

- расширение спектра применяемых средств и технологий для повышения уровня развития физических качеств путем научного комплексного системного подхода к тренировочному процессу;

- моделирование различных средств подготовки занимающихся баскетболом путем увеличения педагогом творческой составляющей;

- повышение уровня двигательной активности путем привлечения студентов-баскетболистов к различным формам двигательной активности.

Прирост результата в тестах: «Бег 20 м, с» в ЭГ составил 19,7 %, в то время как в КГ всего 16,5 %; «Прыжок в длину с места» в ЭГ – 21,1 %, в КГ – 18,2 %; «Прыжок вверх, см» в ЭГ – 14,6 %, в КГ – 11,1 %; «12-минутный бег, м» в ЭГ – 12,2 %, в КГ – 9,7 %; «Скоростное ведение, с» в ЭГ – 15,5 %, в КГ – 12,2 %; «Штраф-броски, количество попаданий» в ЭГ – 10,8 %, в КГ – 9,2 %.

Динамика показателей физической подготовки студентов после эксперимента указывают на то, что обе группы смогли улучшить результаты в контрольных испытаниях, однако прирост в ЭГ выше.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение комплексов упражнений аэробики способствует повышению уровня физической подготовленности студентов-спортсменов.

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ

Титов Сергей (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В.П. Павлов, канд. пед. наук, доцент

Успешная подготовка тяжёлоатлетов к ответственным соревнованиям требует комплексного подхода, объединяющего множество факторов. Юношеские и молодежные команды нуждаются в хорошо продуманной и организованной воспитательной работе, так как у членов юношеских и молодежных команд по мере роста спортивных результатов должен расти общий культурный и образовательный уровень. С учетом этого и строится воспитательная работа на учебно-тренировочных сборах [1; 2].

Цель исследования – совершенствование форм и методов воспитательной работы с тяжелоатлетами в условиях спортивных сборов.

Был проведен анализ воспитательной работы команды, в состав которой входят 14 юношей от 17 до 20 лет – все мастера спорта, победители и призеры первенства Республики Беларусь среди юниоров и молодежи, победители и призеры кубка и чемпионата Республики Беларусь, а также победители и призеры чемпионата Европы и Мира.

Всем участникам сбора были предложены анкеты, материалы которых в последствии помогли нам получить ясное представление о некоторых сторонах жизни спортсменов. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты опроса «Правила здорового образа жизни»

Тематика	Положительное Отношение, %	Отрицательное Отношение, %	Сомнительное Отношение, %
Наркотики	–	100	–
Алкоголь	19	76	5

Продолжение таблицы 1

Табакокурение	20	68	12
Ожирение	–	100	–
Активный образ жизни	100	–	–
Книги	48	–	52
Кино	100	–	–
Музыка	100	–	–

Результаты этого тестирования были направлены на дальнейшую организацию команды. Но важным условием эффективности воспитательной работы является и знание психологических аспектов. Для этого использовались тесты Айзенка и Тейлора.

С каждым спортсменом, в психологическом состоянии которого были обнаружены отклонения от нормы, были проведены индивидуальные беседы. Выявлены и по возможности локализованы причины, вызывавшие эти состояния. Совокупность этих знаний позволила тренерскому составу целенаправленно планировать воспитательную работу в команде. За время проведения сборов не было ни одного существенного нарушения спортивного режима.

Анализ этих взаимоотношений проводился по методу моделирования ситуации, например, моделирование отбора участников на следующие сборы или комплектование команды в предстоящих соревнованиях, когда участников 14, а требуется всего 9 человек. Групповые занятия дают тренеру информацию об отношениях между спортсменами и помогают найти более эффективные методы работы с каждым спортсменом.

Тренеру важно знать, каковы в команде взаимоотношения тех спортсменов, которые несколько лет входят в состав команды, и новичков, впервые приглашенных на сбор. Бывает так, что ветеран видит в новичке соперника, а не товарища по команде. Они могут втягивать новичков в различные конфликты, ссоры, склонять к нарушению спортивного режима.

Большинство спортсменов дали тренерам оценку по всем компонентам выше средней. Это свидетельствует о том, что отношения между тренерами и спортсменами в целом благополучные, и что спортивные педагоги пользуются авторитетом у членов команды.

Воспитательная работа должна быть гибкой и корректироваться в зависимости от настроения группы, погодных условий, физического состояния участников. Направленность и эффективность воспитательной работы во многом определяется уровнем профессионально-педагогического мастерства тренеров. Компонентом такого мастерства является эрудированность в области тяжелой атлетики, степень развития умений и навыков работы, морально-волевые качества, объем информации, полученной тренером из смежных наук, степень владения методами воспитания, а также стремления тренеров непрерывно пополнять знания, заниматься самообразованием.

Таким образом, знания тренерами показателей, характеризующих различные стороны воспитательной работы в команде, позволяет повышать качество и эффективность данной работы. Успех зависит от синергии всех элементов: грамотного планирования, технического совершенства, физической готовности и ментальной устойчивости. Важна также гибкость – умение адаптировать программу при непредвиденных обстоятельствах (травмы, изменения в графике).

Список использованной литературы

1. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – СПб. : Владос, 2003. – 202 с.
2. Марченко, В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 33–36.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПЛАВАНИЯ: КАК УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ СПОСОБСТВУЮТ УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Чиженок Алина (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – В.И. Метлушко, старший преподаватель

Плавание становится все более популярными в современном обществе благодаря своей универсальности и положительному влиянию на здоровье человека. Адаптивные преимущества плавания имеют особую значимость в контексте увеличения числа людей с различными физическими ограничениями, хроническими заболеваниями и возрастными изменениями.

Цель исследования – изучить влияние плавания на качество жизни.

Плавание представляет собой низко ударный вид физической активности, что делает его особенно привлекательным для людей всех возрастов и уровней физической подготовки. В отличие от многих других видов спорта, плавание минимизирует риск травм, так как вода поддерживает тело и уменьшает давление на суставы и позвоночник. Это позволяет людям с ограниченной подвижностью или тем, кто восстанавливается после травм, заниматься физической активностью без страха получить травму.

Регулярные занятия плаванием оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Плавание способствует развитию мышечной силы и гибкости. Поскольку этот вид активности задействует практически все группы мышц, занятия плаванием помогают укрепить мышцы и развить координацию движений. Это особенно полезно для людей с ограниченной подвижностью или тем, кто восстанавливается после травм.

Было проведено исследование на базе санатория «Шинник» г. Бобруйск. В исследовании приняли участие 30 учащихся, которые были разделены на две группы. Первая группа перед заплывом делала разминочный 10-ти минутный заплыв для разогрева мышц и адаптации к температуре воды, при плавании комбинировали различные стили: кроль на груди, кроль на спине, брас, батерфляй. Вторая группа не разминалась, использовала только один вид плавания, в конце тренировки участвовали в различных играх в воде. Через две недели был проведен опрос среди учащихся о их состоянии здоровья. По результатам опроса, первая группа стала выносливее в физическом плане, улучшилось состояние после тренировки, нормализовался сон. У второй же группы не восстанавливался мышечный тонус после тренировки, ухудшились показатели, увеличилась масса тела.

Психоземotionalное здоровье также значительно улучшается от занятий плаванием. Вода обладает успокаивающим эффектом, что помогает снизить уровень стресса и тревожности. Исследования показывают, что занятия плаванием могут способствовать улучшению настроения и снижению симптомов депрессии. Плавание позволяет отвлечься от повседневных забот и сосредоточиться на своих чувствах и ощущениях, что может быть особенно полезно в условиях стресса.