

Применены: 1) двигательный тест – «полуприседание», оценивающий активную и пассивную гибкость, стабильность и силовые характеристики оперированного сустава; 2) педагогический тест – «ходьба на 200 м в ускоренном темпе», оценивающий восстановление после менискэктомии, что обеспечило возвращение в спорт без риска серьезных осложнений, а обычных пациентов – к бытовой и трудовой деятельности.

Через 3 недели после операции 100% выполнения среди испытуемых обеих групп нет, но в экспериментальной группе 85% выполнения против 40% в контрольной группе (тест №1) и 77% против 20% (тест №2).

**Заключение.** Таким образом, можно отметить, что тесты испытуемые экспериментальной группы выполняют на 100% через 1,5 месяца, а испытуемые контрольной группы – через 2–3 месяца. Это подтверждает эффективность предложенной методики.

#### Список литературы

1. Башкиров, В.Ф. Причины травм и их профилактика / В.Ф. Башкиров // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С. 33–34.

## ИССЛЕДОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ФУТЗАЛЕ НА ОСНОВЕ ДИНАМИКИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

*А.А. Алексеенко, В.А. Хлопцев, К.И. Стахнёв  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Футзал относится к таким видам спорта, в которых большая часть деятельности игроков выполняется в виде беговой нагрузки, с разными скоростями ее выполнения. Бег футболиста во время игры складывается из различных форм перемещений (пробежек, ускорений, рывков с изменением направления). Начинается он нередко из разных исходных положений, при этом ритм и темп бега варьируется [1,2].

Главные двигательные действия, применяемые футболистами во время игры - это действия с мячом. В футзале объем технических действий у футболистов весьма ограничен, причем основная масса технических действий (более 80%) выполняется в виде - остановок, ведения и передач мяча[3].

С ростом квалификации футболистов объем выполнения сложных технических действий существенно увеличивается за счет использования передач верхом, игры головой, использования финтов, перехватов мяча, передач на «столба» или ударов мимо ворот, но с учетом возможности перевода мяча подставкой в ворота. Футболисты высокой спортивной квалификации за игру выполняют в среднем до 827 технико-тактических действий [4].

Соревновательная деятельность футболистов складывается из выполнения игроками технико-тактических единоборств и перемещений по полю. По исследованиям Е. Федотова (2004) суммарный объем выполняемых за матч технико-тактических действий в футзале следующий (таблица 1):

Таблица 1 – объем технико-тактических действий за игру в футзале

Вид ТТД	Количество за одну игру
Передачи	354
Ведение	87
Обводка	44
Отбор	85
Перехват	152
Единоборства	67
Удары	18
Потери	16
Всего	823

Игра в футзал характеризуется высокой двигательной активностью игроков и большим разнообразием технико-тактических действий. Деятельность футболистов носит преимущественно динамический характер, где периоды значительной работы чередуются с периодами относительного расслабления. Интенсивность работы во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Все это, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к разносторонней физической подготовленности футболистов [4].

Цель исследования – выявить особенности изменения частоты сердечных сокращений у игроков в футзале в ходе выполнения соревновательной нагрузки.

**Материал и методы.** При проведении исследования использовался пульсометр POLAR RS 400 созданный для планирования, мониторинга и анализа тренировочного процесса. С его помощью фиксировалось одновременно у четырех спортсменов ЧСС, определялась – минимальная, средняя и максимальная ЧСС. Исследования проводилось на игроках команды футзального клуба «Рудаково» в процессе двухсторонних соревновательных игр.

Для того чтобы объективно оценить особенности изменения ЧСС у игроков в футзале, необходимо провести мониторинг соревновательной деятельности. Для этого нами был проведен хронометраж соревновательных игр с участие футзального клуба «Рудакова».

**Результаты и их обсуждение.** Результаты проведенного исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – результаты хронометража соревновательных игр ФК «Рудаково»

Показатели	1 – й тайм	2 – й тайм	В целом за игру
Общая продолжительность игры («чистое» время), мин.	20	20	40
Общая продолжительность игры («грязное» время), мин.	33± 2	34± 2	67± 2
Количество смен звеньев	4	4	8
Общее время игры звена за смену, мин	6±2	6±2	12±2
«Чистое» время игры звена за смену, мин	5	5	10
Время отдыха между сменами, мин	6±2	6±2	12±2
Среднее число остановок игры за смену	10±2	12±2	22±2

Анализ хронометража соревновательной игры показывает, что общая продолжительность игры («грязное время») составляет в среднем 67 минут. При этом каждая четверка находится на площадке в общей сложности около 33 минут «грязного времени». Общее время игры одного звена за смену составляет 6 минут, из которого «чистое время» - 5 минут (таблица 2).

Динамика ЧСС в процессе игры колеблется, отражая переменную интенсивность нагрузок. Перед началом матча ЧСС составила 100 – 120 уд/мин как результат предматчевой разминки. На первых минутах игры она достигает 165 – 175 уд/мин, что свидетельствует об активном включении спортсмена в игру. Затем на протяжении игры пульс колеблется от 165 до 185 уд/мин. В среднем за игру он составил  $160 \pm 10$  уд/мин. Максимальное и минимальное значение ЧСС достигаются соответственно 185 уд/мин и 135 уд/мин. Восстановительный период в перерыве между таймами характеризуется снижением ЧСС к концу первой минуты перерыва до 100 – 125 уд/мин.

**Заключение.** Анализируя полученные данные частоты сердечных сокращений у игроков дает возможность выявить уровень функциональной подготовленности игроков команды, подобрать адекватные средства и методы тренировки, добиться пика спортивной формы.

#### Список литературы

1. Андреев С.Н. Мини-футбол: методическое пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496 с.
2. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов / М.А.Годик, В.Н. Шамардин и др. // Теория и практика физкультуры. – 1995. – № 7. – С. 49 – 51.

3. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский и др. – К.: Здоров'я, 1988. – 192 с.
4. Максименко И.Г. Оптимизация процесса подготовки футболистов / И.Г. Максименко, В.А. Папаика. – Луганск: Альма-матер, 2004. – 352 с.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕВОГО РЕПЕРТУАРА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Е.Е. Заколотная, Е.В. Безверхая  
Минск, БГУФК*

В художественной гимнастике влияние коллектива (команды) на воспитание и формирование конкретной личности играет одну из ключевых ролей, т.к. гимнастки достаточно рано (с 3–5 лет) начинают свою спортивную специализацию. Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю, их продолжительность составляет до полутора часов. Постепенно время проводимое, в тренировочном зале увеличивается, и на этапе высшего спортивного мастерства гимнастки 6 дней в неделю тренируются по 8-10 часов. Родители, как правило, не допускаются в тренировочный процесс и никак не могут влиять на него. Маленький ребенок, переступая порог тренировочного зала, попадает в непривычную среду, где ему приходится вступать в новые отношения, взаимодействовать с другими юными спортсменками. Спортивный коллектив является важнейшим фактором и необходимым условием развития личности спортсмена, его нравственного воспитания.

Именно тренеру принадлежит ключевая роль в создании и сплочении коллектива, что подтверждается наличием большого количества документальных материалов, среди которых автобиографии ведущих спортсменов, тренеров, многочисленные интервью в СМИ.

Тренеру приходится решать многочисленные педагогические задачи, постоянно проявлять свое педагогическое мастерство. Педагогическое творчество выражается в умении самостоятельно решать нетипичные задачи, видеть проблему там, где все кажется привычным и понятным. Каждую педагогическую задачу можно решить многими способами, но только один из них ведет к достижению оптимального результата [2].

Основу педагогического призвания составляет любовь к детям. Это основополагающее качество является предпосылкой самосовершенствования, целенаправленного саморазвития многих профессионально значимых качеств, характеризующих профессионально-педагогическую направленность учителя (тренера). Именно профессионально-педагогическая направленность в дальнейшем будет характеризовать самого тренера как творца.

Современный тренер должен отличаться высокой общей культурой. Для эффективного управления учебно-тренировочным процессом подростков, ему приходится исполнять различные роли (в зависимости от ситуации): ученого, исследователя, наблюдателя, оратора, проповедника, кумира, советника, наставника, воспитателя, организатора, руководителя, информатора, друга, лидера и др.. Достаточно подробно ролевой репертуар, применяемый педагогом, описан В. Леви [1].

Далеко не каждый тренер способен охватить весь ролевой репертуар. На это способен только тот, кто постоянно повышает свой культурный уровень. Сама по себе культура личности тренера является одной из составляющих другого важного образования – профессиональной компетентности тренера.

В психолого-педагогической литературе понятие «профессиональная компетентность» используется довольно широко. Анализ англоязычной литературы показал, что понятие «компетентность» широко трактуется в профессиональном образовании, где компетентность личности характеризуется: знанием основ наук, связанных с ними умениями; навыками, необходимыми для выполнения психомоторных функций, профессиональных ролей когнитивной и аффективной деятельности, межличностного общения. Другими словами профессиональная компетентность тренера – это теоретическая, практическая и личностная готовность специалиста к решению задач обучения, воспитания и развития спортсменов, включающая наличие знаний, умений, опыта, личностной пред-