

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 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-

новых принципов меткой стрельбы: прицеливание, положение для стрельбы, жим спускового крючка, установка прицела, учет погодных факторов, приведение оружия к нормальному бою. Рассмотрим один из важнейших принципов – положение для стрельбы.

При подборе позы изготовления стрелку следует помнить о том, что достижение относительной неподвижности системы «стрелок-оружие» здесь обеспечивается только за счет напряжения мышц. Наиболее устойчивая изготовка при медленной стрельбе из пистолета может быть достигнута, если выполняются следующие условия:

1) удержание вытянутой руки с оружием осуществляется не столько за счет напряжения мышц этой руки, сколько за счет включения в работу более мощных групп мышц, закрепляющих подвижные звенья руки в суставах (мышц спины, груди, живота);

2) взаимное расположение и степень фиксации отдельных звеньев «рабочей» руки должны создавать наиболее благоприятные условия для изолированного движения указательного пальца в момент нажатия на спусковой крючок, т.е. без включения в процесс управления спуском других мышц, сокращение или расслабление которых может сбить наводку.

Стрелок поднимает руку с пистолетом до уровня, когда прицельные приспособления оружия будут находиться на уровне глаз, и фиксирует ее в таком положении, стараясь при этом удерживать корпус максимально выпрямленным. Из курса анатомии нам известно, что закрепление руки в плечевом суставе осуществляется за счет статической работы дельтовидной, над- и подостной мышц, а также верхних пучков большой грудной мышцы. Чем дальше общий центр тяжести руки и пистолета находится от места закрепления руки (плечевого сустава), тем большему моменту сил, стремящихся опустить руку, приходится противостоять мышцам. А в данном случае работа этих мышц затруднена еще и тем, что они находятся в укороченном состоянии. Кроме того, в работе по удержанию руки при вертикальном положении туловища значительная нагрузка приходится еще и на мышцы, закрепляющие лопатку (дельтовидную, трапециевидную и пр.). И наконец, следует учесть, что поддержание туловища в вертикальном положении и противостояние моменту силы тяжести руки с оружием, стремящемуся опрокинуть туловище вправо, требует напряжения мышц спины. Иными словами вышеописанная поза изготовления предполагает напряженную работу трех крупных отделов мышечного аппарата: мышц области плечевого сустава, груди и спины.

Вариант второй изготовления стрелка для стрельбы из пистолета предполагает откидывание туловища в сторону, противоположную вытянутой руке. При таком взаиморасположении частей тела мышцы, закрепляющие плечевой сустав, выполняют работу в растянутом состоянии, т.е. в наиболее выгодных условиях. Вследствие этого уменьшается нагрузка на мышцы, удерживающие лопатку. Значительно меньшая нагрузка приходится в данном случае и на спинные мышцы, т.к. компенсационное отклонение туловища в сторону, противоположную вытянутой руке с оружием, уравнивают ее тяжесть.

Из всего вышесказанного становится ясно, что несимметричное положение корпуса тела стрелка при изготовке к стрельбе из пистолета, которое характеризуется отнесением туловища влево, наиболее выгодное. Однако устойчивость изготовления определяется не только положением туловища. Не последнюю роль играет здесь и положение ног, а вернее, взаиморасположение опорных поверхностей тела – стоп ног. Наиболее удобной для медленной стрельбы из пистолета

считается изготовка, при которой расстояние между стопами равно или немногим меньше ширины плеч, а носки естественно и без напряжения разведены в стороны. При этом к цели следует становиться правым боком с небольшим углом разворота тела относительно плоскости стрельбы. Вес системы стрелку следует распределить таким образом, чтобы на левую ногу приходилась несколько большая нагрузка, а нагрузка, приходящаяся на каждую из ног, должна проецироваться на середину стоп либо с небольшим смещением к носкам. Помимо отклонения туловища влево, желательно также откинуть его несколько назад, а таз выдвинуть вперед. Такое положение требует меньшего напряжения мышц, отвечающих за закрепление подвижных звеньев ног в суставах (голеностопных, коленных и тазобедренных). Напряжение мышц ног должно быть максимально естественным: не следует их перенапрягать, выпрямляя ноги в коленных суставах до отказа, но и умышленно расслаблять связки коленных суставов не рекомендуется. И еще один момент, касающийся положения ног при изготовке для медленной стрельбы из пистолета. Напряжение мышц, закрепляющих коленные суставы, должно быть одинаковым для обеих ног, т.к. различное напряжение (одна нога напряжена и выпрямлена, а другая – расслаблена и полусогнута) приводит к рассогласованной работе мышц по сохранению равновесия, и система «стрелок-оружие» приобретает дополнительные колебания за счет покачивания тела стрелка. Положение левой руки при изготовке для медленной стрельбы из пистолета должно быть таким, чтобы мышцы левой части плечевого пояса и груди находились в наименьшем напряжении. Однако эти группы мышц нельзя в полной степени расслаблять, т.к. в этом случае левая рука выйдет из-под контроля стрелка, и ее колебания повлияют на устойчивость позы изготовления в целом. Наилучшим образом этим условиям отвечают следующие варианты: левая рука свободно опущена вниз, вложена в карман стрелковой куртки или брюк (в отличие от одежды для стрельбы из винтовки, одежда для стрельбы из пистолета может иметь карманы); вся кисть или большой палец зацеплены за петлю фиксации, опущенную от пояса брюк до уровня кармана; или кисть зацеплена большим пальцем за пояс брюк. Теперь рассмотрим положение правой руки. Методом проб и ошибок стрелки пришли к выводу, что добиться высоких результатов в стрельбе из пистолета можно лишь при полностью выпрямленной руке.

Особого внимания заслуживает хватка, т.е. способ удержания кистью руки рукоятки пистолета. Здесь имеет значение все: и сила охвата рукоятки пальцами, и расположение пальцев и ладони по отношению к рукоятке, и глубина посадки рукоятки в кисти, и угол наклона кисти по отношению к предплечью. Даже незначительное изменение любого из этих показателей моментально отражается на результатах стрельбы. Выпрямленное положение большого пальца создает хорошую опору для рукоятки с левой стороны; если же большой палец удерживать опущенным вниз (чем часто «грешат» начинающие стрелки), то мышечное напряжение, возникающее при этом, увеличит естественные колебания руки с оружием. Выбирая степень сжатия рукоятки, следует учесть, что сила сжатия должна обеспечить достаточное сопротивление руки отдаче оружия и не допускать значительного смещения пистолета при выстреле. Положение головы при изготовке для медленной стрельбы из пистолета должно обеспечить наиболее благоприятные условия для работы глаз при прицеливании. Поэтому угол поворота головы направо должен быть таким,

чтобы стрелок мог смотреть на цель прямо перед собой. Практикой установлено, что наиболее оптимальный угол между линией прицеливания и плоскостью симметрии головы находится в пределах 5-10 градусов. Поворот головы должен быть естественным: без наклона ее вперед-назад или вправо-влево и не приводящим к перенапряжению мышц шеи.

Список литературы

1. Спортивная стрельба из пистолета [Электронный ресурс] – URL: <http://stjag.ru/index.php/en/2012-02-08-10-30-47/огневая-подготовка/item/32673-спортивная-стрельба-из-пистолета.html>.

РОЛЬ ГОСУДАРСТВА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Слепова Л.Н., Галич И.С., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, ilia.galich.1994@mail.ru*

Значение и роль физической культуры и спорта в жизни людей и особенно учащейся молодежи трудно переоценить. В новых социально-экономических условиях, приобщаясь к новым моделям поведения, производственных отношений, досуга, при удорожании лекарств, медицинских и образовательных услуг, многие категории граждан меняют равнодушие на активный интерес к здоровому образу жизни. Для того чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности, сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

Забота о здоровье человека предполагает не только борьбу с болезнями, исследование их происхождения, но и изучение состояния здоровья здорового человека, профилактику заболеваемости, разработку концепций здорового образа жизни, широкий комплекс мер по продлению активной трудовой деятельности человека. Разработка проблемы укрепления здоровья учащейся молодежи имеет исключительное значение для образовательного процесса не только в теоретическом, но и в практическом плане и должна осуществляться через:

- систему высшего и средне-специального образования;
- систему семейного воспитания, через прививание семейных и национальных ценностей;
- целенаправленную деятельность государственных и негосударственных систем

Обучение и здоровье взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность.

Для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян важен весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер. Как носитель общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у молодежи и граждан России новую движущую силу - стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения, продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Наиболее

массовыми регулярными соревнованиями в России сейчас считаются «Лыжня России» и «Кросс нации». В 2014 году был возрожден комплекс ГТО, благодаря которому «выросло не одно поколение активных, здоровых людей». Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, а также на развитие массового спорта, который должен стать более доступным для людей разного возраста и состояния здоровья. Но для того, чтобы любой желающий мог сдать нормы ГТО, необходимо создать условия, так как спортивных сооружений, которыми можно пользоваться бесплатно, крайне мало. Необходимо создавать физкультурно-спортивные клубы по месту жительства, в зимнее время заливать во дворах каток, создавать больше возможностей заниматься спортом. В высших учебных заведениях создавать студенческие спортивные клубы (оздоровительные, по видам спорта), возрождать массовый студенческий спорт. Активизировать практическую работу региональной молодежной политики в целях формирования у молодого поколения приоритетов здорового образа жизни, развитие молодежного спорта и туризма. Действенная пропаганда физической культуры и спорта, эффективная просветительно-образовательная деятельность, будут способствовать увеличению числа молодежи, занимающихся физической культурой и спортом, ведущих здоровый образ жизни. Так или иначе, но в наши дни здоровье становится социальным свойством личности, обеспечивающим человеку в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, материальную обеспеченность, профессиональное долголетие и благополучную старость. Именно поэтому за последние годы место физической культуры и спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегосударственной деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения, оказывать действенную помощь в воспитании, самосовершенствовании и самообразовании человека, повышении его работоспособности и выполнении им долга по защите Родины.

СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМАЯ ЦЕЛЬ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Сорокин М.О., Егорычева Е.В.,
Чернышова И.В., Шлемова М.В.

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

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Значимость физической культуры в жизни человека значительно повысилась в последние десятилетия. Резко уменьшилась доля физического труда на