



Рисунок 3 - Уровень физической подготовленности юношей по результатам сдачи нормативов ГФОК РБ

Заключение. Таким образом, при сдаче нормативов государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь нами было установлено, что у студентов, обучающихся по специальностям неспортивного профиля, преобладают первый, второй и третий уровни физической подготовленности. На ежегодный спад уровня физической подготовленности влияют следующие факторы: питание, наследственность, экология, наличие хронических или приобретенных заболеваний и уровень жизни в целом.

Литература.

1. Ворон, П. Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций“: методические рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

2. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г. №16 «Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17».

УДК –796. 332

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Воронкина Е.В., Барков В.А., Кондракова Н.А.

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

Футбол является самой популярной игрой в мире. Она доступна и популярна для широких слоев населения, а в учебных заведениях занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Футбол – вид спорта, который развивает координацию, выносливость, скоростные, скоростно-силовые возможности, оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся: восприятие, внимание, память, мышление, воображение [1]. Командный дух воспитывает чувство дружбы и взаимопомощи, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и ответственность.

Одной из разновидностей футбола является мини-футбол, который проводится в залах. Главное значение имеют тактические секреты, раскрывающиеся футболистам, обладающим способностью к прогнозированию развития игровых событий и решению задач на игровой площадке. Приемы мяча, передачи, перехваты и другие технические приемы владения мячом — это только часть увлекательного мини-футбола. Не стоит забывать, что в различных игровых комбинациях футболисты осуществляют ведение мяча и выполняют разнообразные финты, а для этого требуются специальные координационные способности.

Координация движений – это процесс согласования разнообразных движений, приводящий к достижению определенной цели, это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [1].

Координационные способности можно дифференцировать на отдельные виды по особенностям проявления:

- способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров основных движений;
- способность к сохранению устойчивости позы (равновесия);
- чувство ритма;
- способность к ориентированию в пространстве в процессе игровой деятельности;
- способность к произвольному расслаблению мышц в процессе возникающих пауз.

В качестве главных критериев оценки координационных способностей выделяют четыре основных признака: правильность выполнения движения, т.е. когда движение приводит к требуемой цели (делает то, что нужно); быстроту результата; рациональность движений и действий (выполняет, так как нужно); двигательную находчивость, которая помогает человеку найти выход из любого сложного положения, неожиданно возникшего при выполнении действия [2].

Вестибулярная сенсорная система обеспечивает информацию о действии силы тяжести, об ускорениях прямолинейного и центростремительного характера при перемещении головы и тела в пространстве. Единственным раздражителем вестибулярной системы является движение, поэтому тренировка функций этого анализатора имеет важное значение. Сигнализация со стороны вестибулярного анализатора о перемещениях тела в пространстве способствует программированию движений и улучшению их координации.

В игре футболисты постоянно испытывают влияние вестибулярных нагрузок при выполнении рывков, при резких изменениях направления бега, выполняя финты, прыжки, удары головой. Устойчивость к вестибулярным нагрузкам у людей различная, но она поддается тренировке, если нет каких-либо патологических отклонений (например, хронического воспаления среднего уха).

Повышению устойчивости организма к воздействию вестибулярных нагрузок способствуют любые упражнения, связанные с вращениями и быстрыми поворотами (все акробатические упражнения, прыжки на батуте) [3].

Развитие различных физических качеств, совершенствование техники, тактики или психологическая подготовка осуществляются путем использования более или менее сложных в координационном отношении упражнений, параллельно совершенствуются и различные виды координационных способностей. В свою очередь, направленное совершенствование, например, способности к произвольному расслаблению мышц, прямо или косвенно благоприятствует дальнейшему повышению экономичности работы и выносливости, совершенствованию спортивной техники, а работа над координированностью движений, способностью ориентирования в пространстве расширяет технико-тактическую подготовленность спортсмена.

Цель работы – изучить и проанализировать эффективность применения специальных тренажеров для совершенствования координационных способностей спортсменов в мини-футболе.

Материалы и методы исследования. Объектом нашего исследования стали 32 тренера-преподавателя из Беларуси и России. Проведение исследования осуществлялось с помощью анкетирования с использованием опросника, состоящего из 19 вопросов. Составление базы данных, обработка и анализ полученных материалов осуществлялись в программе Microsoft Excel 2010. Согласно полученным нами данным средний возраст участников исследования составил 37 лет; средний общий тренерский стаж – 11 лет, а средний стаж в профессиональном клубе – 7 лет. Из 32 опрошенных: 3 (9,4%) являются мастерами спорта международного класса; 8 (25%) – мастерами спорта; 19 (59,3%) – кандидатами в мастера спорта; остальные 2 (6,3%) не имеют разряда.

Результаты исследования. Все опрошенные считают очень важным процессом развитие КС в женском мини-футболе. Четверть опрошенных применяют комплексы упражнений на развитие КС в разминке. 37,5% тренеров применяют комплексы в основной части, столько же применяют упражнения во всех частях учебно-тренировочного занятия. Самыми распространенными упражнениями в качестве совершенствования КС, по мнению всех респондентов, являются упражнения со скоростной лесенкой, по мнению опрошенных – подвижные игры, упражнение «Жонглирование мячом» (37,5%), челночный бег (25,0%); упражнения с фишками и балансировочную платформу применяют в тренировочном процессе 25% человек. Менее популярными оказались упражнения с футбольным мячом «Dokaball» – 3 человека и акробатические упражнения, их сочетания соответственно – 9,4% и 3,1% опрошенных.

Заключение. Проведенное исследование свидетельствует о достаточно широком использовании тренерами в учебно-тренировочном процессе специальных тренажеров для совершенствования координационных способностей у высококвалифицированных футболисток. Исходя из полученных результатов анкетного опроса, тренеры отмечают высокую эффективность применения вышеуказанных средств.

Данные результаты могут быть использованы для оценки уровня координационных способностей футболисток в мини-футболе для повышения эффективности и качества учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности в целом.

Литература.

1. Губа, В.П. Теория и методика футбола / В.П. Губа, А.В. Лексаков – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

3. Искусство подготовки высококлассных футболистов Науч.-методич.пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М. : Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

УДК 796

СТИЛЬ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ – В СОЗВУЧИИ С ЗОЖ

Галлер В.Н., Шеверновский В.В., Зайцев В.А.

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

Генетики утверждают, что природа человека консервативна. Если принять данное утверждение за истину, то можно предположить, что за многие тысячелетия жизни людей на земле организм человека хорошо адаптировался к условиям жизни и окружающей среде. Следовательно, для нынешних и грядущих поколений людей имеются благоприятные предпосылки для здоровой и благополучной жизни.

Но, вопреки столь благоприятным прогнозам в дальнейшей жизнедеятельности людей на земле, ученые давно заметили, что в механизме адаптации организма человека к окружающей среде и условиям жизни произошел существенный сбой, который негативно влияет на состояние здоровья людей [2].

О постоянной тенденции снижения общего уровня здоровья людей, особенно детей, школьников, учащейся и допризывной молодежи в нашей стране и других странах СНГ, свидетельствуют материалы различных научных конференций министерства здравоохранения, образования, обороны, спорта и туризма, и средства массовой информации. Неблагополучие в состоянии здоровья подрастающего поколения отражается в настораживающих показателях: половина первоклассников общеобразовательных школ имеют различные отклонения в состоянии здоровья. По мере обучения детей в школе уровень их здоровья не улучшается. По этой причине две трети выпускников общеобразовательных школ имеют ограничения в выборе профессии и половина допризывников являются непригодными к службе в армии [2].

Объективных и субъективных причин снижения общего уровня здоровья детей, школьников, учащейся и допризывной молодежи в нашей стране немало. Главными из них являются: изменение (не в лучшую сторону) среды обитания, в связи с аварией на ЧАЭС; смена социально-экономических условий жизни людей; интенсивные умственные и эмоциональные перегрузки детей, школьников, учащейся молодежи; снижение объема физических нагрузок и мускульного труда; гиподинамия; недостаточная двигательная активность и др.

Альтернативой проявлению этих причин является здоровый образ жизни людей. В постоянном совершенствовании трех его главных составляющих: уровня, качества и стиля жизни содержится реальная основа реализации здорового образа жизни народа, особенно подрастающего поколения.

Нельзя не заметить, что две первые составляющие – уровень и качество здорового образа жизни – во многом определяются созидательным трудом каждого из нас. И в этом направлении заметны значительные положительные перемены в жизни людей в нашей стране. В изменении стиля жизни детей, молодежи в направлении ЗОЖ пока что делаются первые практические шаги [1].

Физическая культура, спорт, туризм являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества и государства. Эти ценности справедли-