

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

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

ФУТБОЛ И ЕГО ОСНОВНЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Разновидности футбола стали возникать в связи с существованием новых потребностей населения и социальных групп в доступных и удобных во всех отношениях для них формах физической активности. Постоянная гиподинамия, возникшая с появлением автоматизированных систем, высокая степень компьютеризации как общества в целом, так и каждого индивидуума в частности (телефоны, смартфоны, ноутбуки и т.п.) повлияли на ритм жизни большинства людей и лишили его в большей степени динамичности и подвижности. Представители всех слоев общества и социальных групп в какой-то момент начинают понимать, что дальнейшее бездействие может привести к болезням века: избыточный вес, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижение функциональных возможностей организма и пр. Кроме этого, нужно было найти и такие средства физической активности, которые постоянно влияли бы и на психическое состояние индивидуума, разгружая его и готовя к повседневной трудовой и учебной деятельности. Каждый ищет для себя такие занятия физической культурой, которые доставляли бы ему «мышечную радость» и давали эмоциональный всплеск его психике. И вот тут разновидности футбола оказались востребованы в полной мере. Стали возникать основные и дополнительные его виды: мини-футбол, футзал, микро-футзал, пляжный футбол. В собранной нами таблице (составитель А. М. Пронский) представлены эти разновидности и рассмотрены правила и условия проведения соревнований как по самому футболу, так и его модификациям.

Правила и условия проведения соревнований по футболу и его разновидностям

Правила	Футбол	Мини-футбол	Футзал	Микрофутзал	Пляжный футбол
Кол-во игроков	10+1	4+1	4+1	3	4+1
Размер игрового поля	90x60 м	42x25м	42x25м	25x15м	37x28м
Размер ворот	7,32x2,44	3x2м	3x2м	70x80см Нижняя перекладина	5,5x2,22м
Кол-во замен	3 за матч	неограниченно	неограниченно	неограниченно	неограниченно

Время тайма	45 минут	20 мин	20 мин	15 мин	3 по 12 мин
Тип времени	«Грязное»	«Чистое»	«Чистое»	«Чистое»	«Чистое»
Оффсайд	+	–	–	–	–
Тип мяча	Прыгучий (5)	Тяжелый (4)	Тяжелый (4)	Тяжелый (4)	Мягкий (пляжный)
Типы игроков	Вратарь, защитник, полузащитник, нападающий	Вратарь, полевые	Вратарь, полевые	Полевые	Вратарь, полевые
Ввод мяча в игру	Руками + угловой ногами	Ногами	Руками + угловой руками	Руками	Руками или ногами + угловой ногами

Мы видим, исходя из табличного материала, как меняются правила и условия проведения соревнований в зависимости от реальных условий (климатические зоны, наличие или отсутствие стадионов или манежей, спортивных залов, открытых спортивных площадок, использование естественной среды, на которой проходит сама игра, земляной или травяной грунт, песок, искусственное покрытие, паркет или дощатый пол). Меняются размеры спортивных площадок для игры. Специально под каждый вид регламентируется и время проведения матчей, от 2 таймов по 45 мин. на большом поле до 3 периодов по 12 мин. в пляжном футболе. Меняются и размеры ворот, усложняя или упрощая забитие мяча в них. Количество игроков составляет от 5 до 11. Имеют свои особенности размеры и качество используемых для игры мячей: прыгучий, тяжелый, мягкий (пляжный). Количество замен строго регламентировано в футболе. Но они «демократизированы» в его разновидностях (от 3 до неограниченного количества). Имеют свои особенности и вводы мяча в игру из-за боковой линии или углового. Положение «вне игры» существует только в основном футболе, в остальных же разновидностях оно отсутствует. Здесь можно находиться игроку в любой точке игрового поля неограниченное время и вне зависимости от нахождения игроков защищающейся команды. Специфичны и разнообразны «амплуа» игроков в зависимости от разновидностей футбола. Все эти правила играют важную роль для выполнения задач, стоящих перед игроками.

Мини-футбол стал настолько популярен, что начали возникать федерации, союзы, объединения как среди любителей, так и среди профессионалов. Огромное внимание он привлек к себе в среде студенческой молодежи, которая стала им активно заниматься для эмоционального подъема и психической разрядки. Радость забитого гола или победы приумножает желание заниматься этим видом спорта и, естественно, способствует тому, чтобы молодежь вела здоровый образ жизни. Широкую и заслуженную

популярность мини-футбол получил и в учреждениях образования Республики Беларусь. Более 40 вузов культивируют и развивают в своих стенах мини-футбол, показывая хорошую технико-тактическую подготовку, выступая на республиканской универсиаде. Практически в каждом учреждении образования проводятся соревнования между группами, факультетами, курсами, общежитиями и т.п. По количеству занимающихся мини-футбол – лидер среди всех игровых видов и, как правило, является украшением вузовских спартакиад.

В МГЛУ с большим энтузиазмом занимаются мини-футболом как юноши, так и девушки. Систематически проводятся матчевые встречи с другими учреждениями образования, турниры, кубки и т.п.

Большого успеха в этом году добилась сборная команда университета по мини-футболу, выступая на соревнованиях Республиканской универсиады. Команда попала в дивизион сильнейших для выступления в следующем году. К этому результату привела кропотливая и тщательно продуманная подготовка студентов-спортсменов под руководством старшего преподавателя А. Н. Буд-Гусаима и преподавателя А. М. Пронского, которые внесли в учебно-тренировочный процесс свои наработки и организовали построение подготовительного периода на новом качественном уровне с использованием средств атлетической подготовки в тренажерном зале и функциональной подготовки без изменения объема учебно-тренировочной работы, а изменив количество применяемых средств с использованием тренажерных устройств для развития мышечных групп. Также большое внимание было уделено и функциональной подготовке. Это позволило студентам-спортсменам выйти на новый качественный уровень, что привело к высокому результату в соревновательном периоде.

И. А. Бушило

ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Физическое воспитание в учреждении образования играет важную роль для студентов. Это неотъемлемая часть учебно-воспитательной работы, связанная с умственным, моральным, трудовым воспитанием. Студенческая жизнь – это уникальный этап становления человека, связанный с периодом расцвета его физических и духовных возможностей, ведь в этом возрасте происходит интенсивная социализация личности и понимание важности собственного интеллектуального и физического развития как предпосылки для успешной профессиональной подготовки к будущей творческой деятельности.

Модернизация физического воспитания требует нового качества образования, изучения потенциальных возможностей дисциплины физической культуры. В целях успешной профессиональной деятельности необходимо