

которые были утрачены. Каждый из этих элементов выполняет свою задачу, функцию и имеет своё содержание и цель. Но при этом они комплексно применяются, т.к. дополняют друг друга.

На данный момент комплекс физических упражнений разнообразен, он включает как систематические, так и эпизодические формы, также существуют индивидуальные, соревновательные, игровые и тому подобные формы. Одни типы упражнений проводятся педагогами узкой сферы деятельности как например, преподаватель физической культуры [2]. Иные типы реализуются с помощью общественных и государственных организаций. Данные формы осуществляются для улучшения физической активности людей, привлечения их к спортивной, творческой деятельности.

Подводя итог, можно увидеть актуальность и необходимость адаптивной физкультуры в наши дни, так как она помогает приобщить людей с физическими недостатками к активной жизни в обществе.

#### *Библиографический список*

1. *Шадрин, А.А.* Методические рекомендации в помощь педагогическому всеобучу родителей; физическое воспитание школьника в семье. Курган, 1986. Текст: непосредственный.
2. *Фомин, Н.А., Филин В.П.* «Возрастные основы физического воспитания». Москва: Физкультура и спорт, 2016. Текст: непосредственный.

Ханевская Г.В., Фирсов А.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет*

*г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ФУТБОЛ КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Аннотация.* Данная статья рассматривает положительные аспекты спорта как аспекта, формирующего положительные качества,

укрепляющие общую физическую форму. Рассматриваются современные тенденции в области физического воспитания.

*Ключевые слова:* спорт, футбол, инновации, здоровье, исследования.

Футбол – спорт с богатой историей, изменившей весь наш мир. Он воспитывает такие ключевые морально-волевые качества как ответственность и дисциплинированность, настойчивость, смелость; формирует умение работать в команде, прислушиваться к чужому мнению.

Футбол общеизвестный вид спорта – его практикуют и на профессиональном и на любительском уровне. Данный вид спорта помогает школьникам и студентам поддерживать мышечный тонус и оздоравливать свой организм, однако, в нынешних реалиях футбол не включается в перечень обязательных занятий, ни на уровне школы, ни на уровне высшего образования.

Тем не менее, на развитие личности влияют множество факторов, в том числе и то, каким образом осуществляется физическое воспитание. Проблемы физического воспитания изучаются специалистами, всё большее внимание уделяется тому, к каким видам спортивной деятельности тяготеют студенты.

В идеале, физическое воспитание должно подразумевать не только физический тонус тела и корректное функционирование ключевых систем организма, но и, прежде всего, честолюбие, настойчивость – т.е. те качества, которые, в конечном итоге, помогут в формировании личности. В то же время, каждый вид спорта можно считать неким способом самовыражения студентов: стабильный набор правил позволяет быстро овладевать каким-либо видом спорта (классическая

формула «легко освоить, тяжело стать мастером») и прокладывать личный вектор развития. Применим данный тезис и к футболу.

В сущности, концепция футбола заключается в равной борьбе двух команд, которые используют мяч как игрообразующий фактор, пытаясь забить его в ворота. Именно от того, как игроки команды владеют мячом, как происходит взаимодействие между игроками, зависит исход игры. Однако в команде важен каждый игрок. Каждый игрок является важным звеном в механизме футбольной команды, выполняя определённые функции: защитник, нападающий, полузащитник и т.д.

Такая концепция, в конечном итоге, подразумевает командное взаимодействие, при котором игроки будут помогать друг другу в изучении тех или иных аспектов игры (игра в нападении, игра в защите, отработка пенальти, подкатов и т.д.): оборонительные схемы можно отработать только с нападающими; для того, чтобы тренировать голкипера необходимо, чтобы вся команда подавала ему мячи, а в проработке стратегии участвует непосредственно вся команда. Несомненно, подобные занятия формируют морально-волевые качества, которые необходимы для становления личности и в то же время улучшить общее состояние, а также подготовить почву для формирования совершенно новых качеств, таких, как, например, специальная выносливость, которая рассматривается Д.Г. Беляевым в его научной работе «Специальная выносливость, или зачем юношам заниматься футболом?». Одним из видов такой выносливости, рассматриваемой Д.Г. Беляевым является «скоростная выносливость». Н.Г. Озолин описывает данный термин как «способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (бег, ходьба на лыжах, плавание и др. циклические виды спорта) или определённого времени (футбол, теннис, бокс, водное поло и др.)»[1].

Ключевыми элементами в футболе являются ведение мяча и бег. Именно бег влияет на исход игры, т.е. спортсмены, обладающие высокой скоростной выносливостью способны поддерживать тот же темп игры на протяжении всего матча, что делает их ценными игроками.

Данная способность развивается путём непосредственной игры в футбол: с каждым выходом на поле игроки заставляют своё тело работать в некомфортных условиях.

В Дании был проведён эксперимент: была сформирована футбольная команда, состоящая из людей, ведущих сидячий образ жизни, бездомных, а так же футбольных игроков низких дивизионов. Результаты показали, что максимальное потребление кислорода увеличилось с 35 до 52 мл/мин/кг. Также были проведены многочисленные контролируемые испытания футбольных тренировок в группах пациентов с артериальной гипертензией, диабетом 2 типа, раком простаты и груди. Исследования последних 15 лет показывают, что футбольные тренировки – это интенсивный и разносторонний вид тренировок, сочетающий в себе выносливость, аэробные высокоинтенсивные интервалы и силовые тренировки для участников всех возрастов и уровней подготовки.

Использование футбола в качестве терапии имеет огромное глобальное значение. Во-первых, футбол как лекарство дешево и легко распространяется по всему миру, поскольку футбольные тренировки уже проводятся примерно 500 миллионами игроков по всему миру, из которых 300 миллионов зарегистрированы в клубах. Во-вторых, использование мотивирующей и социальной активности в качестве лекарства против болезней может облегчить пациентам прием таблеток для упражнений и соблюдение здорового образа жизни. Следует заострить внимание на том, что большая часть доступных исследований относится к тренировкам по футболу в соответствии с концепцией

футбольного фитнеса, включающим занятия длиной в час с надлежащей разминкой, а также парные футбольные упражнения и футбольные упражнения 2 на 2 и 5 на 5 с измененными правилами. Тренировка подобным образом вызывает высокую частоту сердечных сокращений, большое количество интенсивных действий наряду с высокой вовлеченностью. Этот тип футбольных тренировок организован таким образом, чтобы поощрять участие и приводить к меньшему количеству травм по сравнению с профессиональными футбольными матчами. Футбольные тренировки являются социальными, веселыми, разнообразными, управляемыми. Такие тренировки популярны как в краткосрочных, так и в долгосрочных программах для участников всех возрастов, уровней квалификации и социально-экономического положения.

Кроме того, доказано, что физическое состояние 98% детей, состоящих в футбольных спортивных клубах, соответствует нормам здравоохранения (авторы исследования из Дании): у них более крепкие кости, меньше жира и физическая форма в целом лучше, чем у детей, не являющимися членами спортивных клубов [2].

Как следствие, движение «футбол – медицина» быстро развивалось за последние несколько лет, и исследования в области «футбол как медицина» расцвели на глазах. Развиваясь от первоначального предварительного акцента на футболе как профилактике, через сосредоточение внимания на футболе как профилактике и лечении, эта область теперь расширилась до более окончательной концептуализации «футбол = медицина». В то же время исследования в области футбола и медицины за очень короткое время расширились от локализованных исследовательских программ до глобального движения, изобилующего более чем 150 рецензируемыми публикациями, справочником и

конференцией, многие из которых получили признание международных руководящих органов футбола.

У данной тенденции есть и обратная сторона: любые потенциально негативные последствия футбола (например, спортивные травмы) представляются как предотвратимые с помощью «незначительных корректировок». Оптимальная «доза» этого футбольного лекарства также четко определена, при этом некоторые утверждают, что «футбольные тренировки в течение 2×1 час в неделю [могут приводить] к заметному положительному и одновременному воздействию на сердечно-сосудистую, метаболическую и скелетно-мышечную форму».

Кроме того, растет число утверждений о том, что такая деятельность полезна для факторов, выходящих за рамки физиологических маркеров здоровья, в том числе мнение о том, что футбол - это медицина, способная улучшить «психосоциальное благополучие» (этот аспект подробно описывался в нашей статье), моторику и когнитивные функции, хотя сравнительно немного исследований продемонстрировали сильную связь с социально-культурными и социально-психологическими преимуществами. Те же, кто действительно доказал связь данных явлений, проводил исследования в точечных контекстах (речь об исследователях из Дании, чьи результаты описаны в статье).

В то же время действительно, есть много поводов для оптимизма в отношении платформы «футбол и медицина», включая то, как данные из естественных и социальных наук интегрируются в одну и ту же модель. Более того, растет консенсус в отношении того, что адаптированные футбольные программы могут быть эффективным средством обеспечения укрепления здоровья, это при условии, что люди в них участвуют.

На самом деле, даже если мы рассматриваем физическую активность как сравнительный инструмент укрепления здоровья, доказательства ее эффективности остаются неоднозначными.

Другими словами, применять спорт как средство физического воспитания возможно, однако стоит оставаться в рамках данного тезиса, не пытаясь приравнять спорт (в нашем случае футбол) к панацее от всех возможных заболеваний.

#### *Библиографический список*

1. *Беляев, Д.Г.* Специальная выносливость, или зачем юношам заниматься футболом? // *Д.Г. Тарасов // Ученые записки Новгородского государственного университета.* 2017. №4 С. 1-3. Текст: непосредственный.

2. *Adam, B. Evans.* Football is/as medicine: the growth of a health promotion movement and a challenge for sociologists [Электронный ресурс] / *Adam B. Evans.* – Электрон. Текстовые дан. Дания: 2018. Режим доступа: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/16138171.2019.1706240>

*Царик В., Комлева С.В.  
Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

## СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Аннотация.* Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.