

Orif L. Erdonov,
PhD, associate professor,
Tashkent University of Information technologies

Options of Individual Integral Readiness of High Qualified Sportswomen in Mini-football for the Positive Outcome of the Match

Key words: *athletes of high qualification on mini-football, individual and integrated preparedness.*

Annotation: *Based on ascertaining the pedagogical experiment identified indicators individually integrated preparedness skilled athletes, mini-football providing the winning result of the match.*

Актуальность. Постоянная эволюция методологии, теории и методики спортивной подготовки, приведшая к значительному росту спортивных результатов и ведущих параметров тренировочных программ, обеспечивающих их повышение, расширение и интенсификацию соревновательной практики, потребовала серьёзного совершенствования форм и принципов построения тренировочного процесса, выдвинула в качестве целевого ориентира для научного поиска идею оптимизации спортивной подготовки (4).

Обоснование и построение программ подготовки должно предполагать не только и не столько направленные на максимум задаваемые нагрузки, сколько получение запрограммированных двигательных действий и тренировочных эффектов срочного, отставленного и кумулятивного (устойчивого и долговременного) характера (1).

Последнее требует выявления ключевых факторов обеспечения высоких и стабильных спортивных результатов, с одной стороны, и наличия системы комплексного контроля за эффективной реализацией данных факторов в процессе спортивной подготовки – с другой.

Всё это имеет важное значение в спортивных играх, характеризующихся широчайшим диапазоном соревновательных состязаний-игр, определяющих необходимость специализации в условиях включения, в программу международных соревнований предъявляющих высочайшие требования к проявлению специальной выносливости и её основным компонентам, специфической гармонии в развитии и реализации, обеспечивающих и регулирующих звеньев в организме спортсменок.

Современная система подготовки спортсменок по мини-футболу является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, способствующие достижению направленных спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки к соревнованиям. Спортивная тренировка является составной частью системы подготовки, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании

физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсменкам достижение наивысших показателей в мини-футболе (3).

Мини-футбол – сложнокоординированный вид спорта с проявлением скоростно-силовой направленности, особенно в процессе соревновательной деятельности спортсменок высокой квалификации.

При нерациональном планировании и применении различных средств в учебно-тренировочном процессе повышается риск возникновения утомления, что приводит к снижению спортивной формы.

Для чего необходимо использовать эффективные специальные упражнения, способствующие положительному достижению в официальных матчах.

В то же время специалисты (2,5) считают, что для достижения победы существенное значение имеет разработка научно-обоснованной системы управления подготовленностью спортсменок. В свою очередь для этого необходимо определить индивидуально-интегральные параметры спортсменок высокой квалификации по мини-футболу.

Цель работы – экспериментально обосновать структуру индивидуально-интегральных показателей спортсменок высокой квалификации по мини-футболу.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в периоды с 2008-2009 годы. В нём участвовали спортсменки высокой квалификации по мини-футболу, команд высшей лиги Республики Узбекистан «Севинч», «Олимпия» г.Карши.

Был проведён констатирующий педагогический эксперимент, в котором приняло участие 30 высококвалифицированных спортсменок по мини-футболу, основного и молодёжного составов.

Для оценки антропометрических показателей использовались: масса тела (кг), длина тела (см) и индекс массы тела ($\text{кг}/\text{м}^2$). В республиканском врачебно-физкультурном диспансере определялось максимальное потребление кислорода (МПК, мл/мин/кг).

Одним из факторов успеха в соревновательной деятельности является показатель максимального потребления кислорода. Максимальное потребление кислорода (МПК) – это количество кислорода, которое необходимо и используется при выполнении физической нагрузки в течение 1 минуты, в условиях, когда дальнейшее увеличение интенсивности нагрузки уже не вызывает потребление кислорода. Для спортсменок в возрасте 20-29 лет градация следующая: низкая - 28 мл/мин/кг, пониженная – 29-34 мл/мин/кг, средняя 35-43 мл/мин/кг, высокая 44-48 мл/мин/кг, очень высокая 49 мл/мин/кг.

С помощью педагогических наблюдений фиксировались соревновательная деятельность, куда входили передачи мяча, удары по воротам, обводка соперницы, остановка мяча, введения мяча с аута, углового, игра головой, отбор мяча, отсюда высчитывалось общее количество технико-тактических действий (ТТД), а также

записывалась двигательная активность то-есть перемещение спортсменок (бег с максимальной скоростью, медленный бег, ходьба). Общая и специальная физическая подготовленность выявлялась в ходе сдачи контрольных испытаний (прыжки в длину с места, жонглирование мячом в течении 30 минут).

В результате проведённых интеркорреляционного и многофакторного анализа изучаемых показателей интегральной подготовленности спортсменок высокой квалификации по мини-футболу, смоделирована схема положительного результата в матче.



Схема. Структура индивидуально-интегральных параметров спортсменок высокой квалификации по мини-футболу для позитивного результата матча

Так для победного результата важно иметь такую норму телосложения 21-25 кг/м².

Двигательная активность за игру составляет от 1884 м., до 2070 м., с максимальной скоростью должен составлять 417 м (21,6%), медленный бег 1120 м (58,7%), ходьба - 410 м (19,7%) в течении всей игры, это основа положительного исхода матча.

Установлено что за матч футболистки высокой квалификации должны выполнять: передачи мяча – 72 действия при эффективности 40,8%, остановка мяча 65 действие при 35,9% эффективности, отбор мяча – 16 при 8,8% эффективности, удары по воротам 13 при 7,1% эффективности, всего 181 действие, что составляет 92,6% эффективности. Своевременно и быстро провести атакующие действия и тут же вступить в отбор для овладения мячом. В связи с тем, что на мини-футбольном поле размером 20x40 м, играют по 4 спортсменки (плотность достаточно высокая) приходится перемещаться с высокой скоростью.

Интересно, что вторым фактором структуры индивидуальной подготовленности спортсменок по мини-футболу является тест – жонглирование мячом в течении 30 минут, где нужно осуществить 3000 ударов. Важно отметить, что некоторые ведущие

спортсменки выполняют это упражнение до 5000 ударов. То-есть данное контрольное упражнение является и как тестом, так и специальным упражнением, направленным на локальное развитие мышц, которые также участвуют при выполнении прыжков в длину с места и ударах по воротам.

Резюмируя вышеизложенное, можно отметить, что перспективы развития женского спорта и в частности мини-футбола, вне всякого сомнения, зависят от разработки дифференцированной методики построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменок.

Отсюда и владение мячом будет более успешным. То-есть большое количество передач, остановок, отборов мяча, ударов по воротам, в целом и составляют общее количество тактических действий. Каждая спортсменка должна активно действовать как в атаке, так и в обороне.

References:

1. *Ayrapetyants LR, Godik MA. Sport games. Tashkent, Ibn Sina, 1991; 156.*
2. *Ignatieva VY. Preparedness structure handball players of high qualification in the competitive period: Theory and Practice of Physical Culture, 2011, №7; 66-68.*
3. *Kraynov AN. Theoretical aspects of simulation training process of girls 11-12 years old in the game of mini-soccer: Modelling of sporting activities in an artificial environment: (conf materials.). Moscow, 1999; 302-306.*
4. *Matveev LP. On the theory of the construction of sports training: Theory and practice of physical culture, 1991, №12; 11-21.*
5. *Erdonov OL. Factorial structure of preparedness of sportsmen of high qualification on mini-football: Journal. "Young scientist", Kazan, 2014, №18; 107-109.*