

Следующие виды спорта юноши выбрали, как устраняющие стресс: футбол – 50%, спортивные единоборства – 40%, волейбол – 40%, хоккей – 15%, плавание – 13%.

У девушек особой популярностью пользуются: волейбол – 68%, плавание, футбол – 16%, спортивные единоборства – 12%, баскетбол – 19%, йога – менее 5%.

Таким образом, из анализа приведенных данных видно, что большинство учащихся считают приоритетом для снятия стресса спорт, хотя он же и влияет на возникновение стресса.

Время, затраченное на занятия спортом, сокращает время, которое учащиеся могли бы потратить на курение и употребление алкоголя, что является актуальным в настоящее время.

## **ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ В ГАНДБОЛЕ**

Леоненко Е.В.,

студент 4 курса УО «ГГУ им. Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Научный руководитель – Маджаров А.П., преподаватель

Тактическое мастерство игрока обороны – это не только высококачественное тактико-техническое исполнение действий. Индивидуальное тактическое мастерство защитника ценится, прежде всего, исходя из общих задач тактики, из целесообразности тех или иных его действий в определенные моменты игры или в заранее обусловленных стандартных ситуациях. Иными словами, оценка тактического мастерства учитывает уровень развития игрового мышления защитников.

Очень важно, чтобы гандболисты и их тренер рассматривали каждое тактическое действие защитника, формирование определенного навыка не как нечто стандартное, а с широкой меркой избирательности, вариативности. Именно такой подход позволяет формировать глубоко творческое отношение защитника к своей игровой деятельности, создает надежные предпосылки высокоразвитого игрового мышления. Даже в одной серии многократного повторения упражнения необходимо чаще менять условия, всякий раз требовать от спортсмена учитывать эти изменения (т.е. относиться к происходящему сознательно). Такое отношение защитника к процессу подготовки, к совершенствованию тактического мастерства будет способствовать более быстрому и качественному его росту, поможет извлечь из рекомендуемого упражнения максимальную пользу.

Обучение индивидуальным тактическим действиям начинается вместе с изучением приемов техники защиты. Причем при объяснении особое внимание нужно уделить выбору места относительно нападающего, моменту начала действия. Обучение всегда должно проходить в единоборстве с нападающим, которому даются определенные задания.

Например, при обучении применению блокирования необходимо решить две основные задачи: 1) определить направление полета мяча и 2) определить варианты блокирования (подвижное или неподвижное).

Для решения первой задачи необходимо подбирать упражнения, в которых защитник должен реагировать на броски разными способами (блокирование сверху, сбоку на разных уровнях), с разного расстояния до защитника, с применением разных замахов. Сначала выбор направления полета ограничивается определенным заданием нападающему, а затем защитнику приходится применять блокирование мяча после произвольных бросков нападающего.

Для решения второй задачи защитник должен овладеть некоторыми знаниями о противнике, проявить наблюдательность и смекалку. Кроме того, здесь необходимо учитывать индивидуальные особенности самого защитника. Для применения подвижного блокирования, т.е. выпрямления рук после того, как определено направление полета мяча, защитник должен обладать незаурядной быстротой и реакцией. Для применения неподвижного блокирования, т.е. загромождения какого-либо пространства (чаще сверху) до определения направления полета мяча, защитнику необязательно быть очень быстрым, но от него требуются знания, какое пространство загромождать от того или иного нападающего, и определенная сыгранность с вратарем.

Обучение групповым тактическим действиям защиты начинают вместе с изучением групповых действий нападения. Все обучение строится на противодействии нападаю-

щим. Каждое групповое тактическое действие вынуждает защитников применять конкретный контрприем. Для изучения, например, переключения нападающие могут выполнять заслон, скрестное внешнее взаимодействие; для подстраховки нужны параллельные действия; для проскальзывания - личная опека и т.п. Начинают обучение с совместного действия двух игроков, а затем трех и более.

Обучение командным действиям начинают с ознакомления с расстановкой игроков на площадке и основными задачами игроков различного амплуа в различных системах защиты. Совершенствование командных защитных действий нужно вести в соответствии с правилами, которые приемлемы для всех видов и способов защиты: создание численного преимущества, пересечение передачи и правило противхода. Сыгранность обороны, ее агрессивность будут зависеть от того, насколько грамотно гандболисты смогут осуществить в конкретной борьбе с противником соблюдение этих правил. Руководствуясь ими, можно оценить правильность действий защитника в той или иной ситуации, анализируя выбор им позиции. Это облегчает задачу исправления ошибок, выявления слабых сторон обороны.

Совершенствование игрового мышления – процесс длительный и сложный. У его истоков – фундаментальная работа по достижению высокого уровня развития общих и специальных физических качеств гандболиста, надежное овладение комплексом разнообразных тактических действий, развитие и совершенствование технических навыков как основы игрового тактического мышления.

## **ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ АЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Линик К.М.,

студентка 3 курса УО «ГГУ им. Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Научный руководитель – Бондаренко А.Е., канд. пед. наук, доцент

В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Оздоровительный эффект аэробики связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности [2].

Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшением ЛИП и увеличением ЛПВ, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза) [1].

Уже более 30 лет аэробика культивируется в нашей стране как составная часть женской гимнастики, методические основы которой разработаны главным образом эстонским специалистом Э.А. Куду, Л.О. Янсон и др.

Можно выделить следующие особенности аэробики:

– во-первых, занятия проводятся под современные эстрадно популярные мелодии, что повышает эмоциональность, улучшает самочувствие, настроение, активность занимающихся. Джазовая музыка задает и определенный темп выполнения упражнений;

– во-вторых, по сравнению с традиционными упражнениями основной гимнастики в аэробике широко используются элементы современных танцев (джаз, рок-н-ролл, рилье, самба, ча-ча-ча, румба), что позволяет развивать пластичность;

– в-третьих, комплексы выполняются практически без пауз отдыха - поточным или серийно-поточным методом. При этом большая часть упражнений выполняется на большой амплитуде, в быстром темпе, что в целом оказывает существенное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, воспитывает выносливость. При выполнении