

Анализ итогового тестирования показал эффективность данной программы. В ходе исследования в экспериментальной группе прослеживается положительная динамика в результативности трехочковых бросков: на 20 % увеличилось количество попаданий в 1 тесте и на 24 % во 2 тесте, сократилось количество ошибок в технике бросков. Результаты проведенной исследовательской работы позволили утверждать, что применение в тренировочном процессе девушек-баскетболисток 14–15 лет индивидуально разработанной программы, основанной на скоростно-силовой подготовке методом круговой тренировки; бросковой подготовке посредством бросков с сопротивлением; упражнений по формированию концентрации броска и упражнений на совершенствование скорострельности является эффективным средством совершенствования техники дистанционных трехочковых бросков.

Список использованной литературы

1. Андреев, В. И. Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники : учеб. пособие / В. И. Андреев, Л. В. Капилевич, Н. В. Марченко, О. В. Смирнов, С. З. Плиев. – Томск : Изд-во Томск. политехн. ун-та, 2009. – 144 с.
2. Грошев, А. М. Совершенствование техники броска в прыжке у баскетболистов с учетом показателей специальной подготовленности / А. М. Грошев // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 96–99.
3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – М. : Академия, 2007. – 336 с.

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ
К ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГОНКЕ
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**
Слидевская Анастасия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – В. П. Павлов, канд. пед. наук, доцент

Спортивная подготовка велосипедистов охватывает несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности и содержание которых меняется в соответствии с закономерностями спортивного совершенствования, возрастного развития занимающихся, а также имеет свои конкретные задачи, динамику нагрузок, соотношение работ общей, вспомогательной и специальной подготовки.

Цель работы – изучение особенностей подготовки велосипедистов на этапе спортивного совершенствования.

Совершенствование физических, функциональных, координационных и психических процессов спортсмена происходит в результате спортивных тренировок и имеет важнейшее значение в соответствии с направленностью воздействия наследственности, обусловленной предрасположенностью спортсмена [1].

Также необходимо учитывать не только индивидуальные особенности каждого спортсмена, но и его цели и задачи, возможности для развития тех или иных физических качеств. На результативность спортсменов в велоспорте влияет не только физическая подготовка, но и множество других

аспектов: скорость, выносливость, техника и психологическое состояние, а также быстрое восстановление после тяжёлых гонок. Если у спортсмена высокий уровень физической подготовки, то это позволяет ему дольше сохранять высокую скорость на дистанции, эффективно преодолевать подъёмы.

Можно отметить, что достижение наивысших результатов обусловлено тем, насколько эффективно удаётся реализовать потенциальные, запрограммированные в геноме, индивидуальные возможности спортсмена в процессе его спортивного совершенствования. Основной особенностью подготовки велосипедистов к индивидуальной гонке на этапе спортивного совершенствования является обеспечение связи с формированием и совершенствованием двигательных навыков, а также стимулирование и организация процесса развития физических качеств (быстрота, сила, специальная и общая выносливость, координационные способности). Для повышения эффективности подготовки спортсменов к индивидуальной гонке выделяем следующие направления: кадровое, материально-техническое и научно-методическое обеспечение; создание организационных условий.

Таким образом, для эффективной подготовки велосипедистов на этапе спортивного совершенствования необходимо осуществлять планирование тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей, физической подготовки, технико-тактического мастерства и программы соревнований. Также необходимо обращать внимание на равномерное распределение нагрузки и её дозирование. Тренировка будет эффективнее, если построение её будет осуществляться с учётом биологических колебаний функционального состояния в различные фазы эндогенного ритма; текущего состояния тренированности спортсмена; мер индивидуальной величины максимальной нагрузки и модельных характеристик в подготовленности спортсмена.

Список использованной литературы

1. Петрова, Е. А. Современные методы и техники физической подготовки велосипедистов / Е. А. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 42–48.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЕЛНЕС-ТРЕНИРОВОК

Стемпковская Мария (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – Н. Н. Ничипорко

В соответствии с современными представлениями, здоровье – это резервные мощности организма, всей его физиологии, которые становятся доступны человеку благодаря выполнению упражнений и нагрузок. При этом тренировка резервов должна быть разумной и постепенной. Велнес-технологии, являясь системообразующим фактором, способствующим воспитанию положительной мотивации к ЗОЖ, направлены на увеличение объема двигательной активности и улучшение уровня физического состояния студентов.