

В связи с растущей конкуренцией на мировой спортивной арене использование новых методик тренировки и подготовки спортивных кадров дает возможность достойно выступать на республиканских и, в дальнейшем, на международных соревнованиях.

Выработка посадки – это кропотливый труд, всадник продвигается вперед «от ступеньки к ступеньке», постепенно формируя свой индивидуальный стиль езды.

1. Алексеев, В. Г. Юный конник / В. Г. Алексеев, А. М. Левина. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 35.
2. Буркхардт, Б. Выездка от А до Я / Б. Буркхардт. – М.: Аквариум БУК, 2003. – 220 с.
3. Громова, Н. Высшая школа верховой езды / Н. Громова // Коневодство и конный спорт. – 1990. – № 7, 11. – 1991. – № 1, 3, 4.
4. Коган, И. Л. Управление посадкой / И. Л. Коган // Золотой мустанг, 2008. – № 11, 12.
5. Миклем, У. Верховая езда. Полное руководство / У. Миклем; пер. с англ. С. Л. Баскиной. – М.: АСТ-Астрель, 2005. – 400 с.
6. Swift, S. Central Riding / S. Swift. – N.Y., 1995.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МАЛЬЧИКОВ 11–12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ БОКСА

Рябцова О.К., канд. пед. наук, доцент,

Лебедев А.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время огромной популярностью среди детей и подростков пользуются занятия боксом. Они способствуют гармоничному развитию личности, содействуют формированию маневренности и реакции, позволяют комплексно развивать физические качества, учат быстро принимать решения, чувствовать дистанцию, управлять своим телом [5].

Для развития физических качеств на занятиях боксом используются методы стандартного и вариативного упражнения, интервальной, соревновательной и игровой. В литературе недостаточно сведений о применении метода круговой тренировки [5; 7].

В связи с этим было проведено исследование, направленное на выявление динамики показателей развития физических качеств мальчиков 11–12 лет, занимающихся боксом.

Организация исследования. В эксперименте приняли участие 16 мальчиков, занимающиеся в секции по боксу на базе МЦ СДЮШОР Профсоюзов «Спартак». Занятия проходили 3 раза в неделю, их продолжительность составляла 90 минут. Испытуемые в течение трех месяцев выполняли двигательные действия по методу круговой тренировки, направленные на комплексное развитие физических качеств. Во время занятий воспроизводилось от 1 до 3 кругов, отдых между кругами составлял от 30 с до 3 мин, количество станций в одном круге – 8–10, время выполнения упражнений на станции – 30 с, отдых между станциями – 30 с – 1 мин. В качестве отягощения использовался вес собственного тела и различный инвентарь: гантели (0,5 кг), скакалки, набивные мячи (1 кг), обручи, боксерские капы [1; 2; 3; 4].

Динамика развития физических качеств определялась с помощью тестов: бег 10 м, бег змейкой 10 м, бег 5 мин, прыжок вверх с места, наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», подтягивание на высокой перекладине [6].

Результаты исследования. Результаты проведенного эксперимента показали, что к концу исследования произошло повышение показателей развития всех физических качеств (таблица 1, рисунки 1–6). Так, скоростные способности мальчиков 11–12 лет улучшились на 12,76 % (0,31 с), координационные способности – на 8,97 % (0,28 с), выносливость – на 23,11 % (225,89 м), скоростно-силовые способности – на 19,39 % (6,49 см), гибкость – на 48,10 % (4,58 см), силовые способности – на 78,03 % (в 4,05 раза).

Таблица 1 – Динамика развития физических качеств мальчиков 11–12 лет, занимающихся в секции по боксу

Контрольно-педагогические испытания	В начале исследования	В конце исследования
	$\bar{X} \pm \delta$	
Бег 10 м, с	2,43±0,12	2,12±0,15
Бег змейкой 10 м, с	3,12±0,24	2,84±0,19
Бег 5 мин, м	977,23±2,16	1203,12±2,04
Прыжок вверх с места, см	33,46±0,52	39,95±0,41
Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	9,52±0,14	14,1±0,19
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	5,19±0,26	9,24±0,18

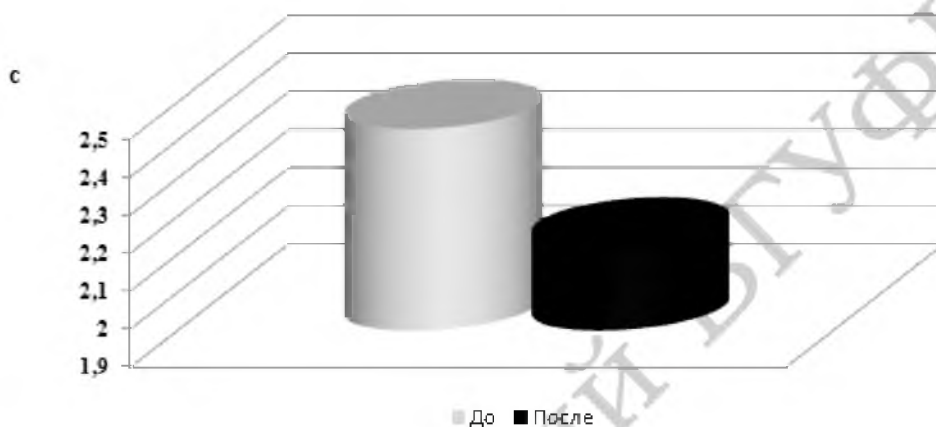


Рисунок 1 – Динамика показателей скоростных способностей мальчиков 11–12 лет в ходе исследования («Бег 10 м»)

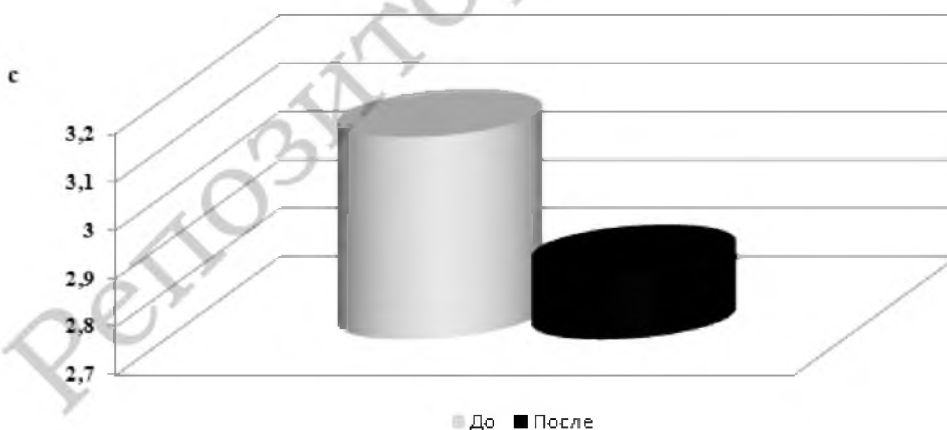


Рисунок 2 – Динамика показателей координационных способностей мальчиков 11–12 лет в ходе исследования («Бег змейкой 10 м»)

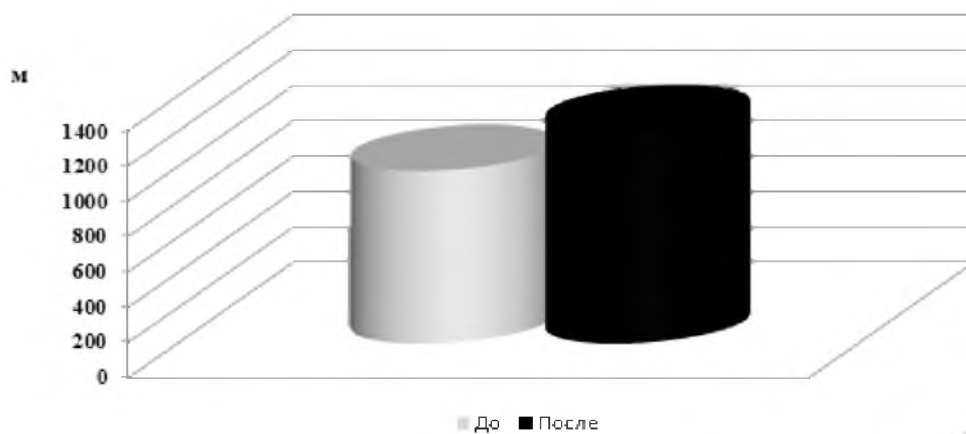


Рисунок 3 – Динамика показателей выносливости мальчиков 11–12 лет в ходе исследования («Бег 5 мин»)

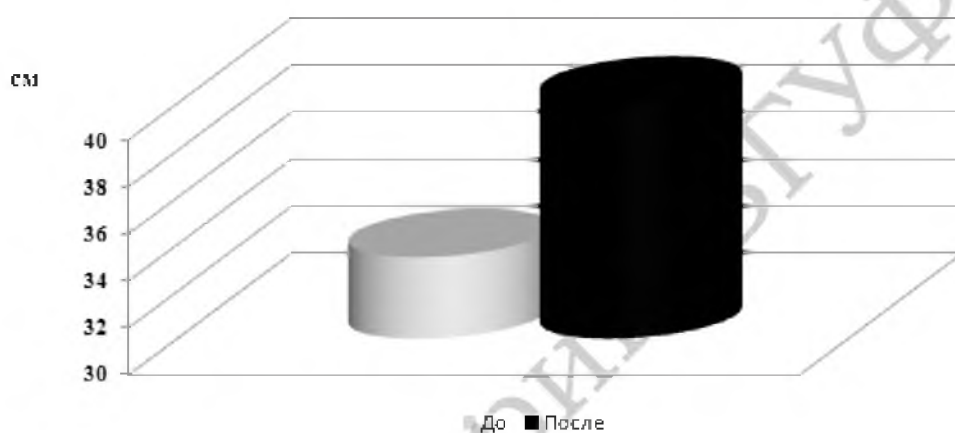


Рисунок 4 – Динамика показателей скоростно-силовых способностей мальчиков 11–12 лет в ходе исследования («Прыжок вверх с места»)

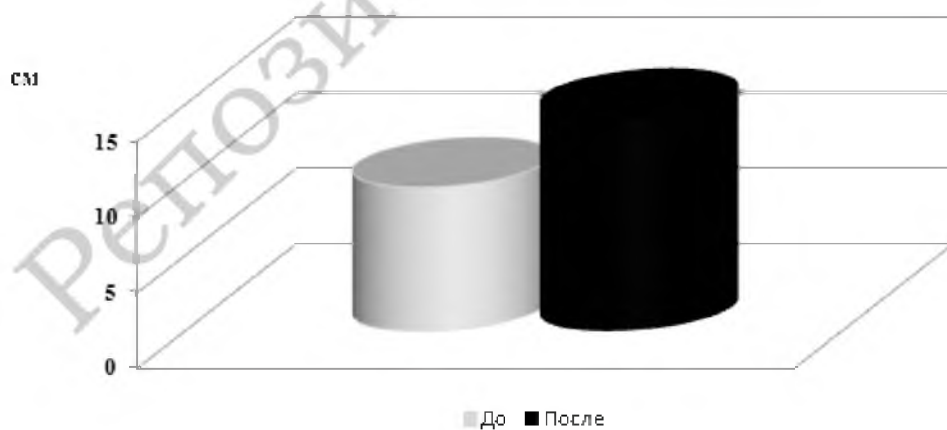


Рисунок 5 – Динамика показателей гибкости мальчиков 11–12 лет в ходе исследования («Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»»)

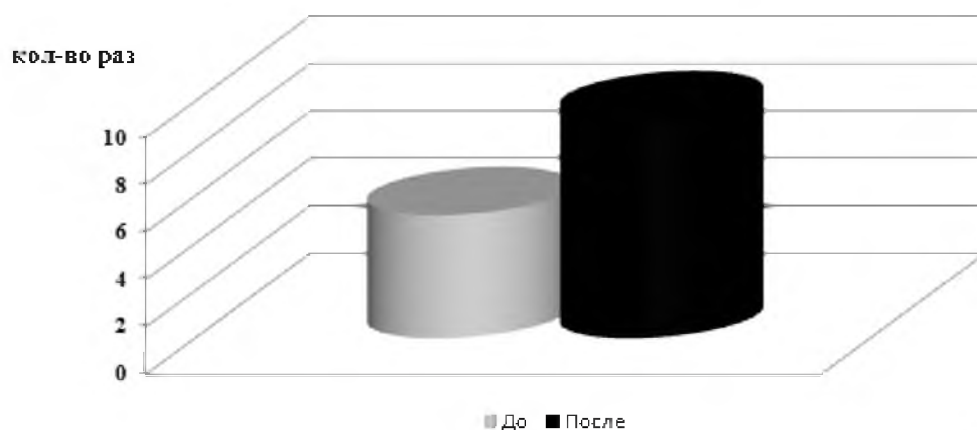


Рисунок 6 – Динамика показателей силовых способностей мальчиков 11–12 лет в ходе исследования («Подтягивание на высокой перекладине»)

Комплексная оценка физической подготовленности мальчиков 11–12 лет, занимающихся боксом, позволила констатировать, что использование на занятиях метода круговой тренировки позволило повысить уровень физической подготовленности занимающегося с удовлетворительного до хорошего (таблица 2).

Таблица 2 – Комплексная оценка физической подготовленности мальчиков 11–12 лет, занимающихся боксом

Контрольно-педагогические испытания	Оценка физической подготовленности, балл	
	в начале исследования	в конце исследования
Бег 10 м, с	3,81	4,78
Бег змейкой 10 м, с	3,27	4,28
Бег 5 мин, м	3,76	4,36
Прыжок вверх с места, см	3,08	4,12
Наклон вперед, см	3,82	4,62
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	3,46	4,45
Сумма баллов	21,20	26,61

Таким образом, анализ данных, полученных в ходе исследования, показал, что применение на занятиях по боксу метода круговой тренировки позитивно воздействует на развитие физических качеств мальчиков 11–12 лет. Результаты эксперимента выявили прирост в развитии скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости.

1. Балашов, А. Г. Метод круговой тренировки на уроках физической культуры / А. Г. Балашов // Спорт в школе. – 2002. – № 20. – С. 45–49.
2. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.
3. Иванов, В. Г. Круговая тренировка в физическом воспитании школьников и студентов: методические рекомендации / В. Г. Иванов, Э. М. Вишняков, Л. М. Гейченко. – Могилев: Изд-во МГУ им. А. А. Кулешова, 1999. – 15 с.
4. Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста: метод. рекомендации. – Набережные Челны, 1989. – 20 с.
5. Никифоров, Ю. Б. Эффективность подготовки боксеров / Ю. Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
6. Образовательная программа «Бокс» МЦ СДЮШОР Профсоюзов «Спартак». – Минск, 2016. – 45 с.
7. Романенко, М. И. Бокс / М. И. Романенко. – Киев: Вища школа, 1978. – 296 с.