

3. *Леонов, С. В.* Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике / С. В. Леонов, И. С. Поликанова, Н. И. Булаева // Национальный психологический журнал. — 2019. — № 4. — С. 18—30.
4. *Набойченко, Е. С.* Рефлексия как профессионально-важное качество спортсмена: постановка проблемы и результаты / Е. С. Набойченко, М. В. Носкова // Сознание. — 2021. — № 5. — С. 21—26.
5. *Virtual Reality as A Training Tool for the Development of Ice Hockey Thinking / P. Satrapová, T. Rulík // Proceedings of the Fourth International Conference on Advanced Research in Teaching and Education. — Budapest. — 2021. — P. 6—8.*
6. *Testing the construct validity of a soccer-specific virtual reality simulator using novice, academy, and professional soccer players / G. Wood, D. J. Wright, D. Harris // Virtual Reality. — 2021. — № 25. — P. 43—51.*

УДК 796.355

Е. А. Петровская, Е. С. Ковалевич, А. И. Самусик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК 13—14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ НА ТРАВЕ

Введение. Возраст 13—14 лет у девушек характеризуется достижением самых высоких темпов развития физического потенциала в целом, это период полового созревания. Растет мышечная сила, развивается качество выносливости. Возрастное развитие физических способностей девушек с учетом их индивидуальных различий свидетельствует о том, что возрастное развитие выносливости, как и других физических качеств, у детей разного физического развития подчинено общим закономерностям, которые характеризуются наличием «критических периодов» на отдельных этапах возрастного развития. В данном возрасте проявляется стремление к сложным видам труда и к занятиям спортом. Одним из таких видов спорта является хоккей на траве — игра в мяч клюшками на травяных площадках, которые могут заменяться искусственным покрытием.

Основная часть. Хоккей на траве — это маневренный, стратегический и ловкий летний олимпийский вид спорта, который развивает выносливость, быстроту, координацию, ловкость, реакцию и силу.

Занятия данным видом спорта привлекают юных девушек несмотря на то, что это довольно тяжелый физический труд, успешность которого зависит от способностей занимающихся, грамотно построенного спортивного процесса. Особым фактором является физическая подготовка спортсменок, где немаловажную роль играет выносливость.

Выносливость — это способность организма выполнять физическую работу на протяжении длительного времени без значительного утомления. В хоккее на траве выносливость включает как аэробные, так и анаэробные компоненты. Высокий уровень выносливости позволяет игрокам поддерживать интенсивность игры, что критически важно для успешного выполнения игровых задач [1, с. 106].

Средства и методы, применяемые для развития выносливости у юных хоккеисток:

1. Аэробные тренировки.

Аэробные тренировки являются основой для развития общей выносливости. Они включают в себя:

– бег на длинные дистанции: регулярные пробежки на расстояние от 1 до 3 км помогут улучшить сердечно-сосудистую систему и общую выносливость;

– пробежки с переменной интенсивностью: чередование быстрого и медленного бега (интервальные тренировки) способствует развитию как аэробной, так и анаэробной выносливости.

2. Игровые тренировки.

Игровые элементы в тренировках делают процесс более увлекательным и мотивирующим:

– игры с мячом: упражнения, включающие дриблинг, передачи и удары по мячу, в сочетании с бегом способствуют не только развитию выносливости, но и технических навыков;

– соревнования в малых группах: игры 3 на 3 или 5 на 5 требуют высокой активности и постоянного движения, что способствует улучшению выносливости.

3. Силовые тренировки.

Силовые упражнения также играют важную роль в развитии выносливости:

– упражнения с собственным весом: приседания, отжимания, планка и другие упражнения помогут укрепить мышцы, что важно для поддержания высокой активности во время игры;

– функциональные тренировки: использование фитнес-резинок, мячей и других тренажеров для выполнения упражнений, направленных на развитие силы и выносливости.

4. Специальные упражнения.

Для хоккея на траве важно развивать специфические навыки:

– упражнения на скорость и ловкость: конусы, лестницы для координации и другие инструменты помогут улучшить быстроту реакции и маневренность;

– тренировка дыхательной системы: упражнения на дыхание помогут увеличить объем легких и улучшить кислородоснабжение организма.

5. Восстановление и питание.

Развитие выносливости невозможно без правильного восстановления и питания:

– питание: важно следить за сбалансированным рационом, включающим углеводы, белки и жиры. Употребление достаточного количества воды также играет ключевую роль;

– восстановление: растяжка, массажи и активные восстановительные тренировки помогут избежать травм и ускорят восстановление после нагрузок [2, с. 83—89].

В процессе развития выносливости у девушек 13—14 лет, занимающихся хоккеем на траве необходимо использовать разнообразные методические приемы:

- применение необычных исходных упражнений (бег спиной вперед);
- зеркальное выполнение упражнений (левой рукой для правшей);
- изменение скорости и темпа движения (ускоренный бег);
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнения (уменьшенная площадка для игр);
- смена способов выполнения действия (разными способами);
- осложнения упражнений дополнительными движениями;
- изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях (проведение встреч с разными партнерами);
- выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях [3, с. 112].

Изменение нагрузок, направленных на развитие выносливости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся.

Заключение. Хоккей на траве — динамичный и требующий высокой физической подготовки вид спорта. В возрасте 13—14 лет девушки находятся в критически важной фазе роста и развития, что делает этот период идеальным для формирования их физической базы, особенно выносливости.

Развитие выносливости в данном возрасте требует комплексного подхода. Комбинирование аэробных и силовых тренировок с игровыми элементами и правильным восстановлением создаст прочную основу для успешной спортивной карьеры. Важно помнить, что каждый спортсмен индивидуален, поэтому программы тренировок должны адаптироваться под конкретные потребности и уровень подготовки девочек.

Список цитируемых источников:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд. — М. : Академия, 2003. — 481 с.
2. Актуальные вопросы развития школьного спорта : материалы Всероссийской науч.-практ. конф., Екатеринбург, 22 ноября 2022 г. — Екатеринбург : Уральский гос. ун-т ; редкол.: Л. А. Рапопорт (гл. ред.) [и др.]. — Екатеринбург : УрГУ, 2022. — 101 с.
3. Федотова, Е. В. Хоккей на траве / Е. В. Федотова. — М. : Физкультура и спорт, 2005. — 279 с.

УДК 796.616.073

Е. Д. Родобольский, А. Н. Малявко

Учреждение образования «Средняя школа № 9 г. Барановичи», Республика Беларусь

Научный руководитель
Н. Н. Филимонов

ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Введение. Проблема воспитания молодых людей, развитие у них патриотических чувств и национального самосознания являются частью государственной политики. В принятых нормативных документах делается акцент о необходимости усиления патриотического воспитания граждан, формирования целостной государственно-патриотической системы [1].

Стало очевидным, что решение множества проблем в воспитании во многом зависит от уровня сформированности у подрастающего поколения гражданской позиции, потребности в духовно-нравственном совершенствовании, уважении к историко-культурному наследию своего и других народов, проживающих на территории Беларуси.

В связи с этим приоритетным направлением и составной частью образовательного процесса обучающихся ГУ «СШ № 9 г. Барановичи» является гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Основная часть. Цель исследования — разработать и теоретически обосновать педагогическую технологию воспитания гражданско-патриотических качеств школьников средствами физической культуры и спорта.