

с окружающими. Также важно отметить влияние мотивации на развитие волевых качеств. Спортсмены с высокой внутренней мотивацией (желание достигнуть успеха ради самого процесса) чаще проявляют настойчивость и самообладание по сравнению с теми, кто ориентирован исключительно на внешние награды (медали, призы).

Заключение. Развитие волевых качеств у боксеров является неотъемлемой частью их подготовки к соревнованиям. Психологические методы подготовки, физические тренировки и социальная поддержка помогают формировать необходимые качества для достижения высоких результатов на ринге. Важно помнить, что успех в боксе зависит не только от физических данных спортсмена, но и от его внутренней силы духа.

Развитие волевых качеств требует системного подхода: необходимо сочетание различных методов подготовки для достижения максимального эффекта. Боксеры должны осознавать важность работы над своей психологией так же серьезно, как они относятся к физической подготовке.

Список цитируемых источников

1. *Бойко, А. В.* Психология спорта : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры. — М. : Физкультура и спорт, 2018. — 320 с.
2. *Кузнецов, И. И.* Психологические аспекты подготовки спортсменов: теория и практика. — СПб. : Наука, 2020. — 250 с.
3. *Громова, Е. В.* Эмоциональный интеллект как фактор успешности спортсмена // Спортивная психология: теория и практика / под ред. А. Н. Смирнова — М. : Наука, 2022. — С. 78—90.
4. *Лебедев, С. А.* Психология борьбы: от теории к практике. — М. : Физкультура и спорт. — 2019. — 280 с.
5. *Сидоренко, Н. А.* Волевые качества спортсменов: методология исследования и практические рекомендации // Журнал спортивной науки. — 2021. — Т. 12, № 3. — С. 45—60.

УДК 796

И. А. Ножка, А. Ю. Карпович

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА, ПРИМЕНЯЕМАЯ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Эффективность круговых тренировок как для занимающихся физической культурой, так и для опытных спортсменов доказана многочисленными исследованиями специалиста в области физической культуры и спорта. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью поиска современных, эффективных подходов к организации процесса физического воспитания студентов. Традиционные методы зачастую не позволяют в полной мере реализовать их потенциал, что проявляется в недостаточном развитии как физических качеств, так и уровня технической подготовленности. Круговая тренировка, в свою очередь, представляет собой перспективное направление, позволяющее комплексно воздействовать на различные аспекты физической подготовки молодежи.

Цель данной работы рассмотреть возможность применения круговой тренировки интервальным методом, приблизив занятия физической культурой и спортом в учреждениях высшего образования к занятиям в популярных среди молодежи фитнес центрах. *Задачи исследования:*

1. Описать круговую тренировку как метод физического воспитания.
2. Рассмотреть круговую тренировку как интервальную тренировку, применяемую для комплексного физического развития.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, анализ и обобщение.

Основная часть. Одним из организационно-методических видов занятий физическими упражнениями выступает круговая тренировка, которая широко распространена и признана как в Беларуси, так и в зарубежных странах. Сегодня не теряют актуальности исследования, которые подтверждают эффективность ее применения в ходе образовательного процесса, доказывают ее направленность на обучающего и тренирующего влияния [1].

Исследование практического состояния заявленной проблемы показывает, что круговая тренировка (КТ) — комплексная организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями (учебных и вне учебных) позволяет наиболее эффективно развивать двигательные способности, добиваться высокой работоспособности, поддерживать и укреплять здоровье. Понятие «круговая» означает организационно-методическую разновидность построения части учебного занятия физической культурой. Круговая тренировка дополняет наиболее часто применяемый линейный способ проведения занятий, при котором выделяется основной вид упражнений (в соответствии с целями и задачами), а остальные как бы отходят на второй план.

Исходя из того, что КТ предусматривает последовательное выполнение упражнений, направленных на развитие скоростных, силовых, двигательно-координационных способностей и конечно выносливости, она позволяет эффективно решать развивающие задачи физического воспитания. При этом развитие двигательных способностей может быть тесно связано с совершенствованием технических элементов. Комплексное применение обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений в круговой тренировке будет способствовать выполнению изученных упражнений в различных условиях, в конечном итоге повысит прикладной эффект процесса физического воспитания.

Прохождение двух-трех кругов, применяя интервальный метод в основной части занятия, позволяет комплексно развивать двигательные способности студентов, а также повышать функциональные возможности кардио-респираторной системы. КТ, организованная по методу поточно-интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, проводится с краткими перерывами, «действенными» паузами как между упражнениями, так и между кругами. Интенсивно-интервальный метод рекомендуется при повышении уровня ОФП занимающихся. Мощность его заданий составляет 75 % от максимальной, с полными паузами отдыха и является разновидностью интервальной тренировки, которая направлена на развитие скоростной и силовой выносливости. Методика проведения круговой тренировки интервальным методом способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность, развивает все физические качества, делая занятия более эмоциональными и разнообразными [2].

При разработке комплексов круговой тренировки рекомендуется соблюдать следующие дидактические правила: простота, доступность, отсутствие страховки, использовать освоенные движения. Упражнения подбираются технически несложные, не требующие помощи. Упражнения выполняются одно за другим без отдыха между ними, что обеспечивает интенсивность тренировки. Целесообразно ориентироваться на те упражнения, которые рекомендуются в программе, дополняя и усложняя их в зависимости от подготовленности обучающихся. КТ должна быть интересной и мотивирующей, чтобы поддерживать желание заниматься. Важным условие является умение преподавателя дозировать нагрузку. Нагрузка должна быть индивидуально подобрана и нормирована, учитывая уровень общей и специальной физической подготовки обучающихся. Варьировать нагрузку можно применяя следующие приемы:

- увеличивая (уменьшая) количества повторений;
- сокращая (увеличивая) время на выполнение того же количества повторений;
- сокращая паузы отдыха;
- повторением кругов от 2 до 4;
- введение новых, более эффективных упражнений.

Переработка учебного материала по созданию модели физической подготовки с помощью круговой тренировки будет успешной тогда, когда преподавателю известны уровень ОФП и степень физического развития обучающихся. При подборе упражнений для круговой тренировки рекомендуется учитывать их общее воздействие на организм в целом и на отдельные группы мышц, а также на совершенствование техники простых двигательных действий, что позволит интегрировать их в единый учебно-тренировочный процесс.

Преимущества круговой тренировки, проводимой интервальным методом заключаются не только в гибкости данного метода, возможности адаптации к индивидуальным особенностям студентов, но и в модернизации метода по принципу фитнес-тренировок. Предлагаемая методика позволяет интенсифицировать учебно-тренировочный процесс, повысить его эффективность и, в конечном итоге, улучшить уровень общей и специальной физической подготовленности студентов. Разнообразие упражнений и возможность их варьирования в рамках круговой тренировки способствуют поддержанию высокого уровня мотивации студентов и предотвращают возникновение монотонности в процессе физического воспитания. Кроме того, круговой метод позволяет повысить моторную плотность и оптимизировать использование оборудования, что является важным фактором в условиях ограниченных ресурсных возможностей.

Заключение. Внедрение кругового метода в образовательный процесс может способствовать более гармоничному физическому развитию студентов, устраняя диспропорции в физической подготовленности и обеспечивая комплексное совершенствование необходимых качеств и двигательных способностей. Применение КТ интервальным методом особенно важно с позиций повышения заинтересованности обучающихся учреждений высшего образования в учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура».

Список цитируемых источников

1. Педагогика физической культуры и спорта / под ред. С. Д. Неверковича; рец.: Е. Д. Никитина, Я. К. Коблев. — М. : Академия, 2018. — 358 с.
2. Сидоров, Д. Г. Организация и методика проведения круговой тренировки. Комплексы упражнений : учеб.-метод. пос. / Д. Г. Сидоров. Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. — Н. Новгород : ННГАСУ, 2022. — 63 с

УДК 796

И. А. Ножка, И. А. Писанин
*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БАЗОВОГО СПОРТА ГОРОДА БАРАНОВИЧИ

Введение. В современных условиях спорт выступает многофункциональным социальным явлением, способствуя формированию спортивного резерва страны, укреплению здоровья населения Республики Беларусь, развитию международного спортивного сотрудничества и формирования положительный имидж страны на международной арене [1].