

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ МИНИ-ФУТБОЛА

Юсупов Р.С.

*Юсупов Равшанбек Сабиржанович, старший преподаватель,
кафедра социально-гуманитарных дисциплин,
Алмалыкский филиал
Национальный исследовательский технологический университет
Московский институт стали и сплавов,
г. Алмалык, Республика Узбекистан*

Аннотация: *многофункциональное использование мини-футбола характеризует его как одно из наиболее эффективных средств физической подготовки студентов. Вот почему детальный анализ использования средств мини-футбола в качестве базового вида спорта существенно способствует оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов вуза.*

Ключевые слова: *мини-футбол, физическая подготовка, эффективность, студенты.*

Согласно Указу Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» № УП-5924 от 24 января 2020 г., определить основными направлениями реформирования системы физической культуры и спорта до 2025 года: внедрение проведения среди всех слоев населения состязаний «Уровень физической подготовки» высших образовательных учреждений по видам спорта совместно с республиканскими спортивными федерациями (ассоциациями) [2].

Современные технологии обучения, тренировки ведут разработку целей, содержания, методов, форм организации тренировки главным образом с учетом современных задач. Они мало учитывают и не прогнозируют модель разносторонне физически подготовленного человека или модель квалифицированного спортсмена, которые будут востребованы хотя бы в ближайшем будущем. К основным задачам предмета физическое воспитание в высших учебных заведениях относится развитие у студентов основных физических качеств и двигательных способностей, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, воспитание морально-волевых и психологических качеств личности. Одним из универсальных средств решения этих задач, с нашей точки зрения, является использование мини-футбола в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. К сожалению, мы должны констатировать тот факт, что научно обоснованные исследования, посвященные теоретическому и методическому обоснованию мини-футбола как самостоятельного вида спорта и возможностей его применения в физическом воспитании студенческой молодежи, очень немногочисленны. Мини-футбол принадлежит к универсальным видам спорта, которые способствуют разностороннему физическому развитию человека [1].

Занятия, проводимые со студентами как на свежем воздухе, так и в условиях спортивного зала, обеспечивают оздоровительное воздействие, что способствует укреплению нервной системы, развития двигательного аппарата, улучшению работы сердечнососудистой и дыхательной системы, улучшению обмена веществ в организме. В эту игру можно играть на площадках малых размеров и с меньшим количеством игроков в командах. Итак, для этого можно приспособить любую поляну. В мини-футбол с успехом можно играть в школьных спортивных залах, в хоккейных «Коробках», на простых площадках, в жилых кварталах. Словом, можно смело утверждать, что мини-футбол — это универсальная игра, словно специально создана для всеобщего восхищения. Сейчас мини-футбол получил всеобщее признание. Мини-футбол расширяет диапазон функциональных возможностей организма. Он развивает способность преодолевать определенные напряжения и трудности. В процессе занятий мини-футболом у студентов формируется ряд важных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, смелость. Особенно важно, что большой объем движений в мини-футболе обусловлен высоким эмоциональным фоном, который является важным фактором, поддерживающим интерес к занятиям по физическому воспитанию. Мини-футбол может широко использоваться как средство профессионально - прикладной физической подготовки студентов различных специальностей. Мы считаем, что такое многофункциональное использование мини-футболу характеризует его как один из наиболее эффективных средств физической подготовки студентов. Вот почему детальный анализ использования средств мини-футболу в качестве базового вида спорта, существенно способствует оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов вуза.

С помощью систематических занятий мини- футболом можно развить не только скорость, ловкость, силу и выносливость, но и такие черты характера, как взаимопомощь, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Игра в мини-футбол предъявляет к своим сторонников достаточно высокие требования. Небольшие размеры игровой площадки заставляют всех игроков активно действовать на любой его части. Нападающие в ходе игры часто «выкатывают» роль защитников, а игрокам обороны, которым приходится периодически вклиниваться в защитные порядки соперников, надо уметь действовать как нападающим. Одним словом, каждый игрок в мини-футболе в определенной степени должен обладать и приемами отбора мяча, и хлестким ударом по воротам, и различными «финтами».

В мини-футболе привлекает стремительный бег, быстрая смена технико-тактических маневров игроков на площадке, а также непредсказуемость их идей. Все это заставляет зрителей следить за игрой на протяжении всего матча. Игра настолько захватывает и игроков, и зрителей, кажется, она пролетает без всяких усилий в одно мгновение. Надо отметить, что игра в мини-футбол очень эмоциональная, проходит все время в быстром темпе. Игра заставляет каждую секунду принимать участие в борьбе за мяч каждого игрока, проверяет способность всех без исключения умело взаимодействовать в условиях тесной опеки защитников и небольших размеров игровой площадки. Каждый игрок в мини-футболе значительно чаще касается мяча, каждый футболист должен действовать с полной отдачей сил, успевая защищать свои ворота и атаковать ворота соперников. Кроме того, при игре в мини-футбол, мяч практически все время находится в игре, игра проходит без вынужденных остановок. При университетах, институтах, академиях, студенческих городках больших футбольных полей единицы, а спортивных площадок достаточное количество. И хотя они предусмотрены для остальных спортивных игр - баскетбола, волейбола, гандбола, чаще всего студенты гоняют мяч на них именно ногами. Во многих вузах созданы команды мастеров, которые успешно выступают в различных лигах, причем в соревнованиях - принимают участие не только мужские, но и женские команды. Мини-футбол включен в программу по спортивным играм для студентов факультетов физической культуры.

Для эффективного управления учебно-тренировочным процессом необходимы объективные данные об изменяющемся состоянии студентов и повышение уровня физической подготовки необходимо:

- планирование тренировочных нагрузок осуществляется по расчетной методике, используя алгоритм планируемых операций: Распределить объем суммарной нагрузки по группам упражнений так, чтобы наиболее значительная часть тренировочной работы в годовом цикле приходилась на ОФП (примерно 20-22%), несколько меньшая часть на упражнения технической направленности (21%), примерно поровну - на СФП, тактику и игровую подготовку (по 16-17%), и самая незначительная часть - на соревнования (6-8%);

- выбрать объем тренировочной работы, выполняемой с различной интенсивностью и определить среднюю интенсивность нагрузки в каждой группе упражнений. Например, ОФП - в диапазоне 140-170 уд/мин. (83%), СФП - 150-170 уд/мин. (56%>), технико-тактические упражнения - 130-150 уд/мин. (69%), игровые упражнения и соревнования - 150-180 уд/мин (60%).

Список литературы

1. Пак О.В. Мини-футбол: учебное пособие для студентов высших учебных заведений (ГСЭ. Ф. 02 - физическая культура) / О.В. Пак; Федеральное агентство по образованию, Вологодский гос. технический ун-т. Вологда: ВоГТУ, 2007. 107 с.
2. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-5924, 24 января 2020 г, «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан».