

доступа: 31.01.2024.

4. Убежать от простуды: как спорт влияет на иммунитет. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4160377-kakie-fizicheskie-nagruzki-ukrepljajut-immunitet-rezultaty-nauchnyh-issledovanij.html>. – Дата доступа: 31.01.2024.

5. Влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rushoros.ru/blog/polezno-znat/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-psikhicheskoe-zdorove-i-psikhiku/> – Дата доступа: 31.01.2024.

РАЗНОВИДНОСТЬ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Кенть Е. А., Дятчик А. С.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Попко Л. Ф.*

Введение. Термин «спортивная тренировка» происходит от английского слова «*training*» – важнейшая часть физической подготовки спортсмена, поскольку это процесс, представляющий педагогически организованное время спортивного совершенствования, направленное на развитие определенных качеств, способностей, а также формирование необходимых навыков, которые обуславливают готовность спортсмена к достижению самых высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности. Необходимая составляющая для совершенствования – использование тренировочных и внутренировочных факторов, которые косвенным образом воздействуют на развитие спортсмена, и, как итог, на повышение уровня его физической подготовки, что подразумевает приспособленность организма к конкретной работе.

Цель спортивной тренировки – подготовка к спортивным соревнованиям, где необходимо достижение максимального уровня подготовки у конкретного спортсмена. Для обеспечения должной подготовки в распоряжении тренера находятся следующие компоненты удачной и продуктивной тренировки: методы, средства, нагрузка и отдых.

Средства спортивной тренировки – не что иное, как разнообразные физические упражнения, которые прямо или косвенно способствуют совершенствованию мастерства и умений спортсмена. Исходя из учета особенностей определенного вида спорта, формируется конкретный состав средств спортивной тренировки. Под методом спортивной тренировки подразумевается подход к выполнению определенных физических упражнений для поставленной цели.

Цель исследования. Изучить разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

Задачи исследования:

- 1) достижение необходимых волевых и моральных качеств для дальнейших занятий и соревнований;
- 2) освоение главных навыков тактики и техники конкретного вида спорта;
- 3) развитие двигательных и функциональных возможностей организма спортсмена, которые несут максимальную нагрузку в выбранном виде спорта.

Средство – это конкретное содержание действия спортсмена. Основные средства продуктивной тренировки – физические упражнения. Их условно можно разделить на три основные группы:

- 1) общеподготовительные;
- 2) специально-подготовительные;
- 3) соревновательные [2, с. 43].

Общеподготовительные упражнения – это ряд определенных упражнений, при выполнении которых не повторяются соревновательные движения в целом или в их отдельных частях. При выполнении таких упражнений в работе участвуют двигательные единицы, которые не используются организмом в соревновательных движениях. Ряд таких упражнений стимулируют развитие двигательных функций, то есть организм человека всесторонне функционально развивается, повышается уровень работоспособности, общего укрепления физического здоровья и координации движений, при этом такие упражнения поддерживают постоянство, но не обеспечивают рост спортивных достижений [5, с. 30]. Специально-подготовительные упражнения занимают основное место в системе тренировок, охватывают те средства, которые включают элементы соревновательной деятельности, а также способствуют направленному воздействию на определенные системы организма и с помощью решения задач развития физических способностей прогрессирует и совершенствуется техническое мастерство. Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть равноценными соревновательному упражнению или же немного превосходить его. Именно при этом условии возможен положительный исход тренировки, в результате которой происходит повышение уровня физической подготовки и профессиональный рост спортсмена. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательных, тем они более эффективны. Специально-подготовительные упражнения качественно воздействуют на отдельные звенья тела, то есть это упражнения локального характера, но также могут воздействовать на весь организм в целом и их нужно повторять в определенных условиях тренировочного процесса.

К средствам спортивной тренировки также относятся две группы, которые характеризуются по направленности воздействия:

- 1) соревновательные упражнения;
- 2) тренировочные упражнения.

Соревновательные упражнения – это комплекс действий, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии со всеми существующими правилами соревнований.

Материалы и методы. В исследовании использованы и применены разные методы спортивной тренировки для подготовки спортсменов. Методы спортивной тренировки – это средства и способы развития способностей, навыков и знаний [1, с. 5].

Тренировочные упражнения – это элементарные движения, из которых составлены двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях общего физического развития.

Методы спортивной тренировки в практических целях можно разделить на три группы:

- 1) словесные;
- 2) наглядные;
- 3) практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, обсуждение и другие. Эти методы необходимо использовать в образной и доступной форме, особую роль это играет при подготовке квалифицированных спортсменов. Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действительность процесса тренировки. К ним относят технически правильный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Методы практических упражнений в свою очередь делятся на две основные подгруппы:

- 1) методы, которые направлены на освоение спортивной техники, из чего следует формирование двигательных умений и навыков;
- 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств.

Среди методов, направленных на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания и повторения движений как по частям, так и в целом. Разучивание движений в целом обычно осуществляется при освоении простых упражнений, где разделение их на части невозможно. При использовании методов разучивания движений как в целом, так и по частям большая роль отводится тем упражнениям, которые носят подводящий и имитационный характер.

Подводящие упражнения применяются с целью облегчения задач для овладения спортивной техникой путем планомерного освоения простых двигательных действий. А в имитационных упражнениях всегда сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, которые облегчают освоение двигательных действий [4, с. 22].

В качестве самостоятельных методов следует выделить:

- 1) игровой метод;
- 2) соревновательный метод.

Игровой метод предусматривает выполнение физических действий в условиях игры, которые находятся в рамках определенных для нее правил или условного сюжета. Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, которая направлена на определение уровня физической подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса [3, с. 17].

Необходимое условие соревновательного метода – достаточный уровень физической подготовки занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Результаты исследования. Методов спортивной тренировки, которые используются для подготовки спортсменов, огромное количество, среди которых лидирует в эффективности соревновательный метод благодаря наличию мотивации для тренировки.

Выводы. При выборе тренировочных упражнений важно как можно шире использовать возможность создания положительного эмоционального фона. Это способствует более активному восстановлению. Из всех перечисленных средств и методов, существующих для грамотного и целесообразного выполнения упражнений, важно отдавать предпочтение именно тем составляющим, которые обеспечивают рост тренированности, при этом обеспечивают и лучшее восстановление, поскольку от этого зависит подготовленность спортсмена. И, как итог, качественная физическая подготовка повышает жизнедеятельность и уровень устойчивости организма к внешнему воздействию, что помогает легче переносить влияние неблагоприятных факторов и быстрее восстанавливаться.

Литература:

1. Визитей, Н. Н. Физическая культура личности / Н. Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2003. – 464 с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.
4. Куванов, В. А. Задачи, средства, методы обучения и воспитания в спортивной тренировке борцов для формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учеб.-практ. пособие / В.А. Куванов. – СПб. : ПГУПС, 2018. – 92 с.

ВЛИЯНИЕ ШКОЛЫ НА ПРОБЛЕМЫ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Климюк Д. В.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Добриогло А. С.,*

Введение. В психологии утверждают, что значимость и авторитет учителя уменьшается по мере того, как много учителей встретил ученик. Школа – одно из первых мест, в которых индивид встречается учителя, что определяет большую значимость и авторитет школьного учителя. Таким образом, школа играет определяющую роль в формировании взглядов на все сферы жизни, в том числе