

разрабатывать документы планирования, составлять комплексы упражнений с развивающей и оздоровительной направленностью; - использовать разнообразные формы занятий, подбирать средства и методы с учетом возрастных, морфофункциональных индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Давидович, А. В. Методика обучения гимнастическим упражнениям : учеб.-метод. пособие / А. В. Давидович, Е. В. Юхновская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2018. – 117 с.
2. Гимнастика: методика преподавания : учеб. для высш. образования по специальностям физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание, 2013. – 336 с.
3. Образовательный портал. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/300-obrazovatel-nyj-protsess-2022-2023-uchebnyj-god.html>. – Дата доступа: 15.01.2023

УДК 378.147.88

Н.С. Бурло, ст. преп.;
Е.А. Азарова, ст. преп.
(БГПУ им. М. Танка, г. Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В современном обществе активно стало пропагандироваться использование тренажеров и спортивных площадок на открытом воздухе. Преобразование парков, скверов и других площадок на территории города стало активно проходить в начале 2013-2015 годах. Первая такая площадка на территории города Минска была открыта по улице Филимонова, на данный момент спортивных площадок с установленными тренажёрами насчитывается в Минске более 70 штук. В Республике Беларусь уже установлено более 800 приспособленных площадок с использованием уличных тренажеров.

Главная цель использования и подбора возможности применения учебной программы по Спортивно-педагогическому совершенствованию на данных тренажерах. Использую современные тренажеры и методику применения Workout тренировки преподавателями решается основная задача по привлечению студентов к активному и

здоровому образу жизни, а также возможность реализации учебной программы с улучшением эффективности психоэмоционального состояния студентов благодаря фактором окружающей среды [2].

Основная часть. Согласно учебной программе по спортивно-педагогическому совершенствованию студент должен знать требования к проведению занятий, уметь правильно планировать тренировку на различные группы мышц с использованием, как собственно- силовых упражнений, так и с использованием различных тренажеров. При этом студент опирается на основы теории и методики физического воспитания. А также на теорию и методику оздоровительной физической культуры [3, 4].

Согласно учебной программе, обучающиеся изучают такие темы, как:

1. Упражнения для мышц рук и ног, брюшного пресса, груди, спины;
2. Техника выполнения отдельных упражнений и комплексов упражнений, направленных на развитие силовых способностей;
3. Изучение основных базовых упражнений, направленных на развитие: – трехглавой мышцы плеча (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях);
4. Упражнения на развитие собственно-силовых способностей: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
5. Упражнения на тренажерных устройствах: жим ногами; сгибание двуглавой мышцы бедра;
6. Изучение основных специальных упражнений, направленных на развитие мышц брюшного пресса: подъем ног из положения в висе;
7. Упражнения на развитие силовой выносливости;
8. Особенности выполнения силовых упражнений со строго дозируемым внешним отягощением.

Основные виды тренажеров на спортивных площадках представлены в таблице.

Данные тренажеры используются студентами для выполнения учебной программы по спортивно-педагогическому совершенствованию. Основная задача студентов согласно теме занятия, систематизировать знания, полученные на других учебных дисциплинах таких, как: теория и методика физического воспитания, теория и методика оздоровительной физической культуры, средства оздоровительной физической культуры [1]. Разработать комплекс на определенные группы мышц состоящий из 10-12 упражнений, которые можно использовать на уличных тренажерах. Студенты проводят разработан-

ные ими комплексы на подгруппах. Учатся адаптировать Workout тренировку для различных категорий занимающихся.

Таблица – Разновидности уличных тренажеров

№ п/п	Название тренажера	Рекомендации по его использованию
1	Маятник	Тренажер предназначен для укрепления мышц ног и талии
2	Жим от груди сидя	Тренажер предназначен для укрепления мышц груди, спины, рук
3	Гребная тяга	Тренажер предназначен для укрепления мышц рук (бицепса и трицепса)
4	Эллиптический	Предназначен для укрепления мышц ног, ягодиц, спины, рук
5	Скамья для пресса	Предназначен для укрепления мышц пресса, косые мышцы пресса
6	Твистер	Предназначен для укрепления косых мышц живота
7	Брусья	Предназначен для укрепления мышц рук, спины. Возможна тренировка мышц пресса

Для этого на занятии дается определенная установка, например: «Адаптируйте свой комплекс для женской половины населения». После данной установки студент-тренер проводит свой комплекс изменяя темп, амплитуду движения, количество повторений, заменяет упражнения на более легкие если он понимает, что некоторые девушки не могут его выполнить. Группа студентов физического воспитания является подготовленной к физическим упражнениям высокой сложности, поэтому студенты могут выполнять упражнения в различных придуманных для них ситуациях. Такие занятия позволяют студентами проработать возможные ситуации, которые могут с ними возникнуть во время обучения или работы после получения образования. Выпускники нашего факультета идут работать в различные спортивные залы, школы, детские сады, вести различные спортивные секции. Давая разнообразие заданий и возможность проводить занятия не только по средствам стандартных тренажеров, но и уличных преподаватели готовят студентов возможности работать в любых не стандартных ситуациях.

Занятия на свежем воздухе является одним из ключевых для повышения интереса к спорту, здоровому образу жизни. Используя workout тренировку и специальные уличные тренажеры, преподаватели дают возможно студентам развиваться и не боятся сложностей. Дают возможность для реализации себя, как специалиста, который может выполнить свою работу хорошо и на различных тренажерах, в

различных местах. Используя современные методики и инвентарь, приспособления студенты развиваются как специалисты своего дела.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов .- Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2004. -284 с.

2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. -2-е изд., испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. -535 с.

3. Фурманова, А. Г. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / А. Г. Фурманов [и др.]; под. общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : РИВШ, 2021. - 492 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 12-е изд., исп. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с.

УДК 159.99

Н.С. Бурло, ст. преп. (БГПУ им. М. Танка, г. Минск)

МОТИВАЦИЯ БЕЛОРУССКИХ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД САНКЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ

Согласно историческим сведениям первые упоминания о Олимпийских играх датируются 776 г. до н.э. В этот период античной Греции объявлялось священное перемирие, для проведения состязаний атлетов на играх.

Пьер де Кубертен на конгрессе в Париже представил идею о возрождении Олимпийских игр, на данном конгрессе было принято возобновить проведение Олимпийских игр, один раз в четыре года [1]. Первые игры состояли в Греции, стране родоначальницей данной традиции в 1896 г.

Первые Олимпийские игры произвели огромный ажиотаж, хотя учувствовало только 14 стран, из которых было 241 участник [1].

Так на протяжении уже более 100 лет данная традиция остается не изменой, проводить раз в четыре года главный для каждого спортсмена этап в его спортивной карьере.

Для получения лицензии на Олимпийские игры, спортсмены со всего мира соревнуются на различных стартах, начиная от Чемпионата страны и завершая Чемпионатами мира и Европы, а также многими другими стартами. В конце олимпийского сезона, атлет завоевавший лицензию на участие в Олимпиаде по своему виду спорта, сделает все возможное для победы и получения самой престижной награды в спортивном мире – олимпийского золота.