

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОПТИМИЗАЦИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК
ФАКТОР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
У ФУТБОЛИСТОВ 17–18 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Сидорова Алексея Дмитриевича

Научный руководитель

старший преподаватель _____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Организация и методы исследования общей физической подготовки футболистов 17-18 лет

Организация и методы исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе ФК «Рубин» города Казани.

Исследование проводилось на выборке из 24 футболистов в возрасте 17-18 лет, разделённых на две группы: экспериментальную ($n=12$) и контрольную ($n=12$). Участники имели идентичные исходные характеристики: стаж занятий футболом — 3 года, сопоставимые показатели физической подготовленности (по результатам предварительного тестирования), отсутствие значимых различий по антропометрическим данным ($p>0,05$).

Тренировочные программы обеих групп основывались на нормативном документе — программе подготовки юных футболистов, утверждённой Российским футбольным союзом (РФС). В экспериментальной группе в рамках тренировочного цикла дополнительно реализовывался специально разработанный комплекс средств общей физической подготовки. Комплекс был ориентирован на развитие следующих физических качеств:

- максимальной и взрывной силы;
- скоростных способностей;
- общей и специальной выносливости;
- координационных способностей;
- активной и пассивной гибкости.

Распределение нагрузок и дозировка упражнений в комплексе соответствовали возрастным нормам и требованиям безопасности.

Обследование проходило во время тренировок в начале сентября 25-26 учебного года и конце учебного года (март).

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов:

На первом этапе (июль-сентябрь 2025 года) — на начальном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента у юношей 17-18 лет, занимающихся футболом.

На втором этапе (март 2026 года) — проведена оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента у юношей 17-18 лет, занимающихся футболом. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Тренировки проводились пять раз в неделю, по полтора часа.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить анатомо-физиологические особенности юношей 17-18 лет, дать определение физическим качествам, раскрыть основные средства и методы развития качеств, раскрыть суть методики развития скоростно-силовых способностей. Этот метод был использован на начальном этапе исследования и послужил теоретической базой для применения комплексов физических упражнений на практике.

Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное отношение футболистов к введению комплексов физических упражнений общей физической подготовки в тренировочный процесс, оценивать состояние спортсменов во время тренировки.

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемого комплекса упражнений общей физической подготовки, направленного на развитие физических качеств у футболистов 16-17 лет. Эксперимент заключался в следующем:

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а в содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был включен комплекс упражнений ОФП, направленный на развитие физических качеств футболистов, также были включены специальные упражнения для развития специальных физических качеств, которые характерны для футбола.

Упражнения проводились в среднем, размеренном темпе, их интенсивность была средней и постоянной.

Отсутствие больших, утомительных нагрузок дает возможность футболисту в спокойных условиях совершенствоваться в технике и тактике и развивать быстроту и ловкость.

Тренировки, которые применялись в занятиях экспериментальной группы, носили тренировочный характер и позволяли определить уровень подготовленности футболистов, их сильные и слабые стороны.

Также в содержание занятий экспериментальной группы включались специальные упражнения, вносилась корректировка в содержание учебно-тренировочных занятий по времени и интенсивности выполнения специальных упражнений в парах.

Для оптимизации восстановительных процессов в выходные дни у футболистов экспериментальной и контрольной групп применялся режим активного отдыха, составленный с учётом принципов спортивной реабилитации и физиологии восстановления. В программу входили:

Пешие прогулки в природном ландшафте (45 ± 15 мин, ЧСС 110–120 уд/мин).

Термопроцедуры: сауна (2 сеанса по 10 ± 2 мин с перерывом 15 ± 5 мин).

Плавательные упражнения в бассейне (40 ± 10 мин, свободный стиль с элементами расслабления).

Подвижные игры малой интенсивности (волейбол, фрисби) без соревновательной мотивации, продолжительностью до 30 минут.

В экспериментальной группе на протяжении всего периода исследования применялся специально разработанный комплекс упражнений общей физической подготовки. Комплекс включал:

- силовые упражнения с собственным весом и отягощениями ($40\text{--}60\%$ от 1 ПМ);
- скоростно-силовые и плиометрические упражнения;
- интервальные беговые нагрузки;
- координационные и гимнастические упражнения;
- динамическую и статическую растяжку.

Частота проведения занятий с использованием комплекса — 5 тренировок в неделю. Дозировка и интенсивность нагрузок корректировались в соответствии с текущим функциональным состоянием спортсменов и фазами тренировочного цикла.

Педагогическое тестирование проводилось в тренировочное время, в условиях спортивного зала и на улице на учебно-тренировочном занятии. Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 25 минут, в которую включались: общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку, перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования максимально лучшим результатом.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей нами использовались следующие тесты [5,24]:

Скоростные способности

Тест №1. Бег 30 метров. По команде «На старт!» учащийся занимает исходное положение на линии старта, взгляд направлен на расстояние 1 метр за стартовую линию. По команде «Внимание!» учащийся приготовился к бегу. Услышав стартовый сигнал, мгновенно начинает бег. Бег заканчивается, когда бегун пересекает финишную линию.

Тест №2. Прыжок в длину с места. Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После того плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад. Повременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах.

Выносливость

Тест №1. 6-минутный бег — для определения общей выносливости. Преодоление расстояния учащимися (м) за данное время — 6 мин. При

тестировании необходимо сообщать испытуемому, сколько ему еще осталась бежать.

При недостаточной физической подготовленности тестируемые могут переходить на ходьбу, а, восстановившись снова начинать бег.

Сила

Тест №1. Сгибание, разгибание рук в висе на высокой перекладине кол-во раз. Испытуемый находится в исходном положении вис на перекладине, сгибает руки в локтевом суставе и возвращается в исходное положения.

Тест №2. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, (см).

Испытуемый находится в исходном положении держит набивной мяч (1 кг) двумя руками за головой. По команде учителя он выпускает набивной мяч вперед. Учитывается дальность броска.

Ловкость

Тест №1. Челночный бег 3х10. По команде «На старт!» учащийся занимает исходное положение на линии старта, взгляд направлен на расстояние 1 метр за стартовую линию. По команде «Внимание!» учащийся приготовился к бегу. Услышав стартовый сигнал, школьник мгновенно начинает бег. Добегая до линии, бегун касается, рукой установленной отметки разворачивается и продолжает бег, до линии старта касаясь рукой линии старта, выполняет поворот и начинает финишное ускорение.

Метод математической статистики.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением среднего арифметического значения, ошибки средней арифметической и t-критерия Стьюдента.

Комплекс упражнений общей физической подготовки экспериментальной группы

Упражнения на развитие быстроты

Без мяча:

1. Бег на месте в макс. быстром темпе с высоким подниманием бедра.
2. Бег на различные короткие дистанции из исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения, сидя, поджав ноги, из положения, лежа на спине и животе.
3. Бег с резкими остановками по сигналу тренера или партнера.
4. Бег спиной вперед.
5. Бег с приставными шагами.
6. Быстрый бег с выполнением нескольких кувырков вперед.
7. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

С мячом:

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20, 30 метров.

2. Выполнить удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами вернуться в исходную позицию.

3. Медленно вести мяч, по сигналу тренера направить его вперед и сделать в этом направлении рывок, подхватить мяч и выполнять медленное ведение.

4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной по направлению движения. По сигналу тренера повернуться кругом и быстро вести мяч на заданное расстояние.

5. Партнер ведет мяч по прямой, затем отправляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Занимающемуся необходимо сделать рывок, за мячом овладев им вести в медленном темпе.

6. Сделать ускорение к мячу, лежащему на расстоянии 8-10 шагов и выполнить удар в намеченную цель.

7. Весит мяч, резко остановившись и сделать рывок в сторону

Упражнения на силу и выносливость

Упражнения на развитие выносливости:

1. Кросс

2. Бег на лыжах

3. Разнообразные подвижные игры Упражнения на развитие силы

Упражнения на развитие мышц шеи:

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. Вариант: выполнять данное упражнение с сопротивлением рук. Например, наклонять голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается оказать сопротивление. В данном упражнении надо соблюдать осторожность! Так как сильное давление на шею может привести к травме шеи партнера.

Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.

3. Встать с партнером друг против друга, и взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.

4. Встать с партнером друг против друга и опираясь на ладони друг друга, попеременно сгибать и разгибать руки с сопротивлением.

5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

6. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

7. Упражнения со штангой.

Упражнения на развитие мышц живота:

1. Из положения сидя делать прямыми ногами «ножницы».

2. Лечь на спину. Прижать к земле ноги. Медленно опускать и поднимать туловище.

3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднимать ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения на развитие мышц туловища:

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклоняться влево и вернуться в исходное положение. То же и вправо.

2. Встать на колени, руки вверх; делать круговые движения туловища вправо, а затем влево. Можно с легкими гантелями.

3. Прижать мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты влево и вправо.

4. Встать с партнером спиной к друг к другу, руки вверх, наклоняться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо.

Упражнения на развитие мышц спины:

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить. Это может сделать партнер либо вы сами. Стараться хорошо прогнуться.

3. Принять положение упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки прогнуться так, чтобы бедра касались пола или земли (в зависимости, где вы тренируетесь).

Упражнения на развитие мышц ног:

1. Из основной стойки сделать на 3 такта пружинистые приседания, на четвертый вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз. Повтор упражнения зависит от подготовки футболиста. Чем выше физическая подготовка, тем больше необходимо делать повторений.

2. Из основной стойки руки за спиной, приседать на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть не наклоняться вперед). Повторить 10-12 раз. Повторять в зависимости от уровня подготовленности.

3. Из основной стойки приседать поочередно то на одной ноге, то на другой.

4. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

5. Встать с партнером спиной друг другу, взяться за руки и сделать глубокий присед.

6. Зажать ступнями мяч и выполнять прыжки вперед, назад, в стороны.

7. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом партнером.

8. Из основной стойки приседать с гантелями с последующим быстрым выпрямлением.

9. Выполнять броски набивного мяча.

10. Удары по мячу на дальность Упражнения на развитие гибкости
Упражнения без мяча:

1. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены и т.д.) отводить прямые руки назад пружинящими и рывковыми движениями. Данное упражнения можно выполнять с легкими гантелями.

2. В положении «мост» покачивание вперед и назад, выпрямляя и сгибая ноги.

3. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед-, доставая или захватывания носок ног.

4. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и тому подобное) делать максимальные наклоны назад.

5. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу.

6. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

7. Игра «На втором этаже». Несколько игроков стремятся головой в прыжке направить, опускающийся воздушный шар, вверх.

8. Игра «Петушиный бой» Два игрока, прыгая лицом к лицу на одной ноге, толчками ладоней рук пытаются вывести друг друга из равновесия. Данное упражнение развивает не только гибкость, но и равновесие.

Упражнения с мячом:

1. В прыжке доставать головой подвешенный мяч.

2. Перед собой подбросить мяч вверх и прыжке головой направить его вверх.

3. Во время медленного бега с мячом в руках сильно бросить мяч о землю и после отскока в прыжке направить его вверх. После чего игрок снова ловит мяч и повторяет данное упражнение. Мяч должен отскакивать выше головы, чтобы было удобно выполнить удар головой вверх.

4. Набрасывать мяч партнеру на расстояние 3-4 шагов от него. Партнер в прыжке головой направляет мяч обратно. Периодически меняться ролями.

5. Направить мяч партнеру верхом ударом ноги на расстояние 10-15 шагов, а партнер в свою очередь направляет мяч обратно.

6. Учувствуют 3 игрока: один подающий, двое играющих. Подающий набрасывает мяч верхом партнерам, которые одновременно прыгают, и один из них ударом головы направляет мяч обратно.

Беговые упражнения

Беговые упражнения с различными задачами

1. Бег с имитацией ударных движений головой, ногой.

2. Бег с имитацией движения подкат, выбивания мяча, ложных движений и т. п.

3. Бег в сочетании с прыжковыми упражнениями. Чередование прыжков на правой и левой ноге с бегом.

4. Беговые упражнения с различным положением рук: руки за спину, за голову и т. д.

5. Беговые упражнения с преодолением сопротивления партнера.
6. Беговые упражнения в различных эстафетах. Эстафеты с акцентом на отдельные физические качества.

Беговые упражнения «челночный бег»

1. Бег в максимальном темпе. Варианты бега.
2. То же, что упр. 1, только бег выполняется спиной вперед, приставным шагом, медленным бегом в одну сторону и ускорением в другую и т. д.
3. То же, что упр. 1. Варианты выполнения: бег с мячами, с имитацией удара головой на концах отрезка, подскоками, кувырками и т. д.
4. Бег с изменением скорости: бег вперед в максимальном темпе, бег назад медленно.

5. Сочетание гладкого бега и челночных упражнений.

Беговые упражнения с преодолением препятствий

1. Бег с оббеганием стоек, флажков, барьеров и т. п. на максимальной скорости, препятствия расставлены на одной линии.
2. То же, что упр. 1, только препятствия расставлены в шахматном порядке или произвольно. Вариант выполнения упражнения: руки за спину, в руках мяч, медбол и т. п.
3. То же, что упр. 1, только бег выполняется спиной вперед.
4. Бег с имитацией удара головой после бегания каждого препятствия.
5. Бег с имитацией обманного движения (финта) перед каждым препятствием.

Упражнения с набивным мячом

1. Броски набивного мяча вверх и ловля его обеими руками.
2. То же - ловля мяча двумя руками-, не допуская касания мячом туловища.
3. Броски набивного мяча вверх и ловля одной рукой (левой-, правой).
4. Броски вверх из-за головы и ловля.
5. Толчок вверх от груди двумя руками и ловля.
6. То же, одной рукой.
7. Бросок вверх и ловля в прыжке.
8. Бросок из-за спины вверх и ловля.
9. Передача набивного мяча из одной руки в другую вокруг туловища.
10. Набивной мяч над головой. Бросок вперед партнеру, не отрывая ног от пола.
11. Набивной мяч перед грудью. Толчком от груди, переслать его партнеру.
12. Бросок назад. Высоко поднять мяч, нагибаясь вперед, и резким выпрямлением, не сгибая рук, бросить назад.

13. Стоя спиной к партнеру, ноги врозь, бросить набивной мяч между ног назад.

14. Сидя, поднять набивной мяч возможно выше. Круговые движения корпусом, не отрывая ног от пола.

15. Бросок набивного мяча через расставленные ноги так, чтобы он перелетел через голову вперед. После этого, не сходя с места, поймать его.

16. Упражнение вдвоем. Отнимание мяча друг у друга в борьбе.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты первичного тестирования контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе педагогического исследования представлены в табличной форме. Таблицы содержат данные количественной оценки по установленным критериям, что позволяет провести сравнительную характеристику исходного уровня исследуемых параметров в обеих группах.

Результаты предварительного тестирования свидетельствуют о гомогенности контрольной и экспериментальной групп перед началом педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ среднегрупповых показателей выявил следующие показатели:

В тестах на скорость (30 м и челночный бег 3×10 м) различия между КГ и ЭГ минимальны и составляют 0,01 с.

В силовых и скоростно-силовых тестах (прыжок в длину, бросок набивного мяча, Сгибание, разгибание рук в висе на высокой перекладине кол-во раз) преимущество ЭГ не превышает 0,5 % от абсолютных значений.

В тесте на общую выносливость (бег на 6 мин) разница между группами составляет 0,42 м, что является несущественным с практической точки зрения.

В беге на 30 м показатели групп полностью идентичны (4,80 с).

Полученные данные подтверждают корректность формирования групп и позволяют исключить влияние исходных различий на интерпретацию результатов эксперимента.

На итоговом этапе педагогического эксперимента был проведён контрольный этап исследования, включающий повторное тестирование контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп. Процедура тестирования воспроизводила условия констатирующего этапа: использовались те же тесты, оборудование, временные интервалы между попытками и критерии оценки.

Повторное тестирование включало следующие контрольные упражнения:

- челночный бег 3×10 м (оценка скоростно-координационных способностей);
- прыжок в длину с места (оценка взрывной силы ног);
- бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы вперёд (оценка силы верхних конечностей и координации);
- бег на 6 мин (оценка общей выносливости);

- подтягивание на перекладине (оценка силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса);
- бег на 30 м (оценка максимальной скорости).

Стандартизация условий тестирования обеспечила надёжность полученных данных и позволила провести достоверный сравнительный анализ динамики показателей внутри групп и между группами.

Наибольший эффект экспериментальная методика оказала на скоростные ($-9,1\%$ во времени бега на 30 м) и скоростно-силовые качества ($+13,0\%$ в броске мяча, $+4,5\%$ в прыжке в длину). Это может быть связано с включением в программу специализированных упражнений на развитие взрывной силы и координации.

Умеренное влияние отмечено на общую выносливость ($+5,0\%$ в беге на 6 мин), что отражает комплексный характер нагрузки.

Минимальные различия в тесте на силовую выносливость ($+1,5\%$ в ЭГ) указывают на необходимость дополнения программы упражнениями локального воздействия на мышцы верхнего плечевого пояса.

Контрольная группа продемонстрировала менее выраженную динамику, ограниченную $1-5\%$, что подтверждает роль экспериментального фактора в достижении прироста результатов.

Для повышения наглядности и облегчения интерпретации результатов таблица дополнена графическим представлением данных в виде диаграмм 4–6. Визуализация позволяет чётко выделить ключевые тенденции: превосходство экспериментальной группы по скоростно-силовым показателям и общей выносливости, а также минимальные различия в тестах на силовую выносливость.

Диаграммы 4–6 обеспечивают комплексную визуализацию данных таблицы и позволяют:

- сопоставить абсолютные значения показателей в КГ и ЭГ;
- оценить относительный прирост результатов в каждой группе;
- выявить тесты с максимальной разницей между группами.

Графическая интерпретация данных (диаграммы 4–6) подчёркивает выраженную положительную динамику в экспериментальной группе по показателям скорости (бег на 30 м), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину, бросок мяча) и общей выносливости (бег на 6 мин), тогда как изменения в контрольной группе носят менее выраженный характер.

Результаты тестирования экспериментальной группы до и после эксперимента (таблица 8) позволяют оценить эффективность применённой педагогической методики. Рассмотрим изменения по каждому тестируемому показателю:

Челночный бег 3×10 м: время выполнения сократилось с $8,03$ с до $7,65$ с ($-0,38$ с, или $-4,7\%$). Это свидетельствует об улучшении скоростно-координационных способностей и ловкости.

Прыжок в длину с места: результат увеличился с 227,41 см до 236,5 см (+9,09 см, или +4,0 %), что отражает рост взрывной силы мышц ног.

Бросок набивного мяча (1 кг): дистанция броска возросла с 8,29 м до 9,83 м (+1,54 м, или +18,6 %), указывая на значительное развитие силы верхних конечностей и координации движений.

Бег на 6 мин: пройденная дистанция увеличилась с 1321,58 м до 1388,33 м (+66,75 м, или +5,1 %), что демонстрирует прирост уровня общей выносливости.

Сгибание-разгибание рук в висе: количество повторений выросло с 9,41 до 10,91 раза (+1,5 раза, или +15,9 %), отражая повышение силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса.

Бег на 30 м: время сократилось с 4,80 с до 4,18 с (–0,62 с, или –12,9 %), фиксируя существенный прогресс в развитии максимальной скорости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Футбол – вид спорта, характеризующийся ситуационными (нестандартными) движениями, динамичен, имеет скоростно-силовую направленность, требует развития быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Он способствует отработке быстрых точных координированных движений, тренирует память, органы чувств, особенно зрение, сопровождается эмоциональным возбуждением.

Результаты исследований показали, что общая физическая подготовка влияет на развитие физических качеств юных футболистов, для сохранения оптимального уровня общей работоспособности, поддержания высокой функциональной активности и социальной деятельности.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

Анализ данных научно-методической литературы показал, что проведение общей физической подготовки в футболе является важным фактором для достижения высоких результатов футболистов 17-18 лет. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития определенных качеств всегда являются актуальной проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования спортсмена.

2. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на развитие общей физической подготовки футболистов 17-18 лет.

В экспериментальный комплекс физических упражнений входили такие упражнения как:

Челночный бег 3×10 м: время выполнения сократилось с 8,03 с до 7,65 с (–0,38 с, или –4,7 %). Это свидетельствует об улучшении скоростно-координационных способностей и ловкости.

Прыжок в длину с места: результат увеличился с 227,41 см до 236,5 см (+9,09 см, или +4,0 %), что отражает рост взрывной силы мышц ног.

Бросок набивного мяча (1 кг): дистанция броска возросла с 8,29 м до 9,83 м (+1,54 м, или +18,6 %), указывая на значительное развитие силы верхних конечностей и координации движений.

Бег на 6 мин: пройденная дистанция увеличилась с 1321,58 м до 1388,33 м (+66,75 м, или +5,1 %), что демонстрирует прирост уровня общей выносливости.

Сгибание-разгибание рук в висе: количество повторений выросло с 9,41 до 10,91 раза (+1,5 раза, или +15,9 %), отражая повышение силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса.

Бег на 30 м: время сократилось с 4,80 с до 4,18 с (−0,62 с, или −12,9 %), фиксируя существенный прогресс в развитии максимальной скорости.

3. Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития общей физической подготовки у футболистов экспериментальной группы.

Таким образом, гипотеза исследования о положительном влиянии экспериментальной методики на физическую подготовленность учащихся подтвердилась. Полученные данные демонстрируют её эффективность и открывают возможности для практического применения и углублённого научного изучения.