

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Построение спортивной тренировки в мини-футболе

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Головин Александр Зульфарович,
Обучающийся ФК-1801z
заочного отделения

07.02.2023

дата

А.З. Головин

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

07.02.2023

дата

И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

07.02.2023

дата

М.П. Русинова

Екатеринбург 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты спортивной тренировки	6
1.1. Цель, задачи, средства спортивной тренировки	6
1.2. Стороны подготовки спортсмена	15
1.3. Циклы спортивной тренировки	30
1.4. Построение спортивной тренировки для начальной группы по мини-футболу первого года обучения	37
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования	42
2.1. Организация исследования	42
2.2. Методы исследования	43
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	57
ПРИЛОЖЕНИЕ	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Мини-футбол – это малая форма большого полевого футбола. Считается, что этот вид обрел популярность из-за своей доступности. «Демократическая по своей сути, доступная для малообеспеченных слоев общества, эта игра становится все более и более популярной...» [2, с. 7].

Действительно, в наше время почти в каждом дворе можно встретить детей и взрослых, играющих в мини-футбол. Для игры в «малый» футбол подойдет пустующий летом хоккейный корт, баскетбольная площадка, школьный спортзал, просто открытое пространство с символически обозначенными воротами.

Если говорить о таком виде спорта, как мини-футбол на профессиональном уровне, то отметим, что в нашей стране есть мужская национальная сборная, женская национальная сборная, молодежная национальная сборная, а также развитая клубная система.

На любительском уровне мини-футбол тоже хорошо развит. Например, в Екатеринбурге есть сообщество «Екабайт» – организация по проведению любительских чемпионатов, которая организует турниры по футболу, турниры для детей («Екабайт – дети»), турниры по киберспорту и, в том числе, турниры по мини-футболу [17]. Например, в сезоне 2021/2022 в рамках турнира по мини-футболу проходит порядка 14 чемпионатов: Екабайт – Эльмаш, Екабайт – Юго-Запад, Екабайт – УПИ: Суперлига, Екабайт – Сортировка и т. д.

Отметим тот факт, что в нашей стране такой спортивной дисциплине, как мини-футбол уделяется сейчас большое значение на государственном уровне. Запущены государственные программы «Мини-футбол – в вузы», «Мини-футбол – в школу». В 2007 г. начали выпускаться журналы «Мини-футбол в Российской Федерации» и «Мини-футбол – в школу/в вузы». Президент Российской Федерации В. В. Путин высказывается о значении мини-футбола: «Вопросы укрепления здоровья населения, и особенно представите-

лей молодого поколения, по праву находятся в числе значимых приоритетов государственной политики. Отрадно, что весомый вклад в решение этой важнейшей проблемы, в продвижение ценностей здорового образа жизни в российском обществе вносят Российский футбольный союз и Ассоциация мини-футбола России» [13, с. 3].

Признанным автором изданий по мини-футболу в нашей стране является С. Н. Андреев – сейчас он почетный президент Ассоциации мини-футбола в России, член исполнительного комитета Российского футбольного союза, член комитета футзала и пляжного футбола UEFA. Его писательский труд поддерживают официальные организации и лица. Например, книга, выпущенная в соавторстве с Э. Г. Алиевым, «Мини-футбол в школе» (Москва, 2006 г.) вышла при поддержке Российского футбольного союза и Ассоциации мини-футбола России, автор предисловия к этому изданию – В. Л. Мутко.

Мини-футбол – игра очень азартная и привлекательная для юных спортсменов, но чтобы добиться результатов и не навредить физическому и психологическому развитию спортсменов, необходимо грамотно выстроить тренировочный процесс, соблюдая принципы и правила построения спортивной тренировки, учитывая возрастные особенности при развитии физических качеств, уделяя внимание гармоничному развитию сторон подготовки спортсменов. «Невозможно понять сущность тренировочного процесса и овладеть способами его построения и планирования без знания структуры тренировки, закономерностей и факторов, обуславливающих ее» [19, с. 391]. Первым о важности правил построения спортивной тренировки в отечественной науке заговорил Л. П. Матвеев – автор первой в СССР докторской работы по направлению «Физическая культура». Л. П. Матвеев рассматривает очень много аспектов спортивной тренировки (принципы, задачи, стороны подготовки спортсмена, методы и средства, соотношение нагрузки, интенсивности, объема, особенности построения для того или иного вида спорта, периодизацию, рекомендации для уровней подготовки и т. д.). Познакомив-

шись с его работами [9–11], становится ясно, что спортивная тренировка – это сложная, многоуровневая система, составляющие которой очень тесно переплетены.

В данной работе мы сформулируем рекомендации по построению макроцикла, предложим структуру мезоцикла под конкретные задачи этапа тренировки по мини-футболу для начальной группы первого года обучения (мальчики 9–10 лет) и оценим эффективность по результатам педагогического эксперимента.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования – средства и методы спортивной тренировки.

Цель выпускной квалификационной работы – определить эффективность предложенного мезоцикла спортивной тренировки по мини-футболу для начальной группы первого года обучения.

Задачи:

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования.
2. Описать составляющие аспекты, которые лежат в основе построения спортивной тренировки.
3. Описать мезоцикл спортивной тренировки по мини-футболу для начальной группы первого года обучения.
4. Экспериментально доказать эффективность составленного мезоцикла спортивной тренировки по мини-футболу для начальной группы первого года обучения.

Глава 1. Теоретические аспекты спортивной тренировки

1.1. Цель, задачи, средства спортивной тренировки

Спортивная тренировка – важная составляющая подготовки спортсмена. «Спортивная тренировка – это подсистема системы подготовки спортсмена, куда также входит соревновательная деятельность и внутренировочные и внесоревновательные факторы. В этой системе спортивная тренировка выполняет подготовительную функцию» [10, с. 20–21]. Л. П. Матвеев определяет спортивную тренировку как «основной компонент и основную форму подготовки спортсмена» [10, с. 21] (рис. 1).



Рис. 1. Составляющие подготовки спортсмена

В более поздних работах Л. П. Матвеев предлагает иное определение: «Спортивная тренировка – это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием)» [11, с. 443]. В этом определении автор не просто описывает место спортивной тренировки в системе подготовки спортсмена, но и подчеркивает цель – спортивное состязание, однако помечает, что спортивные достижения – это внешняя цель, не менее важно – формирование физической, психологической устойчивости, крепкого здоровья спортсмена. В

определении появляется словосочетание «педагогический процесс»: во-первых, оно подчеркивает взаимодействие условного тренера и спортсмена, во-вторых, становится ясно, что речь идет об организованном, спланированном, протяженном во времени взаимодействии с целью совершенствования, развития; в-третьих, фиксируется, что педагогические принципы должны лежать в основе спортивной тренировки.

Прежде чем говорить о построении спортивной тренировки необходимо рассмотреть не только ее цель, а также другие определяющие аспекты: задачи, принципы, средства и методы, стороны подготовки спортсмена и др.

При построении спортивной тренировки очень важно учитывать *задачи спортивной тренировки*. В разных источниках задачи сформулированы более менее одинаково. Мы рассмотрим их в таблице, чтобы показать, как задачи спортивной тренировки соотносятся со сторонами подготовки спортсмена (табл. 1).

Таблица 1

Соотношение задач спортивной тренировки и сторон подготовки спортсмена

Задачи спортивной тренировки [19, с. 345]	Стороны подготовки спортсмена
освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины	техническая, тактическая
развитие физических возможностей, повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения	физическая
совершенствование психических процессов, морально-этических, эмоционально-волевых, эстетических, интеллектуальных и других качеств (они обеспечат максимальную концентрацию и мобилизацию усилий спортсмена во время тренировок и соревнований)	психологическая

приобретение теоретических и практических знаний	теоретическая
комплексное совершенствование	интегральная

Выше уже было отмечено, что спортивная тренировка – педагогический процесс, далее рассмотрим *принципы*, по которым он должен строиться (табл. 2). Принципы – это «педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой педагогический опыт» [20, с. 343]. Исследователи предлагают делить принципы на три группы: общепедагогические, отдельно принципы развития физических возможностей и специальные принципы, соблюдение которых активизирует достижение целей и решения задач именно спортивной тренировки.

Таблица 2

Принципы спортивной тренировки [19, с. 351–356]

№	Общепедагогические	Принципы развития физических возможностей	Специальные принципы
1	дидактические (сознательности, наглядности, систематичности)	регулярность педагогических воздействий	единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям – ближняя и дальняя перспектива; согласно этому принципу должен быть определен общий максимальный результат и максимальные результаты на каждом этапе

Окончание таблицы 2

2	воспитания (принцип все- стороннего раз- вития личности, связи воспита- ния с жизнью)	прогрессирование	единство общей и специальной подготовки спортсмена
3		адаптационно- адекватная предель- ность	непрерывность тренировочного процесса
4			единство постепенности увели- чения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам
5			волнообразность и вариатив- ность динамики нагрузок (в процессе тренировок необхо- димо изменять динамику тре- нировочных нагрузок, парамет- ры ее объема и интенсивности)
6			соблюдение цикличности тре- нировочного процесса: микроциклы (2–10 дней); мезоциклы (3–6 недель); макроциклы (3–12 месяцев)

Далее рассмотрим *средства* спортивной тренировки – это не только тренировочные упражнения, но и внутренировочные средства.

В литературе встречается очень много различных классификаций тренировочных упражнений, рассмотрим классификацию, адаптированную под учебно-тренировочный процесс именно для мини-футбола (рис. 2) [2, с. 23].



Рис. 2. Виды тренировочных упражнений

Ко внетренировочным средствам относятся [19, с. 349–350]:

- естественно-средовые средства (водные, воздушные процедуры – для закаливания и укрепления здоровья спортсмена);
- медико-биологические (режим, гигиена, питание, гидропроцедуры, физиопроцедуры);

- средства психологического воздействия (мышечная релаксация, музыка, психогигиена и др.);
- материально-технические средства (тренажеры, снаряды и т. д.).

Метод в спортивной тренировке – это «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера» [20, с. 339] (рис. 3).



Рис. 3. Виды методов спортивной тренировки

Общепедагогические:

- а) словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др.);
- б) наглядный (показ; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий, тактических схем; применение ориентиров; применение звуковых, световых устройств).

Практические:

- а) метод строго регламентированного упражнения:

- направленные на освоение спортивной техники: разучивание упражнений в целом и по частям;
 - направленные на совершенствование физических качеств: непрерывные и интервальные. Непрерывные методы (в условиях переменной и равномерной работы) используются для воспитания выносливости. Интервальные – серия упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха;
- б) игровой – комплексное совершенствование двигательной деятельности в усложненных условиях, совершенствуется ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность инициатива (подвижные и спортивные игры);
- в) соревновательный – специально организованная соревновательная деятельность как способ повышения эффективности тренировочного процесса [20, с. 339–343].

Авторы, которые рассматривают именно учебно-тренировочный процесс по мини-футболу, предлагают свою адаптированную под эту игру классификацию методов. Причем эта классификация формируется с позиции [2, с. 24], что игра в мини-футбол – это одна из разновидностей скоростно-силовых видов упражнений. В плане общепедагогических методов С. Н. Андреев согласен с общепринятой классификацией методов (рис. 3) – тоже выделяет словесный и наглядный, а практические рассмотрим более детально (рис. 4).

1. Группа методов, связанных с непрерывной работой:

- равномерный подразумевает длительную непрерывную работу, направлен на развитие аэробной выносливости; может активно использоваться в учебно-тренировочном процессе для начальной группы первого года обучения;

- переменный подразумевает варианты длительности непрерывной работы, например, в виде самой игры в мини-футбол, направлен на развитие специальной выносливости аэробно-анаэробного характера; использование этого метода для рассматриваемого возраста 9–10 лет будет оцениваться как форсированное – не рекомендуется.
2. Группа методов, связанных с прерывистой работой:
 - повторный: форма проявления – сама игра в мини-футбол, характеризуется сравнительно большей мощностью выполняемой работы, рекомендуется использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости; в учебно-тренировочном процессе НП-1 должен занимать минимальную долю;
 - интервальный – отличается строгой регламентацией периодов труда и отдыха, но время на отдых невелико; направлен на развитие скоростной силы и выносливости, совершенствование анаэробных и анаэробных-аэробных возможностей; для группы НП-1 этот метод не используется, не соответствует целям этапа подготовки.
 3. Метод максимальной интенсивности – метод предельных нагрузок, работа «до отказа»; направлен на совершенствование скоростно-силовых качеств, анаэробных процессов, прыжковой выносливости (для вратарей). Метод может быть применен для очень хорошо подготовленных спортсменов, на этапе НП-1 не используется.
 4. Круговой метод – самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития физических качеств и иногда для совершенствования специальных навыков; суть состоит в приближении выполняемой работы к специфике самой игры. Может использоваться в формате сопряженного метода, когда цель в одновременном развитии физических качеств (сила, выносливость, ловкость) и совершенствования тактико-технических действий для на подготовки к соревновательному периоду. Сопряженный метод больше будет применяться на эта-

пах обучения, где в календаре присутствуют соревнования – на этапе НП-1 их не много; а вот круговой метод в классическом виде очень подходит для построения тренировочных занятий.

5. Группа методов повторения упражнений. Многократное повторение – это основной метод, который используется при разучивании упражнений:

- при изучении сложных приемов используется расчлененный метод, а также при изучении групповых и командных тактических действий;
- игровой метод используется при обучении технико-тактическим действиям при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр;
- соревновательный метод состоит в том, что действия закрепляются и совершенствуются в условиях соревнований.



Рис. 4. Методы для развития физических качеств, типичные для мини-футбола [2, с. 23–26]

1.2. Стороны подготовки спортсмена

Более подробно рассмотрим стороны подготовки спортсмена. Отметим, что все эти стороны должны быть задействованы так или иначе на каждом микро-, мезо- и макроэтапе.

Физическая подготовка направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости [19, с. 364]. Доля физической подготовки у спортсменов начальной подготовки – примерно 45 %.

Различают два вида физической подготовки:

- **Общая (ОФП)**, которая характеризуется всесторонним развитием физических способностей, неспецифичных для избранного вида спорта, для повышения и поддержания общего уровня функциональных возможностей организма, развитием всех основных физических качеств, устранением недостатков в физическом развитии [19, с. 364]. Физическая подготовка многими авторами трактуется как основа, прочная база дальнейшего становления спортсмена, в большей степени это относится к тактической и технической подготовке. В качестве основных средств здесь выступают общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры [2, с. 35].
- **Специальная (СФП)**, для которой характерно развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта, для развития физических способностей, повышения функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта, воспитания способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в соревновательных условиях, формирование телосло-

жения с учетом требований конкретной спортивной дисциплины (основные средства – соревновательные упражнения [19, с. 366].

Полноценную СФП рекомендуется реализовывать не ранее 11–12 лет [2, с. 36]. Тем не менее, упражнения на развитие тех или иных качеств должны быть включены в тренировочные занятия для ребят из начальной группы (9–10 лет). Для спортсменов начальной подготовки из времени, заложенного на физическую подготовку, 60 % отводится ОФП, 40 % – СФП.

В ходе физической подготовки спортсменам-футболистам необходимо приоритетно развивать скоростные, скоростно-силовые, координационные качества, ловкость, выносливость – если мы говорим о аэробной. Необходимо повременить с развитием силовых качеств. Также 9–10 лет – хорошее время для развития гибкости.

Быстрота – способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени [2, с. 38]. Элементарная форма проявления данного физического качества выражается в быстроте реакции, скорости одиночного движения, частоте движений, быстроте начала движений; комплексная форма – в скорости старта в простой и сложной ситуациях, скорости стартового разгона, абсолютной пиковой скорости, скорости рывково-тормозных действий, скорости выполнения технического приема, скорости переключения от одного действия к другому.

Развивать быстроту можно с 7 лет, упражнения на развитие быстроты могут занимать заметное место в тренировочном процессе начальной группы. Приведем рекомендации по развитию быстроты именно для футболистов:

- для мини-футбола характерны комплексные формы проявления быстроты, поэтому основной метод – повторное выполнение циклических упражнений с предельной или близкой к предельной частотой не более 15 с (бег на короткие дистанции, бег под уклон, бег за лидером);

- так же большое значение имеет соревновательный метод, здесь же отметим, что преподавателю следует контролировать и точно оценивать достижения спортсменов;
- место упражнений для развития быстроты – это начало основной части тренировочного занятия с предшествующей разминкой около 15 минут;
- самая удачная форма тренировочного фрагмента – серия из 5–7 ускорений с интервалами для отдыха, цель которого – хорошее восстановление [2, с. 38–39].

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча [2, с. 41]. В мини-футболе выносливость проявляется в кратковременной работе максимальной интенсивности до 3–8 с (рывки, ускорения, прыжки, единоборства и т. п.), а также в умеренной работе в отдельные периоды игры. Различают общую выносливость (способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной и малой интенсивности) и специальную (способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего матча). Рекомендуется развивать дыхательные (аэробные) возможности организма – чтобы в течение всего матча выдерживать высокий темп. Плюс для выполнения неоднократных рывков необходимо и хорошее развитие анаэробных возможностей.

Для рассматриваемой начальной группы вводят упражнения на развитие аэробной выносливости, но они должны быть непродолжительны и чередоваться с достаточным отдыхом: это может быть кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах – в относительно равномерном темпе, плюс ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры), повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений. Отметим, что для врата-

рей необходимо предусмотреть упражнения для развития прыжковой выносливости.

Ловкость – физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро. Данное качество развивается за счет выполнения упражнений на обе руки, на правую и левую сторону, акробатические, гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы. Место данных упражнений в тренировочном занятии – либо после продолжительного отдыха, либо в начале основной части. Рекомендуемый возраст для развития ловкости с 9 до 12 лет [2, с. 46]. Прокомментируем, что большую долю упражнений на ловкость должны выполнять вратари, чтобы уверенно чувствовать себя в безопорном положении.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий [2, с. 37]. Спортсмены, занимающиеся мини-футболом, должны проявлять прежде всего скоростно-силовые способности при движении с мячом или без мяча в очень короткое время. В приоритете выполнение динамических упражнений для развития силы, в меньшей мере – статических, это обусловлено спецификой мини-футбола. Наиболее благоприятные периоды развития силы у мальчиков – от 13 до 18 лет, а вот значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп в школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет [2, с. 37–38].

Гибкость – морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движения отдельных частей тела [2, с. 47]. Упражнения незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно-двигательного аппарата школьника: получается необходимая свобода выполнять технические приемы и чередовать напряжение с расслаблением. Общая гибкость – это подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой. Специальная гибкость

– значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку. Основной метод – повторный. Первоначально упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно (утренняя гимнастика, индивидуальная тренировка), начиная с 7-летнего возраста [2, с. 47–48]. Место упражнений на расслабление – в заключительной части либо дополнительно после силовых нагрузок.

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведения их до совершенства. Роль техники в спортивных играх – обеспечение высокой результативности, стабильности и вариативности действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы [19, с. 357]. Техническая подготовка должна обеспечить формирование следующих свойств: результативность техники; эффективность; стабильность; вариативность; экономичность; минимальная тактическая информативность техники [20, с. 352–353]. Виды технической подготовки представлены в табл. 3.

Таблица 3

Виды технической подготовки [19, с. 358–359]

Вид	Задачи
Общая – направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности	увеличить диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта; овладеть техникой упражнений ОФП
Специальная – направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта	сформировать знания о технике спортивных действий; разработать индивидуальные формы техники движений; сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях; преобразовать и обновить формы техники

В мини-футболе совокупность технических приемов представлена двумя большими группами: технические приемы, выполняемые без мяча, и технические приемы владения мячом. Также рассматривается отдельно техника вратарей и техника плевых игроков. Обучение техническому приему проходит по следующей схеме (рис. 4):

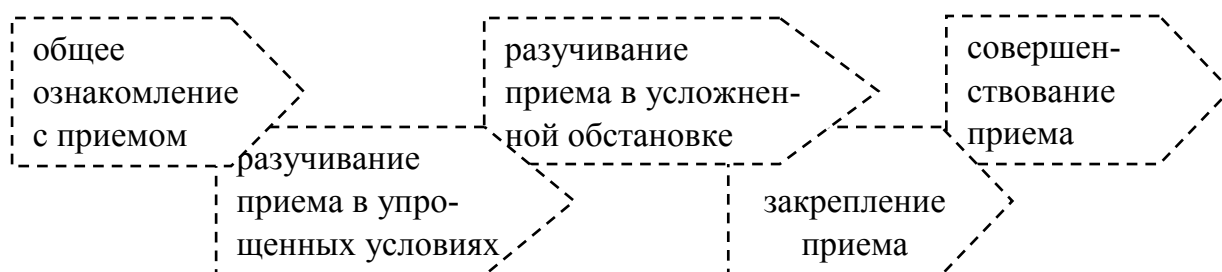


Рис. 4. Последовательность обучения техническому приему

Ведущие методы – объяснение и показ; целостный и расчлененный метод. Усложнение может быть следующим: на месте, в движении при пассивном, активном сопротивлении, в подвижных играх, игровых упражнениях, учебных играх. Закрепление технических приемов происходит благодаря многократному повторению, выполнению упражнений в подвижных играх, в игровых упражнениях, максимально приближенных к игре [2, с. 58–60].

В мини-футболе задачи игрока, выполняемые без мяча, – это отрыв от опекающего соперника, выход на свободное место, удержание своего подопечного, эффективный выбор исходного положения. Также к работе без мяча относятся ходьба, прыжки, повороты. Рекомендуется включать комплексные упражнения с сочетанием всех элементов [2, с. 60–61].

Техника игры с мячом – это удары по мячу ногами и головой, прием мяча, его ведение, финт, отбор, специальные технические приемы вратаря [2, с. 64] (табл. 4).

Техника игры с мячом

Название технического приема	Разновидности
Удары по мячу ногами	По способу выполнения: удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой и подошвой
Удары по мячу головой	Серединой лба, боковой, затылочной частью, как в опорном положении, так и в прыжке или броске
Прием мяча	Прием внутренней стороной стопы, прием внутренней стороной стопы с переводом его за спину, прием опускающихся на игрока мячей внутренней стороной стопы, прием летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы, прием катящихся мячей подошвой, прием опускающегося мяча подошвой, прием летящих мячей грудью, прием опускающегося мяча на грудь, прием летящих мячей головой, прием опускающегося мяча бедром, животом, голенью и т. п.
Ведение мяча (дриблинг)	Дриблинг внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком, подошвой
Финт с мячом	Различные варианты уходов с мячом, убирание мяча, пропуск мяча партнеру, сочетания
Отбор мяча	Отбор накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Как правило, отбор осуществляется в момент приема мяча соперником, во время дриблинга, при попытке пробить по воротам или выполнить передачу мяча партнеру

Для начальной группы первого года обучения в рамках тактической подготовки необходимо изучить следующие технические приемы:

- полевым игрокам: ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег приставными шагами – вправо, влево, бег спиной вперед, смена бега лицом вперед на бег спиной вперед и наоборот, бег с высоким подниманием бедра, бег челночный, защитная стойка, прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся, удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам, удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, удар носком по неподвижным и катящимся мячам, удар-откидка мяча подошвой, удар-бросок стопой, удар с лета внутренней стороной стопы, удар с лета серединой подъема, удар с лета внутренней частью подъема, удар с лета внешней частью подъема, удар серединой лба из опорного положения, прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы, прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении, прием (остановка) катящихся мячей подошвой, прием (остановка) опускающихся мячей подошвой, прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема, прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении, прием (остановка) опускающихся мячей бедром, ведение мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча внутренней частью подъема, ведение мяча носком, ведение мяча серединой подъема, ведение мяча подошвой, ведение мяча различными способами с изменением направления, ведение мяча различными способами с изменением скорости, обманные движения без мяча, финт «остановка мяча с подошвой», комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом;
- для вратаря: перемещение в воротах, стойка вратаря, ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп, ловля

кающихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене, ловля кающихся и низколетающих в сторону от вратаря мячей в падении и броске, выбрасывание мяча рукой из-за плеча с места, выбрасывание мяча с боку с места, выбрасывание (выкатывание) мяча снизу, технические приемы полевых игроков.

Под **тактикой** в мини-футболе понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, выполняющих определенные игровые функции, основанные на активном и творческом отношении к игре и направленные на достижение командой высокого результата [2, с. 147]. Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Задачи тактической подготовки:

- 1) приобретение знаний о спортивной тактике;
- 2) сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований и т. п.;
- 3) освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
- 4) формирование тактического мышления (наблюдательность, сообразительность, творческая инициатива и т. п.) [19, с. 371];
- 5) овладение приемами психологического воздействия.

Авторы выделяют большое количество классификаций тактической подготовки по разным критериям (табл. 5).

Если мы говорим о тактике мини-футбола, то она подразделяется на тактику атаки (задачи: нарушение оборонительных действий соперников в целях взятия ворот) и тактику обороны (задача – нейтрализация атаки соперника, упражнения). Сам процесс овладения тактикой распадается на теоретическую и практическую части, но они все равно должны быть согласованы.

Виды тактической подготовки [19, с. 367–368]

Классификация 1 (в зависимости от кого исходят тактические действия)	Классификация 2 (по характеру тактических действий)	Классификация 3 (по цели тактических действий)	Классификация 4 (по отношению к избранному виду спорта)
индивидуальная	пассивная; например, контр-атака в мини-футболе	тактика рекордов	общая – обучение разнообразным тактическим приемам.
групповая	активная; например, частая смена технических приемов и комбинаций в мини-футболе	тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата	специальная – овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде
командная	смешанная	тактика выигрыша соревнований с высоким результатом	
		тактика выхода в очередной тур соревнований	

Тактическая подготовка начинается с общего ознакомления с игрой: основные правила, задачи, которые должны решаться в матче, основные приемы ведения игры. Средства – двусторонние игры по упрощенным правилам, затем изучаются отдельные тактические действия. Тактические приемы, которые необходимо спортсменам начальной группы во время первого года обучения, представлены на рис. 5.

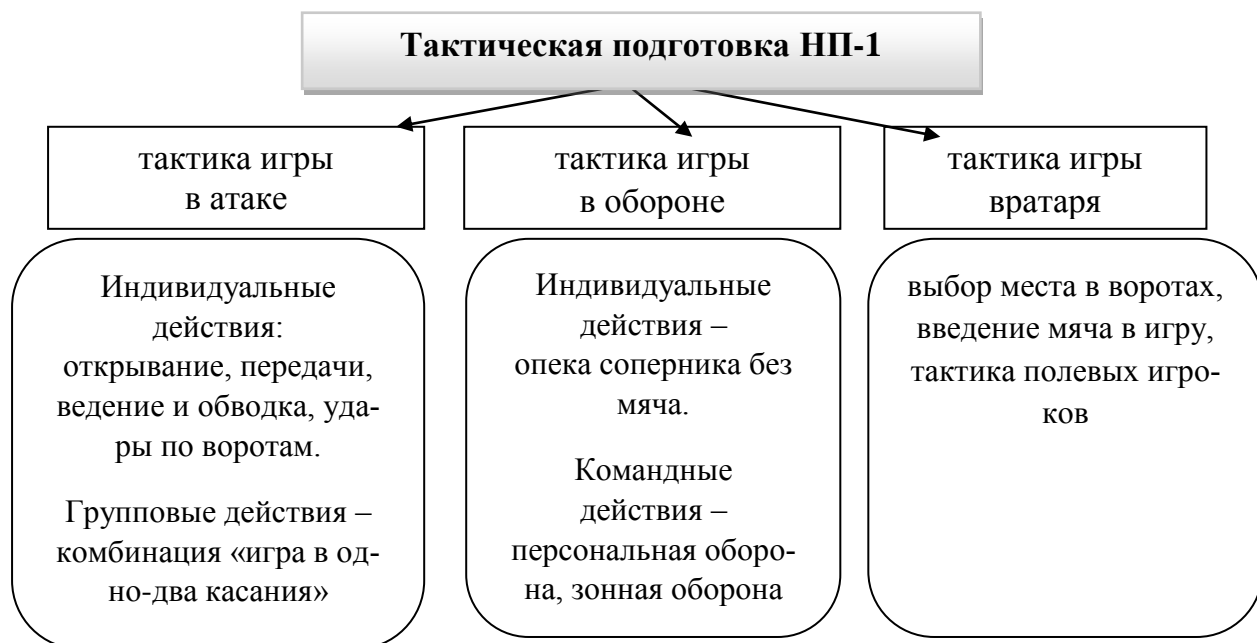


Рис. 5. Тактическая подготовка для НП-1

Психологическая подготовка направлена на формирование таких психологических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участие в соревнованиях. Плюс психологическая подготовка помогает создавать такое состояние, которое способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность, страх перед поражением, скованность, перевозбуждение) [20, с. 365].

Различают типы психологической подготовки:

- **Общая** – направлена на развитие и совершенствование именно тех функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде (приемы саморегуляции, способность быстро снимать напряжение – все для формирования эмоциональной устойчивости).
- **Специальная** – направлена на подготовку к соревнованию.

Если говорить об общей психологической подготовке, то отметим, что для спортсменам-футболистам необходимо развивать эффективное зритель-

ное восприятие, быстроту сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстроту и точность двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

Также стоит обратить внимание на развитие ведущих для спортивных игр волевых качеств: целеустремленность, инициативность, самостоятельность; ближайших к ведущим – настойчивость, решительность, смелость; и следующих на ними – самообладание и упорство.

В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка включена в другие виды подготовки, хотя имеет свои цели и задачи (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психол. устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) [20, с. 366].

В [20] предлагается очень широкая классификация видов психологической подготовки (табл. 6).

Таблица 6

Виды психологической подготовки [20, с. 366–368]

Критерий классификации	Методы
по цели	мобилизующие – повышение тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную деятельность спортсмена: самоприказы, убеждения, упражнения на концентрацию
	корректирующие (поправляющие) – словесные, гетеродействие, рационализация
	релаксирующие – снижение уровня возбуждения: прогрессивная релаксация, успокаивающий массаж

по содержанию	психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, социально-организующие и т. п.
	преимущественно-психологические – внушающие, социально-игровые, ментальные и т. п.
	преимущественно психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные и др.
по сфере воздействия	коррекция перцептивной психомоторной сферы (восприятие ситуации)
	интеллектуальная сфера
	волевая сфера
	эмоциональная сфера
	нравственная сфера
по адресату	тренер
	спортсмен
	команда
по времени применения	предупреждающие
	предсоревновательные
	соревновательные
	постсоревновательные
по характеру применения	саморегуляция
	гетерорегуляция

На выбор конкретных методов влияет фактор времени, место, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена [20, с. 366–368].

Интеллектуальная подготовка направлена осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей (мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно), без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов [19, с. 387].

Компоненты:

способность концентрировать внимание на познании закономерностей спортивной подготовки и эффективном решении задач в процессе тренировки и соревнований;

способность к быстрому усвоению специальных знаний и оперированию ими в ходе спортивной деятельности;

способность к оперативной переработке информации, полученной в результате наблюдений, восприятий, и реализация ее в соответствующих действиях;

способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению информации;

способность мышления, обеспечивающая продуктивность умственной деятельности спортсмена, особенно в сложных ситуациях;

способность действовать и принимать решения с определенным упреждением в отношении ожидаемых событий [19, с. 388].

Речь идет об: а) интеллектуальном образовании и б) развитии интеллектуальных способностей.

Темы для теоретической подготовки для начальной группы первого года обучения: физическая культура и спорт в России, Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, Общая и специальная физическая подготовка, основы техники и тактики мини-футбола, спортивные соревнования по мини-футболу, места занятий, оборудование и инвентарь,

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовки в процессе тренировочной и профессиональной деятельности.

Основное средство – соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня, и специально-подготовительные упражнения [19, с. 389].

Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много, на протяжении всего года. Только в игре раскрываются воз-

возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание, совершенствуются тактические и технические навыки, обеспечивается гармоничное развитие всех органов и систем организма, психологических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки.

Нагрузка. При распределении нагрузки очень важно соблюдать принцип вариативности и волнообразности динамики нагрузки. В тренировочном процессе необходимо избегать однотипности и монотонности. Бывают разные формы динамики нагрузки:

- волнообразная: это когда после нарастания идет спад, затем опять нарастание, но на более высоком уровне. Волны могут быть свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки, не совпадающими по времени;
- прямолинейно-восходящая: постепенное повышение и объема и интенсивности одновременно;
- ступенчатая: рост нагрузок заканчивается своеобразным плато – стабилизацией, во время перехода от ступени к ступени рост нагрузки круче, чем при прямолинейной динамике;
- скачкообразная – на пиках дается максимальная нагрузка, такая форма подходит очень подготовленным спортсменам [19, с. 355]

В построении спортивной тренировки необходимо учитывать различные аспекты: в основе – цели, задачи, принципы, которые определяют средства и методы, которые, в свою очередь, вбирают все стороны подготовки спортсмена и которые грамотно, органично распределяются по циклам тренировки (микро-, мезо-, макро-). И вся эта сложная система учитывает возрастные, индивидуальные особенности спортсмена, степень подготовленности, вид избранного спорта.

1.3. Циклы спортивной тренировки

Выше мы отмечали, что спортивная тренировка – это сложно организованный педагогический процесс, который вбирает в себя большое количество аспектов и характеризуется: взаимосвязью различных сторон подготовки спортсмена; необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки, а также соотношением тренировочной и соревновательной нагрузки, последовательностью различных этапов тренировочного процесса.

Микроцикл – отдельное тренировочное занятие или малые циклы, состоящие из нескольких занятий. *Мезоцикл* – цикл тренировки, включающий относительно законченный ряд микроциклов. *Макроцикл* – большие циклы, типа полугодичных, годичных и многолетних [10, с. 225].

Тренировочное занятие – исходное звено. Как правило, в тренировочном занятии есть подготовительная часть (разминка), основная и заключительная. Структура тренировочного занятия зависит от избранного вида спорта. Каждое отдельное занятие связано с предыдущим и последующим [10, с. 226–227]. «В течение отдельного занятия работоспособность изменяется следующим образом: в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается» [19, с. 391].

Микроцикл (от двух до семи дней) характеризуется логической завершенностью некой последовательности занятий. Микроцикл может содержать две фазы: стимуляционную (кумуляционную), которая связана с той или иной степенью утомления, и восстановительную (занятие восстановительного характера или полный отдых).

Виды микроциклов различаются по отношению к состязаниям. Выделяют две большие группы микроциклов: основные и дополнительные, – первая группа микроциклов посвящена основной работе либо во время учебно-тренировочного процесса, либо во время состязаний, а вторая группа микроциклов словно переходящие звенья. Рассмотрим классификацию в виде табл. 7.

Виды микроциклов [10, с. 230–231]

Основные		Дополнительные		
собственно-тренировочные		соревновательные	подводящие	восстановительные
общеподготовительные	специально-подготовительные			
основной тип микроциклов в начале подготовительного периода и на других этапах большого тренировочного цикла, связанных с увеличением удельного веса общей физической подготовки	главный тип микроциклов в предсоревновательной подготовке и один из основных в ряде других этапов большого тренировочного цикла	устанавливается регламентом конкретных соревнований	непосредственное подведение к соревнованиям: моделируется режим и предстоящие соревнования	обычно следуют за состязаниями или вводятся после серии собственно-тренировочных микроциклов; уменьшается величина тренировочных воздействий, увеличивается количество дней активного отдыха и т. п. – все для оптимизации восстановительных процессов
<p>Две вариации:</p> <p>ординарный – равномерное возрастание тренировочных нагрузок, значительный их объем, но неопредельный уровень интенсивности в большинстве отдельных занятий;</p> <p>ударный – возрастающий объем нагрузок и их суммарная интенсивность, достигаемая, в частности, путем концентрации занятий во времени</p>				

Мезоцикл определяется как серия микроциклов (минимум два микроцикла, в среднем три-шесть; его средняя длительность – месяц), представляющая собой относительно законченный этап или подэтап тренировки. Признак мезоцикла – повторное воспроизведение некоторой совокупности малых циклов либо смена данной совокупности малых циклов иной их совокупностью. В рамках мезоциклов сменяются средства и методы. Их содержание и длительность зависят от общей продолжительности подготовительных периодов и календаря соревнований, квалификации спортсменов, вида спорта и др. Мезоциклы разделяются в зависимости от этапов подготовки: выделяют основные мезоциклы и типичные для конкретного этапа (табл. 8).

Таблица 8

Виды мезоциклов [10, с. 233–236]

Вид мезоцикла	Место в тренировке	Структура	Нагрузка	Средства
втягивающий (относится к группе типичных для отдельных этапов)	обычно в начале подготовительного периода большого тренировочного цикла; в некоторых случаях воспроизводят повторно	2–3 ординарных микроцикла; в конце восстановительный микроцикл	общий уровень нагрузок ниже, чем в основных мезоциклах	повышенный удельный вес общеподготовительных упражнений

Продолжение таблицы 8

<p>базовый (относится к группе основных)</p>	<p>главный тип мезоциклов подготовительного периода: задачи – увеличение функциональных возможностей организма, формирование новых и совершенствование уже освоенных навыков</p>	<p>только собственно-тренировочные микроциклы, но в разных вариантах; плюс условные «развивающие», «стабилизирующие»</p>	<p>на «развивающем» этапе – значительный объем нагрузок; на «стабилизирующем» – приостановка роста нагрузок на достигнутом уровне</p>	<p>общеподготовительные, специальные подготовительные упражнения</p>
<p>контрольно-подготовительный (относится к группе типичных для отдельных этапов)</p>	<p>как бы переходная форма между базовым и соревновательным мезоциклами</p>	<p>собственно-тренировочная работа сочетается с состязательной (которые имеют контрольно-тренировочные значения)</p>	<p>нагрузки зависят от общего хода развития тренированности и недостатков, выявленных в состязательной части</p>	<p>специально-подготовительные, соревновательные упражнения</p>

Продолжение таблицы 8

<p>предсоревновательный (относится к группе типичных для отдельных этапов)</p>	<p>непосредственная подготовка к основному соревнованию: задачи – смоделировать режим предстоящего соревнования, обеспечить адаптацию и создать оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена</p>	<p>если состязания будут проводиться не в экстремальных условиях и не являются особо ответственными, то речь идет об одном мезоцикле или об одном подводящем микроцикле, который включается в состав соревновательного мезоцикла</p>	<p>нагрузки зависят от общего хода развития тренированности и недостатков, выявленных в состязательной части</p>	<p>специально-подготовительные, соревновательные упражнения</p>
<p>соревновательный (относится к группе основных)</p>	<p>в период основных соревнований</p>	<p>один подводящий и один соревновательный микроцикл либо подводящий, соревновательный и восстановительный</p>	<p>нагрузки зависят от общего хода развития тренированности и недостатков, выявленных в состязательной части</p>	<p>специально-подготовительные, соревновательные упражнения</p>

Окончание таблицы 8

<p>восстано- вительно- подготови- тельный (относится к группе ти- пичных для отдельных этапов)</p>	<p>после соревнова- тельного периода</p>	<p>подобен базо- вому, но включает увеличенное количество восстанови- тельных мик- роциклов</p>	<p>на «разви- вающем» этапе – зна- чительный объем нагру- зок; на «стабили- зирующем» – приостанов- ка роста нагрузок на достигнутом уровне</p>	<p>общеподготови- тельные, специ- ально- подготовитель- ные упражнения</p>
<p>восстано- вительно- поддержи- вающий (относится к группе ти- пичных для отдельных этапов)</p>	<p>при большой продолжительно- сти соревнова- тельного периода, между сериями напряженных со- стязаний; задача – восстановление после хрониче- ских нагрузок</p>	<p>частая смена форм, содер- жаний и усло- вий трениро- вочных заня- тий: активный отдых и вари- ативная доля собственно- тренировоч- ных микро- циклов</p>		

Макроцикл. В большом цикле тренировки (0,5 года, год) рассматривают три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Исследователи (С. П. Летунов, Л. П. Матвеев) в качестве основного критерия периодизации рассматривают не календарь соревнований, не климатические условия,

а спортивную форму. Спортивная форма – «состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается при определенных условиях в каждом большом цикле тренировки» [10, с. 237–238].

Подготовительный период. *Общеподготовительный* – более продолжителен, особенно у начинающих спортсменов. Направленность – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется спортивная форма. Повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических способностей, пополнение фонда двигательных навыков и умений. Ведущая часть – общая подготовка. У начинающих спортсменов 3:1 – в соотношении со специальной.

В общей подготовке в основном упражнения разностороннего воздействия. В специальной – специально-подготовительные упражнения; целостные соревновательные упражнения минимальны, в форме моделирования предстоящих соревновательных действий. Нагрузки идут по нарастающей с постепенным увеличением объема и интенсивности, с преимущественным ростом объема.

Типичные мезоциклы первого периода – втягивающие и базовые [10, с. 247].

Специально-подготовительный – непосредственное становление спортивной формы: обеспечение высоких темпов развития специальной тренированности вместе с углубленным освоением и совершенствованием избранных технических и тактических навыков и умений в том виде, в каком они будут применяться в предстоящих состязаниях. Одновременно осуществляется специальная психологическая подготовка. Уменьшается удельный вес физической подготовки, возрастает объем специальной подготовки (60–70 %). Возрастает доля соревновательных упражнений. Соревнования занимают все большее место, но они не теряют подготовительного характера. Контрольно-подготовительный мезоцикл, включающий серию состязаний с ограниченной ответственностью. Повышается интенсивность специально-

подготовительных и соревновательных упражнений: увеличение скорости, темпа, мощности и других скоростно-силовых характеристик движений.

Если подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, то **соревновательный период** – соответствует фазе стабилизации [19, с. 408]. В соревновательный период создаются наиболее благоприятные условия для реализации наработанной спортивной формы и иногда сохранения спортивной формы [10, с. 250]. Основные средства – соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Методы: соревновательный, повторный, интервальный.

Переходный период характеризуется фазой временной утраты спортивной формы. Задача – активный отдых, сохранение уровня определённой работоспособности. Общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Анализ работы в течение прошедшего года, составление планов на следующий год, лечение травм.

1.4. Построение спортивной тренировки для начальной группы по мини-футболу первого года обучения

Первый год обучения группы начальной подготовки принято оценивать как подготовительный период [19, с. 361], который будет состоять из общеподготовительного и специально-подготовительного.

Самый первый в календаре мезоцикл – втягивающий: постепенная подготовка спортсменов к основной работе.

Общеподготовительный этап будет длиться значительно дольше – он будет направлен на создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Объем и интенсивность нагрузок на этом этапе постепенно увеличивается, объем растёт быстрее, рост интенсивности комфортный, не форсирующий. Отсюда преобладание упражнений по общей подго-

товке. Предпочтение отдается методам: переменному, игровому, равномерному.

К короткому специально-подготовительному этапу будет увеличена доля специально-подготовительных упражнений. Если на общеподготовительном этапе создавали и развивали предпосылки для развития спортивной формы, то на специально-подготовительном этапе происходит становление спортивной формы. Помимо специально-подготовительных упражнений применяются соревновательные, но в малой доле. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. Интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно, но относительно невелика.

Для построения тренировок группы НП-1 основой будут выступать собственно-тренировочные микроциклы, которые будут объединяться в мезоциклы по задачам и целям для конкретного этапа учебно-тренировочного процесса. То есть весь сезон будет распадаться на мезоциклы, целью которых будет развитие физических качеств (в первую очередь скоростных, скоростно-силовых, аэробной выносливости, ловкости, гибкости), овладение техническими навыками и тактическими согласно утвержденной программе обучения. Основное содержание занятий будут составлять микроциклы, характеризующиеся значительным объемом нагрузки, но не предельной интенсивностью – ординарные с «однопиковой» динамикой нагрузки [19, с. 394]. В конце подготовительного периода и на момент состязаний основную долю будут занимать ударные микроциклы.

В свою очередь эти мезоциклы будут распадаться на микроциклы, целью которых также будет развитие физических качеств, а стадии овладения техническим приемом (тактическим) будут распадаться по тренировочным занятиям: разучивание, закрепление, совершенствование. Теоретическая подготовка будет вестись по плану-графику, составленному тренером. Важно в тренировочном процессе возвращаться к положениям теоретического мате-

риала. Психологическая подготовка будет проходить перманентно, тренер должен ее закладывать в каждое тренировочное занятие.

Обозначим, что мезоциклы должны заканчиваться контрольными занятиями или восстановительным микроциклом. Восстановительный микроцикл характеризуется снижением суммарной нагрузки, увеличением дней активного отдыха.

Отметим, что в календаре НП-1 на весеннюю часть макроцикла запланированы однодневные состязания районного уровня. Здесь подготовительный период сменяется небольшим соревновательным. В качестве подготовки к состязаниям тренеру необходимо запустить контрольно-подготовительный мезоцикл с последовательным возрастанием нагрузки. Он будет состоять из двух-трех собственно-тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа. Для этого нужно сделать мониторинг состояния спортсменов, их достижений – по результатам которого определиться с целями, задачами и продолжительностью микроцикла. Поскольку соревнования однодневные, проводятся в тех же условиях, что и тренировки, непосредственная подготовка к ним организуется в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. В день состязаний с утра проводится предигровое занятие, не перегружающее, направленное на положительные эмоции.

После турнира рекомендуется организовать восстановительный микроцикл с последовательным убыванием нагрузки.

Затем согласно календарю соревновательный период заканчивается и продолжается работа по плану подготовительного периода, затем переход в восстановительный период макроцикла. Отообразим структуру спортивной тренировки, которую мы предлагаем для НП-1 по мини-футболу, в виде таблицы (табл. 9). Эта структура основывается на обобщении, сравнении и анализе тех положений, которые изложены в литературе по спортивной тренировке [3– 8, 10, 18] и во ФГОСе [14].

Структура спортивной тренировки (макроцикла)
для НП-1 по мини-футболу

Месяц	Этап макроцикла	Мезоцикл	Микроцикл
Август	подготовительный (общеподготовительный)	втягивающий	комбинация одинарных и восстановительных
Сентябрь		базовый	комбинация одинарных с контрольными мероприятиями
Октябрь		базовый	комбинация одинарных с контрольными мероприятиями
Ноябрь		базовый	одинарные
Декабрь		базовый	комбинация ординарных и восстановительных
Январь		базовый	одинарные, контрольные мероприятия
Февраль		базовый	комбинация одинарных с ударными
Март		подготовительный (специально-подготовительный)	базовый
Апрель	базовый, контрольно-подготовительный		комбинация одинарных с ударными, собственно-тренировочный

Окончание таблицы 9

Май*	соревновательный, подготовительный (специально- подготовительный)	соревновательный, восстановительно- подготовительный, базовый	подводящий, соревновательный, восстановительный, комбинация одинар- ных с ударными
Июнь	подготовительный (специально- подготовительный), пе- реходный	базовый	комбинация одинар- ных с ударными, вос- становительные (ак- тивный отдых)
Июль**	переходный		восстановительные (активный отдых)

Примечания: * отмечен месяц, на который запланированы однодневные районные соревнования;

** на переходный этап дается дневник самоконтроля, напоминает об обязательности утренней гимнастики; в том числе тренер рекомендует спортсменам играть в «квадрат» и «чеканку», записывая результат в дневник самоконтроля.

Многие авторы утверждают следующее: конечно, на этапе планирования составляется план-график учебно-тренировочного процесса, но на практике необходимо отслеживать состояние спортсменов: физическое, ментальное – и тот уровень и темп, который эффективен, но не форсирующий, чтобы можно было корректно составлять мезоциклы и микроциклы и эффективно, точно управлять учебно-тренировочным процессом. «Каждый новый цикл является продолжением, развитием предыдущего. Циклы дают возможность систематизировать задачи, средства, методы, величину тренировочной и соревновательной нагрузки и наилучшим образом обеспечить тренировочный процесс» [19, с. 356]. «Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки, величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности» [19, с. 391].

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Цель педагогического эксперимента – определить эффективность предложенного мезоцикла спортивной тренировки по мини-футболу, направленного на развитие скоростных способностей, для начальной группы первого года обучения.

База – детская юношеская спортивная школа Белоярского городского округа, филиал в с. Кочневском Белоярского района Свердловской области.

В эксперименте участвовали две группы спортсменов, которые находятся на одном этапе обучения – начальной подготовки первого года обучения, но у разных тренеров. В составе обеих групп 12 мальчиков 9–10 лет. При наборе группы не ранжировались по уровню подготовки. Группу, в которой проводился эксперимент, назовем экспериментальной, вторая группа, показатели которой возьмем для сравнения, будет обозначена как контрольная.

Для данных групп предусмотрено 3 учебно-тренировочных занятия в неделю по 2 часа.

Расписание занятий экспериментальной группы представлено в таблице 10.

Таблица 10

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
17:00–19:00			17:00–19:00		15:00–17:00	

Этапы эксперимента:

1 этап – июль-август 2022 г. была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования;

2 этап – с 29 августа 2022 г. по 18 сентября 2022 г. – наблюдение за тренировочным процессом обеих групп, знакомство с планирующими

документами ДЮСШ, сбор информации о спортсменах, тренеры контрольной и экспериментальной групп собрали первые контрольные данные, разработка рекомендации по организации макроцикла, мезоциклов;

3 этап – с 19 сентября по 12 декабря 2022 г. – в экспериментальной группе запускаются разработанные мезоциклы, направленные на развитие скоростных способностей. Проведены контрольные мероприятия в обеих группах.

4 этап – с 12 декабря по 16 декабря 2022 г. оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были задействованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы по основам теории и методики физического воспитания, по особенностям построения спортивной тренировки показал, что для рассматриваемой группы НП-1, мальчиков 9–10 лет, большая доля учебно-тренировочного процесса должна отводиться общей физической подготовке, а именно развитию таких физических качеств, как быстрота, аэробная выносливость, гибкость, скоростно-силовых, коорди-

национальных качеств; при этом должно рационально уделяться время теоретической, специальной физической, тактической, технической и психологической подготовке. Также в ходе анализа литературы стало ясно, что отбираемые средства и методы, должны быть не просто направлены на достижение запланированного результата, но и привносить разнообразие в учебно-тренировочный процесс, лишая его монотонности, поэтому при проведении эксперимента мы сделали выбор в пользу доминирования игрового метода, который реализуются с помощью эстафет, подвижных игр и разных модификаций непосредственной игры в мини-футбол; во время физической подготовки, которая была направлена на развитие скоростных качеств, применялся повторно-прогрессирующий метод (его реализация отображена в табл. 11), также применялись методы переменный, равномерный, игровой, при разучивании тактических и технических приемов подключались методы общепедагогические (демонстрация, объяснение и т. п.).

Педагогическое тестирование. Для оценки эффективности предложенных мезоциклов проводилось тестирование до и после по показателям, перечисленным во ФГОСе [14] и в разработанных документах ДЮСШ [8, 15], которые фиксируют именно скоростные способности: бег на 30 м со старта, бег на 60 м со старта, челночный бег 3×10 м, бег с мячом 30 м.

Бег на 30 м со старта. Проводится на дорожке стадиона или в ФОКе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге – двое. Перед забегом проводится продолжительная разминка 10-15 минут. В протокол заносится время выполнения задания.

Бег на 60 м со старта. Проводится на дорожке стадиона или в ФОКе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге – двое. Перед забегом проводится продолжительная разминка 10-15 минут. В протокол заносится время выполнения задания.

Челночный бег 3×10 м проводят в ФОКе на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два

полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег с мячом 30 м. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Педагогический эксперимент. Для чистоты эксперимента мы не стали корректировать утвержденное ДЮСШ распределение видов подготовки по часам. Наша корректировка будет направлена на нагрузку, содержание и объединение занятий в микроциклы. Отличие будет состоять в следующем: в основную часть первого и второго занятия недельного микроцикла будут включены упражнения для развития скорости по следующим рекомендациям:

- этот блок будет начинать основную часть занятия, ему будет предшествовать более продолжительная разминка;
- в рамках макроцикла будет постепенно расти объем нагрузки;
- упражнения будут выполняться подходами с продолжительным отдыхом между подходами.

Кроме того, наша задача разнообразить игровую часть тренировочного занятия. Наблюдение на первом и втором этапе исследования показали, что на занятиях контрольной и экспериментальной групп мало используются по-

движные игры и эстафеты, предпочтение отдается больше учебной игре в мини-футбол.

В каждом мезоцикле будет три одинарных микроцикла. Они будут разделены тематически. Каждое третье занятие микроцикла будет «игровым», где спортсмены должны реализовать ранее полученные навыки в учебной игре. Нагрузка на занятиях будет постепенно расти, но объем заметнее – в части той работы, которая направлена на совершенствование скоростных качеств (используется повторно-прогрессирующий метод). В основном микроциклы одинарные, но стоит задача – достичь разнообразия за счет игрового метода. Схема одного из объединенных в серию мезоциклов условно выглядит так:

Базовый мезоцикл: МЦ_{общеподг.} + МЦ_{общеподг.} + МЦ_{общеподг.}

Логически микроциклы скорее делятся по темам. Например, в первом мезоцикле они все посвящены ведению мяча, но в первом микроцикле – это простая форма (ведение внутренней и внешней сторонами подъема), во втором микроцикле усложненный формат – добавляется ведение «змейкой», со второго микроцикла включается блок упражнений на развитие координации и отводится время на индивидуальную работу с мячом, а в третьем микроцикле еще более сложная форма – сочетание *ведение – обводка – удар*. Микроциклы заканчиваются «игровыми днями».

Таким образом, предложенная формула макроцикла выглядит завершенной, цельной, в то же время является основой для следующего макроцикла. И три микроцикла, которые мы предлагаем объединить в мезоцикл, имеют логичную законченную структуру, но в то же время каждый – это продолжение предыдущего и основа для последующего. В качестве примера мы предлагаем ознакомиться с содержанием первого мезоцикла, а именно со средствами, которые использовались для развития скоростных качеств спортсменов, с подвижными играми, которые были включены в занятия, и с форматами игры в мини-футбол, которые применялись [1, 2, 6, 12, 16] (таблица 11).

Содержание учебно-тренировочных занятий первого мезоцикла

№	Тема занятия	Средства, которые применяются в начале основной части занятия для развития скоростных качеств	Подвижные игры и формы игры в мини-футбол на протяжении занятия
Первый микроцикл			
Занятие 1	Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней сторонами подъема	Эстафета, в основе которой рывки из различных положений (стоя боком, спиной вперед, сидя на полу, в выпаде и т. п.) по зрительному или звуковому сигналу рывки на 5, 7, 10, 15 м	подвижная игра «К своим флажкам», игра 1 на 1 на участке 5×5 м; игра 3 на 3 на площадке 15×20; игра 4 на 4 на площадке 15×25 м с вратарями
Занятие 2	Закрепление техники ведения мяча внутренней и внешней сторонами подъема (перекатывать мяч с разной скоростью, правой и левой ногой). Разучивание тактического приема открывание	6 прыжков на месте с последующим рывком на 7, 10, 15 м	подвижные игры «Волк во рву», «Семафор», игра «Квадрат», игра в четверо ворот

Занятие 3	Реализация в учебной игре технических и тактических приемов, изученных ранее	подвижная игра «Перестрелка»	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», учебная игра в мини-футбол 2 тайма по 10 минут, перерыв – 10 минут, составы - 4 на 4 без вратарей; после отдых 10 минут и работа над ошибками
Второй микроцикл			
Занятие 4	Совершенствование ведения мяча, а именно координации движений (задача – не смотреть в пол, выполнять движения обеими ногами, с разной скоростью), добавляется зигзагообразное ведение мяча	эстафета, в основе которой рывки и работа с футбольным мячом (нанести удар по цели, ведение мяча на определенных участках и т. п., пас на ход)	игра 1 на 1 на участке 5×5 м; игра 3 на 3 на площадке 15×20 м; игра 4 на 4 на площадке 15×25 м с вратарями, включается блок упражнений на координацию, индивидуальная работа с мячами
Занятие 5	Совершенствование ведения мяча зигзагообразно с ударом по воротам	бег за лидером на 10, 15, 20 м	доля подводящих упражнений; подвижная игра «Лиса и куры»; эстафета, в основе которой ведение мяча между стоек; включается блок упражнений на координацию; индивидуальная работа с мячом

Занятие 6	Реализация в учебной игре технических и тактических приемов, изученных ранее	подвижная игра «Догони мяч»	Учебная игра в мини-футбол, формат турнира с 6-ю командами по 2 игрока на площадке 10×5 м; два тайма по 3 мин, отдых 5 мин; определяются все шесть мест
Третий микроцикл			
Занятие 7	Обучение сочетанию ведение – обводка – удар внешней частью подъема	Бег на 15, 20, 30 м, начиная движение с поворота на 360 градусов	большая доля подвижных упражнений, «Квадрат» 4 на 2, игра 4 на 4, индивидуальная работа с мячами, игра «Обведи партнера»
Занятие 8	Закрепление сочетания ведение – обводка – удар внешней частью подъема; обучение тактическому приему закрывание	Челночный бег: 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м	подвижная игра «День ночь», игра «Двое против одного», игра «Штурм ворот», игра в виде эстафеты «Дриблеры» (сочетание ведения мяча с поворотом и передачей)
Занятие 9	Реализация в учебной игре технических и тактических приемов, изученных ранее	Подвижная игра «Запрещенное движение»	Учебная игра в мини-футбол 4 на 4; 3 команды по одному тайму в 5 минут

Методы математической статистики. Данные протоколов контрольных испытаний (Приложение) обработаны с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением среднего арифметического значения, ошибки средней арифметической, критерия достоверности Стьюдента.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Ниже представлены полученные данные развития контрольных показателей у обучающихся контрольной и экспериментальной группы (табл. 12, рис. 6) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента. Данные табл. 12 говорят о том, что отмечается прогресс по всем контрольным параметрам.

Таблица 12

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы
в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Начало сентября		Середина декабря	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Бег на 30 м со старта	6,46±0,10	6,35±0,09	6,1±0,09*	6,32±0,10
Бег на 60 м со старта	12,22±0,10	12,17±0,08	*11,85±0,11*	12,12±0,07
Челночный бег 3×10 м	10,05±0,09	10,10±0,10	*9,74±0,09*	10,04±0,10
Бег с мячом 30 м	8,26±0,15	8,23±0,14	7,9±0,12	8,15±0,15

Примечание. Звездочкой справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно сентября; слева – между группами в конце эксперимента.

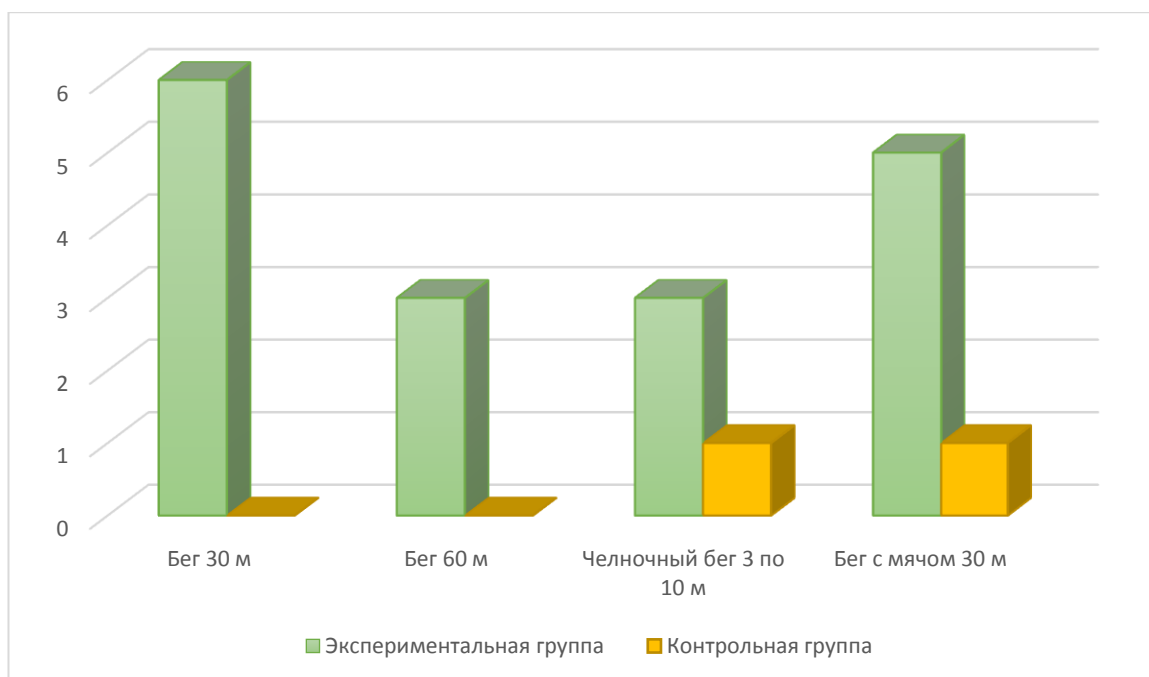


Рисунок 6. Прирост показателей скоростных способностей у мини-футболистов (НП-1) в процентном соотношении в контрольной и экспериментальной группах

1. В тесте «Бег на 30 м со старта»:

- средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $6,35 \pm 0,09$ с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $6,32 \pm 0,1$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился незначительно 0,04 %;
- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $6,46 \pm 0,1$ с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $6,1 \pm 0,09$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 6 %. Было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте;
- полученные данные контрольной и экспериментальной групп свидетельствуют о том, что наибольший прирост результатов в данном

тесте произошел в экспериментальной группе (рис. 6). Выявлено достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе; значит методика подобрана эффективно.

2. В тесте «Бег на 60 м со старта»:

- средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $12,17 \pm 0,08$ с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $12,12 \pm 0,07$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился незначительно 0,04 %;
- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $12,22 \pm 0,1$ с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $11,85 \pm 0,11$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 3 %. Было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте;
- полученные данные контрольной и экспериментальной групп свидетельствуют о том, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе (рис. 6). Выявлено достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе; значит методика подобрана эффективно.

3. В тесте «Челночный бег 3×10 м»:

- средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $10,1 \pm 0,1$ с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,04 \pm 0,1$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 1 %;
- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $10,05 \pm 0,09$ с, в конце эксперимента после проведения повторного

тестирования результат улучшился до $9,74 \pm 0,09$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 3 %. Было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте;

- полученные данные контрольной и экспериментальной групп свидетельствуют о том, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе (рис. 6). Выявлено достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе; значит методика подобрана эффективно.

4. В тесте «Бег с ведением мяча 30 м»:

- средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $8,23 \pm 0,14$ с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,15 \pm 0,15$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 1 %;
- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $8,26 \pm 0,15$ с, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,9 \pm 0,12$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 5 %;
- полученные данные контрольной и экспериментальной групп свидетельствуют о том, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе (рис. 6).

Было выявлено достоверное увеличение показателей контрольной группы мини-футболистов НП-1: «Бег со старта 30 м», «Бег со старта 60 м», «Челночный бег 3×10 м». В тесте «Бег с ведением мяча 30 м» достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к их росту. Факт рост показателей и подтвержденная достоверность говорит о том, что методика была подобрана правильно и эффективно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для каждого вида спорта существуют свои особенности построения спортивной тренировки. Если овладеть ими в полной мере, то тренер может не только помочь спортсмену достичь планируемых спортивных результатов, но и воспитать гармонично развитую (физически, интеллектуально, психологически) личность. Для каждого возраста, пола, для каждого уровня подготовки в рамках теории спортивной тренировки разработаны ответы на вопросы: как подбирать нагрузку? в каком соотношении планировать общую и специальную подготовку? как уберечь спортсмена от формированной подготовки? какие средства и методы эффективны для конкретных целей? как подвести спортсменов к соревнованиям? и т. д.

Мы учли рекомендации, которые сформулированы в научно-педагогической литературе для мини-футболистов 9–10 лет НП-1, и провели эксперимент, который продемонстрировал эффективность разработанной методики. Необходимо отметить, что тот факт, что спортивная тренировка распадается на звенья (макроцикл – мезоцикл – микроцикл), позволяет тренеру быть гибким, точно корректировать учебно-тренировочный процесс, программировать его под конкретные задачи.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, большая доля для спортсменов 9–10 лет должна отводиться общей физической подготовке. Этот возраст – идеальное время для развития физических качеств (а именно скоростных, скоростно-силовых, гибкости, ловкости, аэробной выносливости). Важно избегать монотонности учебно-тренировочного процесса, чтобы сохранить интерес и азарт спортсменов младшего школьного возраста. Данный этап очень важно провести качественно, так как общая физическая подготовка – это база

для последующей работы в рамках тактической, технической и специальной физической подготовки.

2. На основе сделанных выводов, обобщений были разработаны рекомендации по составлению макроциклов, мезоциклов, направленных на развитие скоростных качеств. В работе представлена типовая формула мезоцикла, направленного на развитие скоростных качеств, включающего тактическую и техническую подготовку. Основные рекомендации заключаются в следующем:

- мезоциклы делятся тематически, каждый состоит из серии микроциклов, на протяжении которых достигается учебно-тренировочная задача (например, освоение – разучивание – закрепление технического приема); мезоцикл может заканчиваться игровым или восстановительным занятием, контрольными мероприятиями. На игровом занятии реализуются полученные навыки, формат восстановительного занятия – активный отдых;
- упражнения на развитие скоростных качеств даются в начале основной части занятия, после продолжительной разминки, основной метод – повторно прогрессирующий, когда с каждым повтором увеличивается объем, выбранный формат – не просто пробегание отрезков, а, например, бег за лидером, бег под уклон, эстафеты, челночный бег с предметами и т. п., важное условие – полноценный отдых между повторами;
- достигается разнообразие за счет средств игрового метода: подвижных игр, эстафет и различных модификаций учебной игры в мини-футбол.

3. Доказана эффективность предложенной структуры мезоцикла спортивной тренировки, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития скоростных качеств у мини-футболистов НП-1 экспериментальной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, С. Н. Играй в мини-футбол [Текст] / С. Н. Андреев. – М. : Советский спорт, 1989. – 47 с.
2. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе [Текст] / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2006. – 224 с.
3. Васильков, А. А. Теория и методика спорта [Текст] : учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 379 с.
4. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – 2 изд. – М. : Спорт, 2019. – 184 с.
5. Губа, В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности [Текст] : учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М. : Советский спорт, 2012. – 176 с.
6. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) [Текст] / В. П. Губа. – Москва : Спорт, 2016. – 260 с.
7. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб. пособие [Текст] / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 250 с.
8. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» : разработ. В. В. Кошкарев, Д. В. Киселев : утв. 30.08.2017 [Электронный ресурс] / МБОУ ДО ДЮСШ БГО Свердловская обл. : сайт. URL: <https://sport-bel.uralschool.ru/?ysclid=ld04ap0xl7391281719> (дата обращения: 22.07.2022).
9. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта [Текст] : учебная книга / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
10. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] : учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт. – 1977. – 271 с.

11. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / Л. П. Матвеев. – 4 изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.
12. Мини-футбол (футзал) [Текст] : примерная программа для ДЮСШ, специализированных ДЮШОР / сост. С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин и др. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.
13. Мини-футбол. Сезон 2019/20 [Текст] / Министерство спорта Российской Федерации ; Российский футбольный союз ; Ассоциация мини-футбола России. – 200 с.
14. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» [Электронный ресурс] : приказ Минспорта России № 34 от 19.01.2018. URL: [Prikaz34ot19012018.pdf](https://minsport.gov.ru/prikaz34ot19012018.pdf) (minsport.gov.ru) (дата обращения: 19.08.2022).
15. Положение «О формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ» [Электронный ресурс] : утв. 31.08.2015 / МБОУ ДО ДЮСШ БГО Свердловская обл. : сайт. URL: <https://sport-bel.uralschool.ru/?ysclid=ld04ap0x17391281719> (дата обращения: 22.07.2022).
16. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет [Текст] / сост. М. А. Годик, С. М. Мосягин, И. А. Швыков и др. ; Российский футбольный союз. – Нижний Новгород : Квартал, 2012. – 256 с.
17. Сайт Екабайт [Электронный ресурс]. URL: <https://екабайт.рф> (дата обращения: 24.09. 2022).
18. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учебник / под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
19. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
20. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ**Протоколы проведения контрольных мероприятий**

Экспериментальная группа, начало сентября

Спортсмен	Бег на 30 м	Бег на 60 м	Челночный бег 3×10 м	Бег с мячом 30 м
Геворг А.	7	12,8	10,5	9,1
Дмитрий Г.	5,9	11,8	9,6	8,1
Евгений Г.	6,1	11,8	9,6	8,9
Игорь Д.	6,8	12,8	10,3	7,6
Зульфат Д.	6,2	11,8	9,8	8,3
Юрий Л.	6,6	12	10	7,9
Андрей М.	6,1	12	10,1	8,5
Николай Н.	6,5	12,3	10,5	7,9
Максим П.	6,7	12,6	10,1	9
Сергей П.	6,8	12,3	10	8,4
Александр Р.	6,8	12,5	10,5	7,7
Даниил С.	6,1	12	9,7	7,8

Контрольная группа, начало сентября

Спортсмен	Бег на 30 м	Бег на 60 м	Челночный бег 3×10 м	Бег с мячом 30 м
Денис Г.	6,9	12,7	10,8	9
Динарис Г.	6,3	12,2	9,9	8,1
Алексей К.	6,5	12,3	10,3	8,9
Антон К.	6,0	12,0	9,7	7,6
Денис К.	6,7	12,2	10,4	8,3
Яков К.	6,0	11,9	9,7	7,9
Николай М.	6,2	12,0	10,2	8,5
Марсель М.	6,1	12,0	9,8	7,8
Александр Т.	6,6	12,2	10,5	8,9

Юрий Т.	6,8	12,5	10,3	8,4
Айрат Х.	6,1	11,8	9,9	7,7
Влад Щ.	6,1	11,9	9,8	7,7

Экспериментальная группа, середина декабря

Спортсмен	Бег на 30 м	Бег на 60 м	Челночный бег 3×10 м	Бег с мячом 30 м
Геворг А.	6,5	12,4	10	8,6
Дмитрий Г.	5,7	11,5	9,3	7,4
Евгений Г.	5,8	11,5	9,2	7,6
Игорь Д.	6,5	12,6	10,1	8,2
Зульфат Д.	5,8	11,4	9,4	7,8
Юрий Л.	6,2	11,5	10	7,7
Андрей М.	5,8	11,6	9,9	7,8
Николай Н.	6	11,9	10,1	8,2
Максим П.	6,3	12,2	9,7	7,8
Сергей П.	6,4	12	9,8	7,9
Александр Р.	6,5	12	10	8,6
Даниил С.	5,8	11,7	9,4	7,2

Контрольная группа, середина декабря

Спортсмен	Бег на 30 м	Бег на 60 м	Челночный бег 3×10 м	Бег с мячом 30 м
Денис Г.	6,9	12,6	10,7	9
Динарис Г.	6,4	12,2	9,8	8,1
Алексей К.	6,5	12,5	10,3	8,8
Антон К.	5,9	12	9,8	7,6
Денис К.	6,6	12,1	10,3	8,2
Яков К.	5,9	11,9	9,5	7,7
Николай М.	6,2	11,9	10,1	8,4

Марсель М.	5,9	12,3	9,7	7,7
Александр Т.	6,6	12,1	10,4	8,8
Юрий Т.	6,7	12,2	10,2	8,4
Айрат Х.	6	11,7	9,8	7,5
Влад Щ.	6,1	12	9,9	7,7