

СОРЕВНОВАНИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ – ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.

УДК 796/799

Золотухин А.А.,
преподаватель
кафедры физического
воспитания и
спорта ХНЭУ им. С. Кузнеца

На современном этапе развития общества спортивные соревнования представляют собой достаточно сложное и многогранное социальное явление, являясь основой или узловым образованием, современного спорта. В то же время с позиций менеджмента спортивное соревнование рассматривается как один из видов педагогически организованной состязательной деятельности, в которой реализуются физические способности участников и одновременно удовлетворяются спортивно-зрелищные потребности населения.

В нашей стране соревнования по мини-футболу приобретают все большую популярность. Глобальной задачей, в этом контексте, мы видим сделать процесс развития мини-футбола среди студенческой молодёжи управляемой задачей, поддерживать и укреплять мотивацию к занятию этим видом спорта, тем самым решать и физкультурно-оздоровительную направленность этого вида спорта. Статистические данные последних лет фиксируют высокую заболеваемость юношеского и молодого населения. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей и подростков, наследственностью [1]. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется не достаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

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. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты [2].

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться". Академик Н.М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин "количество здоровья" для обозначения меры резервов организма.

Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высоко тренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т.е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма. Возьмем сердце. И его мощность подсчитать. Есть минутные объемы сердца: количество крови в литрах, выбрасываемое в одну минуту. Предположим, что в покое оно дает 4 литра в минуту, при самой энергичной физической работе - 20 литров. Значит, резерв равен 5 (20:4).

Точно также есть скрытые резервы почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб. Здоровье - это количество

резервов в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних межів їх функції [3]. Оптимальний двигальний режим – важливіше складові здоров'я образу життя. В його основі систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішуючі завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і двигальних навичок, посилення профілактики небажаних вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як важливіше засіб виховання. В зв'язі з цим необхідність дослідження даної проблеми представляється на сучасному етапі розвитку міні-футболу, виділившись в окрему різновидність класичного футболу, дуже актуальною.

В нашій ВНЗ щорічно традиційно проводиться достатньо багато змагань в межах спортивно - масових заходів. Роль змагань по міні-футболу в них досить велика. Це не тільки «Спартакіада ХНУ ім. С. Кузнеця», але ще і Кубок ректора по міні-футболу, а також змагання, ставші щорічними - «Битва загальножиттєвих», а серед викладацького складу – «Здоров'я». Слід зазначити, що не тільки зростає кількість учасників в змаганнях в цілому: в 2013-2014 навч. р. - 483 студента, з них 300 чоловіків і 183 жінки; в 2014-2015 навч. р. – 529 студентів, з них 298 чоловіків і 231 жінка, в цьому навчальному році не підведені загальні результати, т. к. змагання не закінчилися. І це на фоні зниження загальної кількості студентів на навчання. А кількісний склад учасників в змаганнях по міні-футболу зріс з 57 учасників до 103, що зафіксовано в протоколах і звітах змагань. Таким чином, можна зробити висновок про те, що популярність міні-футболу обумовлена його перевагами перед іншими видами спорту. Які саме ці переваги? Читайте!

Як і будь-який інший вид фізичної активності, міні-футбол розвиває певні фізичні навички і якості. Для міні-футболу це, в більшій мірі, витривалість, координація, реакція. Крім «фізики», футбол значно збільшує соціальну адаптованість студента, його комунікабельність, адже міні-

футбол, как игра командная, постоянно создает момент общения между участниками, как в процессе игры, так и в процессе тренировки [4].

В мини-футболе не предъявляются какие-то особенные требования к антропометрическим данным студента, его способностям. На футбольной площадке присутствует несколько основных типов игроков (амплуа), нападающий, полузащитник, защитник, вратарь. Так что каждый игрок сможет найти свое место на поле, в зависимости от своих физических качеств и способностей.

Относительная дешевизна мини-футбола, как вида спорта, делает занятия им доступным для многих слоев населения, в том числе и для малообеспеченных семей. Все что вам понадобится для полноценных занятий в секции, это футбольная форма (шорты, футболка, гетры), обувь (подешевле – кеды, подороже – бутсы для зала).

Существуют у мини-футбола и недостатки, впрочем, назвать их специфичными и присущими только данному виду спорта, нельзя. Скорее это проблема всех спортсменов, занимающихся активными видами спорта. Основная проблема – это травматизм, в футболе его процент невысок по сравнению, например, с хоккеем, но выше, чем в плавании. Травмы, присущие мини-футболу, это – растяжения, реже – переломы, вывихи. Большая нагрузка тут приходится на опорно-двигательный аппарат, поэтому проблемы с суставами для футболистов не новость. Также профессиональной болезнью футболистов с большим стажем можно считать сотрясение мозга, из-за постоянной игры головой в мяч, бывают и столкновения «лбами». Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Именно это качество особенно развивается в процессе занятий мини-футболом. В общем, преимуществ у мини-футбола значительно больше, чем недостатков, и это, действительно преимущества мини-футбола, а недостатки, это недостатки спорта в целом.

Так вот, давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Литература.

1. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990.
2. Книга о здоровье: Сборник // Сост.: Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П.Лисицына. – М.: Медицина, 1988.
3. В.Михайлов, А.Палько. Выбираем здоровье! – 2-е изд. – М.: Молодая гвардия, 1987.
4. Николаев Д.С., Шальнов В.А. Методические указания для специализации «Футбол», Издательство: УлГТУ, 2008, 44с.

Публикуется в авторской редакции