

переваривается должным образом, что вызывает ощущение тяжести, заставляет организм усиленно переваривать эту пищу и приводит к ухудшению качества отдыха. Употребление большого количества кофеина вводит нервную систему в состояние постоянного возбуждения, что в свою очередь не позволяет человеку нормально заснуть. Также перед сном рекомендуется небольшая прогулка, расслабляющая тело и подготавливающая его ко сну. При этом не рекомендуется выполнять физические упражнения, так как это приводит к лишнему стрессу организма. Следование этим рекомендациям обычно позволяет студентам улучшить их сон.

Опрошенные студенты соблюдают некоторые правила гигиены сна: они избегают от посторонних звуков и засыпают в темноте; проветривают помещение, благодаря чему свежий и прохладный воздух способствует засыпанию; спят в свободной и комфортной одежде, тем самым не сковывая тело и движения. Однако большое количество студентов перенапрягают свою нервную систему, получая большой объем информации, которую мозг вынужден обрабатывать во время сна. Также среди опрошенных студентов было небольшое количество людей, которые заметили ухудшение самочувствия после физической нагрузки. Следовательно, им необходимо заменить тренировки на вечернюю расслабляющую прогулку.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов, А. А. Социальная экология / А. А. Горелов. М.: Чудо, 2006. 408 с.
2. Резник, Н. А. Занятия спящего мозга / Н. А. Резник // Химия и жизнь: журнал. 2014. № 3.
3. Zhang, J. Memory process and the function of sleep / J. Zhang // Journal of Theoretics. 2004. Vol. 6, № 6.

УДК 796.332:612.829.34]-053.4

### **ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФУТБОЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Малявко А. А., Игнатукин Р. Г.**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Основополагающим физическим качеством являются координационные способности при выполнении передвижений с изменением условий движения и использованием спортивного инвентаря. Еще более важным развитием данного физического качества является в дошкольном возрасте [3]. Дети данного возраста остро реагируют на характер изменения двигательной активности снижением или повышением уровня физической работоспособности [1].

Характер двигательных возможностей детей дошкольного возраста определяется способностями ребенка взаимодействовать с окружающей средой и предметами. Это является одним из основных факторов предрасположенности к выполнению различных движений с той или иной мерой точности воспроизведения. Данный фактор может служить одним из критериев отбора в футболе [4]. Еще одним фактором успешности отбора для занятий футболом служит способность выполнять сложно координационные движения достаточно длительное время [2].

Анализ научной литературы позволил определить проблемы в формировании навыков двигательной активности и развития координации движения у детей дошкольного возраста.

#### **Цель**

Оценить влияние специальной программы футбольных тренировок на формирование координационных способностей детей дошкольного возраста.

### Материал и методы исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2020 г. по май 2021 г. на базифутбольной школы «Юниор» и школы «Эншин каратэ» г. Гомеля. Экспериментальную группу составили 27 учащихся в возрасте 5–6 лет групп футбола, контрольную — 23 учащихся групп каратэ в возрасте 5–6 лет. В программе занятий обеих групп использовались упражнения на развитие координационных способностей с учетом специфики вида спорта. Занятия проводились 3 раза в неделю, длительность занятий составляла 45 минут.

Процесс обучения технике футбола в экспериментальной группе был определен базовыми техническими элементами, т.е. ударами, приемом и ведением мяча, применением ситуационных упражнений игровой футбольной деятельности.

Эффективность формирования ловкости движений определялась степенью развития координационных способностей посредством контрольных упражнений: челночный бег 3×9 м; бег 10 м; выпрыгивание вверх; приседания за 30 с; бег спиной вперед 10 м, бег с высоким подниманием на месте в течение 30 с; прыжок в длину с места.

### Результаты исследования и их обсуждение

Изначально была проведена оценка физических возможностей обеих групп. Ни по одному из тестов не было выявлено достоверности различий ( $P > 0,05$ ).

Настоящее исследование было разработано таким образом, чтобы определить параметры основных двигательных способностей для первичного отбора в футбол у 5–6-летних мальчиков и оценить влияние футбольной подготовки на развитие основных координационных способностей у этих детей.

По истечении 9 месяцев занятий, было проведено повторное тестирование в обеих группах. Сравнительный анализ результатов двигательных способностей до и после проведения исследования приведен в таблице 1.

Таблица 1 — Результаты двигательных способностей 5–6 летних детей при проведении исследования

| Контрольные упражнения                        | Сроки тестирования | Экспериментальная группа, $x \pm \delta$ | Контрольная группа, $x \pm \delta$ | Достоверность различий |          |
|-----------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|----------|
|                                               |                    |                                          |                                    | t критерий*            | t / P    |
| Челночный бег 3×9 м, с                        | Сентябрь 2020      | 10,47 ± 0,17                             | 10,43 ± 0,14                       | 0,18                   | P > 0,05 |
|                                               | Май 2021           | 9,22 ± 0,12                              | 9,61 ± 0,11                        | 2,40                   | P < 0,05 |
| Выпрыгивание вверх, см                        | Сентябрь 2020      | 11,06 ± 1,21                             | 12,03 ± 1,19                       | 0,57                   | P > 0,05 |
|                                               | Май 2021           | 14,04 ± 1,13                             | 14,14 ± 1,16                       | 0,06                   | P > 0,05 |
| Приседания за 30 с, раз                       | Сентябрь 2020      | 29,3 ± 1,4                               | 30,4 ± 1,7                         | 0,50                   | P > 0,05 |
|                                               | Май 2021           | 34,1 ± 1,9                               | 35,8 ± 1,8                         | 0,65                   | P > 0,05 |
| Бег на месте с подниманием бедра за 30 с, раз | Сентябрь 2020      | 74,8 ± 2,5                               | 74,7 ± 2,1                         | 0,03                   | P > 0,05 |
|                                               | Май 2021           | 88,7 ± 3,1                               | 78,8 ± 3,2                         | 2,22                   | P < 0,05 |
| Бег 10 м, с                                   | Сентябрь 2020      | 3,12 ± 0,11                              | 3,17 ± 0,14                        | 0,28                   | P > 0,05 |
|                                               | Май 2021           | 2,87 ± 0,12                              | 2,84 ± 0,14                        | 0,16                   | P > 0,05 |
| Бег спиной вперед 10 м, с                     | Сентябрь 2020      | 3,54 ± 0,16                              | 3,53 ± 0,19                        | 0,04                   | P > 0,05 |
|                                               | Май 2021           | 2,98 ± 0,07                              | 3,25 ± 0,11                        | 2,07                   | P < 0,05 |
| Прыжок в длину с места, см                    | Сентябрь 2020      | 102,7 ± 4,8                              | 105,7 ± 3,9                        | 0,49                   | P > 0,05 |
|                                               | Май 2021           | 126,4 ± 2,5                              | 131,1 ± 1,4                        | 1,64                   | P > 0,05 |

\* — уровень достоверности  $t = 2,011$  ( $P < 0,05$ ).

Сравнение основных статистических параметров исследуемых переменных показало, что в течение времени, прошедшего от начального до конечного измерения, произошли значительные изменения во всех показателях двигательных способностей как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Вместе с тем, в тестах, используемых для оценки координационных способностей, прогресс был гораздо более выраженным в экспериментальной группе, а именно, в показателях челночного бега 3×9 м — 9,22 ± 0,12 с в экспериментальной группе и 9,61 ± 0,11 с в контрольной ( $P < 0,05$ ); в беге на месте с высоким подниманием бедра за 30 с — 88,7 ± 3,1 раз в экспериментальной группе и 78,8 ±

3,2 раз в контрольной ( $P < 0,05$ ); в беге спиной вперед 10 м —  $2,98 \pm 0,07$  с в экспериментальной и  $3,25 \pm 0,11$  с в контрольной группах ( $P < 0,05$ ). Соответственно, 9-месячная футбольная тренировка благоприятно повлияла на изменения координации двигательных действий у 5–6-летних мальчиков в частоте движения нижних конечностей и координация при различных видах передвижения.

Результаты исследования позволили определить эффективность применения упражнений из арсенала футбола для повышения координационных способностей детей дошкольного возраста. Выявлены значительные изменения двигательных способностей при выполнении специальных упражнений футбольной направленности.

#### **Выводы**

Применение программы футбольных тренировок у детей дошкольного возраста показало положительные изменения в формировании координационных способностей.

После девяти месяцев применения специальных упражнений из арсенала футбола, изменение показателей координационных способностей детей дошкольного возраста улучшилось в диапазоне 13,5–18,6 %, что свидетельствует о формировании ловкости движений и улучшении двигательных возможностей ребенка.

Таким образом, применение физических упражнений из арсенала футбола оказывают положительное влияние на формирование координационных способностей детей дошкольного возраста.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бондаренко, К. К. Изменение уровня физической работоспособности учащихся младших классов в течение учебного года / К. К. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы V региональной научной конференции молодых ученых. Чурапча, 2019. С. 70–72.
2. Бондаренко, К. К. Развитие анаэробной системы энергообеспечения организма юных футболистов различного амплуа / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко, К. В. Чахов // Юбилейная научно-практическая конференция, посвященная 85-летию Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины: материалы конференции: в 4 ч. Гомель, 2015. С. 228–231.
3. Жолобов, В. С. Методика дополнительного физкультурного образования детей старшего дошкольного возраста на основе футбола / В. С. Жолобов, М. А. Инев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192) С. 108–111.
4. Чахов, К. В. Отбор юных футболистов как необходимое условие для достижения высоких спортивных результатов / К. В. Чахов, К. К. Бондаренко, С. А. Сабодаш // Здоровье для всех: матер. VI междунар. науч.-практ. конф. Пинск, 2015. С. 363–365.

УДК 614.2-057.875:378.6(476.2-25)

### **АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Хорошко С. А., Зиновьева Е. В., Хомазюк Я. Д.**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

Определение понятия «здоровье» является проблемой современной медико-биологической науки. Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. Охрана здоровья студентов считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных специалистов тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи [1].