

3. Кезин, А. С. Инновационное образование как условие социальной адаптации и мобильности личности в условиях рынка / А. С. Кезин // Вестник ТОГУ, 2007. № 3 (6). С. 125–142.

4. Панжинский, Э. Н. Психолого-педагогические проблемы физической культуры студенческой молодежи в вузах РФ/ Э. Н. Панжинский, И. И. Панжинская // «Ученые заметки ТОГУ», 2016. № 2 (7). С. 204–211.

5. Панчук, Н. С. Психолого-педагогические аспекты формирования физической культуры студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-formirovaniyafizicheskoy-kultury-studentov>. – Дата доступа: 23.04.2024.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ И ПОДХОДОВ НА РЕЗУЛЬТАТ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сень Р.Р., научный руководитель Васильев А.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

При планировании тренировочных программ в физической культуре важным аспектом является определение оптимального количества повторений и подходов для достижения желаемых результатов. Эти параметры играют ключевую роль в формировании силы, выносливости, и массы мышц, а также в реализации конкретных целей спортсменов.

Силовые тренировки. При силовых тренировках количество повторений и подходов напрямую влияет на развитие мышечной силы и массы. В общем случае, для развития силы и мощности мышц используются более высокие веса и меньшее количество повторений. Это подходит для развития силовых качеств и увеличения объема мышц. Например, классическая схема тренировки для развития силы может включать в себя 3-5 подходов с 1-6 повторениями при нагрузке мышечной группы на 80-95 процентов в каждом подходе. Такие нагрузки стимулируют мышцы к адаптации и росту, что приводит к увеличению силы и массы. Скорость и время выполнения повторений является важным параметром нагрузки во время силовых тренировок, который не всегда правильно используется. Распространено мнение о том, что при работе с нагрузкой, превышающей 85 процентов повторного максимума, подъем веса должен осуществляться медленно, однако на самом деле данное условие не является обязательным. Силовые спортсмены, которые развивают взрывной подъем веса, могут быстро работать под нагрузкой до 95 процентов повторного максимума и демонстрируют высокий уровень выработки энергии даже под такой высокой нагрузкой. Вся суть состоит в тренировке нервной системы с целью активизации всех двигательных единиц в течение максимально короткого промежутка времени. Данный эффект достигается за счет периодизации программы силовых тренировок с работой среднего темпа (пока мышечная группа адаптируется к рабочему весу) и переходу к работе в более высоком темпе. Не рекомендуется работа под нагрузкой 95-100 процентов, так как при такой нагрузке сильно растет риск получения травмы, работать с таким весом стоит разве что ради интереса (узнать свой максимум), но никак не в качестве программы тренировки.

Тренировки на выносливость. Для развития мышечной выносливости используются более низкие веса и большее количество повторений. Это способствует увеличению объема тренировок и времени нагрузки на мышцы. Например, для развития выносливости мышц можно использовать схему тренировки с 3-5 подходами и 12-60 повторениями с весом в 50-70% от вашего повторного максимума в каждом подходе. Этот подход способствует улучшению мышечной прочности и выносливости, к тому же, такие тренировки улучшают межмышечную координацию, но, в большинстве случаев, они не способствуют увеличению

силовых показателей. Подобные занятия отлично подойдут начинающим спортсменам, людям в возрасте или спортсменам, получившим травму. Также подобный тренировочный процесс считается оптимальным для людей, которые возвращаются к силовым упражнениям после длительного перерыва. Упражнения с лёгкими весами намного безопаснее для позвоночника и суставов, так как риск получить травму уменьшается в несколько раз.

Индивидуализация программы тренировок. Однако следует помнить, что оптимальное количество повторений и подходов может различаться для каждого человека в зависимости от его физической подготовленности, целей тренировок, и индивидуальных особенностей организма. Индивидуализация тренировочной программы важна для достижения оптимальных результатов. Некоторым спортсменам может подойти высокоинтенсивный подход с небольшим количеством повторений, в то время как другим эффективнее будет использовать более высокий объем тренировок с большим количеством повторений. В конечном итоге, для достижения наилучших результатов в физической культуре важно не только определить оптимальное количество повторений и подходов, но и регулярно изменять тренировочные программы, чтобы избежать привыкания организма к нагрузкам и стимулировать его к постоянному росту и развитию.

Литература.

1. Виноградов, П.А., *Физическая культура и здоровый образ жизни*/П.А. Виноградов. – Москва., 1990. – 250 с.

2. Коледа, В.А. *Теоретико – методические основы формирования профессионально – личностных качеств студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Коледа; Бел. гос. акад. физ. культуры.* – Минск, 2001.–90 с.

3. Холодов, Ж. К. *Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.* – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

УДК 796.015

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

Симакович А.А., научный руководитель Храмова Т.А.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура и спорт имеют огромное значение для поддержания здоровья и благополучия человека. Однако, помимо физических выгод, существует также значительное влияние физических упражнений на психическое состояние человека.

В студенческом возрасте человек обладает определенным психологическим здоровьем, но из-за пребывания в стрессогенной среде оно нарушается, и как результат, теряется четкость осознания личностью ценности своего здоровья. В связи с этим актуальна проблема его сохранения и поддержания. Социальная необходимость развития физической культуры и спорта в студенческой среде определяется потребностями общества и государства иметь характерное средство воспитания психофизических способностей человека.

Термин «психофизиологическое состояние» фактически означает функциональное состояние психофизиологических функций [2, с. 170].

Повышение резервов адаптации при занятиях физическими упражнениями — теоретически обоснованный и практически проверенный путь к сохранению здоровья. Это полное физическое и психическое благополучие. Физические упражнения, используемые в повседневной практике в качестве средств предупреждения гипокинезии, опосредованно повышают и резервы здоровья. Полезность их при соблюдении элементарных способов