

Секция 1. Средства и методы физического воспитания, направленные на оздоровление и спортивную подготовку студентов

ШЕВЧУК Ю.Л., строительный факультет, гр. СТ-39,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – Арушанов В.С., преподаватель
УО «БрГТУ»

ВЛИЯНИЕ ИГРЫ В ФУТБОЛ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Введение. Футбол - одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Коллективный характер игры предопределяет проявление занимающимися лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности [1].

Цель работы – изучить влияние занятий футболом на воспитание физических качеств студенческой молодежи.

Методы исследования. Обзор и анализ научно-методической литературы, психолого-педагогические наблюдения, контрольные испытания по определению показателей физических качеств.

Обсуждение результатов. Физическая подготовка студентов, занимающихся футболом, должна предполагать их всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различается общая и специальная физическая подготовка. Физическая подготовка футболистов включает в себя общие упражнения для физической подготовки и упражнения, направленные на развитие специальных навыков спортсмена [2].

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 периода подготовки необходимо уделять больше внимания воспитанию того или иного качества.

Выводы. Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств часто используются в организации учебных занятий как дополнительное средство подготовки, что дает возможность в короткие сроки эффективно решить вопросы физической подготовки занимающихся.

Литература

1. Григорьев, А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе: автореф. дис. . канд. нед. наук: 13.00.04 / А.Ю. Григорьев. Изд-во ТулГУ., 2011. - 20 с.

2. Гусева, Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности / Н.Л. Гусева // Теория и практика физ. культуры 2007. - № 3. - С. 7-9.