

ЛИТЕРАТУРА

1. Суворов, В.В. Техничко-тактические действия футболистов 16-18 лет / В.В. Суворов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8 (30). – С. 93-96.
2. Теория и методика футбола : учебник / под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.
3. Футбол : учебник для институтов физической культуры / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М. : Фарлонг, 1999. – 254 с. – ISBN 978-5-98190-050-4.
4. Яковлев, А.Н. Техничко-тактические действия юных футболистов в условиях соревнований / А.Н. Яковлев, Е.А. Масловский, А.П. Саскевич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 161-168.

REFERENCES

1. Suvorov, V.V. (2007), "The technical and tactical soccer players aged 16-18", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 30, No. 8, pp. 93-96.
2. Ed. Guba V.P. and Leksakov A.V. (2013), *Theory and methods of football: textbook*, Soviet Sport, Moscow.
3. Ed. Polishkis, M.S., Vyzhgin, V.A. (1999), *Football: textbook for institutes of physical training*, Farlong, Moscow, ISBN 978-5-98190-050-4.
4. Yakovlev, A.N., Maslovsky, E.A. and Saskevich A.P. (2014), "Structure and analysis of the model of creative and health-improving activity in system of the additional education of children", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 116, No. 10, pp. 161-168.

Контактная информация: nikolay-ivanov-89@bk.ru, ole-larin@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.12.2016

УДК 796.332

**ПРИМЕНЕНИЕ ПИК-ТЕСТА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ФУТБОЛИСТОК В ВОЗРАСТЕ 16-18 ЛЕТ**

*Олег Николаевич Иванов, кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
заслуженный тренер России,
Московская государственная академия физической культуры, Малаховка*

Аннотация

Проблемы физической подготовки в спортивных играх в частности, в футболе является одним из важнейших компонентов тренировочного процесса. Для успешного выступления футболисты должны иметь высокий уровень скоростно-силовой подготовленности и аэробной работоспособности. Однако, в литературе недостаточно данных об уровне физической подготовленности женщин в футболе. Предполагается, что для повышения уровня физической подготовленности, необходимо в первую очередь повысить аэробную работоспособность футболисток.

Ключевые слова: аэробная работоспособность футболисток, пульсометрия, функциональное многоступенчатое педагогическое тестирования Пик-тест, педагогический эксперимент.

**APPLICATION OF PEAK TEST FOR IMPROVEMENT OF PERFORMANCE OF
WOMEN FOOTBALL PLAYERS AGED 16-18**

*Oleg Nikolayevich Ivanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Merited Coach of Russia,
Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka*

Annotation

The problem of physical training in sports, football in particular, is one of the most important components of the training process. For successful performance the players need to have a high level of

speed-strength training and aerobic capacity. However, in literature there are not enough data about the level of physical fitness of women in football. Presumably, to raise the level of physical fitness it is important to improve the players' aerobic performance.

Keywords: aerobic efficiency of women-players, pulsometry, functional multistage testing, peak test, pedagogical experiment.

Целью исследования стало выявление влияния методики тестирования физической работоспособности многоступенчатого Пик-теста на подготовленность футболисток 16-18 лет. Были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности футболисток в возрасте 16-18 лет.
2. Исследовать эффективность применения Пик-теста в тренировочном процессе для повышения работоспособности футболисток 16-18 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, пульсометрия, функциональное педагогическое тестирование пик-тест, педагогический эксперимент, математическая обработка данных.

Пик-тест аэробной работоспособности [1]

Это метод тестирования работоспособности, выполняется путем бега в челночном режиме на 20 метровой площадке. Темп (скорость) и время движения между двумя параллельными линиями регламентируется аудио сигналами, которые воспроизводятся с СД-диска. Время между записанными звуковыми сигналами сокращается с каждой минутой (уровнем). Начальная скорость бега 8,5 км/час, которая увеличивается на 0,5 км/час каждую минуту. Уровень подготовленности спортсменов оценивается по количеству преодоленных отрезков дистанции, прежде чем они не будут укладываться в требования записанных на носители сигналов [1].

В педагогическом эксперименте приняли участие футболистки молодежной команды "Россиянка". Всего 30 человек, разделенных на две группы по 15 человек. Контрольная группа (КГ) занималась по стандартной методике подготовки. Экспериментальная группа (ЭГ) 2 раза неделю применяла специальные тренировочные упражнения – Пик-тесты. Показатели тестирования аэробной работоспособности до эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели аэробной работоспособности до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах футболисток по Пик-тесту

Контрольная группа, n=15				
Преодоленная дистанция	Скорость км/час	Время	МПК мл/кг/мин	Уровень работоспособности
1500 м	12	10 м	41,2	Низкая
Экспериментальная группа, n=15				
1500 м	12	10 м	41,2	Низкая

Различий в количественных показателях работоспособности на дистанции 1500 метров в обеих группах не выявлено, и МПК соответствовало 41,2 мл/кг/мин.

Показатели тестирования скоростных способностей в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности у футболисток 16-18 лет в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента

Показатели	ЭГ, n=15	КГ, n=15	Разница, %
Бег 30 м, с	4,9	5,0	0,98
Бег 400 м, с	75,6	75,4	0,99
Бег 10×30 м	5,2	5,2	-
Прыжок в длину с места, см	210	215	0,97

По физической подготовленности перед началом эксперимента данные экспериментальной и контрольной групп существенных различий не имели. В результате применения методики тестирования физической аэробной работоспособности в эксперимен-

тальной группе произошли статистически достоверные изменения, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели аэробной работоспособности после эксперимента в контрольной и экспериментальной группе футболисток по Пик-тесту

Контрольная группа, n=15				
Преодоленная дистанция	Скорость км/час	Время	МПК мл/кг/мин	Уровень работоспособности
1500 м	12	10 м	41,2	Низкая
Экспериментальная группа, n=15				
1800 м	14	12 м	46,1	Средняя

Спортсменки экспериментальной группы улучшили пробегаемую дистанцию со 1500 до 1800 м, скорость бега с 12 до 14 км/час, время работы с 10 до 12 минут, а уровень МПК у них повысился, с 41,2 мл/кг/мин до 46,1 мл/кг/мин.

В процессе эксперимента показатели других физических качеств у футболисток экспериментальной группы улучшились (таблица 4).

Таблица 4 – Показатели физической подготовленности после педагогического эксперимента у футболисток 16-18 лет в контрольной и экспериментальной группе

Показатели	ЭГ, n=15	КГ, n=15	Разница, %
Бег 30 м, с	4,5	5,0	0,91
Бег 400 м, с	66,0	75,4	0,87
Бег 10×30 м	4,8	5,0	0,92
Прыжок в длину с места, см	240	215	0,89

В результате педагогического эксперимента у футболисток 16-18 лет экспериментальной группы физическая подготовленность достоверно улучшились по трем показателям. Это по тестам «Бег 400 м» футболистки стали бежать на 13,6% быстрее ($<0,05$), в «Беге 10×30 м» результат достоверно ($<0,05$) улучшился на 8,1% и «Прыжок в длину с места» возрос ($<0,05$) на 13,6% (таблица 5).

Таблица 5 – Показатели физической подготовленности в результате педагогического эксперимента у футболисток 16-18 лет в экспериментальной группе (n=15)

Показатели	До	После	P	Разница, %
Бег 30 м, с	4,9±0,35	4,5±0,32	>0,05	8,0
Бег 400 м, с	75,6±3,6	66,0±2,8	<0,05	13,6
Бег 10×30 м, с	5,2±0,24	4,8±0,21	<0,05	8,1
Прыжок в длину с места, см	210±6,2	240±5,5	<0,05	13,6

ВЫВОДЫ

1. Использование Пик-тестов в процессе подготовки футболисток 16-18 лет улучшает их физическую работоспособность. Спортсменки экспериментальной группы улучшили пробегаемую дистанцию со 1500 до 1800 м, скорость бега с 12 до 14 км/час, время работы с 10 до 12 минут, а уровень МПК у них повысился с 41,2 мл/кг/мин до 46,1 мл/кг/мин.

2. Использование Пик-тестов в подготовленности футболисток улучшает скоростные способности спортсменок. Бег на 30м улучшился на 0,4 с или 0,91%. Результат бега на 400 м уменьшился на 6,9 с – это 0,87%. Показатель челночного бега 10×30 м уменьшился на 0,8 с или на 0,92%. Показатели прыжка в длину (взрывная сила) улучшился на 25 см или 0,92%.

3. Использование в подготовительном периоде Пик-тестов не только позволяет улучшить физическую аэробную работоспособность, но и позволяет совершенствовать скоростные качества футболисток 16-18 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, В.М. Пик-тесты. Тестирование физической работоспособности в спортзале, на футбольном поле [Электронный ресурс] / Алексеев В.М., Анохина Е.С. – М. : Советский спорт. – 2015. – URL : <http://www.labirint.ru/books/483298/>. – Дата обращения 01.12.2016.

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.labyrinth.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-