

**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 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ  
ГОДОВОГО ЦИКЛА**

**АВТОРЕФЕРАТ  
НА МАГИСТЕРСКУЮ РАБОТУ**

студента 2 курса 206 группы

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

Факультета физической культуры и спорта

**Плево Ярослава Андреевича**

**Научный руководитель**

доцент, к. п. н., доцент

О.В. Ларина

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

к. м. н., доцент

Т.А. Беспалова

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

Саратов 2025

Мини-футбол, несмотря на свою сравнительную молодость, быстро набирает популярность в нашей стране. Он отличается от классического футбола своей спецификой тренировочного процесса, как для игроков, так и для тренеров. Из-за более высокой скорости игры, частых замен и отсутствия грубой силовой борьбы, данный вид спорта предъявляет повышенные требования к выносливости спортсменов и их скоростно-силовым качествам. Эти качества, в свою очередь, основываются на высоком уровне общей физической подготовки. В итоге, современный мини-футбол – это динамичный, атлетичный вид спорта, требующий от игроков максимальной двигательной активности. Высокая интенсивность игры – ключевая особенность мини-футбола.

**Актуальность исследования.** Чтобы выиграть соревнования, крайне важно научно обоснованно подходить к подготовке спортсменов и применять на практике методы, обеспечивающие их оптимальную форму к играм. Ключевую роль здесь играет организация, планирование и контроль тренировочного процесса, направленного на достижение соревновательной готовности. Для инновационного подхода к улучшению физической подготовки необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменов: их возраст, уровень мастерства и этап подготовки, так как эти факторы сильно влияют на их физические возможности.

Необходимо использовать научные знания о физиологии, тренировочной нагрузке, восстановлении и других аспектах для разработки индивидуальных или групповых программ подготовки, которые будут максимально эффективными. Эти программы должны быть не просто теорией, а практически, реализуемыми и отслеживаемыми.

Тренировки должны быть структурированы, целенаправленными и адаптированными под конкретные цели и задачи предстоящих соревнований. Необходимо правильно распределить нагрузку во времени, чередовать периоды интенсивных тренировок с отдыхом и восстановлением. Важно

постоянно отслеживать прогресс и корректировать тренировочный план при необходимости.

Нельзя применять один и тот же подход ко всем спортсменам. Молодые и опытные спортсмены, находящиеся на разных этапах подготовки (например, предсоревновательный, соревновательный), требуют различных подходов к тренировкам. Учёт возраста связан с физиологическими особенностями организма, а уровень квалификации определяет начальный уровень подготовки и потенциал спортсмена. Период подготовки диктует интенсивность и направленность тренировок.

Общая физическая подготовка высококвалифицированных мини-футболистов играет фундаментальную роль и всегда предшествует специализированной тренировке. В то же время, некоторые тренеры полагают, что наилучший способ физической подготовки — это сама игра. Однако это мнение противоречит современным методическим подходам к тренировочному процессу. Недостаточная физическая и функциональная подготовленность может ограничить действия футболиста на поле. Поэтому целесообразно заранее совершенствовать функциональные системы игрока с применением различных средств, что в свою очередь способствует оптимальному раскрытию потенциала в игровой деятельности.

К сожалению, проблема, которую мы рассматриваем, изучена недостаточно, что стало причиной нашего исследования среди мини-футболистов на этапе общей подготовки в подготовительном периоде.

**Объект исследования** – тренировочный процесс мини-футболистов в подготовительном периоде годового цикла.

**Предмет исследования** – показатели общей физической подготовленности мини-футболистов в подготовительном периоде круглогодичной тренировки.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать программу специальных упражнений, направленную на повышение уровня общей физической подготовленности мини-футболистов команды «Торпедо».

**Гипотеза исследования** была основана на предположении, что использование комплекса упражнений, состоящего из пяти блоков для каждого недельного микроцикла в процессе общей физической подготовки подготовительного периода, будет способствовать повышению уровня спортивной подготовленности футболистов и эффективно скажется в их соревновательной деятельности.

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

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме повышения уровня общей физической подготовленности мини-футболистов.
2. Оценить уровень общей физической подготовленности мини-футболистов до эксперимента.
3. Разработать комплекс упражнений по системе блоков, направленный на повышение уровня общей физической подготовленности мини-футболистов.
4. Исследовать динамику уровня физической подготовленности мини-футболистов в подготовительном периоде годового цикла.
5. На основе педагогического эксперимента проверить эффективность предложенной программы.

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.

Основные задачи физической подготовки мини-футболистов направлены на всестороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных способностей и двигательных качеств спортсменов. Отсюда вытекают общие задачи отечественной системы спортивной подготовки в футзале. Так, физическая подготовка в данном виде спорта направлена, прежде всего, на решение следующих задач:

1. Повышение общего уровня физического развития и функциональных возможностей организма мини-футболистов – т.н. функциональная подготовка.

2. «Развитие физических свойств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также связанных с ними комплексов физических способностей, влияющих на эффективность игры (отскок, скорость, силовые метательные движения, ловкость и выносливость)».

Следует также отметить, что достаточно высокий уровень физической подготовки спортсмена в мини-футболе является важным психологическим фактором. Другими словами, «хорошая физическая подготовка придает игроку дополнительную уверенность при соревновательной борьбе, что также способствует проявлению более высоких волевых качеств в период соревнований».

Функциональные возможности мини-футболиста лежат в основе его физической формы. Проследить уровень их развития можно, собственно, в спортивной работоспособности игрока, то есть его «способности выполнять специфическую для него работу на протяжении длительного отрезка времени, необходимого для получения устойчивых изменений».

В мини-футболе процесс физической подготовки должен иметь определенное специализированное направление. Так, с одной стороны, он должен способствовать наиболее полному формированию специальных физических качеств и навыков. С другой стороны, помимо всего прочего он дополняет специальную тренировку, способствуя полноценному решению поставленных оздоровительных задач.

Педагогический эксперимент проходил на базе ПКМФ «Торпедо», выступающего в Суперлиге чемпионата России по футзалу среди мужских команд сезона 2023-2024 г.

Численность групп испытуемых составляла 10 человек по 5 человек в контрольной и экспериментальной группах.

Экспериментальная работа велась на протяжении 4 недель в общеподготовительном этапе подготовительного периода.

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

### *Тестирование*

Метод тестирования является общепринятым в современных спортивных исследованиях. В рамках данного исследования использовался метод оценки уровня физической подготовки футболистов. В работе применялись следующие тесты:

1. Субмаксимальный тест  $PWC_{170}$ (кгм/мин.).
2. Степ-тест  $PWC_{170}$ (кгм/мин./кг).
3. Определение максимального потребления кислорода – МПК (мл/мин/кг).
4. Бег 15 метров с места (с).
5. Бег 15 метров с хода (с).
6. 5-ти кратный прыжок с места (м).

В период эксперимента контрольно-педагогические испытания в виде тестирования проводились два раза:

- на этапе констатирующего эксперимента – август 2023 года;
- на этапе формирующего эксперимента – сентябрь 2024 года.

Все тестирования проводились в идентичных для всех испытуемых условиях в один день. Результаты тестирования заносились в специальный протокол.

Для последовательной реализации задач, изложенных в данной работе, исследование было проведено поэтапно с применением описанных ранее

научных методов. Педагогическое исследование условно разделено на четыре этапа.

На первом этапе исследования был проведён анализ и обобщение научной, методической и специальной литературы, касающейся физических аспектов подготовки мини-футболистов. В результате этого анализа были выявлены актуальные проблемы, связанные с темой, сформулирована цель исследования и выбраны методы его реализации. Кроме того, на данном этапе была разработана рабочая гипотеза, а также определены частные задачи и последовательность их решения.

На втором этапе осуществлялось педагогическое наблюдение за тренировочным процессом игроков ПКМФ «Торпедо». В ходе наблюдений проводился анализ использованных средств тренировки. На основе собранной информации и литературного анализа был создан комплекс упражнений, направленный на улучшение общего физического состояния квалифицированных спортсменов. Программа упражнений будет представлена ниже.

Третий этап исследования стал основным, в ходе которого был проведён педагогический эксперимент. На этапе констатации было осуществлено тестирование для определения начального уровня подготовки мини-футболистов из ПКМФ «Торпедо». Результаты тестирования позволили сформировать контрольную и экспериментальную группы. В тренировочный процесс игроков экспериментальной группы был внедрён предложенный комплекс упражнений, в то время как контрольная группа продолжила заниматься по традиционной программе без изменений.

Занятия с использованием экспериментальной методики проводились пять раз в неделю по блоковой системе. По завершении эксперимента было повторно проведено тестирование, целью которого стало определение эффективности предложенных упражнений в контексте улучшения общего физического состояния мини-футболистов.

На четвёртом этапе исследования был осуществлён статистический анализ и сравнительная систематизация результатов тестирования, на основе которых были сделаны выводы о проведённой работе. Текст выпускной квалификационной работы оформлялся в соответствии с требованиями Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского.

При разработке комплекса упражнений экспериментальной программы были учтены следующие положения:

- отбор в группы осуществлялся на основании тестирования на этапе констатирующего эксперимента в августе 2023 года, а также годовичного наблюдения за уровнем основных показателей физической подготовленности мини-футболистов;
- представленная программа проведения тренировочного процесса на обще-подготовительном этапе подготовительного периода продолжительностью 4 недельных микроциклов включала пять блоков;
- в зависимости от целей тренировочного занятия, применение того или иного блока варьировалось.

Тренировочный процесс мини-футболистов контрольной группы проходил без изменений, предусматривалось проведение комплексных тренировочных занятий, разработанных тренерским штабом ПКМФ «Торпедо».

Программа тренировки испытуемых экспериментальной группы состояла из следующих блоков.

В каждом недельном микроцикле обще-подготовительного этапа подготовительного периода блоки упражнений применялись следующей последовательностью:

- понедельник – Блок А;
- вторник – Блок Б;
- среда – Блок В;
- четверг – Блок Г;

- пятница – Блок Д;
- суббота – двусторонняя игра;
- воскресенье – выходной.

Со второго микроцикла – второй недели – в тренировочном процессе футболистов экспериментальной группы применялись двухразовые занятия. Второе занятие имело технико-тактическую направленность.

В каждом недельном микроцикле в субботу проводилась тренировочная или двусторонняя игра с последующими восстановительными мероприятиями. Это могли быть сауна, душ, бассейн.

Все футболисты после каждого недельного тренировочного микроцикла проходили обследование по единой программе. У них оценивались величина общей физической работоспособности и уровень скоростно-силовых способностей.

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. Таким образом, участники экспериментальной группы продемонстрировали значительно лучшие результаты во всех тестах 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.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На основании проведенного исследования, которое охватывает поставленные в работе задачи, можно сформулировать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы по вопросам физической подготовки в мини-футболе показал, что количество исследований, посвященных подготовке высококвалифицированных мини-футболистов в подготовительном периоде, ограничено. Это можно объяснить тем, что процесс физической подготовки в этой дисциплине ещё не получил детального изучения как в России, так и за рубежом, что связано с «молодостью» данного вида спорта.

2. На основе собранных данных и информации о общей и специальной физической подготовке мини-футболистов была проведена оценка особенностей различных аспектов их подготовки. В частности, установлено, что на этапе обще-подготовительном в рамках подготовительного периода целесообразно применять двухразовые тренировки: первое занятие направлено на улучшение физической формы игроков, а второе — на отработку технико-тактических навыков.

3. Основываясь на вышеизложенном, был разработан комплекс упражнений, направленный на повышение уровня общей физической подготовки высококвалифицированных мини-футболистов ПКМФ «Торпедо». Экспериментальная программа включала блоки упражнений, каждый из которых имел свою конкретную направленность: Блок А - на улучшение аэробной выносливости, Блок Б - на скоростную выносливость, Блок В - на развитие аэробно-анаэробной выносливости, Блок Г - на силовые способности, Блок Д - на совершенствование скоростно-силовых качеств. Все блоки упражнений применялись в недельном микроцикле обще-

подготовительного этапа тренировочного периода в определенные дни недели. Каждую неделю микроцикл завершался двусторонней игрой или тренировкой на мини-футбольной площадке, а также восстановительными процедурами, такими как посещение бассейна, сауны, массаж и контрастный душ.

4. Результаты проведенного педагогического эксперимента подтвердили высокую эффективность предложенной программы тренировок. Разработанная экспериментальная программа блокового планирования недельных микроциклов в подготовительном периоде способствовала значительному улучшению общей физической подготовки. Это, в свою очередь, привело к достоверному увеличению показателей максимального потребления кислорода (МПК), уровня работоспособности при нагрузке (PWC170) и скоростно-силовых качеств футболистов из экспериментальной группы.