

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 годового 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 СТРЕЛЬБА 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-