

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

Кафедра спортивных игр

**«ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ МФК «САРАТОВ-ВОЛГА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Гайшунова Андрея Михайловича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Мини-футбол хоть и молодой, но уже достаточно популярный вид спорта. В последнее время в нашей стране он завоевывает все более прочные позиции. Об этом свидетельствует созданная за короткий срок, развитая организационная структура футзала, которая включает 18 отделений Российской ассоциации мини-футбола, клубы Суперлиги, высшей и первой лиги.

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

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

Проблема исследования. Общая физическая подготовка высококвалифицированных мини-футболистов является базовой, которая всегда предшествует специальной. При этом некоторые тренеры считают, 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 учебно-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 ответенным 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 «ПАРИМАТЧ – Высшая лига. Конференция "Запад"» и чемпионате Саратовской области по мини-футболу среди мужских команд сезона 2019-2020.

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.

Краткое содержание работы

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

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.

Анализ и обобщение научно-методической литературы

Анализ современной научно-методической литературы, изучение опыта подготовки отечественных и зарубежных футболистов показали, что методика подготовки футболистов в подготовительном периоде разработана

достаточно глубоко (А.А. Сутилин, А.П. Золотарев и др., В.В. Головков, Крис Ханта и др.). В то же время имеется незначительное количество работ, посвященных проблеме подготовки в этот период игроков в мини-футболе (С.Н. Андреев, И.Н. Новокщенов и др.). Это можно объяснить тем, что процесс физической подготовки в мини-футболе не получил пока широкого исследования в России и за рубежом.

При этом были проанализированы учебная, научная и методическая литература, в которой изложены рекомендации по структуре и содержанию процесса подготовки спортсменов по футболу и мини-футболу.

Педагогическое наблюдение

Для изучения вопросов исследования был использован широко распространенный метод – педагогическое наблюдение. Наблюдение велось на предварительном этапе исследования. Его целью был сбор информации относительно общей и специальной физической подготовленности футболистов, определялся уровень основных физических качеств. Велась запись различных показателей деятельности игроков в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, в ходе педагогического наблюдения был собран материал, необходимый для получения объективных количественных параметров для проведения сравнительного анализа и выявления резервов повышения качества, как тренировочной, так и соревновательной деятельности игроков.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил на базе мини-футбольной клуба «Саратов-Волга», выступающего в чемпионате России «ПАРИМАТЧ – Высшая лига. Конференция "Запад"» и чемпионате Саратовской области по мини-футболу среди мужских команд сезона 2019-2020.

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

Экспериментальная работа велась на протяжении 4 недель в общеподготовительный этап подготовительного периода.

Учебно-тренировочный процесс в контрольной и экспериментальной группах проходил в соответствии с установленной программой клуба.

Тестирование

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

В работе применялись следующие тесты:

1. Субмаксимальный тест PWC₁₇₀ (кгм/мин.).
2. Степ-тест PWC₁₇₀ (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 2019 года;
- на этапе формирующего эксперимента – сентябрь 2019 года.

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

Математическая статистика

Все экспериментальные данные в процессе работы заносились в сводные документы (протоколы, ведомости, таблицы и т.д.) и объединялись по условиям и группам испытуемых. Обработка данных велась методами математики и математической статистики по формулам и алгоритмам, изложенным в специальной литературе с применением ПК.

1. Субмаксимальный тест PWC₁₇₀ рассчитывался по формуле:

$$\mathbf{PWC}_{170} = \mathbf{W}_1 + (\mathbf{W}_2 - \mathbf{W}_1) \frac{\mathbf{f}_2 - \mathbf{f}_1}{\mathbf{f}_2 - \mathbf{f}_1}, \text{ где}$$

\mathbf{W}_1 – мощность первой нагрузки, кгм/мин,

\mathbf{W}_2 – мощность второй нагрузки, кгм/мин,

f_1 – частота сердечных сокращений на 5 минуте, выполнения 1-й нагрузки,

f_2 - частота сердечных сокращений на 5 минуте, выполнения 2-й нагрузки.

2. Степ-тест PWC_{170} рассчитывался по формуле:

$$\mathbf{PWC}_{170} = \mathbf{N}_1 + (\mathbf{N}_2 - \mathbf{N}_1) \frac{(\mathbf{170} - \mathbf{ЧСС}_1)}{(\mathbf{ЧСС}_2 - \mathbf{ЧСС}_1)}, \text{ где:}$$

$\mathbf{N}_1 = 1,5 \times P \times h \times n_1$;

$\mathbf{N}_2 = 1,5 \times P \times h \times n_2$;

N - мощность 1-й и 2-й работы;

P - масса тела;

h - высота ступеньки;

n - темп восхождений в минуту при первой и второй нагрузок;

$ЧСС$ - частота сердечных сокращений за 1 мин.

3. МПК (максимальное потребление кислорода) высчитывалось по формуле:

$$\mathbf{МПК} = 2,2 \times \mathbf{PWC}_{170} + 1070 \text{ (для тренированных лиц)}$$

4. Средняя арифметическая величина рассчитывалась по формуле:

$$\mathbf{X} = \frac{\Sigma V}{n}, \text{ где:}$$

Σ – знак суммирования;

V – полученные в исследованиях значения (варианты);

n – количество значений.

5. Средняя ошибка арифметической величины рассчитывалась по формуле:

$$\mathbf{m} = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}, \text{ где:}$$

σ – среднее квадратичное отклонение;

n – количество значений.

6. Оценка различия по t-критерию Стьюдента рассчитывалась по формуле:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1 + m_2}}$$

X₁ – средняя арифметическая величина первой группы;

X₂ – средняя арифметическая величина второй группы;

m₁ – ошибка средней арифметической величины первой группы;

m₂ – ошибка средней арифметической величины второй группы.

При определении достоверности по таблице вероятности, по распределению Стьюдента (критерий Стьюдента). Достоверность считалась существенной при уровне значимости (Р<0,05).

Сравнительный анализ полученных данных

На заключительном этапе исследования был проведен сравнительный анализ всех полученных в ходе эксперимента и последующей обработкой данных по двум группам. На основе данных показателей было написано заключение о проведенном исследовании, соответствующее поставленным задачам.

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 учебно-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 учебно-тренировочный процесс испытуемых экспериментальной группы был внедрен разработанный комплекс упражнений. В свою очередь испытуемые контрольной группы тренировались по стандартной программе и в их учебно-тренировочный процесс не вносились изменения.

Тренировочные занятия с применением экспериментальной методики проводились 5 раза 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 требования ГОСТ Саратовского национального исследовательского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского.

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 учебно-тренировочное занятие ориентировано на совершенствование физической подготовленности игроков, второе учебно-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.