

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.

Цель настоящего исследования – разработать экспериментальную программу велнес-тренировок студентов, направленную на развитие физических качеств и повышение уровня соматической культуры.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы студентов с одинаковым уровнем подготовки 17–19 лет (экспериментальная и контрольная). В экспериментальной группе в занятия была включена экспериментальная программа велнес-тренировок (рисунок 1), применялись специальные упражнения, направленные на развитие уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.



Рисунок 1 – Основные этапы экспериментальной программы велнес-тренировок

Разработанная экспериментальная программа велнес-тренировок студентов базировалась на основе следующих положений:

- обоснованное применение оздоровительной-технологии для обеспечения благоприятного по силе тренирующего эффекта по отношению к текущему состоянию организма занимающегося;
- преемственность средств и методов тренировки студентов;
- индивидуально-дифференцированная работа с учетом подготовленности занимающихся;
- результативное применение методов разнообразного воздействия на организм;
- рациональное планирование нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности.

В ходе исследования были получены следующие результаты:

– проведено предварительное анкетирование и тестирование, по результатам которых была разработана экспериментальная методика велнес-тренировок, направленная на развитие физических качеств и повышение уровня соматической культуры занимающихся;

– разработана экспериментальная методика приобщения студентов к занятиям оздоровительными тренировками, направленная на развитие данных способностей на учебных занятиях. Применение велнес-тренировок, основанных на подборе специальных оздоровительных упражнений не реже трех раз в недельном микроцикле, позволит оптимизировать учебный процесс и повысить его эффективность;

– проведен эксперимент на базе учреждения УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина» (акт о внедрении от 10.10.2023) продолжительностью один год, в ходе которого было выявлено достоверное увеличение показателей экспериментальной группы занимающихся. Наибольший прирост результата можно отметить в тестах «сгибание/разгибание рук в упоре лежа» и «наклон вперед из положения сидя»;

– определено, что физическое воспитание, основанное на велнес-технологии, направлено на воспитание у студентов способности передавать знания о здоровьесберегающей деятельности в будущей профессиональной сфере. Благодаря тому что выбор дополнительных видов упражнений исходил из потребностей и возможностей студентов, удалось повысить количество обучающихся с высоким уровнем развития соматической культуры, которое выросло на 6 % и составило 35 %, со средним уровнем – 63 %, а с низким уровнем развития интереса снизилось и составило 2 %.

Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность применения предложенной программы велнес-тренировок в физическом воспитании студентов.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Сущик Виктор (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – И. М. Масло, канд. пед. наук, доцент

Большую роль в системе физического воспитания играют спортивные игры, способствующие разностороннему физическому развитию, нравственному и эстетическому воспитанию молодого поколения. Одной из таких игр является футбол. Для достижения высоких спортивных результатов в футболе необходимо особое внимание уделять развитию скоростно-силовых качеств. С этой целью рекомендуется подбирать специальные физические упражнения, эффективно влияющие на развитие данного качества.

Цель работы – выявить особенности дифференцированного подхода к развитию скоростно-силовых качеств занимающихся.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение.