

ной молодежи; создание новой физической и оздоровительной среды в образовательном процессе УВО.

Оценка эффективности методической системы по использованию фитнес-технологий в учебном процессе физического воспитания имеет первостепенное значение для повышения качества подготовки будущих специалистов. Многогранность и многоплановый характер различных форм образовательной и физкультурно-оздоровительной деятельности предъявляют особые требования к оценке ее эффективности в целом, а также к актуальности научных исследований.

Внедрение новых методик в программу по физической культуре в УВО содействует всестороннему гармоничному развитию студентов, а также повышению их физической и функциональной подготовленности.

В результате анализа литературных источников и результатов частных исследований сделано заключение, что существующая в УВО система ФВ не учитывает современные проблемы и требования социальной среды и подлежит теоретической доработке и выработке практических рекомендаций по модернизации в целом всей системы ФВ.

#### **Список использованных источников**

1. Физическая культура: практикум теоретических и практических заданий для студентов всех специальностей / А.Г. Мусатов [и др.]. – Витебск : УО ВГТУ, 2020. – 54 с.

2. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л.И. Лубышева [и др.]. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с.

3. Спортизация общеобразовательной школы как новый вектор взаимодействия олимпийского, массового и юношеского спорта / В.К. Бальсевич [и др.] // Молодежь – Наука – Олимпизм : материалы междунар. форума. – М., 1988. – С. 46–48.

4. Голубева, Г.Н. Современные фитнес тренды в здоровом образе жизни / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев // сб. науч. трудов, представленных на XXIV междунар. науч. конгресс. – Казань, 2020. – С. 208–210.

УДК 797.122

## **ГРУППОВАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ГРЕБЦА**

**А.В. Конанкова**

УО «Мозырский государственный педагогический университет  
имени И.П. Шамякина» (г. Мозырь)

Одним из главных факторов стабильности спортивных результатов спортсменов высокого уровня является рациональное построение тренировочного процесса на основе комплексной оценки физических нагрузок. Совершенствование и повышение эффективности системы подготовки

спортсмена в значительной степени зависит от решения ряда проблем, в том числе моделирования и индивидуализации тренировочного процесса. Модели тренировки позволяют установить наиболее оптимальный уровень функционирования различных систем спортсмена, определить взаимосвязь между конкретными показателями, выявить плюсы и минусы тренировки и обозначить пути достижения планируемых результатов.

Под моделями обычно понимают эталоны или стандарты, образцы объектов, процессов или явлений, другими словами, это набор параметров, обуславливающих достижение определенного уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов. Модели, разработанные для отдельных гребцов на основе данных многолетних исследований структуры соревновательной деятельности, индивидуальной подготовленности спортсменов и прогнозируемой реакции на нагрузку, называются индивидуальными.

Индивидуальные модели соревновательной деятельности позволяют на более высоком уровне прогнозировать и реализовывать компоненты соревновательной деятельности.

Для спортсменов из числа кандидатов в мастера спорта чаще всего за «эталон» берется модель групповой подготовки при особой роли индивидуализации тренировочного процесса,

В этом случае тренер ориентируется на максимальное развитие способностей конкретного спортсмена, а не на обобщенные модельные характеристики группы.

В процессе моделирования необходимо:

- скорелировать применяемые модели с задачами оперативного, текущего и этапного контроля и управления, построения различных структурных образований тренировочного процесса;

- определить степень детализации модели, т. е. количество параметров, включаемых в модель, характер связи между отдельными параметрами;

- определить время действия применяемых моделей, границы их использования, порядок уточнения, доработки и замены [3].

Модели, используемые в практике тренировочной и соревновательной деятельности, могут быть разделены на обобщенные (отражают характеристику объекта или процесса), групповые и индивидуальные.

В спортивной практике необходимо знать не только «модельные», «эталонные» характеристики спортсменов высокого класса, но и промежуточные модели, которые характеризуют спортсмена на отдельных этапах спортивного мастерства [3].

Групповые модели строятся на основе изучения конкретной совокупности спортсменов (или команды), отличающихся специфическими признаками. Исследования показывают, что гребцы, достигшие высоких результатов, могут быть разделены на несколько относительно самостоя-

тельных групп, в каждую из которых объединяются гребцы с родственной структурой соревновательной деятельности и подготовленности [6].

Сейчас моделирование в мировой спортивной практике является одним из перспективных направлений. Таким образом, происходит совершенствование методов и методик, что, в свою очередь, и позволяет добиться поставленных целей. Модели более высокого уровня, обеспечивая общие направления спортивной подготовки и участия в соревнованиях, конкретизируются в индивидуальных моделях и создаются условия для разностороннего управления тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов [4; 5].

При проведении отбора (и, соответственно, при создании модельных характеристик спортсменов) считается, что гребцы различного амплуа (байдарка и каноэ; различные дистанции) отличаются друг от друга как морфологически, так и функционально и психологически [1].

Цель нашего исследования: усовершенствование групповой и индивидуальной модели тренировочного процесса подготовки гребцов на байдарке и каноэ в условиях Мозырской СДЮШОР (специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва) профсоюзов по гребле на байдарке и каноэ (далее – СДЮШОР).

Для достижения цели были решены следующие задачи:

- адаптирована методика эталонной модели на различных этапах подготовки гребцов на байдарке и каноэ в естественных условиях в подготовительном периоде (макроцикла) годового цикла на базе СДЮШОР. Под наблюдением находились 10 гребцов-байдарочников и гребцов-каноистов в возрасте 16 лет, имеющих спортивный разряд КМС (кандидат в мастера спорта);

- проведены хронометрирование и пульсометрия гребцов;

- проанализированы следующие сведения: о тренировочных упражнениях, процессах утомления, срочной адаптации, поддержания высокого уровня работоспособности и заданных характеристик нагрузки;

- проведено ступенчатое педагогическое тестирование гребцов.

Гребцы (мужчины) были разделены по классификациям гребных судов: 7 байдарочников и 3 каноиста.

В начале подготовительного периода, на старте нового сезона тренировочного цикла, были собраны физические показатели спортсменов при помощи средств общей физической подготовки (подтягивания на перекладине, бег 1500 метров, бег 100 метров, жим штанги лежа на спине 25 кг за 1 мин, прыжок в длину). Различать классификации спортсменов мы будем следующим образом: Б – байдарка, К – каноэ.

Все показатели физического состояния спортсменов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты физического состояния спортсменов общефизическими средствами в начале исследования

Классификация	Подтягивания	Бег 1500м	Бег 100м	Жим 25 кг	Прыжок в длину	Пульсометрия уд/мин
Б1	24	3.58.02	12.1	87	222	106
Б2	27	4.07.24	12.3	90	217	114
Б3	19	3.59.99	11.9	83	215	111
Б4	23	4.11.78	12.4	81	235	115
Б5	25	4.10.45	12.3	88	216	110
Б6	32	4.01.56	12.2	87	226	113
Б7	27	4.09.47	12.3	82	229	109
К1	26	3.56.45	12.0	92	231	108
К2	29	4.01.49	12.2	89	225	113
К3	22	4.03.85	12.2	88	214	112

Сбор данных для пульсометрии производился в тренировочном процессе при умеренной нагрузке и интенсивности по 10 секунд. За тренировочный процесс в дни занятий с умеренной нагрузкой пульсометрия бралась 5–6 раз. За весь эксперимент замеры производились 30–35 раз. В этот же момент продолжалось наблюдение за совершенствованием слабых сторон спортсмена при индивидуальном построении тренировочного занятия тренера-преподавателя.

Проанализировав полученные результаты физического состояния спортсменов, мы выявили сильные и слабые стороны гребцов. Это позволило скорректировать нагрузку и специфику упражнений. Тем самым мы создали и увидели индивидуальную модель спортсмена.

Средняя модель по нормативам: подтягивания на перекладине (25 раз), бег 1500 метров (4.03.57 с.), бег 100 метров (12.19 с.), жим штанги лежа на спине 25 кг за 1 мин (87 раз), прыжок в длину (223 см), пульсометрия (111,1 уд/мин.).

По окончании подготовительного периода, спустя 2 недели исследования, спортсмены опять повторили нормативы для сбора окончательных результатов выполнения общефизических нормативов. Результаты представлены в таблице 2.

Проанализировав полученные результаты физического состояния спортсменов, мы увидели изменения по физическим нормативам, что показало положительную динамику развития и совершенствования спортсмена.

Средняя модель по нормативам: подтягивания на перекладине (27 раз), бег 1500 метров (4.01.34 с.), бег 100 метров (12.09 с.), жим штанги лежа на спине 25 кг за 1 мин (91 раз), прыжок в длину (223,5 см.), пульсометрия (107,8 уд/мин.).

Таблица 2 – Результаты физического состояния спортсменов общефизическими средствами в конце исследования

Классификация	Подтягивания	Бег 1500м	Бег 100м	Жим 25 кг	Прыжок в длину	Пульсометрия уд/мин
Б1	25	3.55.32	11.9	89	223	109
Б2	28	4.03.38	12.2	93	218	109
Б3	22	3.56.37	11.9	86	221	114
Б4	24	4.10.74	12.3	87	233	109
Б5	27	4.10.73	12.1	93	219	103
Б6	32	3.57.13	12.1	89	222	106
Б7	27	4.03.09	12.1	86	227	111
К1	27	3.54.91	12.0	94	233	102
К2	29	3.59.04	12.1	92	223	106
К3	24	4.01.73	12.2	94	216	109

Проанализировав полученные результаты физического состояния спортсменов, мы увидели изменения по физическим нормативам, что показало положительную динамику развития и совершенствования спортсмена.

Средняя модель по нормативам: подтягивания на перекладине (27 раз), бег 1500 метров (4.01.34 с.), бег 100 метров (12.09 с.), жим штанги лежа на спине 25 кг за 1 мин (91 раз), прыжок в длину (223,5 см.), пульсометрия (107,8 уд/мин.).

Таким образом, на основе анализа полученных данных были сделаны следующие выводы. Общая средняя модель гребца, специализирующегося на байдарке и каноэ, находится в пределах полученных результатов исследования. Показатели выше или ниже не отражают упадок или высокий рост показателей в групповой модели, но указывают на индивидуальный подход к слабым местам спортсмена, что позволяет снизить риск травматизма и подтянуть спортсмена к уровню средней индивидуальной модели всех испытуемых.

В профессиональном спорте играет роль множество факторов, определяющих показатель успешности спортсмена на международной арене. Но чтобы оказаться в лиге сильнейших всего мира по гребле на байдарке и каноэ, спортсмен проходит путь, который подвластен далеко не всем и каждому, и путь этот начинается с начальной базовой подготовки. С целью экономии ресурсов, затрачиваемых на воспитание и подготовку спортсмена к спорту высших наград, необходимо создавать и модернизировать методики и методы. Модели, представленные в статье, лишь помогают тренеру-преподавателю найти оптимальные показатели среднеуспешного гребца, необходимые для формирования тренировочных

циклов, вывода индивидуальной и групповой модели спортсмена на высокий уровень и позволяющие тем самым принести своей команде заслуженные награды. Ведь спортсмены выигрывают не только индивидуально, но и командно, а значит баллы, полученные за гонку, принесут победу городу, области, стране. Методика тестирования может быть использована для осуществления мониторинга тренировочного процесса на различных этапах подготовки, а также привнесет единство требований ко всем спортсменам, вне зависимости от их спортивных достижений.

#### **Список использованных источников**

1. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки : пособие : в 2 ч. / В. Ю. Давыдов [и др.]. – Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина, 2015. – Ч. 2. – 320 с.
2. Кобзев, В. А. Возрастные морфофункциональные модели 9–18-летних спортсменов, адаптированных к физическим нагрузкам максимальной, субмаксимальной и большой мощности : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.00.17 / В.А. Кобзев ; Санкт-Пет. науч.- исслед. ин-т физ. культуры. – СПб., 1996. – 36 с.
3. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
4. Рыбаков, В.В. Метатеоретическое исследование проблемы управления спортивной подготовкой / В.В. Рыбаков, А.В. Уфимцев, А.И. Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 2–5.
5. Управление спортивной подготовкой: теоретико-методологические основания / В.В. Рыбаков [и др.]. – М. : СпортАкадемПресс ; Челябинск : ЧелГУ; ЧГНОЦ УрО РАО, 2003. – 480 с.
6. Солодков, А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. / А.С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Советский спорт, 2012. – 620 с.

УДК 378.178

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ СЧАСТЬЯ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

**Лю Я**

УО «Мозырский государственный педагогический университет  
имени И.П. Шамякина» (г. Мозырь)

Внедрение физического воспитания в учебный процесс может позволить учащимся получить больше знаний, улучшить свою физическую форму, улучшить свой технический уровень, получить удовольствие от спорта и воспитать положительное отношение к спорту на долгие годы за ограниченное время.

*Целью нашей работы* являлось рассмотрение возможности реализации образования счастья на уроках физкультуры.