

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

Кафедра спортивных игр

**«ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ  
МИНИ-ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Саблина Алексея Валехановича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_ О.В. Дергунов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. философ. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов, 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Мини-футбол хоть и молодой, но уже достаточно популярный вид спорта. В России этот вид спорта завоевывает все более сильные позиции в последнее время.

Мини-футбол или футзал, в отличие от большого футбола, имеет свои особенности в обучении игроков и тренеров. Более быстрый темп, частые смены игроков, отсутствие жестких силовых единоборств требуют от игроков демонстрации скоростно-силовых качеств, основанных на общих физических возможностях организма игрока. Таким образом, современный мини-футбол – это спортивная игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью игроков.

Успехи каждой мини-футбольной команды в основном определяются тремя факторами:

- техническим,
- тактическим,
- общим состоянием каждого игрока, а именно физическим, моральным и волевым, психологическим и т. д.

**Актуальность исследования.** Научная разработка и практическое применение методов формирования оптимальной подготовки к предстоящим играм имеют первостепенное значение для достижения победы в соревнованиях. Здесь приобретает определенное значение вопрос организации, выбора содержания и управления тренировочным процессом при формировании подготовки к соревнованиям. В связи с этим первостепенное значение приобретает научная разработка и практическое использование методов формирования состояния оптимальной готовности к соревновательной деятельности игроков в течение всего соревновательного периода, конкретных соревнований годичного цикла. В данном случае определенное значение приобретает вопрос организации, выбора содержания

и управления тренировочным процессом при формировании подготовки игроков к соревнованиям. Это происходит на этапе соревнований, основанном на стабилизации готовности к скоростно-силовой подготовленности в качестве основы для реализации технических и тактических навыков футболистов.

**Проблема исследования.** Подготовка квалифицированных мини-футболистов является базовой, она всегда предшествует специальной. При этом некоторые тренеры считают, что лучший способ физической подготовки – это сама игра. Однако, здесь вступает в противоречие современные методологические подходы к процессу обучения. Отсутствие физической подготовки и, как следствие, функциональной готовности ограничивает активность мини-футболиста в игре. Затронутая нами проблема разработана недостаточно, что послужило предметом исследования мини-футболистов соревновательный период.

**Целью исследования** является анализ скоростно-силовой подготовленности мини-футболистов в соревновательный период.

**Объект исследования** – тренировочный процесс в соревновательный период.

**Предметом исследования** является скоростно-силовая подготовленность мини-футболистов на этапах соревновательного периода.

**Гипотеза.** Мы предположили, что уровень скоростно-силовой подготовленности мини-футболистов в соревновательный период напрямую влияет на технико-тактические способности игроков.

В исследовании были поставлены следующие **задачи**, направленные на достижение общей цели исследования:

1. Обобщить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить динамику скоростно-силовой подготовленности мини-футболистов в течение соревновательного периода.

3. Определить динамику технической и тактической подготовки футболистов в течение периода исследования.
4. Определить зависимость реализации технико-тактических способностей мини-футболистов от уровня их скоростно-силовой подготовленности во время соревнований.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование уровня подготовленности футболистов.
5. Методы математики и математической статистики.
6. Сравнительный анализ полученных данных.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе мини-футбольной клуба «Волга-Саратов» г. Саратов, выступающего в чемпионате России «ПАРИБЕТ – Высшая лига. Конференция "Запад"» и «СпортмастерPRO – Кубок России» сезона 2021/22 гг. МФК тренируется под руководством главного тренера Крутикова Дениса Сергеевича.

**Структура и содержание бакалаврской работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы. Работа изложена на 59 страницах машинописного текста. Список использованных источников содержит 41 наименований научных трудов. Бакалаврская работа также иллюстрирована 9 таблицами, 6 диаграммами.

## Основное содержание работы

В представленном исследовании рассматривались наиболее эффективные способы и методы обучения спортсменов с целью оптимизации их физических и функциональных способностей. Все это основывается на следующем:

1. О знании того, насколько велики требования к физическому состоянию этого вида спорта.
2. Определить требования, которые предъявляются к спортсменам, по мнению автора, возможно исключительно на основе прямых измерений функциональных сдвигов только в ходе игр.

Специальные исследования показали, что волейболистам предстоит проделать большую работу в игре, особенно если игра состоит из пяти партий. Тем не менее, при условии обладания необходимыми знаниями и навыками сравнительно значений физиологических переменных, которые несколько уступают показателям, зарегистрированным в процессе матча, то это приводит порой к росту показателей соревновательной деятельности.

Информация о соревновательной деятельности волейболистов была бы более полной, если бы в дополнение к временным параметрам была проведена регистрация и двигательные действия волейболистов. Большое внимание уделяется изучению соревновательной деятельности и авторам работы о приседании на льду (В.И. Колосков).

У большой группы спортсменов были зафиксированы такие игровые характеристики, как напряженность игр, точность технических и тактических действий, эффективность атак, в зависимости от производительности игроков на корточках.

Наиболее информативными считаются следующие показатели:

1. Режим двигательной активности игрока в игре (время).
2. Игровая активность (сумма собственных и сорванных атак).

3. Производительность игры (разница между заброшенными и пропущенными мячами).

Частота сердечных сокращений - во время игры и в паузах отдыха.

В системе соревнований можно выделить разделы коллективного контроля действий в атаке и обороне, индивидуальную и активность игроков различных ролевых игр, регистрацию отдельных приемов и экспертную оценку игры.

В некоторых случаях в оценках рекомендуется качественная оценка технических и тактических действий, но объективного определенного размера этих оценок нет.

В качестве критериев технической и тактической компетентности хоккеистов предлагаются следующие критерии:

- показатели броска (соотношение ударов по воротам / количество бросков);
- эффективность игровых действий в процентах (в атаке, защите, единоборствах и т. д.);
- показатель самоотверженности в защите цели (отношение количества бросков, принятых на себя, и общего количества бросков);
- надежность вратаря, в процентах (отношение количества бросков, отбитых вратарем, к общему количеству бросков).

Недостатками этой системы управления можно считать ее громоздкость. Чтобы зафиксировать все достижения команды, требуется 16 наблюдателей. Кроме того, методы расчета эффективности действий игрока и команды, как правило, не учитываются или игнорируются без достаточного обоснования описание ситуаций (серьезность, сложность).

Подготовка к играм обычно основана на навыках собственной команды и команды противника. Было установлено, что научное прогнозирование действий игроков команды соперника по большому счету имеет зависимость

от информации, которую получают в результате анализа структуры соревновательной деятельности.

По мнению авторов, на основе таких исследований можно получить полное представление о физической подготовке соперников, их технических и тактических способностях.

Также принята методика оценки эффективности действий в зависимости от психологической подготовки, которая оценивается по степени боеспособности до последних минут игры, умению выигрывать боевые искусства, рискованно забирать шайбу и т. д.

Целью исследования является анализ скоростно-силовой подготовленности мини-футболистов в соревновательный период.

В исследовании были поставлены следующие задачи, направленные на достижение общей цели исследования:

1. Обобщить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Определить динамику скоростно-силовой подготовленности мини-футболистов в течение соревновательного периода.
3. Определить динамику технической и тактической подготовки футболистов в течение периода исследования.
4. Определить зависимость реализации технико-тактических способностей мини-футболистов от уровня их скоростно-силовой подготовленности во время соревнований.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование уровня подготовленности футболистов.
5. Методы математики и математической статистики.
6. Сравнительный анализ полученных данных.

## Анализ литературных источников

Анализ современной научно-методической литературы, изучение опыта подготовки отечественных и зарубежных футболистов показали, что методика подготовки футболистов в соревновательный период была достаточно развита. В то же время существует небольшое количество работ, посвященных проблеме подготовки в этот период игроков в мини-футбол. Это объясняется тем, что этот процесс в мини-футболе как в России, так и за рубежом до сих пор не изучен.

## Педагогическое наблюдение

Наблюдение было проведено в предварительном исследовании. Методами реализации этого метода были:

- запись различных показателей активности игроков во время соревнований;
- видеозаписи игр и их фрагментов.
- отслеживайте время действия отдельных игроков.

Таким образом, во время педагогического наблюдения был собран материал, необходимый для объективных количественных параметров для проведения сравнительного анализа и выявления качественных резервов для тренировочной и соревновательной деятельности игроков.

## Педагогический эксперимент

Исследование проводилось на базе мини-футбольной клуба «Волга-Саратов» (г. Саратов, ул. Федоровская, 7, ФОК «Юбилейный»), выступающего в чемпионате России «ПАРИБЕТ – Высшая лига. Конференция "Запад"» и «СпортмастерPRO – Кубок России» сезона 2021/22 гг. МФК тренируется под руководством главного тренера Крутикова Дениса Сергеевича.

Численность команды составляет 14 человек. Были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная – по 7 человек каждая. Эксперимент проводился в период соревновательной деятельности команды.

Тренировочный и соревновательный процесс в группах проходил в соответствии с установленной программой клуба.

### Тестирование уровня подготовленности футболистов

Метод тестирования является типичным для современных исследований в области спорта. Для реализации задач данного исследования использовался метод тестирования уровня подготовленности футболистов.

Тестирование осуществлялось в следующих направлениях:

1. Скоростно-силовая подготовленность мини-футболистов.
2. Техничко-тактическая подготовка мини-футболистов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате проведенных исследований были сделаны следующие основные выводы, соответствующие задачам исследования:

1. В процессе анализа научно-методической литературы по проблеме исследования были рассмотрены теоретические основы физической подготовки игроков, включая скоростно-силовую и технико-тактическую подготовку спортсменов в мини-футболе в условиях длительного соревновательного периода. Было установлено, что физическая подготовка необходима как основа для роста профессиональных спортивных навыков мини-футболиста для успешного решения технических и тактических задач. Анализ научно-методической литературы по вопросу подготовки в мини-футболе свидетельствует о недостаточном количестве работ, посвященных проблеме подготовки квалифицированных мини-футболистов в соревновательный период. Это можно объяснить тем, что процесс подготовки в мини-футболе в связи с относительно молодым статусом этого вида спорта еще не получил широкого изучения в России и за рубежом.

2. На основе собранных материалов и информации об общей и специальной физической подготовке мини-футболистов были проанализированы особенности различных аспектов подготовки спортсменов. Была проанализирована динамика скоростно-силовой подготовленности мини-футболистов в течение соревновательного периода (с октября 2021 г. по апрель 2022 г.) и выявлено снижение значений в обеих исследуемых группах по всем показателям. В КГ в среднем на 12%, а в ЭГ – на 20%.
3. В рамках исследования также была проанализирована динамика технико-тактической подготовки мини-футболистов в течение соревновательного периода и было обнаружено, что также наблюдалось снижение значений по этим показателям. В среднем по КГ – на 16% , а по ЭГ – на 24%.
4. Также в рамках исследования выявлено прямое влияние скоростно-силовой подготовленности мини-футболистов на уровень их технико-тактической подготовки. Чем ниже уровень снижения скоростно-силовой подготовленности игроков, тем ниже уровень технико-тактической подготовки и, следовательно, наоборот. В этом случае важнейшей задачей является формирование оптимального уровня скоростно-силовых тренировок, а также обучение приемам, позволяющим выполнять ведущие игровые приемы мини-футбола.