

– 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.

Обсуждение результатов. Высокий темп игровой деятельности предъявляет большие требования к физическому развитию, функциональной и психической деятельности спортсмена.

Использование в учебном процессе специально разработанных комплексов, направленных на развитие скоростно-силовых качеств занимающихся, даёт возможность в более короткие сроки развивать скоростные качества и взрывную силу. Рекомендуем в учебно-тренировочном процессе для развития скоростно-силовых качеств использовать упражнения с отягощениями (гантели, гири, набивные мячи, штанга). Эффективными будут упражнения, выполняемые на тренажёрах и тренировочных устройствах. Особое место для развития силы и скоростных показателей необходимо отводить упражнениям, выполняемым на силовых тренажёрах. При укреплении дыхательной и сердечно-сосудистой систем рекомендуется выполнять упражнения на кардиотренажёрах. Такой подход в организации учебно-тренировочного процесса даёт возможность в более короткие сроки эффективно решать вопросы развития скоростно-силовой подготовки футболистов.

Таким образом, использование в учебно-тренировочном процессе специально подобранных физических упражнений, упражнений на силовых тренажёрах и упражнений на кардиотренажёрах способствует эффективной работе студентов, занимающихся гандболом по программе скоростно-силовой подготовки.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ

**Тихоновская Александра (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – В. П. Павлов, канд. пед. наук, доцент**

Выносливость – способность атлета сопротивляться усталости во время выполнения работы заданной мощности в течение определенного периода времени. Для того чтобы спортсмен мог совершать длительное время одну и ту же работу, направленную на перемещения лодки, необходимо во время тренировок увеличить эту выносливость. Следует отметить, что как в практике работы по академической гребле, так и в разработке теории этого вида спорта, нет единства мнений по вопросу совершенствования указанных качеств в годичном цикле тренировки [1; 2].

Цель исследования – разработать структуру годичного цикла тренировки спортсменов в академической гребле, направленную на развитие выносливости.

Наше исследование проводилось на базе СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ г. Мозыря. В эксперименте участвовали 69 спортсменов: 40 мужчин (возраст $24 \pm 0,92$ года, рост $1,80 \pm 0,09$ м, вес $80,7 \pm 3,3$ кг) и 29 девушек (возраст $23,7 \pm 0,87$ года, рост $1,75 \pm 0,02$ м, вес $58,35 \pm 1,99$ кг).

В современной системе подготовки гребцов нагрузка для спортсменов составляет по 18 академических часов, что обычно соответствует 9 полноценным тренировкам [1; 2]. Для проведения эксперимента мы добавили в недельный тренировочный план еще две тренировки и внедрили его