

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

Кафедра спортивных игр

**«ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 408 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Плево Ярослава Андреевича

Научный руководитель
старший преподаватель

_____ О.В. Дергунов

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат философских наук
доцент

_____ Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Мини-футбол хоть и молодой, но уже достаточно популярный вид спорта. В последнее время в нашей стране он завоевывает все более прочные позиции.

Мини-футбол или футзал, в отличие от большого футбола, имеет свою специфику подготовки игроков и тренеров. Более быстрый темп, частая смена игроков, отсутствие жестких силовых единоборств требуют от игроков проявления выносливости и скоростно-силовых качеств, которые базируются на общих физических возможностях. Таким образом, современный мини-футбол представляет собой атлетическую игру, которой характерна высокая двигательная активность игроков.

Актуальность исследования. Для достижения победы в соревнованиях первостепенное значение приобретает научная разработка и практическое использование методов формирования состояния оптимальной готовности к предстоящим играм. Здесь определенное значение приобретает вопрос организации, выбора содержания и управления тренировочным процессом при формировании готовности к соревновательной деятельности.

Инновационный подход к проблеме совершенствования физической подготовленности игроков требует учета таких факторов, как возраст, квалификация, период подготовки, которые оказывают существенное влияние на уровень физической работоспособности. Физическая подготовка определяет направление на совершенствование общих физических качеств, «акцентируя внимание на особенностях, заложенных от природы, индивидуально присущих каждому из них».¹

Проблема исследования. Общая физическая подготовка высококвалифицированных мини-футболистов является базовой, которая всегда предшествует специальной. При этом некоторые тренеры считают,

¹ Матвеев, Л.П. Соревновательная деятельность спортсменов и система проведения соревнований. Учебное пособие / Л.П. Матвеев. М.: Изд. ФОН, 2016. С. 78.

что лучшее средство физической подготовки – сама игра. Это противоречит современным методическим подходам к тренировочному процессу. Недостаточная физическая и, как следствие, функциональная подготовленность ограничивает действия футболиста в игре. Поэтому оправдано предварительное совершенствование функциональных систем игрока с использованием средств, и на их фоне – оптимальная реализация потенциала в игровой деятельности.

Затронутая нами проблема разработана недостаточно, что послужило предметом исследования футболистов мини-футбола на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

Объект исследования – процесс общей физической подготовки мини-футболистов.

Предмет исследования – структура и содержание тренировочного процесса футболистов высокой квалификации.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику общей физической подготовки мини-футболистов команды «Саратов-Волга» на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

Гипотеза исследования была основана на предположении, что применение в процессе общей физической подготовки в общеподготовительном этапе подготовительного периода предложенного комплекса упражнений, включающего блочное построение из пяти блоков для каждого из 4 недельного микроциклов, будет способствовать повышению спортивной подготовки игроков и эффективно скажется на их соревновательной деятельности.

Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросу физической подготовки в мини-футболе.

2. Проанализировать особенности различных сторон подготовки мини-футболистов.
3. Разработать комплекс упражнений, направленный на повышение уровня общей физической подготовки высококвалифицированных мини-футболистов.
4. На основе педагогического эксперимента проверить эффективность предложенной методики.

Для решения задач, поставленных в исследовании, применялись следующие **методы**:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Математическая статистика.
6. Сравнительный анализ полученных данных.

Новизна исследования основывалась на использовании инновационного подхода к вопросу совершенствования общей физической подготовки мини-футболистов высокого класса, были обоснованы методические подходы к повышению их спортивной формы.

Практическая значимость исследования заключалась в предложенном новом планировании подготовки мини-футбольной команды к ответственным соревнованиям по системе блоков с помощью применения недельных микроциклов в подготовительном периоде, что дает возможность качественно улучшить общую физическую подготовленность спортсменов.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе мини-футбольной клуба «Саратов-Волга», выступающего в чемпионате России «PARI – Высшая лига. Конференция "Запад"», и чемпионате Саратовской области по мини-футболу среди мужских команд сезона 2022-2023.

Структура и содержание выпускной квалификационной работы.

Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы в количестве 50 источников зарубежных и отечественных авторов. Работа иллюстрирована таблицами и рисунками с результатами тестирования.

Основное содержание работы

Для последовательной реализации поставленных в работе задач, исследование проходило поэтапно с применением описанных выше научных методов.

Педагогическое исследование осуществлялось условно в четыре этапа.

На первом этапе был проведен анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы по теме исследования, в которой изучались основные направления физической подготовки спортсменов в мини-футболе. На основе анализа литературных данных была определена актуальность и проблема исследования, сформулирована цель и выбраны методы проведения научной работы. Помимо этого на начальном этапе исследования была разработана рабочая гипотеза и определены частные задачи и последовательность их решения.

На втором этапе исследования проводилось педагогическое наблюдение за тренировочной деятельностью мини-футболистов – игроков МФК «Саратов-Волга». На данном этапе проводился анализ применяемых в тренировочном процессе средств. На основе материалов педагогического наблюдения и литературного анализа был разработан комплекс упражнений, направленный на повышение уровня общей физической подготовки квалифицированных игроков. Программа упражнений представлена в Главе 3.

На третьем этапе исследования был проведен основной педагогический эксперимент. На этапе констатирующего эксперимента было осуществлено тестирование для определения исходного уровня подготовки мини-футболистов МФК «Саратов-Волга». На основе результатов данного тестирования были сформированы группы: контрольная и экспериментальная. После этого в тренировочный процесс испытуемых экспериментальной группы был внедрен разработанный комплекс упражнений. В свою очередь испытуемые контрольной группы тренировались по стандартной программе и в их тренировочный процесс не

вносились изменения.

Тренировочные занятия с применением экспериментальной методики проводились 5 раз в неделю по блоковой системе. После завершения эксперимента снова было проведено тестирование, целью которого было определение эффективности используемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки мини-футболистов.

На четвертом этапе исследования проводился статистический анализ, сравнительный анализ и систематизация полученных результатов тестирований, на основании которых формулировались выводы о проделанной работе. Также текст выпускной квалификационной работы оформлялся в соответствии с требованиями ГОСТ Саратовского национального исследовательского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского.

В эксперименте приняли участие 10 высококвалифицированных мини-футболистов мини-футбольного клуба «Саратов-Волга».

На протяжении 4 недель велась экспериментальная работа.

На предварительной стадии эксперимента в августе 2022 года было проведено тестирование мини-футболистов контрольной и экспериментальной групп для установления исходного уровня общей физической подготовленности.

В результате предварительного тестирования достоверных различий в уровне общей физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп не было обнаружено ($P \geq 0,05$). Это свидетельствует об однородности групп и примерно одинакового уровня подготовки мини-футболистов в начале эксперимента.

На Рисунке 1 представлено сравнение результатов тестирования общей физической подготовки, полученных на этапе констатирующего эксперимента.

Исходя из количественного среднего показателя оценки уровня физической подготовленности мини-футболистов на этапе констатирующего эксперимента видно, что во всех тестированиях их уровень соответствовал

среднему результату в соответствии с оценкой относительных показателей, представленных в таблицах в Главе 2.

Далее в тренировочный процесс мини-футболистов экспериментальной группы была внедрена разработанная программа упражнений, а спортсмены контрольной группы продолжали тренировки по утвержденной программе клуба.

К концу исследования был выявлен статистически значимый рост показателей уровня общей физической подготовки у мини-футболистов экспериментальной группы, которые тренировались по разработанной программе ($P \leq 0,05$).

По результатам повторного тестирования было выявлено, что в контрольной и экспериментальной группах к концу формирующего эксперимента наблюдаются статистически значимые различия в уровне общей физической подготовке мини-футболистов. Так, представители экспериментальной группы во всех тестированиях показали результаты достоверно выше по сравнению с представителями контрольной группы.

В соответствии с оценкой относительных показателей, результаты тестирования общей физической подготовки мини-футболистов контрольной группы в конце формирующего эксперимента соответствовали оценке выше среднего. В свою очередь, спортсмены экспериментальной группы показали результат на оценку «высокий».

Таким образом, экспериментальная программа с использованием комплекса упражнений на повышение уровня общей физической подготовки высококвалифицированных мини-футболистов способствовала повышению данных показателей у спортсменов экспериментальной группы. Анализ результатов после повторного тестирования выявил достоверный прирост во всех контрольных испытаниях.

В экспериментальной группе наблюдается более высокий рост показателей по сравнению с предварительными данными – 21%. При тестировании в конце формирующего этапа эксперимента мини-футболисты

данной группы улучшили свой предварительный результат с 1652 ± 35 кгм/мин. до 1998 ± 65 кгм/мин. Статистически значимый рост показателей был зафиксирован у мини-футболистов экспериментальной группы, которые тренировались по разработанной программе.

Результаты в оценке максимального потребления кислорода (МПК) к концу исследования в контрольной группе выросли на 4,2% – с $58,8 \pm 0,9$ мл/мин/кг до $61,3 \pm 1,1$ мл/мин/кг.

В экспериментальной группе был зафиксирован более высокий рост показателя – 7%. Результат в тесте в среднем улучшился с $58,5 \pm 1,3$ мл/мин/кг – на этапе констатирующего эксперимента – до $62,6 \pm 1,8$ мл/мин/кг – на этапе формирующего эксперимента.

Чем выше показатель максимального потребления кислорода у спортсмена, тем большую скорость он может показывать на дистанции, тем выше его спортивный результат. Чем выше МПК, тем больше аэробная работоспособность (выносливость), то есть тем больше объем работы аэробного характера способен выполнить мини-футболист.

В тестах на оценку скоростных способностей мини-футболистов – бег на 15 метров с места и с хода также были зафиксированы статистически значимые улучшения показателей у спортсменов экспериментальной группы.

Из полученных данных видно, что на этапе констатирующего эксперимента в тестировании «Бег на 15 метров с места» мини-футболисты контрольной группы и экспериментальной групп показали практически одинаковый результат. В контрольной группе средний показатель равнялся $2,35 \pm 0,03$ с., в экспериментальной группе – $2,36 \pm 0,01$ с. К концу формирующего эксперимента спортсмены контрольной группы улучшили показатель в тесте до $2,33 \pm 0,01$ с., то есть на 0,8%. В экспериментальной группе время бега на 15 метров с места улучшилось на 2,2%.

Важность стартовой скорости важна для мини-футболистов, постольку матч проходит при высокой скорости с постоянно меняющихся игровых

условиях на футбольной площадке. Способность игрока развить скорость и перехватить мяч у соперника означает успех в матче.

Предложенные упражнения экспериментальной программы, выполняемые с предельной и околопредельной скоростью, способствовали повышению скоростных способностей мини-футболистов экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенного исследования, основываясь на поставленных в работе задачах, можно сделать следующие заключения:

1. Анализ научно-методической литературы по вопросу физической подготовки в мини-футболе показал, что имеется небольшое и недостаточное количество трудов, посвященных проблеме подготовки высококвалифицированных мини-футболистов в подготовительном периоде. Это можно объяснить тем, что процесс физической подготовки в мини-футболе не получил пока широкого исследования в России и за рубежом в связи с «молодостью» данного вида спорта.

2. Благодаря собранному материалу и информации относительно общей и специальной физической подготовленности мини-футболистов были проанализированы особенности различных сторон подготовки спортсменов. Так, было установлено, что на общеподготовительном этапе подготовительного периода целесообразно применять двухразовые тренировки: первое тренировочное занятие ориентировано на совершенствование физической подготовленности игроков, второе тренировочное занятие направлено на отработку технико-тактических навыков.

3. Исходя из вышесказанного, был разработан комплекс упражнений, направленный на повышение уровня общей физической подготовки высококвалифицированных мини-футболистов МФК «Саратов-Волга». Данная экспериментальная программа состояла из блоков упражнений, каждый из которых был направлен на совершенствование определенных качеств. Упражнения Блока А были направлены на совершенствование аэробной выносливости. Блока Б – скоростной выносливости, Блока В ориентированы на развитие аэробно-анаэробной выносливости, Блока Г – силовых способностей, Блока Д – совершенствование скоростно-силовых качеств.

Каждый блок упражнений применялся в недельном микроцикле общеподготовительного этапа подготовительного периода в определенные дни недели. Каждый недельный микроцикл завершался двусторонней или тренировочной игрой в общепринятых составах на мини-футбольной площадке и восстановительными процедурами (бассейн, сауна, массаж, контрастный душ).

4. На основе проведенного педагогического эксперимента была доказана эффективность предложенной программы тренировки. Представленная экспериментальная программа блокового планирования недельных микроциклов в подготовительном периоде способствовала качественному улучшению общей физической подготовленности, о чем свидетельствует достоверный прирост показателей МПК, PWC170 и скоростно-силовых качеств футболистов экспериментальной группы.