

рисунка игры, характера тактических действий в атаке между вратарем, игроками линии обороны, средней линии и линии атаки в различных зонах футбольного поля.

У российских футболистов, представляющих ведущие футбольные академии страны, наблюдается некоторое отставание по уровню техникотактического мастерства. Выявленные особенности групповых атакующих тактических действий европейской элиты футбола следует учитывать при конструировании ситуационных игровых заданий [5].

Закключение. В результате исследования атакующих тактических действий юношеских команд (16-18 лет) ведущих европейских и российских футбольных академий были выявлены следующие особенности их выполнения.

Сложность группового тактического взаимодействия. У юношей европейских академий в зоне 1 и зоне 2 преобладают комбинации в пятерках и из более игроков, меньше всего зарегистрировано эпизодов с неточным взаимодействием или потерей мяча, в зоне 3 атаки реализуются преимущественно в комбинациях из двух игроков. Соотношение простых и сложных комбинаций в трех зонах – 29,5 % и 70,5 %, соответственно. Сложные комбинации преобладают в зоне 1 и зоне 2, тогда как в зоне 3 доля простых комбинаций больше.

У юношей российских академий наблюдается обратная ситуация: в зоне 1 и зоне 2 регистрируется наименьшее количество эпизодов взаимодействия пяти и более игроков и наибольшее – взаимодействия в двойках и потерь мяча, в зоне 3 фиксируется наибольшее количество эпизодов с неточным взаимодействием или потерей мяча. Соотношение простых и сложных комбинаций в трех зонах – 59,9 % и 40,1 %, соответственно. В трех зонах преобладают простые комбинации.

1. Антипов, А.В. Технология выбора комплекса упражнений для начального обучения технике игры в футбол / А.В. Антипов, В.П. Губа, В.В. Пресняков, Н.И. Шагин // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2019. – № 2 (9). – С. 18-23.

2. Блинов, В.А. Техническая подготовка отечественных футболистов: обзор проблемы / В.А. Блинов, В.Ю. Комков // Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (29-30 июня 2018 г.). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – С. 221-225.

3. Губа, В. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы : монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М. : Спорт, 2017. – 272 с.

4. Общенациональная стратегия развития футбола в Российской Федерации до 2030 года (Утверждена Постановлением № 8 Конференции РФС от 08 апреля 2017 г.) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rfs.ru/knowledge-base/5/documents> (дата обращения: 22.04.2024)

5. Комков, В.Ю. Обучение через игру как основной принцип подготовки футболистов в возрасте 12-13 лет / В.Ю. Комков, В.А. Блинов // Педагогический имидж. – 2019. – Т. 13. – № 2 (43). – С. 189-201.

6. Комков, В.Ю. Принципы работы с юными футболистами 13-14 лет в системе взаимоотношений «тренер-спортсмен» / В.Ю. Комков // Физическая культура. Спорт, Туризм. Двигательная Рекреация. – 2020. – Т. 5. – № 1. – С. 38-46.

7. Комков, В.Ю. Роботизированный тренировочный комплекс «Footbot» как инструмент оценки, контроля и повышения уровня подготовленности футболистов / В.Ю. Комков, В.А. Блинов, Ю.В. Корягина // Теория и практика физической культуры : Тренер : журнал в журнале. – 2018. – № 3. – С. 66-68.

8. Новикова, В.И. Сохранение и формирование траектории здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения студенческой молодежи // Образование и наука как основа устойчивого развития региона. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Редколлегия: О.В. Власова, Д.С. Петрова, В.В. Толмачева, В.А. Яковчук. Сургут, 2022. – С. 98.

ГИПОДИНАМИЯ — БОЛЕЗНЬ КОНЦА XX – НАЧАЛА XXI ВЕКА

Петровская Д.А.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Марцинович Л.И., ст. преподаватель

Современный мир диктует иные условия жизни: стремительное развитие технологий, автоматизация труда и повсеместное использование цифровых устройств значительно упростили образ жизни. Однако все это приводит к снижению уровня физической активности, что негативно сказывается на общем состоянии человека. За всеми удобствами скрывается одна из главных угроз для здоровья человека – гиподинамия.

Гиподинамия (от греческого *huro* – внизу и *dynamis* – сила) – нарушение функциональности различных систем организма из-за ограничения или уменьшения физической активности [1, с. 93]. Уже сегодня гиподинамию называют одной из главных болезней

конца XX – начала XXI века, которая захватила миллионы людей по всему миру. Несмотря на высокую распространенность данного явления, его негативные последствия могут быть минимизированы за счет систематической профилактики и регулярной двигательной активности.

Цель: определить причины и последствия гиподинамии, а также предложить эффективные меры профилактики и борьбы с ней для сохранения здоровья и повышения качества жизни.

Материал и методы. Материалом исследования послужили интернет-источники по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. В эпоху технологий, когда физический труд уступает место интеллектуальному, а повседневные задачи решаются нажатием одной кнопки, гиподинамия представляет собой реальную угрозу для здоровья миллионов людей.

Причины гиподинамии кроются в глобальных переменах, которые произошли за последние десятилетия. Сидячая работа, использование автомобилей даже на короткие расстояния, постоянное пребывание перед экранами смартфонов, компьютеров и телевизоров – все это формирует малоподвижный образ жизни. Активные досуговые занятия все чаще заменяются виртуальными развлечениями, такими как социальные сети, видеоигры и просмотр фильмов. Автоматизация труда, повсеместное использование гаджетов и доступ к интернету значительно сократили необходимость двигаться. В результате гиподинамия стала не только индивидуальной проблемой, но и серьезным вызовом для общественного здоровья, влияющим на качество и продолжительность жизни людей.

«Движение – это жизнь, а жизнь – движение!» – сказал еще древнегреческий философ Аристотель. Недостаток физической активности приводит к постепенному ухудшению работы всех систем организма. Одна из самых уязвимых систем организма при гиподинамии является сердечно-сосудистая. Снижение величины ударного объема и мощности насосной функции сердца – специфическое последствие гиподинамии [2, с. 49]. Сердце перекачивает меньше крови с каждым сокращением, а значит, органы получают меньше кислорода и питательных веществ. Особенно опасно это при стрессе, физических или эмоциональных нагрузках, когда возрастает потребность тканей в крови. Кроме того, при недостатке движения нарушается венозный отток, увеличивается риск тромбообразования и варикозного расширения вен. Гиподинамия нарушает механизм саморегуляции кровообращения, в результате чего даже в состоянии покоя организм испытывает нагрузку. Сосуды хуже справляются с колебаниями давления, а сердце работает с перегрузкой. Такие изменения в работе сердца и сосудов приводят к развитию хронических заболеваний.

При малоподвижном образе жизни страдает также и опорно-двигательный аппарат. Когда человек мало двигается, его мышцы постепенно слабеют, теряют тонус и объем. Это особенно заметно при длительном сидении – мышцы спины, живота и шеи перестают поддерживать позвоночник, и появляются боли. Со временем ухудшается осанка, может развиваться сколиоз или другие искривления позвоночника. Часто появляется сутулость и чувство постоянного напряжения в плечах и пояснице. Кроме того, недостаток движения влияет на суставы. Без регулярной нагрузки они становятся менее подвижными, тугими, может возникнуть хруст или дискомфорт при движении. Также страдают кости. Без достаточной физической нагрузки они теряют прочность, становятся более хрупкими. Это повышает риск переломов даже при незначительных травмах.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании нормального метаболизма. Недостаток движений снижает общий уровень энергозатрат, что приводит к замедлению обмена веществ. В результате тело начинает тратить меньше калорий, и это может привести к накоплению лишнего жира, особенно если рацион остается прежним. При малоподвижности ухудшается циркуляция жидкости в организме, что приводит к задержке воды и отекам. Нарушается и терморегуляция, поскольку уменьшение активности потоотделения нарушает естественное очищение организма. С возрастом эти процессы становятся более выраженными, так как метаболизм естественным образом замедляется, и недостаток физической активности только усугубляет эту проблему.

Когда человек избегает физических нагрузок, это беспрерывно сказывается на его психоэмоциональном состоянии. Отсутствие регулярной активности приводит к снижению уровня энергии, ухудшению настроения и общей апатии. Это объясняется тем, что физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – так называемых «гормонов счастья», которые играют ключевую роль в улучшении самочувствия и способности справляться со стрессом. При недостатке движения уровень этих гормонов падает, и человек может столкнуться с ощущением внутреннего опустошения, раздражительностью или даже депрессией. Формируются предпосылки для возникновения тревожных расстройств и хронического состояния беспокойства. Однообразие в повседневной жизни, ограниченность движений и длительное пребывание в замкнутом пространстве могут вызывать чувство изоляции и одиночества. Еще один важный аспект, на который влияет гиподинамия, – это качество сна. Без достаточной физической нагрузки организм не получает необходимой разрядки. Это может привести к бессоннице, поверхностному сну или частым пробуждениям. В результате утром человек чувствует себя разбитым, а в течение дня его сопровождают хроническая усталость и потеря мотивации. Возникает циклическая зависимость: отсутствие активности ухудшает сон, а нехватка энергии снижает желание что-либо менять.

Здоровье человека, по меньшей мере, определяется тремя группами факторов – генетическими; экологическими (включая питание, психический макро- и микроклимат и т.п.) и, наконец, образом жизни [3, с. 18]. Из всех этих факторов именно образ жизни легче всего изменить, потому что он зависит от ежедневных решений и привычек человека. На начальном этапе восстановления физической активности эффективна лечебная физкультура, особенно при наличии сопутствующих соматических заболеваний. Индивидуально подобранные упражнения улучшают кровообращение, повышают подвижность суставов и способствуют общему оздоровлению. Хороший эффект дают также аэробные нагрузки – бег, плавание, лыжи, скандинавская ходьба – благодаря их способности укреплять сердечно-сосудистую систему и нормализовать обмен веществ. Дополнительно могут использоваться упражнения на растяжку, способствующие улучшению гибкости и снижению мышечного напряжения без серьёзных усилий.

Даже простые повседневные действия – разминка на работе, отказ от лифта, пешие прогулки и активный досуг – помогают существенно увеличить уровень двигательной активности. При разработке индивидуальных рекомендаций по физической активности целесообразно учитывать биоритмы организма: для "жаворонков" более эффективны утренние нагрузки, тогда как "совам" показана вечерняя двигательная активность. Взрослым рекомендуется не менее 150 минут аэробной нагрузки в неделю и 2–3 силовых тренировки.

В ряде случаев может потребоваться медикаментозное сопровождение. Так, при выраженном ожирении показана комплексная терапия, включающая фармакологические средства. При депрессии важно подключение психолога или психотерапевта, поскольку мотивация к активности может быть снижена.

Профилактика гиподинамии должна быть системной: регулярная физическая активность, чередование умственного и физического труда, контроль массы тела, отказ от вредных привычек, рациональное питание и своевременное лечение заболеваний – всё это составляет основу здорового и подвижного образа жизни.

Заключение. В настоящее время гиподинамия приобретает всё более выраженный характер массового явления, оказывая комплексное негативное влияние на здоровье населения. Ограничение двигательной активности ведёт к системным изменениям в организме, затрагивает работу сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, нервной и обменной систем, а также негативно отражается на психоэмоциональном состоянии человека. Образ жизни – это компонент, поддающийся осознанному управлению. Это и есть главное решение для профилактики и борьбы с малоподвижным образом жизни. Основным средством профилактики выступает формирование устойчивого двигательного режима. Регулярная физическая активность в любом возрасте, даже в самой простой форме, способна значительно улучшить состояние здоровья, восстановить эмоциональный фон и активизировать внутренние резервы организма. Таким образом, преодоление гиподинамии – это не просто вопрос физической активности. Данный подход способствует

формированию оптимального физиологического и психоэмоционального статуса, повышению жизненного тонуса и достижению сбалансированного взаимодействия с окружающей средой в условиях стремительно развивающегося мира.

1. Калашникова, Р. В. Гиподинамия – болезнь современного общества / Р. В. Калашникова, А. Д. Родионова // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в ВУЗах : материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 29 ноября 2023 г. – Новосибирск : Сибирский государственный университет путей сообщения, 2023. – С. 91–96.

2. Кудачаев, Т. Х. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм человека / Т. Х. Кудачаев // Инновационный потенциал развития общества: Взгляд молодых ученых, сборник научных статей 2-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок : в 5 т.. Том 4. Курск, 1 декабря 2021 г. – Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 47–50.

3. Костюченко, В. Ф. Физическая культура как фактор укрепления здоровья / В. Ф. Костюченко, Е. Ф. Орехов // Здоровье для всех. – 2010. – № 1. – С. 17–21.

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Понкратова Е.Р.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова,

г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Темперамент, тренировочный процесс, прыжки на батуте, группа начальной подготовки, соревновательная деятельность.

Keywords. Temperament, training process, trampoline jumping, initial training group, competitive activities.

В современном обществе спорт занимает уже одну из ключевых ролей, спорт – неотъемлемая часть культуры. А собственно спортивная деятельность – это подготовка к соревнованиям (тренировка) и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений, и предельного напряжения физических и духовных сил [2]. Спорт оказывает огромное влияние на различные аспекты жизнедеятельности общества, проникая во все сферы жизни.

Спорт определяет социальный статус индивидуума, формирует моду, этические ценности и образ жизни людей. Играет огромную роль в удовлетворении потребности человечества в зрелищности и развлечениях. Именно благодаря этим условиям современный спорт протекает в экстремальных, сложных условиях, которые способствуют выявлению предельных возможностей человеческого организма и в этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента.

Еще одна характерная особенность современного спорта – стремительный рост спортивных результатов, что приводит к постоянному обновлению рекордов, движению и совершенствованию, а также к повышению требования к психике спортсменов. Все это говорит уже о том, что спорт в наше время превратился в борьбу умов и нервов, а не мускулов. Цель тренировки заключается для спортсмена в подготовке к наивысшим спортивным достижениям, что, как известно, зависит от спортивных возможностей и готовности к достижению [3].

На ряду с этим стоит еще одна особенность – тенденция к омоложению во многих видах спорта, на арену выходят подростки, которые не отличаются еще психической зрелостью и устойчивостью, не имеют достаточного опыта борьбы, что отражается на их психическом состоянии. Успех в спорте зависит от целого ряда условий, в том числе от особенностей процессов обучения, воспитания, тренировки, подготовки к соревнованиям.

Один из вариантов рационального приближения к успеху – учет закономерностей, использование методов и приемов, приспособленных к индивидуальным свойствам нервной системы и темперамента занимающихся.