

центр тяжести тела расположен ниже, чем у мужчин, это связано с тем, что длина корпуса и ширина таза у женщин больше, поэтому женщине проще сохранять равновесие в опоре на ноги. Мышцы женщины медленнее приходят в тонус после длительного перерыва и дольше восстанавливаются. По сравнению с мужчиной, они слабее, костная система развита хуже, количество жировой ткани от всего веса тела больше. Это снижает быстроту движений и высоту прыжков.

Длина рук по отношению к росту у женщин больше, чем у мужчин, особенно это выражается в длине плеч. С этим связано то, что женщине труднее выполнять упражнение в метании мяча. Также на это влияют и грудные мышцы, чье движение ограничено из-за грудных желез. Поэтому следует делать упражнения на растяжку этих мышц перед занятиями, например волейболом, баскетболом или теннисом [2].

Объем сердца у женщин меньше, чем у мужчины, следовательно, меньшее количество крови выбрасывается при сокращении сердечной мышцы. Объем легких тоже меньше, поэтому число вдохов и выдохов в единицу времени больше. Это влияет на выносливость женщины, хотя нельзя сказать, что мужчины более выносливы. Все зависит от вида тренировок, если они проводятся порционно с перерывами на отдых, то для женщины их выполнение не составит особого труда.

Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Известно, что мышцы брюшного пресса в значительной степени определяют облик женщины. Они имеют огромное значение в фиксации всех внутренних органов, и в частности в репродуктивной сфере женщины. Необходимо учитывать, что внутренние косые и поперечные мышцы живота осуществляют прямую связь скелетной мускулатуры с внутренними половыми органами, а именно с маткой, поскольку их роль велика в её стабилизации и положении в полости малого таза. Крестцово-маточные связки получают свои мышечные элементы от длинных мышц спины и вплетаются в заднюю стенку матки [1].

Для укрепления всех этих мышц рекомендованы упражнения в положении лежа или сидя с подниманием и опусканием, отведением и приведением, круговыми движениями ног. Необходимо исключить упражнения, связанные с поднятием тяжести более 10 кг, и упражнения, которые повышают внутрибрюшное давление. Важны дыхательные упражнения, они усиливают кровообращение и увеличивают общий объем легких. На женский организм оказывает некоторое изменение менструальный цикл, увеличивается количество гормонов, снижается тонус мышц. Но, не смотря на это, если этот период не сопровождается болевыми симптомами, головокружением и т.д., нет необходимости отменять занятия спортом. Можно скорректировать некоторые упражнения, например не делать нагрузки на пресс и спину, исключить прыжковые элементы.

Противопоказаны большие физические нагрузки в период беременности. Приступать к тренировкам рекомендовано через 8-9 месяцев после родов.

Женщины обладают хорошей координацией и лучше улавливают ритм движений, так, например прыжки через скакалку не должны вызывать особых трудностей, к тому же это полезно для стопы. Рекомендовано проводить скоростно – силовые упражнения с небольшими сопротивлениями и отягощениями, например такими как легкие гантели. Обувь для занятий физической культуры должна иметь мягкую нескользкую подошву.

Исходя из указанных особенностей женского организма, можно сказать, что необходимо прибегать к

особой методике проведения спортивных тренировок для девушек, нежели для юношей.

Список литературы

1. Каширин М.С. Особенности организации преподавания физической культуры студентам // Питушкина О.А., Мусина С.В., Шлемова М.В. Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 205-206.
2. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Потапова М.В., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Слепова Л.Н.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, perceva.mariya@mail.ru*

Вопрос сохранения и укрепления здоровья средствами и методами физического воспитания в настоящее время является весьма актуальным. Студенческий возраст – это один из критических периодов в биологическом, психическом и социальном развитии человека [1]. Возрастающая интенсивность и напряженность современной жизни, связанная с кардинальными изменениями жизнедеятельности студентов, а также неблагоприятные факторы социального, экономического, экологического характера, стиль жизни и нарастающая гиподинамия, наличие соматических и других заболеваний накладывает свой отпечаток на репродуктивное здоровье человека.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни [1]. Отсутствие болезни, нормальное состояние организма, динамическое равновесие организма и среды, способность к полноценному выполнению социальных функций, полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие – эти основополагающие факторы, определяющие понятие «здоровье» лежат в основе разработки здоровьесберегающих технологий обучения в вузе.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность правил, соответствующих им педагогических приемов и способов воздействия на развитие, обучение и воспитание студента. Построение и внедрение здоровьесберегающих технологий должно быть основано на индивидуализации обучения и направлено на удовлетворение образовательных потребностей каждого обучающегося с учетом его интересов, склонностей, функциональных и учебно-познавательных возможностей. Деятельность по здоровьесбережению должна включать следующие направления: формирование грамотности по укреплению и сохранению своего здоровья; здоровьесберегающий подход к учебному процессу; систему внутривузовского управления по здоровьесбережению, а также создание и реализация инновационных технологий, направленных на реабилитацию уже имеющихся отклонений в здоровье.

Известно, что возникновению сердечно-сосудистых заболеваний в студенческом возрасте способствуют гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки (курение, употребление алкоголя), стрессовые ситуации и эмоциональные перегрузки (экзаменационные сессии). Активизация двигательного режима различными физическими упражнениями совершенствует функции систем, регулирующих кровообращение, улучшает сократительную способность миокарда и кровообращение, снижает гипоксию, то есть предупреждает и устраняет проявления большинства факторов риска основных болезней сердечно-сосудистой системы. Физическая тренировка

развивает физиологические функции и двигательные качества, повышая умственную и физическую работоспособность занимающегося. Второе место среди заболеваний, выявленных у студентов, занимает нарушение опорно-двигательного аппарата.

Значительное число студентов имеют слабое зрение. У лиц с таким отклонением здоровья возникают специфические особенности деятельности, общения и психофизического развития. Эти особенности проявляются в отставании, нарушении и своеобразии развития двигательной сферы, формировании представлений и понятий, в способах практической деятельности, в особенностях эмоционально-волевой сферы, социальной коммуникации, интеграции в общество, адаптации к физическим упражнениям и труду. Кроме того, у большинства слабовидящих юношей и девушек по результатам осмотров выявляются искривления позвоночника, плоскостопие и другие заболевания.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии должны быть направлены на формирование у студентов, комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем организма. Основная задача физического воспитания заключается в формировании у студентов осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к преодолению необходимых для полноценного функционирования физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Список литературы

1. Дижонова Л.Б. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании / Т.Н. Хаирова, Л.Н. Слепова, М.К. Татарников // Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. Выпуск 4. 2007, №7(33). С. 99-101.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ

Савинов П.Н., Егорычева Е.В.,
Чернышёва И.В., Липовцев С.П.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
psavinov17@gmail.com*

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки футболиста. В футболе физические качества не проявляются изолированно, а всегда в комплексе. Тем не менее, оптимальное развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости требует отдельного подхода к воспитанию каждого качества. И в зависимости от того, какой период, этап имеется в виду, уделяется больше внимания воспитанию того или иного качества [1].

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 никогда 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 [2].

Расскажем кратко о тех преимуществах, которые дают футболисту силовые тренировки. Укрепленные связки и мышцы снижают риски развития травм, это ведь очень важно, так как футбол является одним из самых травматичных видов спорта. Физически слабый игрок не сможет вступить в силовую борьбу за мяч, подготовленный же футболист отважится на нее. Сила

напрямую связана с другими, очень важными для футболиста качествами: прыгучестью и скоростью. Согласитесь, что без сильных ног вряд ли высоко выпрыгнешь и далеко и быстро побежишь. Один из основных технических элементов в футболе – удар по мячу, который применяется при передачах во взаимодействии игроков и поражении ворот противника. Использование специальных средств физической подготовки приводит к более сильному, быстрому, и дальнему удару по мячу. Ведь для по-настоящему «пушечных» ударов, которым не сможет противостоять голкипер, нужны тренированные квадрицепсы и бицепсы бедер. И последнее преимущество, которое дает игроку сила, – это уверенность в себе. Если игрок силен и мощен, что сможет остановить его?

Уровень физической подготовленности должен не просто расти и совершенствоваться в рамках требований игры. Какими упражнениями и какими методами нужно его развивать и совершенствовать, чтобы росли не просто выносливость, быстрота или сила, а все эти физические качества в рамках технико-тактических действий? Для этой цели у тренера есть тесты для измерения и оценки физической подготовленности игроков, с помощью которых можно определить особенности структуры физической подготовленности каждого футболиста. Тренеру необходимо развивать наиболее сильные стороны физической подготовленности каждого игрока и подтягивать отстающие. Он должен на разных этапах годичного цикла подготовки подбирать оптимальное соотношение футбольных и не футбольных упражнений, добиваясь тем самым наибольшего воздействия на разные физические качества в рамках требований игры. В результате такого подхода сохраняется высокий уровень физической подготовленности в течение всего соревновательного периода [2].

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут, так как футбол становится более скоростно-силовым. Увеличивается число игровых эпизодов, в которых игрок должен принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время для принятия решений. Возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Действия игроков в начальной фазе атаки становятся значительно труднее, так как повышается число попыток отобрать мяч именно этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника становится основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. На основании этого можно сделать вывод, что значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений, очень велика. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Список литературы

1. Гальперин А.И. Обучение юных футболистов тактике: в помощь преподавателям и тренерам / А.И. Гальперин. М.: ФиС, 1958. 118 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.

СПОРТИВНАЯ СТРЕЛБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ПИСТОЛЕТА

Самарский П.И., Егорычева Е.В.,
Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
radocent@mail.ru*

Стрельба из пневматического пистолета – один из видов стрелкового спорта. Существует несколько ос-