

## ФУТБОЛ – ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

FOOTBALL IS THE MAIN MEANS OF DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS

**А. В. Карабатова**, студент

**И. М. О. Джолиев**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

### **Аннотация**

В статье представлены возможности развития физических качеств у студенческой молодежи при формировании у них технических двигательных умений и навыков футбола. Определены количественные и качественные показатели развития физических качеств студентов на примере обучения игре в футбол.

**Ключевые слова:** студенты, физические качества, навыки футбола.

### **Summary**

The article presents the possibilities for the development of physical qualities among students in the formation of their technical motor skills and football skills. Quantitative and qualitative indicators of the development of physical qualities of students are determined by the example of learning to play football.

**Keywords:** students, physical qualities, football skills.

**Цель исследования** – узнать положительные свойства воздействия такой командной игры как футбол на физические качества студенческой молодежи.

**Методы исследования** – основным методом исследования является анализ различной литературы по данному вопросу из открытых источников.

### **Результаты исследования**

В последние годы повысилось внимание к здоровому образу жизни среди подростков, в частности студентов, это связано с переживаниями общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых образовательными учреждениями, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. В российской системе физического образования существует множество различных видов спорта, которые развивают здоровье студентов. Один из самых известных – это футбол. Этот вид спорта не только помогает сформироваться личности, но и помогает развить скорость, выносливость и силу [1].

Футбол популярен в большинстве стран. Это командный вид спорта с участием 11 игроков с каждой стороны, которые используют свое тело, в частности ноги, голову и туловище, чтобы передавать мяч и забивать голы. Касание мяча руками запрещено всем игрокам, кроме вратарей. Футбол подразумевает частую смену темпа бега. Игроки постоянно используют спринт, лёгкий бег или ходьбу, что отлично подходит для развития физических качеств, а также укрепляет сердечно-сосудистую систему. Футболом необязательно начинать заниматься с самого детства, добиться отличных результатов также можно и в студенчестве.

Футбол учит коллективным отношениям в команде, потому что все действуют сообща: вместе расстраиваются во время поражения, и также вместе радуются победам [2].

В футболе используется определенный потенциал, способный использоваться в качестве улучшения физических качеств студентов. В современном футболе выносливость является ведущим звеном в физической подготовленности футболистов, поэтому очень важно ее развивать, ведь игрок на протяжении всего матча выполняет специфические игровые действия, качество которых зависит от степени усталости спортсмена. Чем выше уровень развития выносливости у футболиста, тем меньше он совершает ошибок в игровых ситуациях, даже будучи уставшим. Выносливость – способность организма человека преодолевать наступающее утомление. Характеризуется оно временем выполнения определенной работы интенсивности. Чем лучше развита выносливость, тем позже начинается общая усталость, позже появляется фаза некомпенсированного утомления, также успешнее будет происходить борьба организма с усталостью. Игровая деятельность футболиста протекает в единоборствах, в выполнении действий разных исходных поз, в сложных передвижениях. Речь идет о ловкости, основой которой является нервно-мышечная координация, созданная из совокупности разносторонних движений, которыми овладел игрок. Ловкий футболист легко овладевает новыми техническими приемами, лучше приспосабливается к разным игровым условиям, способен точно, экономно и быстро выполнять новую неизвестную двигательную задачу. Играя в футбол, студент имеет дело с постоянным собственным весом и постоянным весом мяча. Ему нужна рациональная сила, которая отвечала бы требованиям игровой деятельности, а также так называемая «динамическая» (взрывная) сила, что проявляется в условиях быстрых движений за короткий промежуток времени. От силы мышц зависит скорость движения, ловкость, техничность и выносливость [3].

Многочисленно было проведено анкетирование 50 студентов университета УрГАУ. По результатам теста было установлено, что более 50% студентов заинтересованы в занятиях по футболу. Среди учащихся 1-х и 2-х курсов интерес к спорту гораздо выше, чем у старшекурсников. Так же был произведен опрос, «Какой вид спорта Вам больше нравится?» были приведены только коллективные виды спорта. Футбол занял первое место и составил 60 % [4].

Какую же пользу приносит футбол?

- футбол повышает аэробную выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- снижает отложения жиров и улучшает мышечный тонус;
- улучшает артериальное давление;
- усиливает мышечную и костную прочность, прочность суставов.

Другие преимущества игры в футбол:

- учит концентрироваться на важном;
- развивает навыки коллективного общения;
- закаляет характер и тренирует самодисциплину;
- развивает умение быстро реагировать в конкретной ситуации;
- отличный способ познакомиться с людьми или провести время с друзьями;
- повышает уверенность в себе и самоконтроль;
- требует очень мало оборудования, так что можно играть во дворе или в парке;
- является международным видом спорта.

Большое количество различных видов упражнений во время игры в футбол является очень полезной активностью, это схоже с кардио тренировкой. Кардио тренировка – вид физической активности, при котором сердце работает гораздо быстрее, чем обычно, а источником энергии является подкожный жир и гликоген. Положительное влияние такие нагрузки дают

на работу органов, они способствуют укреплению сосудов, развитию системы дыхания, повышают выносливость и являются хорошим способом похудения. Те студенты, которые занимаются футболом, сжигают больше калорий, нежели могли бы в любом другом виде спорта. Это говорит о том, что футбол помогает не только сжиганию жировой массы, но и эффективному наращиванию мышечной массы.

Усовершенствование техники – главная задача всесторонней подготовки футболистов. Совершенствование техники и сам процесс обучения проходят на каждом из этапов тренировки. Хорошее усвоение этих самых техник уже является гарантом успеха осуществления каких-либо приемов для разрешения трудных моментов в процессе игры. Профессионализм игрока можно определить, увидев уровень его разносторонней физической подготовки.

Основные методы тренировки для студентов, занимающихся футболом:

1. Улучшение показателей выносливости: равномерные и переменные в различных пульсовых режимах, интервальные (для беговых и прыжковых упражнений, преодоление полосы препятствий) в режимах: работа 35-70 секунд, пауза на отдых 60-180 секунд, количество повторений в серии 3-5, количество серий 2-4, отдых между сериями 5-7 минут; игровой непрерывный, игровой интервальный в режимах работы 1–2 минуты, отдых 1-4 минут.

2. Развития силовых качеств: достигается с помощью метода максимально предельных усилий (с весом 20-30 кг) 1-3 повторения, с отдыхом между подходами 2–4 минуты, метод повторных усилий (с отягощением 10-15 кг) на 6-8 повторений, отдых между подходами 3-5 минут, число подходов 2-3.

3. Совершенствование скоростно–силовых качеств: бег на короткие дистанции (10-30 метров), прыжки через скамейку, бег в гору, по лестнице и под уклоном, повторное метание тяжеловесных мячей. Нужно помнить, что специальная физическая подготовка складывается из общей физической подготовки.

Упражнения для развития ловкости: Прыжки с поворотом 90 и 180 градусов, прыжки с имитацией ударов головой и ногой, касание подвешенного мяча головой в прыжке (с места и с разбега), жонглирование мячами, прохождение полосы препятствий, а также любые подвижные игры.

Главные методы воспитания силы – это метод повторения. Стоит интервально выполнять упражнения, используя их сериями. На первом этапе подготовки применяются средства, которые способствуют правильному развитию всех мышечных групп, формированию «мышечного корсета», также укрепляются органы дыхания и дыхательной мускулатуры, мышцы верхнего плечевого пояса и задней поверхности бедра

Если отойти от вопроса физического воспитания студентов во время игры в футбол, то такая активная игра еще и вынуждает быстро принимать решения. Это способствует увеличению уровня концентрации, а необходимость непрерывно оценивать ситуацию на поле развивает интеллектуальные способности. Еще лучше, если футбол – это не единственное, что будет интересовать студента.

Когда игра приносит удовольствие, она еще и вызывает выброс эндорфинов в организм, а также гормонов, помогающих снизить уровень тревоги и стресса. Поэтому студент будет лучше себя чувствовать и меньше нервничать, если игра в футбол будет одной из его нагрузок [5].

Исходя из вышесказанного можно отметить, что без физической активности попросту невозможно нормальное физическое, а также психологическое развитие человека. Для студентов заведений высшего образования физическая активность является не просто способом поддержать форму, но и средством эмоциональной разгрузки, зарядом энергии. Футбол как

особенно подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, развития ловкости, координации, скорости реакции, а также закаливает их характер, воспитывает дух коллективизма и соперничества, ответственности.

Футбол – отличный вид спорта для оздоровления студентов. Он имеет свой ряд преимуществ: популярность, доступность, интерес и много другое. С его помощью можно снизить количество студентов, которые ведут не самый здоровый образ жизни и увеличить количество тех студентов, который ведут здоровый образ жизни. Хорошим способом развития физической культуры является привлечение молодежи к футболу. Футбол отражает личностные качества, помогает развивать лидерские способности и умение взаимодействовать в команде. В настоящее время это очень важно.

Таким образом, доказывается, что футбол полезен для здоровья и развивает физические качества человека. Следует всячески поощрять студентов заниматься футболом — равно как и иными командными видами спорта.

### Библиографический список

1. *Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. 6-е изд., стер. М.: Академия, 2013. 304 с.
2. *Киткаев А. Г.* Футбол как средство комплексного развития воспитанников общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации // Молодой ученый. 2021. № 34 (376). С. 78-79.
3. *Обносов В. А., Мишин А. С., Джалиев И. М. О., Каримов Н. М.* Спорт в контексте оздоровительной направленности // Молодежь и наука. 2022. № 2.
4. *Джалиев И. М. О.* Личностно ориентированное физическое воспитание в вузе // Аграрное образование и наука. 2018. № 3.
5. *Курбоншоева А., Джалиев И. М. О.* Социальные аспекты физического воспитания студентов // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2020. С. 92-94.