

Orif L. Erdonov,
PhD, associate professor,
Tashkent University of Information Technologies n.a.
Muhammad al-Khorazmiy

Mini-Football as a Mean of Forming Female Sports Culture

Key words: *women's sports, participation in competitions, mini-football.*

Annotation: *the article deals with the participation of female students in mini-football competitions.*

Рост участия женщин в спортивных играх, достижение ими ведущих позиций в спорте на национальном и мировом уровнях вызывают большой интерес общественности к развитию женского спорта (3).

В ташкентском университете информационных технологий имени Мухаммада аль-Хоразмий среди студенток особой популярностью пользуются игровые виды спорта, которые привлекают высокой эмоциональностью, зрелищностью, многообразием проявления физических качеств и др. В них соревнуются не столько отдельные спортсменки, сколько игровые коллективы, объединенные единой целью и действием. Участницы такого соревнования несут двойную ответственность: за себя и за всю команду, что многократно усиливает переживания и дает возможность испытать глубокие и сильные эмоции. Не меньшее значение для получения удовольствия от участия в соревнованиях имеет и стремление к достижению превосходства в качестве и скорости принимаемых решений. Умение предугадать ход развития игровой ситуации или способность «читать игру» составляют основу для овладения инициативой в игре, навязывания собственного стиля игры и осуществления своих замыслов, что неминуемо приводит соперниц к поражению.

Мини-футбол, как и все игровые виды спорта, включает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические человеческие отношения и нормы поведения, складывающиеся на основе этой деятельности.

Играя в мини-футбол, каждая спортсменка значительно чаще, чем в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, голов в мини-футболе забивается значительно больше.

Место мини-футбола в системе физического воспитания обусловлено его доступностью. Относительно невысока стоимость спортивной формы, инвентаря и оборудования. В эту игру можно играть на простейших площадках малых размеров (в спортивных залах, площадках «коробках») и с меньшим числом участниц в командах.

В целом, мини-футбол имеет полное право на существование как отдельный вид спорта. Это не такая атлетическая и жесткая игра, как современный футбол, и все же достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная, требующая от спортсменок высокой техники,

умения хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнершами в условиях постоянного дефицита времени и пространства.

Мини-футбол как средство физического воспитания обладает большим педагогическим потенциалом.

Занятия этим видом спорта способствуют сохранению и укреплению здоровья, совершенствованию функциональных возможностей организма, развитию физических качеств, обогащению двигательного опыта, формированию социально-психологических свойств личности. Освоенные технико-тактические приемы игры, физические упражнения могут использоваться студентками на протяжении всей жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры и спортом.

Важно также отметить, что запрет на применение силовых приёмов одновременно уменьшает опасность травматических повреждений, что помогает сохранить здоровье молодых женщин. По мнению врачей, мини-футбол следует отнести к числу наиболее важных, с гигиенической точки зрения, физических упражнений для полноценного развития растущего организма женщин. Его ценность особенно велика в совершенствовании деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длительная мышечная работа прерывисто-переменного характера, предусматривающая к тому же возможность ее саморегулирования, способствует укреплению сердечной мышцы, развитию легких и формированию грудной клетки (3).

Процессам полноценного физического развития способствует также и то, что техника мини-футбола базируется на самых простых и естественных движениях, каковыми являются бег, прыжки, остановки, повороты во время перемещения по площадке, разнообразные действия с мячом, включая ведение, обводку, отбор, удары и прием мяча. Это не только помогает совершенствованию в этих жизненно важных двигательных навыках, но и обеспечивает гармоничное физическое развитие, помогает улучшить физическую подготовленность занимающихся, делает их сильными, ловкими и выносливыми.

Еще одна отличительная особенность этой игры в том, что насыщенная разнообразными игровыми ситуациями тактическая борьба всегда интересна, поскольку требует размышления, постоянного творчества от каждой участницы игры. Это развивает оперативное мышление, совершенствует творческие возможности спортсменок.

В 2015 году по инициативе посольства Федеративной Республики Германии в городе Ташкенте совместно с Федерацией футбола и Ассоциацией мини-футбола Узбекистана при содействии Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан был разработан инновационный проект «Футбол для всех», который по замыслу разработчиков, призван стать одной из наиболее популярных, массовых и эффективных организационно-методических форм физического воспитания студенческой молодежи.

В значительной мере это связано с увлечением подавляющего большинства молодых девушек вовлеченные мини-футболом – спортивной игрой, приобретающей с каждым

годом все большую популярность. В то же время эта игра отличается простотой в организации учебно-тренировочных занятий и проведении соревнований. В этих целях в условиях вузов можно использовать не только физкультурные залы, но и практически любые плоскостные спортивные сооружения. Эта игра не требует дорогостоящей экипировки и инвентаря. Привлекателен мини-футбол и тем, что здесь каждая спортсменка является активной участницей состязания, которое проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок. Словом, данная спортивная игра как наиболее увлекательный и привлекательный вид физических упражнений, словно специально создана для развития именно в учебных заведениях, в том числе и среди студенческой молодежи.

Реализация данного проекта позволяет существенно увеличить количество студенток вузов, систематически занимающихся физическими упражнениями как в форме учебных (академических) занятий, так и во внеучебное время, внести значительный вклад в укрепление здоровья и физической подготовленности молодого поколения, создать реальные возможности для подъема массовости занятий в частности женским мини-футболом в нашей республике.

Основными целями проекта являются:

1. Комплексное решение проблем двигательной активности, укрепление здоровья и приобщение студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, закладывание в студенческие годы необходимой базы физической подготовленности и работоспособности для будущей общественно полезной профессиональной деятельности.
2. Обеспечение логической взаимосвязи эффективных инновационных организационно-методических форм физического воспитания обучающихся молодых девушек лицеев, колледжей и студенток вузов.
3. Подъем массовости занятий мини-футболом среди студенток, дальнейшее развитие инфраструктуры женского студенческого спорта в республике.
4. Ориентация городских, областных федераций футбола, на массовое развитие различных видов футбола, в том числе и женского мини-футбола.

Для реализации данных целей требуется решение следующих задач:

1. Способствовать комплексному решению проблем двигательной активности и укрепления здоровья студенток вузов путем целенаправленного внедрения мини-футбола как в структуру учебных (академических занятий в форме элективных практических и факультативных), так и индивидуальных и индивидуально-групповых занятий).
2. Создать систему стимулов для развития женского мини-футбола среди студенток путем:
 - организации внутривузовских городских, областных и всероссийских соревнований;
 - привлечения наиболее перспективных спортсменок, обучающихся в вузах, в сборные команды РУз. для участия в соревнованиях, чемпионатах Азии и Мира;
 - введения в единую республиканскую спортивную классификацию спортивных званий и разрядов (разных уровней) по мини-футболу, присваиваемых за участие в соревнованиях среди студенток вузов.

Учитывая высокую потребность в занятиях этим видом спорта среди студенток, реализация проекта «Футбол для всех» даст возможность одновременно поднять массовость занятий женским мини-футболом в нашей республике, значительно увеличить численность молодых девушек, постоянно занимающихся этой спортивной игрой.

Важно, что инновационный проект «Футбол для всех» полностью согласуется и с содержанием закона «О физической культуре и спорте в РУз.», вступившего в силу 4 сентября 2015 года и постановлением Президента Республики Узбекистан за №3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 3 июня 2017 г. отмечается, что перед государством стоят важнейшие и актуальные задачи по «пропаганде роли массового спорта в жизни человека и семьи, его влияния на физическое и духовное развитие человека, защите от вредных привычек молодёжи, вступающей в большую жизнь с большими надеждами, созданию ей необходимых условий для проявления таланта и своих способностей».

Данный Закон и Постановление дает право образовательным учреждениям самостоятельно, с учетом имеющихся ресурсов и условий определять формы занятий физической культурой, средства физического воспитания и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе государственных образовательных стандартов и нормативов подготовленности.

По итогам выше упомянуто проекта была выполнена диссертационная работа главного консультанта профессиональной команды «Севинч» и «ТУИТ» соискателя Эрданова Ориф Латиповича на тему «Управление интегральной подготовленностью спортсменок высокой квалификации по мини-футболу в процессе многолетней подготовки» на соискание степени доктора наук (DSc) по специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки. Автором проведены фундаментальные исследования и решались научно-практические проблемы, в итоге внедрением научных результатов в практику, что подтверждается успехами автора в подготовке команд «Севинч» 2016 г. I место, ТУИТ 2017 г. II место в чемпионатах Республики Узбекистан среди команд высшей лиги, проведенные в 2015-2017 годах.

Значимость для науки и практики, полученных автором результатов подтверждается тем, что существенно дополняют теорию и методику спортивной тренировки спортсменок высокой квалификации по мини-футболу на основе мониторинга с использованием выявленных надёжных тестов. Доказанностью возможности применения надёжных тестов и факторной структуры для оценки и управления подготовленностью спортсменок обеспечивающие эффективное выступление в официальных матчах. Разработанная система управления подготовленностью спортсменок высокой квалификации по мини-футболу в двухгодичном соревновательном цикле многолетней подготовки. Такой подход к тренировочному процессу является перспективным не только в мини-футболе, но и других спортивных играх. Результаты исследования были непосредственно внедрены в подготовку команды (Севинч) высшей лиги и в учебно-тренировочный процесс команды (ТУИТ) высшего учебного заведения. Результаты

тестирования и соревновательные достижения показали высокую эффективность педагогических рекомендаций.

References:

1. *The Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Culture and Sports" of September 4, 2015.*
2. *Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan No. 3031 "On measures for the further development of physical culture and mass sports" of June 3, 2017.*
3. *Erdonov OL. Features of sports training for women engaged in professional mini-football: Academy, Moscow, 2017, №6; 76-78.*