

Упражнения, выполняемые на занятиях, помогают эффективно развивать выносливость, силу, гибкость, координацию, быстроту. Посредством занятий аэробикой занимающиеся могут укрепить все группы мышц.

Занятия проводятся с музыкальным сопровождением, разным инвентарём: степ, коврики, эспандеры. Занятия, как правило, имеют стандартную структуру: разминка, аэробная часть, заминка с аэробной частью, силовая часть и растяжка с общей заминкой.

В аэробной части занятий аэробикой нагрузка и выполнение упражнений направленно на увеличение числа сердечных сокращений, в силовой – на проработку конкретных мышечных групп.

Растяжка как элемент структуры академического занятия аэробикой позволяет избежать или уменьшить боль в мышцах после большой физической нагрузки; увеличивает эластичность мышц, связок, суставных капсул; способствует профилактике травматизма (растяжений, разрывов); положительно воздействует на эмоциональную сферу, расслабляет мышцы и повышает эмоциональный фон [2].

Мотивация к занятиям является необходимым условием эффективного обучения. Наиболее часто самый распространённый мотив, стимулирующий к занятиям аэробикой – желание иметь красивое, стройное, подтянутое тело.

Поскольку с возрастом уровень здоровья естественно снижается, поддержание его в прежнем диапазоне требует дополнительной активности, поэтому на занятиях аэробикой преподаватель должен объяснять механизмы формирования резервов сердечно-сосудистой системы и преимущества аэробных видов нагрузки.

Список использованной литературы

1. Определение связи психоэмоционального состояния и посещаемости занятий физической культурой студентов вуза // Наука и социум: материалы Всерос. науч.-практич. конференции с Междунар. участием, 1 марта 2018 г. / отв. ред. Е.Л. Сорокина. – Новосибирск : Изд-во ЧУДПО Сибирский институт практической психологии педагогики и социальной работы, 2018. – С. 116–119.

2. Якуб, И.Ю. Аэробика как средство физической культуры / И.Ю. Якуб, А. Старикова // Молодой ученый. – 2015. – № 16 (96). – С. 442–446.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

Михалишин Станислав (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

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

Гребля – зрелищный вид деятельности. Чем короче дистанция, тем больше скоростно-силовых усилий нужно приложить, чтобы победить. Особенно тяжело показать наилучший результат юным спортсменам. Именно поэтому тренеру-преподавателю важно правильно организовать тренировочный процесс и подвести юного спортсмена к пику формы.

Исследовательская работа осуществлялась на базе учреждения специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР) № 2 им. Н.С. Горбачёва г. Рогачева в период с сентября 2024 г. по март 2025 г.

Цель исследования – выявить особенности развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов в гребле на байдарках.

На первом этапе исследования было проведено анкетирование 13 тренеров-преподавателей: 3 респондента – высшая категория; 4 – первая; 6 – вторая. В ходе

исследования были выявлены такие особенности подготовки юных спортсменов, как необходимость улучшения физической формы (23 %), развитие физических качеств, оказывающих влияние на гармоничный рост (19 %), коррекция техники движений (46 %), воспитание мотивации к систематическим занятиям спортом (12 %).

Были уточнены средства развития скоростно-силовых качеств у юных гребцов, что является важным аспектом в их подготовке. Эти качества, по мнению всех тренеров-преподавателей, помогают улучшить технику, эффективность движений и общую результативность в спорте. По мнению большинства от числа опрошенных (86 %), силовые тренировки должны включать в себя: упражнения с собственным весом (упражнения на тренажерах, приседания, отжимания, подтягивания); использование небольшого дополнительного веса для постепенного увеличения нагрузки; работ на устойчивость мышц кора, что важно для гребли.

14 % тренеров считают, что к этому арсеналу средств следует добавить серии прыжков на дальность или высоту, а также выпрыгивания для развития взрывной силы; бег с ускорениями; броски медицинбола разных весов и др.

Скоростные тренировки строятся на основе использования интервальной тренировки на воде или на эргометре (гребном тренажере), спринта на короткие дистанции с высокой интенсивностью.

Кроме вышеперечисленных средств тренеры-преподаватели используют в тренировочном процессе такие упражнения, как тяга резинового амортизатора, прыжки через скакалку, планка. В ходе анкетирования была отмечена необходимость выполнения разминочных упражнений и заминки с целью предотвращения травматизма.

Также тренеры-преподаватели (100 %) отметили необходимость учета возрастных особенностей при развитии физических качеств и соблюдения принципа регулярности посещения занятий, направленных на улучшение техники гребли, а также применения упражнений для повышения координации движений. Для восстановления юных спортсменов после тренировочных нагрузок респонденты рекомендовали выполнять, во-первых, упражнения на растяжку, во-вторых, посещать массаж, в-третьих – бани, далее – аутотренинг и др. Особо было указано на необходимость соблюдения баланса между нагрузкой и восстановлением и избегания перетренированности.

В ходе проведенного исследования были выделены следующие особенности развития скоростно-силовых качеств юных гребцов:

- составление программы тренировок в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки и физических возможностей юного спортсмена;
- выделение достаточного количества времени на отдых и восстановление;
- сочетание в ходе тренировочного процесса технических и физических задач;
- использование разнообразных методов тренировок, включая круговые, интервальные и силовые упражнения;
- необходимость включения в тренировочный процесс разминочных упражнений на заминку для избегания травм.

Итак, развитие скоростно-силовых качеств у юных гребцов требует комплексного подхода, учитывающего физиологические особенности подросткового организма, технические аспекты гребли и психологическую подготовку.