

# ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

## ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ КОМАНДОЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

*А.А. Алексеенко, А.Н. Козлов, А.А. Юдина  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Управление спортивной командой является важной составляющей учебно-тренировочного процесса [1]. В то же время, управление командой, выступающей на соревнованиях, является сложным структурированным объектом, функционирование которого обусловлено наличием профессиональных знаний, пониманием психологии, принципиальностью и тактичностью тренера, как управленца, что в совокупности способствует достижению высоких результатов как в отдельно взятой игре, так и соревновательном цикле [2]. Кроме принятия организационных управленческих решений, основными составляющими процесса управления тренером своей командой являются установка на игру, замечания во время перерыва между таймами, разбор прошедшей игры [3].

Цель исследования – определение эффективных путей управления командой в игровых видах спорта (на примере футбола).

**Материал и методы.** Исследование проводилось с футболистами детско-юношеской спортивной школы федерации профсоюзов Беларуси города Витебска в 2019–2020 и 2020–2021 учебном году. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, беседы.

**Результаты и обсуждение.** В подавляющем большинстве изученных нами литературных источников указывается, что управление командой можно разделить на два этапа: оперативный и стратегический. Оперативный этап – это управление командой в период её подготовки и участия в ближайшей календарной игре. Стратегический этап – это управление командой в полном цикле соревнований. Каждый из двух видов управления командой имеет свою специфику, но в то же время они имеют очень тесную взаимосвязь. Взаимосвязь и взаимообусловленность этих видов управления, а также ведущее положение стратегического управления объясняется тем, что они подчинены решению общей стратегической цели, поставленной перед командой, как в данных конкретных соревнованиях, так и на перспективу. В то же время, достижение стратегической цели находится в прямой зависимости от эффективности решения, как частных, так и общих задач, поставленных перед командой. Оперативное управление, с решением частных задач, направлено на подготовку команд к предстоящим конкретным играм. При подготовке команды к определенной игре тренер проводит мониторинг и анализ игр соперника, и с учётом собранной информации, стратегических и тактических установок, проводится игра-модель, с возможностью внесения корректировок, как в модель, так и в разминку перед игрой, и, непосредственно в игру.

В процессе моделирования предстоящей игры тренер, как управляющий, рассматривает:

- а) предположительный состав команды соперника, его возможности, цель и построение игры;
- б) определение своего стартового состава;
- в) различные варианты развития событий на игровом поле, возможность и этапность ввода резерва;
- г) психофизическое состояние игроков, степень готовности к различным ситуациям, возможному исходу игры, их физиологический резерв.

Цель предматчевой подготовки: утверждение плана игры в целом и по частям, снятие психологического напряжения игроков перед игрой, обеспечение взаимодействия между игроками основного и резервного состава.

Во время проведения установки на игру формулируется основная задача тактического плана игры по схеме: значение игры; характеристика команды соперника; состав, тактический план, замены; задачи каждому игроку.

Перед началом игры спортсмены под руководством тренера проводят целевую предматчевую разминку, используя следующие средства: упражнения общего воздействия и специальные упражнения, которые содержат элементы предстоящей конкретной игры.

Управление командой во время игры – важный фактор оперативного управления. Основываясь на предварительном мониторинге, анализе и модели игры, тренер должен предугадывать возможные изменения, которые могут произойти непосредственно во время игры, и принимать эффективные решения еще до того, как эти изменения приведут к нежелательным изменениям в дальнейшем. Управление во время игры включает дублирование установок и их корректировки в процессе игры, краткий анализ и замечания в перерыве, краткий итоговый анализ, а также замену игроков. Замена игроков может быть плановой и вынужденной. Плановые замены могут использоваться с целью:

- а) изменения характера игры (усиление защиты, нападения);
- б) возможности отдыха основным игрокам;
- в) игровая практика для резервного состава.

Вынужденные замены игроков могут быть использованы, если игрок:

- а) не справляется с поставленной перед ним задачей;
- б) оказался психологически не готов к игре;
- в) устал или получил травму;
- д) получил предупреждение от судьи.

Замену игроков нужно производить тактически грамотно, т. к. иногда необоснованная замена может привести команду к поражению.

Основные указания (кроме кратких указаний непосредственно во время игры) тренер имеет возможность дать игрокам в перерыве между таймами (периодами, партиями и т. д.). В это время он вносит необходимые поправки в тактические и технические действия команды, исходя из конкретной ситуации, на основании визуального наблюдения, педагогических и технических оценок, а также счета игры и перспектив.

После окончания игры, независимо от её исхода, проводится краткий анализ прошедшей встречи. Более детальный анализ можно проводить не ранее, чем на следующий день, но не позднее двух-трех дней. К анализу тренер должен тщательно подготовиться для объективной оценки причин успеха или неудачи. Анализ игры проводится по следующему плану:

- а) общая оценка проведённой игры, степень достижения цели;
- б) выполнение командой тактического плана игры, эффективность решения задач;
- в) оценка действий каждого игрока, группы игроков;
- г) выводы о проведённой игре, установки на предстоящую игру.

Стратегическое управление командой включает задачи, решение которых влияет на эффективность выступления команды в процессе длительного периода времени (например, чемпионата):

- а) изучение особенностей положения о соревновании, календаря игр, состояние мест проведения и материально-технического обеспечения соревнований;
- б) планирование нагрузок и отдыха, установление оптимального суточного режима, создание условий для восстановления работоспособности;
- в) врачебный и педагогический контроль;
- в) сохранение и повышение уровня подготовленности, обеспечение мобилизационной готовности игроков к игре;
- в) подведение итогов выступления команды за определённый период времени (анализ работы) с определением ближайших задач подготовки каждого игрока и команды в целом, а также задач выступления на следующий сезон.

**Заключение.** Вопросы управления спортивными командами в настоящее время привлекают внимание социологов, психологов, спортивных педагогов. Управление той или иной командой, имеет свои особенности. Изучив работу тренеров, работающих с футболистами детско-юношеской спортивной школы федерации профсоюзов Беларуси города Витебска в 2019–2020 и 2020–2021 учебном году, мы в нашей статье обращаем внимание специалистов физической культуры и спорта на важные компоненты системы управления, позволяющие эффективно решать проблемы повышения качества управления командой, участвующей в соревнованиях. Та-

ким образом, эффективное управление командой на тренировках и на соревнованиях – один из важнейших факторов в системе подготовки игроков и команд в целом.

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В.Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ФиС, 2007. – 180 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника. Тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2004. – 397 с.

## УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ОБУЧАЮЩЕЙСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Д.А. Венкович  
Минск, БГУФК*

Роль учреждений высшего образования в жизни современной молодежи приобретает все большее значение не только в плане формирования компетентного специалиста, но и в воспитании гармонично-развитой личности, с должным уровнем физического и нравственного здоровья, высокой двигательной активностью, способностью к конкурентной борьбе.

Таким образом, одна из наиболее важных задач учреждений высшего образования в настоящее время – это укрепление и сохранение здоровья молодых людей. Проводимые исследования показывают, что в последние годы наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов. На наш взгляд это связано с тем, что организация охраны здоровья не в полной мере учитывает «новый» стиль жизни молодежи.

В настоящее время стремительно развивающиеся социально-экономические и культурные преобразования привели к совершенно новым представлениям молодежи о собственном здоровье.

Состояние здоровья студентов – это основной показатель будущего каждого государства. Поэтому необходимо четко представлять от каких факторов зависит снижение уровня здоровья студенческой молодежи в современных условиях. Здоровье студентов в масштабном рассмотрении влияет на многие аспекты развития страны в целом. Это социальные, экономические и демографические показатели [1].

Цель исследования – анализ уровня здоровья студенческой молодежи обучающейся в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» (ВГУ имени П.М. Машерова) по специальностям неспортивного профиля.

**Материал и методы.** Материалом наших исследований послужили данные медицинского осмотра студентов в начале учебного года 2020-2021.

Методы исследования: анализ, обобщение и статистические методы обработки полученных результатов.

**Результаты и их обсуждение.** В учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» имеется семь факультетов неспортивного профиля, факультет физической культуры и спорта, факультет обучения иностранных граждан а также Институт повышения квалификации и переподготовки кадров.

К факультетам неспортивного профиля относятся следующие факультеты:

- химико-биологических и географических наук;
- математики и информационных технологий;
- педагогический;
- социальной педагогики и психологии;
- гуманитаристики и языковых коммуникаций;
- художественно-графический;
- юридический.

В настоящее время учебная дисциплина «Физическая культура» преподается на 7 вышеуказанных факультетах неспортивного профиля в ВГУ имени П.М. Машерова.

Таким образом, медицинский осмотр перед началом 2020-2021 учебного года прошли все студенты, обучающиеся на данных факультетах. Тем самым данная процедура является обяза-