

пе целенаправленной подготовки большее значение приобретают факторы, обеспечивающие методическую возможность реализации имеющихся способностей. На этапе спортивного совершенствования важнейшее значение приобретают факторы психологической, психофизиологической и технической устойчивости.

#### Список литературы

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
2. Соколик, И.Ю. Организационно-методические основы диагностики спортивной одаренности: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.04 / И.Ю.Соколик; Бел гос. пед ун-т им. М.Манка - М.,1998. - 49 с.
3. Вяткин, Б.А., Ложкин, Г.В. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности / Б.А.Вяткин [и др.] // Наука в олимпийском спорте. – 2002. - № 1. - С.88-89.
4. Ковальчук, Г.И., Лузгин, В.Н., Захарова, О.В. Системный комплексно-типологический подход к диагностике спортивной одаренности / Г.И.Ковальчук [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - №2. – С.2-6.
5. Сальников, В.А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности / В.А.Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 4. - С.16-20.
6. Коренберг, В.Б. Проблемы физических и двигательных качеств / В.Б.Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 7. - С.2 - 17.

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

*В.А. Хлопцев, О.В. Прокопов  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он ни когда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола[1].

Эффективность задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно – нормативных требований, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессом.

Контроль уровня физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования.

После проведения тестирования и получения определенных результатов перед тренером встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять результаты разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, удобно пользоваться относительными оценками уровня развития того или иного физического качества в баллах.

Наиболее эффективной системой оценки уровня физической подготовленности является 10 – балльная пропорциональная шкала, разработанная на основе результатов многочисленных и многолетних обследований футболистов [2, 3].

При помощи балльных оценок легко перевести результат, показанный в том или ином тесте, в очки, сумма которых может служить показателем интегральной оценки уровня физической подготовленности.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в зависимости от количества выполненных тестов проводится градация физической подготовленности по семи уровням (табл. 1).

Контроль уровня физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости[3].

Цель исследования – изучить уровень физической подготовленности футболистов различного возрастного периода.

**Материал и методы.** В качестве материалов исследования использовались: годовой и поурочный план – график учебно-тренировочного процесса по футболу различных возрастных групп (группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения, учебно-тренировочной групп 1,2 и 3 годов обучения).

Таблица 1 – Градация оценок результатов тестирования уровня физической подготовленности футболистов

Уровень подготовленности	Оценка теста				
	1 показатель	2 показателя	3 показателя	4 показателя	5 показателей
Очень высокий	10-9	20-28	30-27	40-36	50-45
Высокий	8-7	17-14	26-21	35-28	44-35
Выше среднего	6	13-12	20-18	27-24	34-30
Средний	5	11-10	17-15	23-20	29-25
Ниже среднего	4	9-8	14-12	19-16	24-20
Низкий	3	7-6	11-9	15-12	19-15
Очень низкий	2-0	5-4	9	12	15

В исследовании принимали участие футболисты Витебской областной СДЮШОР профсоюзов по игровым видам спорта «Двина». Спортивно-педагогические измерения проводились в следующих возрастных группах: группа начальной подготовки первого года обучения (8-9 лет) (n=30), группа начальной подготовки второго года обучения (10-11 лет)(n=30), учебно-тренировочная группа первого года обучения (12-13 лет)(n=30), учебно-тренировочная группа второго года обучения (14-15 лет)(n=30), учебно-тренировочная группа третьего года обучения (16-17 лет)(n=30).

Методы исследования:

- Методы анализа, сравнения, синтеза и обобщения;
- Спортивно – педагогические тесты: бег 10,30, 50 м, прыжок вверх по Абалакову;
- Методы математической статистики: методы, используемые для обработки полученного массива чисел; методы, дающие представление о количественных числовых характеристиках (статистическая обработка результатов проводилась с помощью пакета программ Statistica 6.1 for Windows).

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании принимали участие 150 футболистов различных возрастных групп. Для изучения уровня физической подготовленности футболистов применялись следующие педагогические тесты: бег 10, 30, 50 м, прыжок вверх по Абалакову.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в четырех тестах проводится градация физической подготовленности по семи уровням: «очень высокий», «высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего», «низкий», «очень низкий» (таблица 2).

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности футболистов различных возрастных групп

Уровень подготовленности	Возрастная группа				
	ГНП-1 (n=30)	ГНП-2 (n=30)	УТГ-1 (n=30)	УТГ-2 (n=30)	УТГ-2 (n=30)
Очень высокий	0	0	0	0	0
Высокий	1	3	5	7	10
Выше среднего	5	7	20	21	25
Средний	52	52	50	42	40
Ниже среднего	38	38	20	28	20
Низкий	3	0	5	2	5
Очень низкий	1	1	0	0	0
Всего: (%)	100	100	100	100	100

Из таблицы видно, что большинство футболистов во всех возрастных группах имеют уровень физической подготовленности «средний» и «ниже среднего». Уровень физической подготовленности «очень высокий» - не встречается вообще, процентное содержание уровня «высокий» тоже небольшое (от 1% в ГНП-1 до 10% в УТГ-3). Также встречаются футболисты с уровнем «низкий» (от 2% до 5%) и «очень низкий» (1%).

**Закключение.** Уровень физической подготовленности влияет на выбор игровых приемов и биомеханические характеристики движений. Достаточно высокий уровень позволяет выполнять движение по оптимальной схеме, что обеспечивает эффективность игровых действий.

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол

становится еще более скоростно-силовым. Увеличивается число игровых эпизодов, в которых игрок принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время на принятие решений. Возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Становятся намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повышается число попыток отобрать мяч именно в этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника становится основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приводит к тому, что повышается значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Таким образом, проанализировав уровень физической подготовленности футболистов в различных возрастных группах видно, что уровень физической подготовленности располагается в границах «средний» и «ниже среднего». Это говорит о том, что тренерам – преподавателям спортивной школы необходимо больше уделять внимания физической подготовке занимающихся.

#### Список литературы

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
3. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. В. Краснощекое, П. Ф. Ежов, В. А. Блинов. - М.: Советскийспорт, 2010.-128 с.

## КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПОСЛЕ ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА

*О.М. Чернякевич, В.Г. Калужин  
Минск, БГУФК*

Мозговой инсульт во всем мире является актуальной медико-социальной проблемой. Это обусловлено, прежде всего, высокой инвалидизацией при данной патологии: примерно 60% людей перенесших острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК), остаются глубокими инвалидами, и только 20-25% возвращаются к трудовой деятельности [2].

Мышечная деятельность в процессе выполнения физических упражнений стимулирует новое функциональное состояние, характеризующееся приспособлением к дефекту, компенсацией нарушенных функций, адаптацией вегетативных систем к физической нагрузке, улучшением деятельности сохранных функций, в частности сенсорных систем

Исходя из проанализированных данных, была сформирована цель исследования: изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы.

Для решения поставленной цели были определены следующие задачи:

- определить уровень развития мелкой моторики у здоровых людей и лиц, перенесших инсульт;
- разработать коррекционно-развивающую программу по развитию мелкой моторики лиц, перенесших инсульт;
- оценить эффективность разработанной коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики лиц, перенесших инсульт.

**Материал и методы.** Для оценки показателей уровня развития мелкой моторики у лиц перенесших инсульт использовались тесты, оценивающие различные стороны двигательных действий утраченных в результате заболевания:

- для оценки согласованности мышц кисти и предплечья: «обведение нарисованного круга» (тест В.Калябина), «перекладывание мячей в коробку»
- для оценки захвата и удержания мелких предметов: «тест на оценку щипкового захвата» (шкала Motor Club Assessment), «собираание ручек» (методика Т. Фадеева)
- для оценки уровня развития силы мышц предплечья и кисти: «поднятие гантели»

Для объективного доказательства эффективности разработанной коррекционно-развивающей программы до начала эксперимента было проведено педагогическое тестирова-