

Ниже среднего	16,6%	12,9%	13,9%
Низкий	5,5%	9,2%	6,9%
Очень низкий	7,4%	3,7%	4,6%

Результаты обследованной выборки учащихся показали, что с уровнями развития «очень высокий», «высокий», «низкий» и «очень низкий» оказалось одинаковое количество детей. Незначительно отличалось количество детей с такими уровнями развития и по данным окружности грудной клетки (23,2%)

Заключение. Таким образом, результаты анализа антропометрических данных (вес и роста, окружность грудной клетки) показали, что у большинства мальчиков в возрасте 11-15 лет с лёгкой интеллектуальной недостаточностью данные показатели соответствуют «ниже среднего», «средний», «выше среднего» уровням физического развития (от 75,9% до 76,7%). Около четверти (от 23,2% до 24,1%) детей данного контингента имеют показатели веса тела, роста и окружности грудной клетки на «очень низком», «низком», «высоком» и «очень высоком» уровнях, что, как правило, сопряжено с какими-либо отклонениями в физическом развитии.

Литература.

1. Новицкий, П. И. Методические аспекты решения проблемных задач адаптивного физического воспитания учащихся умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточности / П. И. Новицкий // Вестник Витебского государственного университета. – 2021. – № 4 (113). – С. 68 – 71.

2. Пяста, П. О. Оценка физического развития мальчиков младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью / П. О. Пяста, П. И. Новицкий, А. И. Новицкая // Физическая культура и спорт в современном социуме : материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 19 мая 2023 г. – Витебск : Учреждение образования «Витебская ордена» «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2023. – С. 46–48.

3. Ляликов, С. А. Таблицы физического развития детей Беларуси. Методические рекомендации / С. А. Ляликов, С. Д. Орехов ; Министерство здравоохранения Республики Беларусь. – Гродно, 2000.

УДК 796

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Рудаков А.В., Митусова Е.Д.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

В статье представлена авторская методика применения круговой тренировки, направленная на повышение функциональной подготовленности

юных спортсменов, занимающихся боксом. Данная методика может быть использована в работе секций бокса. **Ключевые слова:** круговая тренировка, боксеры, учебно-тренировочный процесс.

CIRCUIT TRAINING IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG BOXERS

Rudakov A.V., Mitusova E.D.

State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russian Federation.

*The article presents the author's methodology for using circuit training aimed at improving the functional fitness of young athletes involved in boxing. This methodology can be used in the work of boxing sections. **Keywords:** circuit training, boxers, educational and training process/*

Введение. В условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов В. И. Филимонов.[2] Анализ последних соревнований убедил нас в важности хорошей функциональной подготовленности боксеров, в умении держать высокий темп боя, выдерживать силовую борьбу, быстро восстанавливаться. Учитывая увеличение плотности боя за последнее время, а также повышение эффективности боевых действий в заключительном решающем раунде поединка, можно говорить о высоком уровне выносливости боксеров и прогнозировать дальнейший прогресс в развитии этого важного качества[1-3]. В то же время в современном боксе значительно возрастают требования к скорости и силе ударов Жунуспеков С.К. [1]. Однако существующие программы и методики физической и функциональной подготовки спортсменов-боксеров не адаптированы к работе с юными спортсменами и поэтому значительно утрачивают свою эффективность. Так в нашем исследовании мы рассматриваем возможности повышения функциональной подготовленности боксеров при использовании круговой тренировки.

Цель исследования - экспериментально обосновать эффективность применения круговой тренировки для боксеров 13-14 лет, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса.

Материалы и методы исследований. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. В экспериментальной группе в середине первого учебного полугодия (октябрь – ноябрь) в течение 6-ти недель первого этапа применялись специально разработанные комплексы круговой тренировки, направленные на достижение необходимого объема общей физической подготовленности юных боксеров; в основном, шла работа на развитие силы и силовой выносливости. Такие

тренировки применялись по вторникам и четвергам, т.е. два раза в неделю.

Основными показателями в этих тестах были интенсивность работы исследуемых, а также их индивидуальная ЧСС в ходе выполнения заданий и восстановление в течение времени отдыха. На втором этапе (середина января – середина мая 2024) в экспериментальной группе снова применялись круговые тренировки, в которых, в связи с наступлением соревновательного периода, упор был сделан на развитие специфичных для бокса функциональных возможностей спортсменов. Работа заключалась в упражнениях на боксерских снарядах и в специальных упражнениях – работа на лапах, прыжки на скакалке и т.п.

Результаты исследований. В контрольной группе занятия проводились при использовании стандартных комплексов упражнений для общей и специальной физической подготовки. Главным показателем для этих тестов были интенсивность работы исследуемых, границы их индивидуального тренировочного пульса при выполнении заданий и восстановление во время отдыха.

Одной из продуктивных форм подготовки является круговая тренировка. Задача круговой тренировки — достичь высокой работоспособности организма путем тренировки нервно-мышечного аппарата, кардиореспираторной и других систем в регулярном чередовании [5]. Строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном времени, обеспечивает быстрое развитие двигательных качеств в короткое время. Показатели ЧСС при выполнении задач скоростно-силового характера должны быть в пределах 170-180 уд/мин [4]. Субмаксимальные нагрузки допускаются только во время соревновательных боев. Для развития взрывной силы эффективен ударный метод, однако следует подходить к нему с осторожностью, варьировать высоту прыгивания или вес снаряда при отработке встречного взрывного удара. Для развития скоростной выносливости используются спурты на снарядах, по раундам, прыжки.

Разработана методика развития физических качеств боксеров 13-14 лет на основе круговой тренировки. Комплексы упражнений применяются в учебно-тренировочном занятии в конце подготовительной начале основной части и затрагивают 10-15 минут занятия. Высокий уровень физического развития составил в 2023-2024 учебном году – 66%. Эффективность используемого подхода проявилась в улучшении уровня их физической подготовленности, оцененной по результатам контрольно-переводных нормативов (таблица).

Таблица 1 - Динамика функциональной подготовки юных боксеров

Наб лю дае мые гру ппы	Спурты на мешках по 10 сек., через каждые 10 сек., с тах интенсивностью в течении раунда 1,5 мин	Спурты на скакалке по 5 сек, через каждые 10 сек., с тах интенсивностью в течении раунда 1.5 мин	"Бой с тенью" по заданиям	Вольная работа на мешке в высоком темпе
---------------------------------------	--	--	---------------------------	---

	ЧСС после нагрузк и уд/мин	Восстанов ление ЧСС через 1 минуту уд/мин	ЧСС после нагрузк и уд/мин	Восстановл ение ЧСС через 1 минуту уд/мин	ЧСС после нагруз ки уд/мин	Восстан овление ЧСС через 1 минуту уд/мин	ЧСС после нагруз ки уд/ми н	Восстан овление ЧСС через 1 минуту уд/мин
ЭГ	179,8	53,1	170	49,9	167,8	48	173,1	51,3
ЭГ	182	34,3	176,3	31,2	175,4	34,3	188,8	33,5

Заключение. Проведенное исследование доказало эффективность разработанного метода внедрения круговой тренировки в тренировочный процесс боксеров. Метод может применяться как для повышения общей функциональной подготовленности спортсменов в подготовительном этапе, так и для улучшения специфичных для боксера физических качеств в предсоревновательном этапе.

Литература.

1. Жунуспеков, С. К. Рациональные режимы тренировочных нагрузок у учащихся 3-4-го года обучения в Отделение бокса ДЮСШОР АВАНГАРД по боксу : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С. К. Жунуспеков. – Москва : ВНИИФК, 1995. – 25 с.
2. Gorovoy, V. A. Physical recreation in student's educational space / V. A. Gorovoy, E. D. Mitusova. - 2023. - С. 145-154.
3. Митусова, Е. Д. Круговая тренировка для старшеклассников на уроках физической культуры / Е. Д. Митусова // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : материалы IX Международной научно-практической конференции / Редколлегия : С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. - Мозырь, 2022. - С. 124-125.
4. Осипенко, Е. В. Цифровизация в спортивной тренировке юных боксеров / Е. В. Осипенко, Е. Д. Митусова // Физическая культура и спорт в современном мире : сборник научных статей. - Гомель, 2023. - С. 75-78.
5. Филимонов, В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В. И. Филимонов. – Москва : Инсан, 2000.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Садовникова О.А., Чижик А.П.

Научный руководитель – **Юраго О.Л.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

В статье рассматривается, как регулярные занятия спортом способствуют поддержанию физического и психического здоровья, а также