

Учебная деятельность должна быть неразрывно связана с теоретической и практической работой, так как это два взаимодополняющих фактора полноценного развития[2].

Список литературы

1. Байтало Ю.М. Физическое развитие населения страны и проблемы эффективности социализации личности курсантов высших учебных заведений. Материалы национальной конференции учащихся Харьковской государственной академии физической культуры. - Харьков: ХГА ФК, 2014.

2. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. Вестник Российской государственной академии физической культуры. – Москва, 2015.

3. Официальный сайт «Детский спорт». Режим доступа:<https://sites.google.com/site/detskijisport/>

4. Официальный сайт «Студенческая библиотека онлайн». Раздел «Физическая культура и спорт в современном обществе Социальное значение спорта в современном мире». Режим доступа: <http://yourlib.net/>

5. Информационный сайт учебной информации РФ. Влияние особенностей национальных культур на спортивную и физкультурную деятельность. Спорт и искусство. Режим доступа: <http://poznayka.org/>

ФУТБОЛ - ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Устьянцева А.С., Трусова В.П.

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Колледж физической культуры, г.Омск, Россия

В жестких условиях современного мира, для каждого человека в приоритете является сохранение здоровья. На сегодняшний день футбол по праву считается наиболее популярным видом спорта в мире. И это неудивительно, поскольку абсолютное большинство людей на Земле тем или иным образом увлекаются футболом: играют, болеют, пишут о нем и показывают его по телевидению. Футбол сегодня - это настоящее социальное явление. Спортивный образ жизни в последнее время становится все более

популярным. Люди ищут возможность укрепить свое здоровье, правильно питаться, подвергать организм физическим нагрузкам. Многие обеспокоены правильностью своего выбора. Данный факт подтверждает исследование, проведенное на группе людей в возрасте от 18 до 25 лет, ведущий активный образ жизни, 10 из 15 человек подтвердили, что прямым или косвенным путем в их жизни присутствует футбол.

В ходе исследования составлена статистика, которая определила, что 50% физические качества, 30% волевые качества, 15% коллективизм, 5% гармоничное развитие личности.

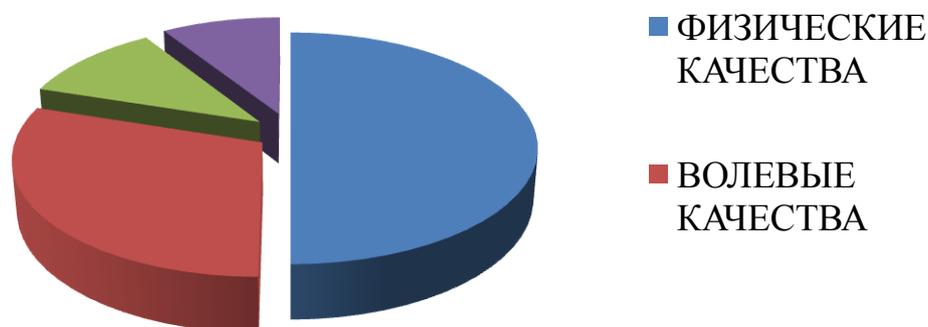


Рис.1

И так, 50% опрошенных считают, что именно в футболе лучше всего развиваются физические качества человека и действительно игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков. Занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких, высокая амплитуда грудной клетки, становая сила, хорошо развитая мускулатура. В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспосабливается к высоким напряжениям, что сопровождается расширением функциональных возможностей его органов, особенно в состоянии спортивной формы. У тренированных футболистов - высокая подвижность нервных

процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата. О высоком функциональном уровне организма говорят также отмечаемые у них медленный пульс (42-60 ударов в минуту) и низкое артериальное давление в покое, относительно большие размеры сердца с высоким ударным объемом[1, 2].

Другие же 30% отмечают, что одна из составных частей футбол это воспитание волевых качеств, так как они помогают нам преодолевать трудности, которые возникают не только в спорте, но и в повседневной жизни. К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в футболе, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность. Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением соревновательного метода, таким образом, воспитывая у футболистов уверенность в своих силах. Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности. Одновременно игрок должен уметь сосредотачиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания. Развитие процессов восприятия позволяет игрокам ориентироваться в сложной игровой обстановке. Развитие тактического мышления предусматривает быструю оценку складывающейся игровой ситуации, принятии правильного решения и его своевременной реализации.

Так же 15% утверждают, что коллективизм одно из составляющих в футболе и помогает людям укрепить дух единства, чувство дружбы и товарищества, самостоятельность, инициативность, высокую дисциплину и организованность, стремление к новым достижениям. В процессе коллективной спортивной деятельности формируется чувство социалистического гуманизма, общественного долга, чуткость, отзывчивость, заботливое отношение к людям. Коллективная спортивная деятельность заставляет разбираться в поступках и

действиях каждого члена коллектива, оценивать их, содействует развитию критики и самокритики, уважению достоинств и осуждению недостатков[2].

Оставшиеся 5%, это гармоничное развитие личности, предполагает развитие всех составляющих человека – личностный рост, интеллектуальное и физическое развитие, это гармоничное развитие всех основных сфер жизни человека: карьера и достижения успеха в самореализации, развитие достойных взаимоотношений, традиции и образ жизни, решение всех финансовых и бытовых вопросов. С уверенностью можно сказать, что это совокупность всех человеческих качеств в одном целом, благодаря этому мы можем решать возникающие в жизни проблемы преодолевать и раскрывать свой потенциал

Список литературы

1. <http://www.studmed.ru/docs/document39257?view=1> (Дата обращения 2.03.2017)

2. <http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s03/e0003093/index.shtml> (Дата обращения 12.03.2017)

МЕТОДИКИ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Федосеева М., Веденина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Педагогические и медико-биологические исследования и повседневные наблюдения свидетельствуют о том, что ослабленным, в силу различных причин, детям особенно необходимы правильно организованные занятия физической культурой, поскольку мышечная работа способствует активной мобилизации жизненно важных свойств организма – выносливости, силы, быстроты, гибкости, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений.