

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].

Комплекс включает в себя следующие упражнения:

1. Прыжки через скамейку;
2. Челночный бег;
3. Поднимание ног в висе;
4. Прыжки со скакалкой;
5. Тройной прыжок с места;
6. Приседания с руками вперед;
7. Выпады с пружинистыми покачиваниями;
8. Бег с высоким подниманием бедра;
9. Быстрая смена ног;
10. Прыжки на месте;
11. Круговые движения ногами;
12. Бег на месте со скакалкой.

Эти упражнения были выбраны для обеспечения всесторонней физической нагрузки и развития специфических качеств [3].

В эксперименте участвовали две группы юных спортсменов: контрольная и экспериментальная. Обе группы прошли первоначальное тестирование, после чего экспериментальная группа занималась по разработанному комплексу круговой тренировки в течение двух месяцев.

После завершения тренировочного периода было проведено повторное тестирование (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты повторного тестирования

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Тройной прыжок с разбега (м)	7,6±0,1	8,2±0,1
Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	25±2,3	27±2,8
Бег на 100 м (с)	14,4±0,5	13,9±0,2
Бег 3000 м (мин)	11,59±1,44	11,21±1,43

Анализ результатов показал, что в экспериментальной группе произошло значительное улучшение всех тестовых показателей. В то время как контрольная группа продемонстрировала лишь незначительные изменения. Например, прирост в тройном прыжке с разбега составил 9,3 % в экспериментальной группе, тогда как показатели контрольной группы остались без изменений.

Данные результаты подтверждают эффективность круговой тренировки как метода, способствующего развитию физических качеств юных спортсменов. Применение этого метода в тренировочном процессе может привести к значительному улучшению результатов в различных тестах, что открывает новые возможности для тренеров и спортсменов.

Экспериментальное исследование показало, что круговая тренировка является эффективным инструментом для совершенствования физических качеств юных спортсменов. Рекомендации по внедрению данного метода в тренировочный процесс могут способствовать улучшению спортивных результатов и общей физической подготовки.

Список использованной литературы

1. Вайнбаум, Я.С. Дозировка физически нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М. : Просвещение. 2015. – 200 с.

2. Гладенко, Б.В. Атлетами не рождаются: о развитии физических качеств: 8–11 классы / Б.В. Гладенко // Спорт в школе. Первое сентября. – 2013. – № 6. – С. 24–25.
3. Шолых, М.В. Круговая тренировка [Текст] / М.В.Шолых.– М. : ФиС, 2008. – 120 с.

КАЧЕСТВО СОБЛЮДЕНИЯ ХАРАКТЕРИСТИК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ УНИВЕРСИТЕТА НА ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Клецун Мария (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – О. М. Афонько, канд. пед. наук, доцент

Известно, что одной из составляющих предмета акмеологии – науки о профессиональном совершенствовании, являются процессы самореализации в профессиональной сфере. Применительно к профессии педагога каждый этап формирования способности к соблюдению характеристик здорового образа жизни (ЗОЖ) на высоком уровне качества должен рассматриваться с учетом его особенностей. Целесообразно применить такой же подход к процессу самосовершенствования, который можно было бы использовать на любом из этих этапов [1]. Потребность в соблюдении правил ЗОЖ студентом зависит не только от качества физического воспитания в школе и семье, но и от технологий преподавания и оценки уровня знаний студентов по характеристикам ЗОЖ. Наиболее эффективной в этой связи является модульно-рейтинговая технология (МРТ) обучении студентов дисциплине «Физическая культура» (ФК) [2]. Эффекты МРТ обусловлены требованиями к преподаванию: 1) идеальное проектирование учебного процесса на 1–6 семестры; 2) сопряженное решение двух социально-значимых задач: формирования знаний о правилах ЗОЖ и формирования навыка профессионального самосовершенствования.

Цель исследования: повышение качества образования студентов по дисциплине «Физическая культура». Методы исследования: анализ литературы; анкетирование студентов; анализ сведений учебных журналов преподавателя, применяющего МРТ обучения; математические методы. Исследование проведено в УО МГПУ имени И.П. Шамякина в период 202–2025 гг.; с участием трех групп студентов 1-го и 2-го курсов факультета дошкольного и начального образования и 1-й группы 3-го курса технологического-биологического факультета. Качество соблюдения характеристик ЗОЖ каждый студент оценивал по уровням: «высокий», «средний», «низкий».

Анализ планов работы преподавателя и материалов деятельности студентов по дисциплине «ФК» показал, что значительная часть учебной работы осуществляется студентами группы самостоятельно на основе индивидуальных заданий студентам и приемов цифровизации. Формат МРТ создает уникальные возможности для дидактического взаимодействия студентов и преподавателя при решении задач: теоретической и физической подготовки; спортивно-игровой подготовки; профессионально-прикладной методической подготовки; задач научно-исследовательского характера.

Результаты нашего исследования по качеству соблюдения студентами УО МГПУ имени И.П. Шамякина десяти характеристик ЗОЖ [3] представлены в таблице 1.

Анкета содержала следующий перечень и детализацию характеристик ЗОЖ студентов: режим учебного труда и отдыха; организация и качество сна; организация и качество питания; организация двигательной активности; личная гигиена;