

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

**Педагогический институт**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 2 курса 206 группы

по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

**Маркова Евгения Анатольевича**

**Научный руководитель**

доцент, к. м. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Ларина

**Зав. кафедрой**

к. м. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие футбола в нашей стране продолжается достаточно успешно во всех регионах, есть разновидности футбола, в частности, мини-футбол. Сейчас в приоритете развитие детского и массового футбола не только в спортивных школах, но и в общеобразовательных.

На сегодняшний день продолжает действие проект «Футбол – в школу». Сегодня в эту работу вовлечены более 80% субъектов федерации России, в том числе и Саратовская область.

**Актуальность исследования.** Объем тренировки в современном спорте велик и разнообразен, информация о нагрузке каждого упражнения дает возможность оптимально построить тренировочные занятия.

Очень важно учитывать взаимосвязь средств и методов тренировки, организацию занятий и сочетаний компонентов нагрузки для развития двигательных качеств юных футболистов, процесс обучения новым действиям или усовершенствования техники и тактики.

Исследование динамики физической и технической подготовленности мини-футболистов 10–11 лет актуально ввиду возрастающих требований современного спорта и стремления российских школ подготовить высококвалифицированных спортсменов. Ранняя диагностика и целенаправленное развитие специальных навыков позволит повысить потенциал будущих чемпионов, укрепить здоровье подрастающего поколения и обеспечить базу для профессионального роста в будущем.

**Объект исследования** – тренировочный процесс спортсменов 10-11 лет, занимающихся мини-футболом.

**Предмет исследования** – показатели физической и технической подготовленности мини-футболистов с использованием моделей стандартных упражнений.

**Цель исследования** – исследовать динамику физической и технической подготовленности мини-футболистов 10-11 лет под воздействием комплекса упражнений и компонентов нагрузки специальной направленности.

**Гипотеза исследования** – предполагается, что повышение уровня физической и технической подготовленности юных мини-футболистов 10-11 лет возможно при использовании комплекса упражнений и компонентов нагрузки специальной направленности, соответствующих данному возрасту.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме управления тренировочным процессом мини-футболистов.
2. Оценить уровень общей физической подготовленности мини-футболистов 10-11 лет.
3. Оценить уровень специальной физической подготовленности мини-футболистов 10-11 лет.
4. Оценить уровень технической подготовленности мини-футболистов 10-11 лет.
5. Разработать комплекс упражнений специальной направленности, соответствующих возрасту юных мини-футболистов.
6. Исследовать динамику параметров общей и специальной физической и технической подготовленности мини-футболистов 10-11 лет.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, педагогическое наблюдение, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех футболистов определялись показатели общей и специальной физической и технической подготовленности.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия

(p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$

**Исследование** проводилось на базе мини-футбольного клуба «Волга-Саратов». В исследовании принимали участие 10 спортсменов 2013 года рождения (10–11 лет). Эксперимент проводился в период с сентября 2024 года по май 2025 года. Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группу по 5 человек.

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературных источников, включающих 36 источников. Текст магистерской работы изложен на 70 страницах, содержит 7 таблиц и 3 диаграммы.

**Особенности тренировочных занятий комплексной и специальной направленности в мини-футболе.**

Комплексное занятие включает, как правило, обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетание. Есть возможность использования упражнений, направленных на общую физическую подготовку и технику игры.

Однако, в этой форме обучения больше внимания уделяется не столько изучению материала, сколько его усвоению и закреплению. Тренеру предлагается теоретический материал для оптимизации усвоения учебного материала, а он должен иметь исключительно практическую направленность, поэтому не предполагается никакой теории или абстракций. Можно проводить лекции или беседы в форме выступления и демонстрации соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов.

Первостепенная задача образования не должна уступать роли воспитательных и оздоровительных задач: они решаются в комплексе. Например, ставя в тренировке задачу по овладению игроками определенным кругом знаний, умений и навыков с помощью комплекса разнообразных физических упражнений, строго дозируя при этом физическую нагрузку,

тренер-преподаватель одновременно продумывает и решение задач оздоровительного и воспитательного воздействия. Во время каждого занятия необходимо решить не менее 2-основных задач, в том числе не более 2-х по освоению нового материала. При решении большинства задач необходимо учитывать периодическое возвращение к ним на последующих занятиях (на более высоком уровне подготовленности занимающихся).

Из-за необходимости правильного регулирования нагрузки рекомендуется контролировать частоту сердечных сокращений (ЧСС) у школьников во время занятий. С помощью изображения ЧСС можно узнать, как правильно чередовать занятия с различными физическими упражнениями и их переносимостью занимающимися. Нужно добиться того, чтобы ЧСС была наибольшей во второй половине занятия и приближалась к исходной в конце урока.

Контроль за ЧСС особенно важен для тех спортсменов, которые имеют низкий уровень физической подготовленности или у которых недостаточно физических навыков. Наиболее простым способом является проба с приседаниями. В ходе эксперимента испытуемому было необходимо определить частоту пульса в покое. После этого он выполняет 20 приседаний за 30 с. Затем он делает 10 раз по 15 подходов за 30 с. Время восстановления ЧСС до исходного уровня в 3 мин. следует считать хорошим результатом, а до 4-5 минут - неудовлетворительным, и до 6 мин - плохим результатом. Из таблицы 1 можно определить, как на эту пробу реагирует организм юных футболистов.

Чтобы устранить имеющиеся недостатки в обучении юных футболистов или для углубления изучения учебного материала в работе со способными учениками применяется способ индивидуальных заданий. Обязательным условием применения индивидуального обучения является наличие достаточной материально-спортивной базы, а также тщательная подготовка места занятия.

Самым эффективным способом организации работы юных футболистов

на тренировке является круговая тренировка.

Последовательность процесса обучения в мини-футболе направлена для формирования у ученика системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры или методики тренировки.

Задача обучения — получение знаний о современном мини-футболе, необходимых для понимания изучаемого материала и перспектив его развития. Немалую роль играет стремление учащихся постоянно развивать творческую мысль, искать самостоятельные решения.

Немаловажное значение в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но также формирование специальных умений или навыков для футболистов. В процессе обучения необходимо научиться правильному использованию приобретенных навыков и умений.

Приобретение навыков в движении означает, что управление ими автоматизировано. Вся система движений устойчива к действию обивающих факторов.

Для образования навыков необходима система закрепленных связей, которые необходимо многократно повторять в определенных условиях. Система связей должна обеспечивать возможность свободного варьирования элементами движения.

В соответствии с современными технологиями, достигается высокий уровень организации индивидуальных действий и групповых операций.

Исходя из этого, обучение техническим приемам игры проводится в такой последовательности:

- Специальные физические навыки опорно-двигательного аппарата и те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении технического приема.

- Усвоить движения и приемы в игре.

- Движения в целостный акт приема (тренировка по технике).

-Полное знание принципов игр и возможность использовать высокие уровни специальных физических способностей (тренировки по технике и тактике).

-Способность грамотно использовать технический процесс в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

-Владение специальными знаниями.

Именно такой последовательности обучения придерживаются, используя подготовку и подготовительные упражнения, а также упражнение для техники. При этом следует стараться достичь высокого уровня всесторонней технической подготовки спортсменов.

Подготовка к обучению должна проходить при максимальной плотности занятий, включают упражнения, как для обучения техники на групповой основе или индивидуальных тренировках. Обучение нужно начинать с изучения техники удара ногой по мячу и основ игры.

Целью выпускной магистерской работы является, исследовать динамику физической и технической подготовленности мини-футболистов 10-11 лет под воздействием комплекса упражнений и компонентов нагрузки специальной направленности.

С целью достижения поставленной цели, были поставлены следующие задачи.

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме педагогического контроля, как функции управления тренировочным процессом мини-футболистов.

2. Оценить уровень общей физической подготовленности мини-футболистов 10-11 лет.

3. Оценить уровень специальной физической подготовленности мини-футболистов 10-11 лет.

4. Оценить уровень технической подготовленности мини-футболистов 10-11 лет.

5. Разработать комплекс упражнений специальной направленности, соответствующих возрасту юных мини-футболистов.

6. Исследовать динамику параметров общей и специальной физической и технической подготовленности мини-футболистов 10-11 лет.

В процессе исследования использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Анализ полученных данных.

*Анализ научно-методической литературы* проводился с целью изучения научно-методических источников по актуальным проблемам в области тренировочных занятий по мини-футболу. Результаты данной работы представлены в главе 1.

*Педагогическое наблюдение* за испытуемыми проводилось на протяжении всего исследования для педагогического контроля по соответствию объема и интенсивности предлагаемых средств, индивидуальным особенностям юных спортсменов и исключения возможности перенапряжения и травматизма.

*Тестирование.* В работе для определения уровня общей физической подготовленности юных футболистов были использованы следующие контрольные тесты:

1. 6-мин. бег, (м)
2. Бег 400 м, (с)
3. Бег 30 м, (с)
4. Прыжок в длину с места, (см)

Для определения специальной физической подготовленности юных футболистов использовали следующие контрольные тесты:

1. бег 30 м сведением мяча, с
2. бег 5\*30м с ведением мяча, с

3. удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м
4. вбрасывание мяча руками на дальность, м

Для определения уровня технической подготовленности юных футболистов использовали следующие тесты:

1. Жонглирование мячом, кол-во раз
2. Удары по воротам на точность, кол-во попаданий
3. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, с
4. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность, м
  - жонглирование мяча ногой. Дается три попытки. Не касаться 2 раза подряд одной и той же частью тела (нужно сделать 20 раз);
  - удары по воротам на точность. 1/2 стандартных ворот, отметка 11 метров, по 5 ударов правой и левой ногой (с расстояния 15 м нужно попасть в ворота 8 из 10 раз, мяч не должен касаться земли);
  - бег 30 м (хороший результат - 5,0 сек.);
  - прыжок в длину с места (185 см).

*Педагогический эксперимент.* Важная роль в работе отводилась педагогическому эксперименту. В начале исследования было проведено тестирования юных футболистов. Применялись отобранные ранее тесты для контроля по общей физической подготовленности спортсменов, а также специальные упражнения.

Величина и направленность нагрузки в двусторонних играх и игровых упражнениях больше зависит от ситуации, поэтому мы разработали модели стандартных упражнений, которые позволяют оптимизировать тренировочный процесс юных футболистов.

Исследование проводилось на базе мини-футбольного клуба «Волга-Саратов». В исследовании принимали участие 10 спортсменов 2013 года рождения (10–11 лет). Эксперимент проводился в период с сентября 2024 года по май 2025 года.

Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группу по 5 человек.

*Анализ полученных данных.* В результате математической обработки результатов были составлены таблицы и диаграммы.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Учиться технике игры в мини-футбол следует, учитывая закономерности развития двигательных навыков. В ходе обучения необходимо решать воспитательные и оздоровительные задачи. Как правило, для того чтобы повысить эффективность обучения в мини-футбол, необходимо соблюдать принципы обучения.

Обучение должно проходить в максимальном темпе, включая упражнения как для обучения группы занимающихся, так и индивидуальных тренировок. Для того, чтобы процесс обучения был максимально плотным, необходимо проводить его в интенсивном режиме.

В результате написания магистерской работы мы:

1. Рассмотрели структуру комплексных и специализированных занятий по мини-футболу. И выявили, что комплексное занятие включает, как правило, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Занятие (урок) должно иметь определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление занятий на три части связано с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы, которая в течение одного урока меняется.

2. Методика обучения технике футбола включает в себя следующие моменты: определение сильных и слабых сторон отдельных игроков и команды в целом, выявление тенденции дальнейшего развития технических, возрастных, ростовых, физических и функциональных показателей футболистов, построение тренировочного процесса.

Совершенствование техники проводится с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой

функции, которую они выполняют в своей команде.

Можно выделить основные факторы, которые необходимо учитывать при обучении технике игры:

- достаточный уровень развития специальных физических способностей, от которых зависит эффективность приемов;

- высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении игровых приемов;

- владение системой специальных знаний; умелое использование подводящих упражнений, делающих сложные техники доступными для начинающих, не искажая их сути.

В процессе совершенствования техники необходимо избегать шаблона, так как условия, в которых выполняются приемы, очень разнообразны.

3. Создали модели специальных стандартных упражнений, позволяющих оптимизировать тренировочный процесс юных футболистов.

Сравнительный анализ полученных данных между группами показал, что испытуемые экспериментальной группы достигли более существенных сдвигов показателей по всем четырем тестам. На основании проведенных исследований мы сделали вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась.