

REFERENCES

1. Alekseev, V. M. and Anokhina, E.S. (2015), Peaktest. Testing of physical working capacity in the gym, on the football field (CD), Soviet sport, Moscow, available at: <http://www.labirint.ru/books/483298/>.

Контактная информация: polina2085@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 19.12.2016

УДК 796.332.6

**РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДСТВАМИ МИНИ-ФУТБОЛА**

*Дамир Канганович Исмагилов, преподаватель,
Ташкентский государственный юридический университет (ТГЮУ), Ташкент,
Республика Узбекистан*

Аннотация

В статье приводится программа спортивно-ориентированного физического воспитания. Реализация программного материала занятий по специализации «мини-футбол» для студентов гуманитарного вуза направлена на углубление и расширение знаний, умений и навыков, а также овладение методами самостоятельной организации и проведения занятий по мини-футболу, освоение основ спортивной тренировки, на овладение навыками методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения тренировочных занятий, определение причин ошибок в процессе освоения приемов игры, упражнений по развитию физических качеств и совершенствованию технико-тактических действий в специализированных упражнениях.

Ключевые слова: мини-футбол, спортивно-ориентированное физическое воспитание.

**DEVELOPMENT OF SPORTS FOCUSED PHYSICAL TRAINING PROGRAM BY
MEANS OF MINI-FOOTBALL**

*Damir Kanganovich Ismagilov, the teacher,
Tashkent State Legal University, Tashkent, Republic of Uzbekistan*

Annotation

The article provides the program for the sports-oriented physical education. The implementation of the program training material for direction "mini-football" for the humanitarian university students is aimed at deepening and broadening of the knowledge and skills, as well as mastering the methods of self-organizing and conducting the classes in mini-football, mastering the basics of sports training, mastering the methodological work skills to solve the specific problems arising in the course of the training sessions, the determination of the causes of errors in the process of development of playing techniques, exercises for the development of physical qualities and improvement of the technical and tactical actions in specialized exercises.

Keywords: mini-football, sports-oriented physical education.

В последние годы наблюдается тенденция прироста численности студентов пренебрежительно относящихся к физическому воспитанию. Это обуславливается многими факторами, в том числе отсутствием у студентов положительной мотивации, интереса к занятиям. Что вполне объяснимо, в последнее время появилось большое количество разнообразных развлекательных заведений, на посещение которых молодежь затрачивает большое количество времени. Но есть пути решения этой проблемы. Один из них ложится на плечи педагогов-преподавателей по физическому воспитанию. Они стараются привить студенту стремление к физическому совершенствованию. Вуз стоит на одном из последних этапов обучения, воспитания юноши и становления его как личности.

Организовывая учебный процесс с использованием моделирования физического воспитания с применением средств мини-футбола, педагог должен умело поставить работу по формированию у студентов потребности физического совершенствования. Дан-

ная работа является неотъемлемой частью всего периода обучения.

Данный процесс можно разделить на этапы.

На первом этапе нужно определить отношение студентов к занятиям физическими упражнениями, принять нормативы по физической подготовленности и оценить данные физического развития, выявить характеристики игровой деятельности.

На втором этапе основными задачами является развитие положительных эмоций и интерес к физическому совершенствованию средствами мини-футбола. Создание доброжелательной атмосферы, хорошего рабочего климата в процессе практических занятий оказывает содействие положительному эмоциональному фону, который притягивает студентов к игровой форме проведения занятий.

Задачами третьего этапа являются повышение уровня знаний по соревновательной деятельности (определение количества ТТД, объема двигательной активности, пульсовой стоимости игровых действий). Пониманию влияния игровых действий по мини-футболу на физическое совершенствование, привлечение студентов к организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий, судейство игр.

В игре студент обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и отрицательными качествами. В процессе игры интегративно развиваются физические и психические качества студента, его интеллект, способность ориентироваться в различных ситуациях. Использование в качестве метода физического воспитания спортивных игр все шире стали применять педагоги вузов [1, 2].

С помощью игр, игровых упражнений развиваются физические качества, повышаются технико-тактическое мастерство, подвижность в суставах, сердечно-сосудистая, дыхательная системы.

Высокий эмоциональный накал и разнообразие решаемых в играх двигательных задач способствуют не только формированию и закреплению у занимающихся устойчивого интереса к занятиям спортом, но и стимулируют двигательную активность. Все это в целом способствует гармоничному физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата и стимулирует функциональную деятельность организма занимающихся. Игра помогает педагогу повысить эмоциональный фон практических занятий, способствует восстановлению сил в процессе игры, облегчает овладение учебным материалом.

Соревнование как один из методов физического воспитания с использованием мини-футбола. Соревнования – составная часть годового образовательного цикла физического воспитания студентов, которые являются не только средством контроля уровня подготовленности и его логическим продолжением, но и важнейшим средством повышения спортивного мастерства. Выступления на соревнованиях показывает эффективность выбранного пути и допущение ошибок в процессе подготовки, а также дают возможность определить пути дальнейшего совершенствования физического воспитания, повышение физических качеств и функциональных возможностей студента.

Индивидуальный подход и планирование соревновательной подготовки, строгое соотношение практических занятий и соревновательных нагрузок помогает максимально повысить тренированность организма студента и способствует оптимальному накоплению спортивного потенциала.

Одним из главных условий соревновательного метода подготовки являются: соревнования должны способствовать решению тактических задач подготовки; повышению тренированности организма студента и приобретению опыта соревновательной борьбы; эффективность практических занятий с использованием мини-футбола, с помощью данных соревнований производится корректировка дальнейшей подготовки; определение подготовленности студента в данный период времени; выполнение контрольных нормативов модульного мониторинга; показать максимально возможный результат и завоевать высокое место.

Соревновательный метод дает свои положительные результаты, повышая этим интенсификацию процесса по физическому воспитанию.

Интенсификация образовательного процесса по физическому воспитанию с помощью соревнований способствует значительному росту результатов, ускорению темпов спортивного совершенствования. Только оптимальное сочетание практических занятий, направленных на становление технической, тактической подготовленности позволяет использовать систему соревнований как эффективный методический прием.

Педагог и студент должны четко представлять специфику игровой деятельности. Это необходимо для того, чтобы правильнее вести практические занятия, точнее подбирать средства и методы для воспитания физических качеств, совершенствования технических приемов и тактических действий, а без знания о средних и максимальных значениях, а также о распределении нагрузок разной величины в соревновательных микроциклах сделать это невозможно.

Технология использования мини-футбола в процессе физического воспитания студентов. Отчетливо выраженной тенденцией современного мини-футбола является дальнейшее повышение интенсивности и жесткости игры. При этом увеличивается и число спортсменов участвующих в каждом игровом эпизоде.

Современный спортсмен по мини-футболу владеет более совершенным технико-тактическим мастерством, быстрее ориентируется в игровых ситуациях, принимает верные решения и быстро их реализовывает, так как ему приходится выполнять сложные игровые действия в условиях постоянно возрастающего активного силового противодействия соперника при дефиците времени и пространства. Следовательно, современный мини-футбол предъявляет возрастающие требования к физической, технико-тактической и психологической подготовленности спортсменов, что в свою очередь вызывает необходимость дальнейшего совершенствования процесса подготовки. В то же время педагогическими наблюдениями определено, что студенты, играющие в мини-футбол, очень много перемещаются по площадке, участвуют часто в отборе мяча, обводке соперника и очень быстро устают, так как в этом ритме двигательные действия проходят в анаэробных условиях. В такой напряженной обстановке где студенты действуют не осознанно были случаи, когда они получали травмы и ухудшалось здоровье, также отмечалось у некоторых обморочное состояние.

Важно отметить, высокую популярность мини-футбола среди студенческой молодежи. В г. Ташкенте фондом развития детского спорта построено большое количество мини-футбольных полей с искусственным покрытием. А в Ташкентском университете информационных технологий введен в строй новый универсальный зал размером 48×26 м с 300 посадочными местами, для проведения практических, секционных занятий по спортивным играм. В нем проводились отдельные матчи чемпионата Азии по мини-футболу (Ташкент, 2010). И поэтому значительный интерес у студентов вызывают занятия мини-футболом, который, несомненно, является самым популярным и зрелищным из игровых видов спорта. И вызывает необходимость внедрения специализации по мини-футболу в не физкультурных вузах. В практике спортивной тренировки достаточно разработаны основы подготовки футболистов разной квалификации [3, 4]. Мини-футбол как самостоятельное средство в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов в доступной нам литературе не рассматривался тем более его специфические особенности в организации и методике тренировочного процесса в гуманитарном не физкультурном вузе.

Научно-обоснованная технология применения мини-футбола в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов. В рамках педагогического эксперимента проводилось тестирование основных двигательных качеств. Были сформированы две группы – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). ЭГ (15 студентов) занималась по разработанной нами программе физкультурной специализации «мини-

футбол». Группа сравнения (КГ) в течение этого же срока – по традиционной вузовской программе утвержденной Минвузом РУз в 2004 году. Проведенный педагогический эксперимент выявил достоверное улучшение двигательных качеств студентов экспериментальной группы.

Реализация программного материала занятий по специализации «мини-футбол» для студентов гуманитарного вуза направлена на углубление и расширение знаний, умений и навыков, а также овладение методами самостоятельной организации и проведения занятий по мини-футболу, освоение основ спортивной тренировки, на овладение навыками методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения тренировочных занятий, определение причин ошибок в процессе освоения приемов игры, упражнений по развитию физических качеств и совершенствованию технико-тактических действий в специализированных упражнениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айрапетьянц, Л.Р. Дифференцированная методика приоритетного использования средств волейбола в подготовке студентов / Л.Р. Айрапетьянц, Ф.Т. Машарипов // Жисмоний тарбия ва спортнинг назарий ва амалий муаммолари : Республика илмий-амалий конф. АнДУ, 3-4 май 2006. – Ташкент, 2006. – С. 124-125.
2. Новикова, И.В. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий игровым способом / И.В. Новикова // Материалы Всероссийский научно-практической конф. 20-22 июня, Москва. – М., 2006. – С. 22-23.
3. Тюленков, С.Ю. Управление тренировочным процессом подготовки футболистов в залах / С.Ю. Тюленков. – М. : Изд-во Мос. гос. индустр. ун-та, 1998. – 196 с.
4. Тюленков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю. Тюленков, А.А. Федоров. – М. : Терра-спорт, 2000. – 86 с.

REFERENCES

1. Ayrapetyants, L.R. and Masharipov, F.T. (2006), "Differentiated technique of priority use of the volleyball in the preparation of students", *Zhismoniy Tarbiya va wa Amal sportning Nazariy muammolari: Republic ilmy Amalie Conf. Andu*, 3-4 May 2006, Tashkent, pp. 124-125.
2. Novikova, IV (2006), *Features of the training sessions game way, Mat. All-Russian Scientific-Practical Conference. June 20-22, Moscow*, pp. 22-23.
3. Tyulenkov, S.Yu. (1998), *Management training process of training of football players in the halls*, Publishing House of Moscow state industry. Univ, Moscow.
4. Tyulenkov, S.Yu. and Fedorov, A.A. (2000), *Football in the hall: the system of training*, Terra-Sport, Moscow.

Контактная информация: doni-joni@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.12.2016

УДК 796.015.6

ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТСМЕНОМ НАГРУЗОК РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Александр Петрович Кизько, кандидат педагогических наук, доцент,
Новосибирский государственный технический университет (НГТУ), Новосибирск*

Аннотация

В статье рассматривается проблема оптимизации системы планирования нагрузок разной направленности действия в подготовке спортсменов. Представлены данные экспериментальных исследований, отражающие особенности динамики восстановительного процесса при выполнении спортсменами нагрузок разной направленности. Результаты исследования могут служить методическим основанием для согласования в тренировочном процессе применения нагрузок разной направленности.

Ключевые слова: физические нагрузки, планирование, оптимизация.