

На отборочном матче чемпионата Европы по гандболу среди мужских команд – 100 человек.

В качестве зрителей наши студенты присутствовали на концерте творческих коллективов в рамках республиканской акции «Неделя спорта и здоровья» – 110 человек.

Всего в соревнованиях, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях за 5-летний период приняли участие – 22 694 человека из них:

в качестве участников – 9 698 человек;

в качестве зрителей – 12 996 человек.

Проанализировав работу кафедры в этом направлении, можно сделать вывод о том, что проводится большая работа по привлечению молодежи в ряды любителей активного и здорового образа жизни. Преподаватели кафедры своим примером показывают, как сохранить активное долголетие, учат, как на протяжении обучения пользоваться всеми предоставленными студентам возможностями укреплять и сохранять свое здоровье.

А. Н. Буд-Гусаим, А. М. Пронский, В. Я. Борисов

ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Известно, что игра в футбол (или его элементы) служит хорошим средством не только общей физической подготовки. Проявления максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, широкого тактического мышления позволяют совершенствовать многие специальные качества: быстроту, силу, гибкость и ловкость, координационные способности. Атмосфера соперничества, присущая соревновательной деятельности, способствует формированию волевых, нравственных, психологических качеств личности, что присуще специалисту-профессионалу.

Развитие общей и специальной выносливости осуществляется в процессе самой игры в футбол, посредством специально-подготовительных и специальных упражнений. Тактические способности, присущие представителям игровых видов спорта – это оперативное мышление, скорость принятия решений, способность предвидеть действия противника и партнера, скорость реакции на объект, который передвигается, способность изменить решение в последний момент, развитие которых является неотъемлемой частью профессионально ориентированной подготовки будущего педагога.

Задачей исследования явился подбор средств физической культуры с элементами футбола для развития необходимых физических качеств будущих педагогов. С учетом специфики профессии педагога и специализации спортивной деятельности студентов был взят ориентир на отбор наиболее эффективных специальных упражнений футболистов, способ-

ствующих развитию чувствительного двигательного анализатора; силовую подготовку, ориентированную на развитие устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды; развитие быстроты и выносливости (общей и специальной).

Это было обусловлено тем, что во время работы у педагогов утомление проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, что, в конечном счете, приводит к мышечному и нервно-психическому утомлению, ослаблению сенсорных и сенсомоторных функций. Этому способствует стереотипно повторяющаяся мышечная работа, вынужденная рабочая поза, повышенные нагрузки на зрительную систему, нервное и эмоциональное напряжение, монотонность (однообразие) рабочих действий.

Для того, чтобы подтвердить эффективность избранной методики тренировки, был проведен дополнительный эксперимент, в котором участвовали 20 студентов сборной команды МГЛУ по мини-футболу и групп спортивного совершенствования. В качестве контрольных упражнений, характеризующих развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, координации, общей и специальной выносливости были выбраны: бег на 30 м; прыжок в длину с места; тест Купера; бег на 400 м, жонглирование мячом за 1 мин (связка голова-колени-стопа). Исходное тестирование было проведено в сентябре 2016 г. и показало, что в большей степени у студентов развиты скоростные способности (75,0 % из них показали результат в беге на 30 м, оцененный в 4 и 5 баллов). Скоростно-силовые способности футболистов находятся на среднем уровне (50,0 % из них имеют показатели на уровне 2 и 3 баллов). В результате теста К. Купера, оценивающего уровень общей выносливости, более 70 % студентов показали результаты на уровне 3 баллов и ниже. Результаты в контрольных упражнениях, оценивающих уровень силовой выносливости, имеют наибольший разброс показателей по сравнению с показателями других тестов. Результаты промежуточного и итогового тестирования представлены в табл. 1 и 2.

Координационные способности у студентов-футболистов оценивались по частоте жонглирования футбольным мячом с касанием головой, коленом, стопой в связке (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Динамика уровня координации у футболистов за 2016-2018 гг., $n=20$

Связка	Годы	Уровень координации		
		Высокий: 16–18 раз, %*	Средний: 14–15 раз, %	Низкий: 13 раз и меньше, %
Голова+колени+стопа	2016	32,3 %*	38,5 %	29,2 %
	2017	35,8 %	42,6 %	21,6 %
	2018	37,1 %	43,9 %	19,0 %

* – % от общего количества занимающихся в группе

Таблица 2

Оценка уровня физической подготовленности футболистов
в программе их профессионально-ориентированной физической подготовки
в 2017–2018 гг., $n=20$

Уровень подготовленности	Балл	Бег 30 м		Прыжок в длину с места		Тест Купера		Бег 400 м	
		% от общего количества							
		2017 г.	2018 г.	2017 г.	2018 г.	2017 г.	2018 г.	2017 г.	2018 г.
Высокий	5	45	50	25	31	10	12	15	17
Выше среднего	4	37	40	40	42	35	39	20	21
Средний	3	9	5	25	18	40	37	40	46
Ниже среднего	2	5	5	9	9	13	12	20	12
Низкий	1	4	0	1	0	2	0	5	4

В конце эксперимента на 8,0 % выросло количество студентов, показавших результат в беге на 30 м, характеризующий скоростные способности на хорошо и отлично. Также улучшились показатели скоростно-силовых способностей. Так, если в начале 2016 г. только 45,0 % футболистов демонстрировали хороший и высокий уровень их развития, то в конце эксперимента таких спортсменов уже было 73,0 %. В уровне общей и специальной выносливости студентов также прослеживается тенденция к росту.

В результате изменения стратегии учебно-тренировочного процесса подготовки студентов футболистов произошел статистически значимый прирост результатов упражнений, характеризующих развитие двигательных способностей, характерных как для избранной спортивной специализации, так и для будущей профессиональной деятельности. Этот факт свидетельствует о правильности выбранного пути профессионально-ориентированной физической подготовки будущих педагогов.

Дополнительным доказательством правильности избранной стратегии тренировки явились достижения сборной команды по футболу – выход команды по мини-футболу (2016 г.) и футзалу (2017 г.) в сильнейшую группу студенческих команд Республики Беларусь, в которой она находится по настоящее время. Кроме того, игрок сборной команды по футболу О. Миролубова в 2017 г. на финальных соревнованиях Республиканской универсиады по дзюдо завоевала 3-е место в весовой категории до 52 кг.

И. А. Бушило

БАСКЕТБОЛ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Большинство студентов предпочитают такие активные виды спорта, как футбол, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол. Девушки большее предпочтение отдают фитнесу, спортивным танцам и плаванию. Юноши – футболу, баскетболу, атлетической гимнастике.