

- прострельные и навесные передачи мяча в штрафную площадь соперника – левый полузащитник;
- ведение мяча – правый полузащитник;
- обводка соперника - правый защитник, центральный защитник, левый полузащитник;
- перехват мяча – правый полузащитник;
- единоборства за мяч вверху - правый защитник, свободный защитник, правый полузащитник, центральный полузащитник, левый полузащитник, нападающий;
- игра головой - нападающий;
- удары по воротам головой – правый защитник, свободный защитник, центральный защитник, центральный полузащитник;
- удары по воротам ногой – свободный защитник, центральный полузащитник;
- потери мяча при его остановке – центральный полузащитник.

Заклучение. Проведенное исследование позволило определить состав ведущих игровых приемов, характеризующих игру футболистов различных игровых амплуа в возрасте 15-16 лет. Установлен количественный и качественный состав технико-тактических действий спортсменов, имеющих различные функциональные обязанности на футбольном поле. Выявлены особенности применения того или иного игрового приема игроками в зависимости от расположения футболистов на поле. Выявлены технико-тактические действия для каждого игрового амплуа, взаимосвязанные с результативностью игры команды.

1. Люкшинов, Н. М. Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе анализа игр чемпионатов мира и первенства СССР: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. М. Люкшинов. – Л., 1989. – 21 с.
2. Суворов, В. В. Методы регистрации соревновательной деятельности футболистов: учебно-методическое пособие / В. В. Суворов. – Краснодар, 2000. – 45 с.
3. Сучилин, А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: дис. ... д-ра пед. наук в форме научного доклада / А. А. Сучилин. – Волгоград, 1997. – 78 с.

NIKE RUNNING CLUB (NRC) – ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Петушкова М.К.¹, Ткачев С.О.²

*студенты ¹3 курса, ²2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Прохоров Ю.М., канд. пед. наук, доцент*

Все меньше времени люди уделяют здоровью в наше время. Постоянная занятость, стрессы, перекусы на ходу – все это пагубно влияет как на физическое, так и на духовное состояние человека. Молодой организм не замечает существенного воздействия на системы жизнеобеспечения и функционирует в условиях перегрузки. В таких условиях важным является система мер активного отдыха, позволяющая эффективно снимать психофизическое утомление, восстанавливая резервные возможности организма.

Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120–150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту программу совсем не просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечно-сосудистой системе. Низкий уровень образовательной культуры в области физической культуры основной массы студенческой молодежи опосредует необходимость постоянной корректировки программы самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за физической нагрузкой и выбора оптимальных средств воздействия на организм человека. Существует немало средств укрепления сердечно-сосудистой системы, но наиболее просты и доступны ходьба и оздоровительный бег.

Цель исследования – изучить технические возможности мобильных приложений для iPhone как методического инструктора физической тренировки.

Материал и методы. Современный телефон заменяет компьютер, планшет, молодежь пользуется гаджетами, которые имеют разноплановые приложения, расширяя образовательный спектр и возможности грамотного применения действий пользователя. На наш взгляд, приложения по методике организации занятий физических упражнений не отличаются оригинальным дизайном или удобством использования. Разработчики не акцентируют на этом внимание, сосредоточив внимание на оказании инструктивно методической помощи.

Методы исследования – теоретический анализ специальной литературы; изучение техни-

ческих возможностей iPhone и соответствующих приложений; выбор и апробация соответствующего приложения.

Результаты и их обсуждение. Оздоровительный бег, который выполняется в равномерном и умеренном темпе стимулирует деятельность сердечно-сосудистой дыхательной системы. Во время бега потребление кислорода увеличивается в несколько раз против обычного уровня. Чтобы обеспечить высокие показатели уровня потребления кислорода, сердечная мышца работает в усиленном режиме, перегоняя кровь в большем объеме, что стимулирует тонус сердечно-сосудистой системы [1].

В ходе исследования мы остановили свой выбор на программных обеспечениях, где в качестве средств физической тренировки используются ходьба и бег. Особенно полезно, когда такие тренировки проводятся на открытом воздухе в условиях лесопарка. При реализации физической нагрузки с применением данных средств задействованы большинство мышц, связок, суставов, что улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при их выполнении легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность их воздействия на организм человека зависит от длины шага, скорости передвижения и их продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. Заканчивая тренировочную надо постепенно снизить скорость, передвижения в последние 5–10 мин. занятий, а через 8–10 мин после окончания тренировки (отдыха) частота пульса вернулась к исходному уровню. Увеличение дистанции и скорости передвижения должны нарастать постепенно.

Следует отметить, что заниматься бегом следует только после освоения программ ходьбы. При свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями. После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу. Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности.

В этом плане наиболее приемлемым, на наш взгляд, является программное обеспечение Nike + Running. Совокупность приятного интерфейса, социальных возможностей и множества функций делают его идеальным помощником для занятий спортом. Изучение приложения не займет много времени. Первым делом включите геолокацию, без нее точность пройденной дистанции будет гораздо ниже. Затем, нажав кнопку Run, укажите параметры вашей тренировки:

Тип бега. Здесь можно выбрать будете ли Вы бегать «сколько получится» или какую-то определенную дистанцию и временной режим беговой нагрузки .

Вид бега. Беговая дорожка или улица? Выбрав один из параметров, Вы автоматически перенастроите приложения на указанный вид бега.

Музыкальное сопровождение. Бегать под музыку всегда приятнее, а удачно подобранные трек-листы делают это занятие еще и более продуктивным. В этом меню Вы можете выбрать уже созданный плейлист или какой-то определенный альбом.

Сделав предварительную разминку и сделав глубокий вдох и нажав Begin Run, Вы увидите таймер, который начнет отсчитывать время тренировки. Меню здесь крайне простое: панель переключения музыкальных композиций, информация о пройденной дистанции, кнопки паузы и окончания тренировки. Предусмотрительные разработчики также создали возможность блокировки экрана телефона, чтобы исключить возможность нечаянных нажатий. После окончания тренировки откроется подробнейшее меню статистики, где можно увидеть сколько времени заняла пробежка, сколько калорий было сброшено и какова пройденная дистанция. Также откроется доступ к карте, на которой изображен проделанный путь. Программное приложение поздравит вас с достижениями надписями «Поздравляем! Вы пробежали 5 км! Так держать!».

После окончания занятия приложение предложит вам оценить свое самочувствие. Программа показывает подробные данные по каждому занятию, позволяя сравнивать результаты прошлых забегов. Оно постоянно напоминает вам, что вы можете улучшить свои результаты, хоть на немного, но увеличить дистанцию или чуть-чуть прибавить в скорости. Это мотивирует к новым достижениям, к маленьким победам над самим собой.

Выбор продолжительности бега зависит от подготовленности занимающихся. Специалистами теории и методики физической культуры рекомендуют следующие режимы интенсивно-

сти при беге по самочувствию и частоте сердечных сокращений:

режим I – зона комфортная. Он используется как основной режим на начальном этапе (для начинающих бегунов, со стажем до одного года). В этом режиме бегущему сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выбранную скорость, ему ничто не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим, чтобы восстановиться после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20–22, через 1 мин 13–15 ударов за 10 с.;

режим II – зона комфорта и малых усилий (для бегунов со стажем 2 года). В этом режиме бегущий ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, ощущается легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24–26, через 1 мин 18–20 ударов за 10 с.;

режим III – зона напряженной тренировки. (для занимающихся бегом около 3 лет), данный режим применяется как тренировочный. Бегущему в этом режиме жарко, несколько тяжелеют ноги особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется за счет волевых усилий. ЧСС сразу после бега 27–29, через 1 мин 23–26 ударов за 10 с.;

режим IV – соревновательная зона. Для лиц участвующих в соревнованиях по бегу. Бегущему очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут», дыхание напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия, скорость бега на финише резко снижается. ЧСС сразу после бега 30–35, через 1 мин. 27–29 ударов за 10 с. [2].

Заключение. Оздоровительный бег полезен в любом возрасте. Мы часто видим бегунов одиночек и группы людей, как молодого, так и пожилого возраста, совершающих пробежку, так называемых, любителей бега. Результаты исследований, свидетельствуют о том, что лица, регулярно занимающиеся медленным бегом, в среднем могут рассчитывать на 10–12 лет дополнительной активной жизни (по утверждению Гилмора). По мнению известного кардиолога Альберта Волленбергера (ГДР), у человека, систематически бегающего, инфаркт миокарда маловероятен. По данным профессора Р. Е. Мотылянской у 82 % пожилых бегунов были обнаружены лишь умеренные возрастные изменения сердечно-сосудистой нервной систем.

С помощью приложения Nike + Run Club можно легко отслеживать свои показатели во время бега как в помещении или на беговой дорожке, в закрытом треке, так и на улице по дороге, тропе и на треке. Среди достоинств этого программного обеспечения следует выделить большое количество предлагаемых упражнений, видео примеры их выполнения, при выполнении программы беговой тренировки не требуется дорогостоящий инвентарь, само приложение бесплатно. Nike + Run Club – удобное приложение для всех любителей бега. Программа ведет подробную статистику ваших занятий, включая пройденную дистанцию, среднюю скорость и интенсивность бега, записывается трек трассы. Перед началом занятия вы можете выбрать тип бега: обычный, бег на скорость или на расстояние, выбрать музыкальный плейлист, который будет звучать во время бег, создавая хорошее настроение во время тренировки.

1. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа и др.; под общ. ред. В.А. Коледы. – Мн. : БГУ, 2005. – 211 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ ТАЙ-БО НА ПОКАЗАТЕЛИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Позняк В.Е.

магистрант ВГУ имени П.М. Машиерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Обучение в учреждении высшего образования – это время, которое как нельзя лучше подходит для формирования у человека потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Опираясь на современные ориентиры двигательной активности, нынешних студентов, решение данной проблемы возможно путем внедрения в физическое воспитание учреждений высшего образования современных фитнес-технологий.

В настоящее время рядом отечественных и зарубежных авторов доказана целесообразность использования средств фитнеса в повышении уровня физической подготовленности,