

лені на розбудову спортивного і олімпійського рухів в Україні і за їх межами, а студентська молодь і надалі буде прославляти наш факультет, університет, місто, Україну на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи.

In the article authors expose the historical stages of becoming and development of faculty of physical culture of Ivan Ohienko Kam'yanec-Podil'sky national university.

Key words: faculty of physical culture, deans of faculty of physical culture, graduating students of faculty of physical culture, sportsmen.

Отримано 2.10.2009

УДК 796.332:796.011.3–057.87

І. І. Стасюк

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ

В статті досліджувався вплив занять з міні-футболу на всебічний розвиток студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я студентів.

Актуальність. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання людини. У результаті занять міні-футболом досягається краща пропорційність у розвитку як окремих частин, так і всього тіла в цілому, відбувається розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму. Отже, простежити вплив занять міні-футболом безпосередньо на організм студентів, на нашу думку, є важливим питанням.

Мета дослідження – виявити вплив занять міні-футболом на розвиток студентів.

Результати дослідження. Експериментальне дослідження проводилось зі студентами групи підвищення спортивної майстерності з міні-футболу факультету фізичної культури КПНУ ім. І. Огієнка. Навчальною програмою було передбачено як навчально-тренувальні заняття, так і участь студентів в змаганнях різного рангу, від Першості міста до Чемпіонату України серед команд першої ліги. Результати впливу занять з міні-футболу на розвиток студентів визначались за допомогою таких методів: спостереження, бесіда, анкетування, змагання.

Проведене дослідження дозволило констатувати, що заняття з міні-футболу при правильній організації педагогічного процесу – могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності молоді. Гра у міні-футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями.

Футзаліст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімким прискоренням, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми.

У процесі занять футзалом виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають і удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів. Це дає можливість футзалістам переносити під час гри велике навантаження, швидко і правильно реагувати на зміну обстановки. Гра у міні-футбол сприяє і фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей.

На сучасному етапі розвитку суспільства зростає кількість прихильників цього виду спортивних ігор серед студентської молоді. Адже міні-футбол є один з видів програми Універсиади України і світу серед студентів, також включений до програми Спортивних ігор України, проводиться Чемпіонат Європи і світу, а також безліч різноманітних змагань. Особливо привабливе молодих людей емоційність та естетика виконання технічних прийомів з м'ячем на високій швидкості, гра проходить динамічно, без вимушених і стомлюючих зупинок. Разом з цим відбувається розвиток фізичних якостей, зміцнюється здоров'я, підвищуються функціональні можливості організму.

Це пояснюється тим, що на заняттях з міні-футболу вирішуються такі завдання:

- розвиток функцій організму, вдосконалення рухових здібностей, виховання фізичних якостей;
- підвищення життєдіяльності організму, зміцнення здоров'я;
- набуття життєво важливих рухових умінь та навичок;
- виховання етичних, вольових і естетичних якостей.

Висновок. Вплив занять з міні-футболу на організм людини великий, всебічний і має позитивний характер. Сумарний позитивний ефект дозволяє розглядати міні-футбол як один із ефективних засобів фізичного розвитку студентів.

Список використаних джерел:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2006. – 224 с.: ил. – Библиогр.: с. 222.
2. Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры [Текст] : Уч.- методич. пособие / М.П. Веревкин. – 2-е изд. – М. : ТВТ «Дивизион», 2006. – 96 с.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К.Л. Віхров. – К. : Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
4. Левчук В.Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. / В.Є. Левчук. – Л.: Українські технології, 2006. – 116 с.
5. Фалес Й.Г. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. / Й.Г. Фалес, В.Є. Левчук. – Львів : Українські технології, 2005. – 112 с.

In the article influence of employments was probed from міні-футболу on comprehensive development of students.

Key words: physical education, health of students.

Отримано 2.10.2009 р.