

достигается за счет интеграции структурированных двигательных занятий, сенсомоторной подготовки, творческих форм движения и индивидуализации воздействия. Современная гимнастическая педагогика основана на научных данных, соответствует концепции «Здоровый Китай 2030» и обеспечивает гармоничное развитие личности ребенка.

Литература.

1. Сяодун Ли. Исследование распространения культуры настольного тенниса в вузах и ее воспитательной функции / Ли Сяодун // Вестник спортивной культуры. – 2022. – № 6. – С. 45–50.
2. Лэй Ван. Анализ путей построения спортивной культуры в высшей школе в новую эпоху / Ван Лэй // Современные спортивные технологии. – 2023. – № 12. – С. 88–92.
3. Тинтин Лю. Культурная ценность настольного тенниса и его роль в идейно-нравственном воспитании студентов / Лю Тинтин // Журнал спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 73–78.
4. Чжицян Чэнь. Исследование механизма реализации воспитательной функции в университетских курсах физического воспитания / Чэнь Чжицян // Теория и практика образования. – 2022. – № 18. – С. 61–64.

УДК 378.146

ИНТЕГРАЦИЯ ФУТБОЛА В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Чайченко М.В.

Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Российская Федерация

*Статья представляет собой теоретическое исследование о том, как физические качества студентов могут эффективно развиваться средствами спортивных игр. Рассматривается комплексное совершенствование основных двигательных навыков, которое обеспечивается этой популярной спортивной игрой. В этой статье представлен теоретический анализ применения футбола на практических занятиях физической культурой с целью улучшения физической формы обучающихся, подчеркивая его значимость для общего здоровья и развития молодежи. **Ключевые слова:** футбол, физические качества, комплексное развитие, игровые упражнения, мотивация и самоконтроль.*

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT A UNIVERSITY BY MEANS OF FOOTBALL

*This article presents a theoretical study on how students' physical abilities can be effectively developed through sports games. It examines the comprehensive improvement of fundamental motor skills provided by this popular sport. This article presents a theoretical analysis of the use of football in practical physical education classes to improve students' physical fitness, emphasizing its importance for the overall health and development of young people. **Keywords:** football, physical abilities, comprehensive development, game exercises, motivation, and self-control.*

Введение. В данной статье мы рассмотрим, как футбол может быть использован на занятиях по физической культуре для улучшения физической подготовленности студентов.

Цель работы – на основе изучения и анализа научно-методической литературы выявить наиболее эффективные средства и методы физической культуры для развития физических качеств.

Для достижения поставленной цели использовался **метод** анализа и обобщения научно-методической литературы по проблеме исследования.

Результаты исследования. Футбол, бесспорно, занимает лидирующие позиции среди самых популярных видов спорта на планете. Его мировая известность объясняется доступностью правил и минимальными требованиями к экипировке, а также богатством эмоционального спектра, как для участников, так и для зрителей. Дополнительными факторами успеха служат потребность в проявлении решимости и отваги. Именно эти аспекты способствовали тому, что футбол и его вариации, например, футзал и пляжный футбол, заняли важное место в физическом развитии подрастающего поколения. Занятия футболом позволяют достичь отличной физической формы, развивая при этом такую важную группу качеств, как выносливость, координация движений, быстрота и силовые показатели [5].

По мнению Касакина А.М. футбол является игрой, требующей от игроков проявления значительных силовых способностей [4]. Выполнение приемов контроля мяча, единоборств, ускорений и рывков предъявляет высокие требования к мышечной системе занимающихся. Включение в тренировочный процесс упражнений с мячом, выполняемых с противодействием партнера или отягощением, позволяет эффективно развивать силу основных мышечных групп. Также полезными будут упражнения на развитие взрывной силы, необходимой для выполнения резких стартов, прыжков и ударов по мячу.

Абзалов Р.А. считает, что скоростные качества являются одним из ключевых физических качеств в футболе. В игре постоянно возникают ситуации, требующие быстрых реакций и высокой скорости передвижения. Для развития скоростных качеств на занятиях по

физической культуре можно использовать различные скоростно-силовые упражнения, такие как спринтерские бега, быстрые изменения направления, перемещения с мячом и другие упражнения, имитирующие действия, характерные для футбола [1].

Авторы Мочалов Н.С., Хабибуллин А.Б. определяют ловкость, или координационные способности первостепенными в футболе [5]. Умение быстро перестраивать свои действия в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией, сохранять равновесие и точно выполнять технические приемы является залогом успешной игры. Включение в тренировочный процесс упражнений на развитие пространственной ориентации, быстроты перестроения движений, точности воспроизведения и дифференцирования параметров движений способствует совершенствованию ловкости футболистов.

Изучая работу Васенкова Н.В., мы отмечаем, что в футболе выносливость играет не менее важную роль, так как игроки должны уметь поддерживать высокий уровень активности на протяжении всего матча [2]. Для развития выносливости на занятиях по физической культуре можно использовать различные аэробные упражнения, такие как бег, велоспорт, плавание, а также включать в тренировочный процесс футбольные маневры и игровые ситуации, требующие длительных усилий.

В работах ряда авторов (Галанская А.В., Ибрагимов И.Ф., Закирова Н.М.) подтверждено, что применение на занятиях по физической культуре различных спортивных игр с мячом способствует всестороннему влиянию на развитие физических качеств обучающихся [3]. Такие игры воспроизводят спортивные ситуации, требующие проявления силы, скорости, ловкости и выносливости, что способствует гармоничному развитию физических способностей студентов.

Установлено, что организация командных соревнований по футболу в рамках занятий по физической культуре создает дополнительную мотивацию и эмоциональный контекст для развития физических качеств [2,4].

В тоже время, необходимо учитывать начальный уровень физической подготовки каждого студента и предлагать им индивидуальные задания, ориентированные на улучшение слабо развитых физических качеств.

Таким образом, привлечение футбола в качестве основного средства развития физических качеств на занятиях по физической культуре оказывает мощный и многосторонний эффект на студентов. Этот вид спорта, с его динамичными и разнообразными действиями, способствует не только усвоению навыков игры, но и всестороннему развитию таких ключевых физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость.

Заключение. Анализируя литературные источники и методическую литературу, мы пришли к выводу, что игровые упражнения, основанные на футбольных ситуациях, стимулируют студентов к активному взаимодействию с окружающими, требуют проявления различных

физических способностей и помогают достигать гармоничного развития двигательных навыков.

Регулярная оценка и контроль развития физических качеств студентов, включая тестирование и самоконтроль, являются важными составляющими успешного тренировочного процесса.

Таким образом, включение футбола в программу элективных дисциплин по физической культуре и спорту позволяет решить ряд задач вузовского физического воспитания: разностороннее развитие физических качеств, формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту, воспитание социально-личностных качеств и командных компетенций. Это в свою очередь способствует формированию конкурентно-способной личности для будущей профессиональной деятельности.

Литература.

1. Абзалов, Р. А. Особенности развития быстроты движений у спортсменов различной спортивной подготовленности / Р. А. Абзалов, Р. Р. Абзалов, Н. И. Абзалов, А. М. Валее, С. В. Абзалова. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 70-74.

2. Васенков, Н. В. Физическое здоровье современных студентов / Н. В. Васенков, Д. Г. Кузьмичева, Е. М. Софронова // Глобальный научный потенциал. – Санкт-Петербург : ТМБ принт. – 2019. – № 4 (97). – С. 59-61.

3. Галанская, А. В. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре / А. В. Галанская, И. Ф. Ибрагимов, Н. М. Закирова // Вопросы педагогики. – 2021. – № 12-1. – С. 87-91.

4. Касакин, А. М. Футбол на занятиях физической культурой в технических вузах / А. М. Касакин, С. В. Севодин // Образование от —А до —Я. – 2022. – № 4. – С. 47-49.

5. Мочалов, Н. С. Влияние футбола на студентов / Н. С. Мочалов, А. Б. Хабибулин // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 98-9. – С. 116-117.

УДК 376.33

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА: ПОТЕНЦИАЛ МЕДИТАЦИОННЫХ ПРАКТИК

Чайченко М.В.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

В этом материале исследуется, как йога и техники дыхания могут способствовать повышению общего самочувствия и снижению уровня стресса среди людей с сенсорными депривациями (нарушениями слуха).