

2. Селуянов, В.Н. Современные подходы построения физической подготовки в единоборствах [Электронный ресурс] / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков, Д.В. Максимов. – Режим доступа : <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/theory/work-17> (дата обращения: 06.06.2017).

3. Эпов, О.Г. Сопряжённая технико-тактическая и физическая подготовка спортсменов ударных видов единоборств, основанная на выполнении интервальных спуртовых упражнений на предсоревновательном этапе / О.Г. Эпов, Е.М. Калинин, Е.В. Соловьёва // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 251-255.

REFERENCES

1. Dvoichenko, V.V. and Epov, O.G. (2013), "Planning of special physical training of women's student national team of Russia in Taekwondo VTF at the pre-competition stage", *Improving the system of training in martial arts : proceedings of the conference* (November 26, 2013), Part 1, Moscow, pp. 39-43.

2. Seluyanov, V. N., Tabakov S.E. and Maksimov, D.V. (2016), "Modern approaches to building physical training in martial arts", available at: <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/theory/work-17>.

3. Epov, O.G., Kalinin, E.M. and Solovyova, E.V. (2017), "Conjugate technical and tactical and physical training of athletes of shock types of martial arts, based on the implementation of interval spurt exercises at the pre-competition stage", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, vol. 145, No. 3, pp. 251-255.

Контактная информация: neg7564@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 29.04.2018

УДК 796.332.6

УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

*Ориф Латипович Эрдонов, кандидат педагогических наук, доцент,
Ташкентский университет информационных технологий имени Мухаммад ал-Хоразми
(ТУИТ), Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы эффективного управления и факторная структура как базис целенаправленной спортивной подготовки студенток, специализирующихся по мини-футболу.

Ключевые слова: спортивная подготовка, тестирование, ведущие факторы, студенческий мини-футбол.

MANAGEMENT OF TRAINING PROCESS OF TEAMS FORMED BY FEMALE STUDENTS IN MINI-FOOTBALL

*Orif Latipovich Erdonov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Tashkent University of Information Technologies named after Muhammad al-Khwarizmi,
Tashkent, Republic of Uzbekistan*

Annotation

The article deals with the issues of effective management and factorial structure as a basis of the purposeful sports training of the students specializing in mini football.

Keywords: sports training, testing, leading factors, student mini-football.

ВВЕДЕНИЕ

«Проблема рационализации способов построения тренировки всегда волновала специалистов и решалась в практике с той или иной степенью успешности. В области спорта накопился обширный экспериментальный материал, а практический опыт получил обстоятельное обобщение, появилась возможность дальнейшей разработки этой проблемы» [1].

Сложность решения проблем развития спорта среди студентов обусловлена, с одной стороны, имеющейся у них разной квалификации [2, 3], постоянным обновлением состава обучающихся, связанных со сроками обучения и индивидуальной заинтересованностью в занятиях избранным видом спорта, а с другой – необходимостью формирования

предпосылок и условий (организационных, методических, материально-технических и др.) у самого высшего образовательного учреждения. Решение данных проблем может значительно улучшить эффективность подготовки спортсменов.

Среди многочисленных видов спорта, культивируемых в вузах, мини-футбол завоевывает все большую популярность среди студенток. Это действенное средство физического воспитания, достижения высот спортивного совершенствования, выполнение спортивного разряда, расширение контактов. Так, с 2015 по 2017 г. женская сборная команда студенток ТУИТ участвовала и в турнире среди вузов г. Ташкента, а в 2016-2017 гг. – в чемпионате РУз. по мини-футболу в высшей лиге (II-место).

Эффективность управления процессом спортивного совершенствования и результаты соревновательной деятельности студенческой женской команды по мини-футболу во многом зависят от наличия и надежности обратной связи о подготовленности спортсменки. Для диагностики состояния спортсменок и принятия управленческого решения требуется наличие определенного количества исходной информации, которую можно получить посредством комплексного контроля.

“Управление тренировочным процессом предусматривает комплексное использование как возможностей системы спортивной тренировки (закономерностей и принципов, средств и методов и др.)” [2].

Анализ практики спортивной подготовки студенческой женской команды по мини-футболу позволил выявить противоречия между: различным уровнем подготовленности студенток-спортсменок и отсутствием рациональной системы тренировочных занятий, позволяющих повысить эффективность учебно-тренировочного процесса команды; высокими требованиями к уровню технико-тактической подготовленности спортсменок, предъявляемыми специфическими условиями соревновательной деятельности. Выявленные противоречия определили актуальность и направленность данного исследования.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработанная технология управления учебно-тренировочным процессом на основе использования выявленных факторов индивидуальной подготовленности позволит повысить результативность соревновательной деятельности студенческой женской команды ТУИТ по мини-футболу.

Цель исследования – повысить эффективность соревновательной деятельности женской команды по мини-футболу с использованием комплексного педагогического контроля.

Задачи исследования:

1. Исследовать показатели соревновательной деятельности в мини-футболе и выявить факторы, определяющие результативность игры.
2. Установить взаимосвязь параметров соревновательной деятельности с показателями различных видов подготовленности в мини-футболе и разработать модельные характеристики спортсменок.
3. Разработать и экспериментально обосновать технологию управления учебно-тренировочным процессом студенческой женской команды по мини-футболу во внеучебное время.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Исследования проводились с 2015 по 2017 гг. в три этапа.

На первом этапе (2015 г.) был проведен теоретический анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме: сформулированы гипотеза исследования, цель и задачи, подобраны соответствующие задачам методы исследования, проведены хронометраж, видеозапись и стенография официальных игр.

Определено что по значимости на первом месте передачи мяча (37,6%) на втором остановки мяча (34,7%) на третьем отбор мяча (10,2%). В результате однофакторного дисперсионного анализа установлено, что ведущими факторами, характеризующими индивидуальную подготовленность спортсменок по мини-футболу, являются: объем

двигательной активности; количество жонглирования мячом в течение 30 минут; общее количество технико-тактических действий; передача мяча; остановки мяча; прыжок с места; масса тела; МПК; отбор мяча.

Приведенный анализ показывает, что необходимо фиксировать параметры соревновательной деятельности для эффективного управления игровой деятельностью спортсменов.

На втором этапе (2016 г.) в рамках констатирующего эксперимента проведено тестирование физической, технико-тактической подготовленности спортсменов студенческой команды по мини-футболу с использованием комплекса тестов педагогического контроля. Данный комплекс состоял из различных тестов и оценке параметров физического развития: стажа занятий, длина тела и масса тела, МПК и специальной физической подготовленности, бег на 60 м, бег на 30 м, бег на 15 м, прыжок с места, челночный бег 3×7 м, удары на дальность, бег 30 м с мячом, бег 7×50 м, бег 3000 м, жонглирование, параметры игровой деятельности: отбор мяча, остановка мяча, обводка соперницы, игра головой, удары по воротам, ввод мяча с аута, ввод мяча с углового, объём двигательной активности, общее количество ТТД и оценке параметров физического развития, возраста, стажа занятий.

Также был проведен корреляционный анализ взаимосвязи результативности показателей соревновательной деятельности с физической, технико-тактической подготовленностью и разработаны модельные характеристики спортсменов команды по мини-футболу. Установлены факторы, обеспечивающие управление подготовленностью и положительный результат в матчах.

На третьем этапе (2017 г.) была разработана и внедрена в практику технология контроля обеспечивающие как тренеру, так и спортсменкам возможность объективно оценивать, сравнивать, то есть осуществлять мониторинг, а в целом эффективно управлять и физическим состоянием, и соревновательной деятельностью. Первый из них объём двигательной активности, естественно, что она в большей мере зависит от физической работоспособности и аэробно-анаэробного обеспечения. Второй фактор – это умение владеть мячом определяющий жонглированием. Третий фактор – общее количество ТТД. Команда, владеющая мячом, имеет инициативу, а значит, может произвести больше ударов по воротам, что увеличивает возможность победного результата. Поэтому четвертый фактор – передачи мяча. По значимости они находятся на первом месте. В свою очередь передачи мяча следует рассматривать как основу взаимодействий между спортсменками и базис положительного результата. Пятый фактор – остановка мяча. В процессе соревновательной деятельности спортсменки при взаимодействии очень часто останавливают мяч, для того чтобы принять решение или передать мяч, или пробить по воротам, то есть размышляют какое тактическое действие использовать. Шестой фактор – прыжок с места. Важно отметить, что спортсменки в ходе игровой деятельности в процессе перемещений используют бег с максимальной скоростью на короткие расстояния до 10 м. отличительной особенностью игры в мини-футбол является наличие широкого комплекса специальных двигательных действий, требующих высокого уровня развития способности к проявлению взрывных усилий. Седьмой фактор – масса тела. Естественно, масса тела является одним из ведущих факторов. Так как при её увеличении снижается двигательная активность, а при снижении её уменьшается также объём двигательной активности. То есть важно иметь оптимальную массу тела. Восьмым фактором является МПК. Девятым фактором признан – отбор мяча. В процессе игровой деятельности спортсменки часто участвуют в противодействии с соперницей с целью овладения мяча [4].

Поскольку оптимизация функциональной подготовленности спортсменок, прежде всего, связана с совершенствованием управления её подготовленностью (в ходе которой, собственно и осуществляется её повышение), при программировании, конструировании воздействий на организм обязательно должен учитываться весь спектр выявленных факторов, в той или иной мере влияющих на реальный и формируемый уровень физической работоспособности спортсменок.

Управление тренировочным процессом женской команды ТУИТ по мини-футболу в чемпионате среди команд высшей лиги с использованием модельных характеристик и комплексного педагогического контроля, позволило повысить эффективность подготовки и улучшить результативность соревновательной деятельности. Для ее обоснования проведен педагогический эксперимент на базе студенческой команды ТУИТ.

ВЫВОДЫ

1. Учебно-тренировочный процесс, осуществляемый со студентками различного уровня подготовленности, является малоэффективным и не позволяет управлять физической и технико-тактической подготовкой команды по мини-футболу, что требует разработки технологии использования мини-футбола в учебно-тренировочном процессе.

2. Выявлено, что ведущими факторами, характеризующими индивидуальную подготовленность спортсменок по мини-футболу являются: объем двигательной активности; количество жонглирования мячом в течение 30 минут; общее количество ТТД; передача мяча; остановки мяча; прыжок с места; масса тела; МПК; отбор мяча.

3. Определено, что учет применения в тренировочном процессе факторов влияет на эффективность игровых действий студенческой женской команды по мини-футболу различного уровня подготовленности.

4. Использование комплексного педагогического контроля на основе технологии управления включал в себя интенсификацию выполняемых упражнений технико-тактического характера, а также оценку уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменок, что позволило повысить эффективность подготовленности студенток и улучшить результативность игры в соревновательном периоде (II-место в чемпионате РУз. среди команд высшей лиги).

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Полуренко, К.Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного педагогического контроля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Полуренко К.Л. – Хабаровск, 2008. – 24 с.
3. Эрдонов, О.Л. Особенности подготовки студентов, занимающихся мини-футболом в вузе / О.Л. Эрдонов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 29-30 марта 2012 г. – Томск, 2012. – С. 37-38.
4. Эрдонов, О.Л. Факторная структура подготовленности спортсменок высокой квалификации по мини-футболу / О.Л. Эрдонов // Молодой учёный. –2014. – № 18. – С. 107-109.

REFERENCES

1. Verhoshanskiy, Yu.V. (1985), *Programming and organization of the training process*, Physical culture and sport, Moscow.
2. Polurenko, K.L. (2008), *Management training process of student's commands on mini-football with use the complex pedagogical checking*, dissertation, Khabarovsk,
3. Erdonov, O.L. (2012), "The particularities of preparation student, concerning with mini-football in high school", *Material XV All-Russian scientifically-practical conference with international participation of the "Actual questions of the physical culture and sport" March 29-30*, Tomsk, pp. 37-38.
4. Erdonov, O.L. (2014), "Factorial structure of preparedness of sportswomen of high qualification on mini-football", *Young scientist*, No. 18., pp. 107-109.

Контактная информация: orif_erdonov@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.04.2018