

В целом, большинство студентов первокурсников лечебного факультета КрасГМУ им. проф. В.Ф. Воино-Ясенецкого положительно относятся к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт», понимая, что все это оказывается на формировании психического и физического состояния будущего медицинского работника.

Список использованной литературы

1. Завьялов, А.Е. Проблемы формирования здорового образа жизни среди молодежи / А.Е.Завьялов //Системная психология и социология. – М. : МГПУ, 2015 – № 13.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Жильский Денис (УО МГПУ им. И. П.Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – С.Ф. Ничипорко, канд. физ.-мат. наук, доцент

В академической гребле для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности особое внимание необходимо уделять развитию выносливости.

Выносливость представляет собой способность организма противостоять утомлению [1, с. 54]. Выделяют общую и специальную выносливость. Для ее развития применяют различные методы и средства. В гребном спорте для развития выносливости используются общепринятые методы развития физических качеств, такие как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой.

Наряду с традиционными методами развития физических качеств в теории и практике спортивной тренировки остается актуальным вопрос поиска новых средств подготовки, направленных не только на улучшение двигательных морфофункциональных показателей, но и способствующих повышению интереса к избранному виду спортивной деятельности [2, с. 37].

Исследовательская работа осуществлялась на базе Мозырского филиала Учреждения образования «Гомельскою государственное училище олимпийского резерва». В педагогическом исследовании приняли участие 14 спортсменов.

Цель исследования – проанализировать влияние предложенной методики использования средств фитнеса для развития выносливости гребцов-академистов 13–14 лет.

На первом этапе исследования был проведен опрос 10 тренеров-преподавателей по академической гребле. Были изучены особенности развития физических качеств и методы, применяемые в тренировочном процессе. Далее было проведено тестирование уровня развития выносливости. На основе полученных результатов была разработана методика развития выносливости гребцов-академистов 13–14 лет, основанная на применении функционального тренинга.

В процессе занятий были использованы гантели, штанги, гири, скакалки, медболы и упражнения с собственным весом. Так, например, применялись приседания с гирей, выпады (вперед, назад, боковые), берпи, скручивания с медболом, подъем рук и ног лежа на животе, упражнения с эспандером. Основная задача тренировок – обеспечить улучшение физической формы без увеличения рельефной мускулатуры.

Занятия строились с учетом принципов индивидуализации, постепенного повышения нагрузки, цикличности, системности. Постепенно спортсмены уменьшали интервалы отдыха между подходами.

Функциональные тренировки использовались в сочетании с традиционными тренировками по гребле в лодке, в сочетании с занятиями по плаванию, кроссовой подготовке, гребле на тренажере «Концепт».

На третьем этапе было проведено повторное тестирование уровня развития выносливости гребцов-академистов.

Сравнительный анализ полученных данных до эксперимента и после выявил прирост результатов ($p < 0,05$) в тестах: «Плавание 100м, мин, с» – 14,7 %; «Тяга штанги-лежа, количество раз» – 16,6 %; «Бег 1500 м, мин, с» в ЭГ – 12,4 %; «Напрыгивания, количество раз» – 11,2 %.

Исходя из вышесказанного, можно выделить ряд особенностей использования средств функционального тренинга:

- упражнения отличаются разнообразием и направлены на повышение мотивации к систематическим занятиям греблей;
- упражнения, позволяя задействовать несколько мышечных групп одновременно, могут использоваться с собственным весом без использования специального оборудования;
- упражнения можно легко модифицировать под уровень физической подготовленности занимающихся и др.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение функционального тренинга является эффективным инструментом для развития выносливости гребцов-академистов 13–14 лет.

Список использованной литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
2. Лось, Д.О. Применение современных направлений фитнеса в тренировочном процессе гребцов-академистов на начальном этапе подготовки / Д.О. Лось / Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2023 – № 2. – С. 37–44.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Жуковец Дарья (УО МГПУ им. И. П.Шамякина, г. Мозырь)
Научный руководитель – В.И.Черняк, преподаватель

Физические качества являются основой успешной спортивной деятельности. В связи с этим важным направлением является поиск эффективных методов тренировки, способствующих их развитию. Одним из таких методов является круговая тренировка, которая позволяет не только улучшать основные физические качества, но и разнообразить тренировочный процесс [1].

Целью данного исследования является разработка и внедрение комплекса круговой тренировки для юных спортсменов с целью улучшения их физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость и координация, а также оценка эффективности данного метода в сравнении с традиционными тренировками.

В рамках исследования был разработан комплекс круговой тренировки, включающий упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, скорости и координации. Комплекс состоит из последовательности упражнений, которые выполняются на различных станциях с минимальными перерывами [2].