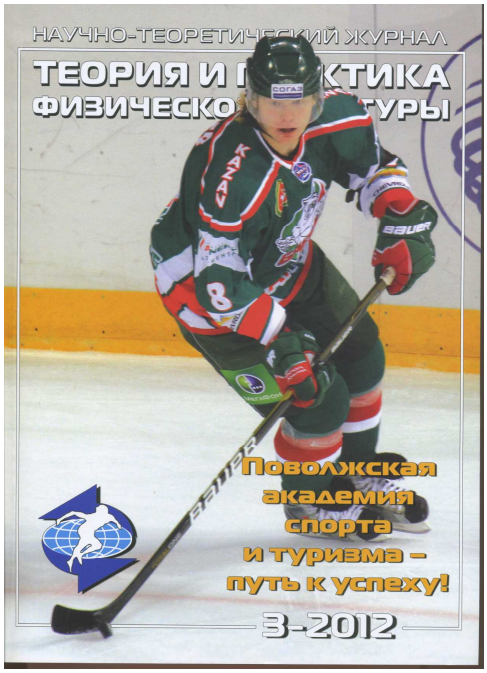

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ежемесячный научно-теоретический журнал, основан в 1925 г., входит в индексы: – Международного научного цитирования: Thomson Reuters (Филадельфийский список); Российского научного цитирования (РИНЦ).

Главный редактор
Людмила ЛУБЫШЕВА
Научный консультант
Вадим БАЛЬСЕВИЧ

Редколлегия:
Людмила АРИСТОВА
Валентин БАЛАХНИЧЕВ
Александр БЛЕЕР
Петр ВИНОГРАДОВ
Владимир ГУБА
Георгий ГРЕЦ
Андрей ЗАХАРОВ
Александр КРАВЦОВ
Леонид КУЛИКОВ
Олег МАТЫЦИН
Сергей НЕВЕРКОВИЧ
Владимир ПЛАТОНОВ ***(Украина)***
Павел РОЖКОВ
Сергей СЕЙРАНОВ
Jerzy Sadowski
Teresa Socha ***(Poland)***

Ответственный секретарь
Вера САВИЦКАЯ

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

УДК: 796.333.088

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Кандидат педагогических наук **Г.А Хрусталев**
Московская государственная академия физической культуры Малаховка
Кандидат медицинских наук, доцент **В.В. Маринич**
Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Ключевые слова: *мини-футбол, респираторная система, спирография, физическая нагрузка.*

Актуальность. Для организма мини-футболиста характерны специфические состояния функциональных систем, помогающих преодолевать скоростно-силовую нагрузку в процессе тренировок и соревнований, которая в обычных условиях для человека крайне редка. Для мини-футболистов, достигших определенного уровня спортивной подготовленности, характерно состояние острого утомления, обусловленного избыточными физическими нагрузками, что может стать независимым внутренним фактором снижения физической работоспособности. В связи с этим актуально проведение систематического контроля для определения функционального состояния мини-футболистов.

Цель исследования – определение показателей внешнего дыхания у спортсменов, занимающихся мини-футболом.

Методами исследования выступили анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, спирография, методы математической статистики.

По спирограмме оценивались основные показатели: частота дыхания (ЧД), дыхательный объем (ДО), минутный объем дыхания (МОД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), максимальная вентиляция легких (МВЛ), резервный объем вдоха (РОвд), резервный объем выдоха (РОвыд), резерв дыхания (РД), показатель скорости движения воздуха (ПСДВ) у игроков основного и молодежного составов команды «Норильский никель» (Суперлига).

Результаты исследования. В ходе анализа установлено, что у квалифицированных мини-футболистов в процессе тренировочной деятельности в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла показатели ЖЕЛ находятся в пределах условной нормы. Отмечены умеренные резервные возможности респираторной системы – в пределах от 6 до 28 %. Необходимо отметить, что отсутствуют значимые изменения резервных возможностей при нарастании интенсивности физической нагрузки.

Анализ соревновательного периода годичного тренировочного цикла квалифицированных мини-футболистов свидетельствует, что показатели ЖЕЛ у спортсменов находятся в норме, имеются достаточные резервные возможности респираторной системы: колебания показателей – в пределах 11-26 %.

Вывод. Для достижения высоких спортивных результатов мини-футболистами различного возраста и квалификации тренировочную нагрузку в подготовительном периоде годичного цикла необходимо организовывать таким образом, чтобы ее объем и интенсивность соответствовали биологическому возрасту и уровню спортивного мастерства.