

**ЭФФЕКТ ВНЕДРЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ-
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ**

Цель данного исследования состояла в определении эффективности введения в учебно-тренировочный процесс для учебных групп одного дополнительного самостоятельного занятия для спортсменов-студентов, занимающихся мини-футболом. Суть нововведения состояла в том, что подготовка резерва из числа этих студентов в сборную команду включала бы дополнительный объем учебно-тренировочной нагрузки, позволяющей этим спортсменам перейти на новый более качественный уровень, улучшив, таким образом, свою физическую и функциональную подготовленность. На базе более совершенной физической и функциональной подготовленности можно было более успешнее решать технико-тактические задачи, требуемые для игры в современный мини-футбол.

Для проведения эксперимента были сформированы две учебные группы по 15 человек с приблизительно равными физическими качествами и функциональными возможностями. Группа № 2 – экспериментальная, занимающаяся 2 раза в неделю под руководством преподавателя и один раз в неделю самостоятельно, по предложенной программе (комплекс упражнений с методическим сопровождением) и группа № 3 – контрольная, занимающаяся по утвержденной программе 2 раза в неделю. Эксперимент продолжался с сентября 2021 г. по апрель 2022 года. Группа № 1 – это сборная команда (учебно-тренировочная группа), служившая ориентиром для сравнения с экспериментальной группой № 2. Все показанные спортсменами результаты в каждой группе выражались в процентах, баллах и уровнях (Таблица)

Показатели физической подготовленности студентов, занимающихся мини-футболом
по результатам сдачи контрольных нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса
(сентябрь 2021 г. и апрель 2022г.)

Виды испытаний, % от общего кол-ва испытуемых		Учебно-тренировочная группа № 1, n=15 сборная команда								Учебная группа № 2, n=15 эксперт								Учебная группа № 3, n=15 контрольная группа							
		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
		3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места	сент.	–	–	–	–	33,3	26,7	33,3	6,7	–	–	20,0	26,7	26,7	26,7	–	–	–	6,7	6,7	33,3	33,3	20,0	–	–
	апр.	–	–	–	–	33,3	26,7	33,3	6,7	–	–	–	26,7	26,7	26,7	20,0	–	–	–	6,7	33,3	33,3	20,0	6,7	–
Челночный бег 4 х 9 м	сент.	–	6,7	6,7	13,3	26,7	26,7	20,0	–	–	20,0	26,7	13,3	20,0	20,0	–	–	–	6,7	33,3	26,7	26,7	6,7	–	–
	апр.	–	–	–	26,7	26,7	26,7	20,0	–	–	–	26,7	20,0	20,0	20,0	13,3	–	–	6,7	20,0	33,3	20,0	13,3	6,7	–
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	сент.	–	6,7	33,3	13,3	6,7	6,7	33,3	–	–	20,0	20,0	26,7	6,7	26,7	–	–	–	13,3	20,0	33,3	13,3	20,0	–	–
	апр.	–	–	13,3	20,0	13,3	20,0	33,3	–	–	–	–	26,7	20,0	33,3	20,0	–	–	6,7	20,0	33,3	26,7	13,3	–	–
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин	сент.	–	–	–	–	6,7	40,0	46,7	6,7	–	6,7	20,0	26,7	26,7	20,0	–	–	–	6,7	26,7	13,3	40,0	13,3	–	–
	апр.	–	–	–	–	–	40,0	46,7	13,3	–	–	13,3	26,7	20,0	20,0	13,3	6,7	–	–	26,7	13,3	33,3	26,7	–	–
Наклон вперед из положения сидя	сент.	–	40,0	20,0	–	20,0	20,0	–	–	–	–	26,7	20,0	26,7	26,7	–	–	–	20,0	33,3	20,0	20,0	6,7	–	–
	апр.	–	–	20,0	40,0	20,0	13,3	6,7	–	–	–	20,0	26,7	20,0	20,0	13,3	–	–	6,7	33,3	20,0	26,7	6,7	–	–
Бег 30 метров	сент.	–	6,7	20,0	13,3	6,7	33,3	20,0	–	–	–	26,7	20,0	20,0	26,7	–	–	–	13,3	26,7	26,7	13,3	20,0	–	–
	апр.	–	–	–	13,3	26,7	33,3	13,3	13,3	–	–	–	20,0	20,0	33,3	13,3	13,3	–	6,7	26,7	26,7	10,0	20,0	–	–
Бег 3000 метров	сент.	–	–	6,7	6,7	26,7	33,3	26,7	–	–	–	26,7	20,0	20,0	33,3	–	–	–	20,0	13,3	26,7	20,0	20,0	–	–
	апр.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Подтягивание	сент.	–	–	6,7	6,7	6,7	73,3	6,7	–	–	20,0	20,0	26,7	20,0	13,3	–	–	–	6,7	20,0	13,3	33,3	26,7	–	–
	апр.	–	–	–	–	20,0	73,3	6,7	–	–	–	20,0	26,7	20,0	13,3	20,0	–	–	–	20,0	20,0	33,3	26,7	–	–

Результаты, соответствующие 1 и 2 баллам («низкий уровень») не зарегистрированы ни в одной из групп.

Полученные результаты контрольных нормативов были сравнены в каждой группе и между группами в начале (сентябрь 2021 г.) и в конце эксперимента (апрель 2022 г.).

Как видно из представленной сводной таблицы первый контрольный норматив «Прыжок в длину с места» спортсмены выполнили следующим образом: в экспериментальной группе № 2 результаты в сентябре от 5 баллов («средний» уровень) показали 20,0 % испытуемых; до 8 баллов («выше среднего») – 26,7 %. В апреле они же показали уже от 6 баллов («средний» уровень) – 26,7 % до 9 баллов («высокий») – 20,0 %. В контрольной группе в сентябре от 4 баллов («ниже среднего») зарегистрировано у 6,7 %; до 8 баллов («выше среднего») – у 20,0 %. В апреле от 5 баллов («средний») показан результат 6,7 % спортсменами; до «высокого» – 6,7 %. Преимущество экспериментальной группы № 2 очевидно.

Во втором нормативе «Челночный бег 4 x 9 м» в экспериментальной группе в сентябре от 4 баллов («ниже среднего») показали результат 20,0 %; до 8 баллов («выше среднего») – 20,0 %. В апреле уже от 5 баллов («средний») показан результат 26,7 %; до 9 баллов («высокий») – 13,3 %. В контрольной группе № 3 в сентябре и апреле 4 балла («ниже среднего») зарегистрировано у 6,7 %; до 8 баллов («выше среднего») – у 6,7 %. В апреле до «высокого» уровня достигли 6,7 %. И здесь прослеживается преимущество экспериментальной группы № 2.

Третий норматив «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа». В экспериментальной группе № 2 в сентябре от 4 баллов («ниже среднего») показан результат у 20,0 % футболистов; до 8 баллов («выше среднего») – у 26,7 %. В апреле результаты значительно выросли: от 8 баллов («средний» уровень) зарегистрирован у 26,7 %; до 9 баллов («высокий уровень») – 20,0 %. В контрольной группе № 3 от 4 баллов («ниже среднего») показали результат 13,3 %; до 8 баллов («выше среднего») – 20,0 % в сентябре. В апреле результаты в том же диапазоне, с той лишь разницей, что внутри этого диапазона они поменялись местами.

Четвертый норматив «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин». В экспериментальной группе № 2 результаты в сентябре от 4 баллов («ниже среднего») зафиксированы у 6,7 %; до 8 баллов («выше среднего») – у 20,0 %. В апреле произошел значительный прорыв от «среднего» (5 баллов) – 13,3 % до «выше среднего» (10 баллов) – 6,7 %. В контрольной группе от 4 баллов («ниже среднего») показан результат 6,7 %; «выше среднего» (до 8 баллов) – у 13,3 %. И прирост незначительно вырос в апреле от «среднего» 5 баллов до «выше среднего» 8 баллов 26,7 %.

Пятый норматив «Наклон вперед из положения сидя». В экспериментальной группе № 2 результаты в сентябре от 5 баллов («средний») – у 26,7 %; «выше среднего» (до 8 баллов) – у 26,7 %. В апреле от 5 баллов («средний уровень») – у 20,0 %; до 9 баллов («выше среднего») – у 13,3 %. Здесь также виден прогресс по смещению результата на более высокий уровень.

Шестой норматив «Бег 30 м». В экспериментальной группе в сентябре 5 баллов («средний уровень») показали 26,7 %; до 8 баллов («выше среднего») – 26,7 %. В апреле заметен значительный прирост скоростных способностей от «среднего уровня» (6 баллов) – 20,0 % до «высокого уровня» (10 баллов) – 13,3 %. В контрольной группе № 3 результаты в апреле в диапазоне от 4 баллов («ниже среднего») до «выше среднего» (8 баллов) – 20,0 %. Изменение результата норматива в диапазоне от 4 до 8 баллов незначительно. Незначительные изменения претерпели лишь внутри этого диапазона.

Седьмой норматив «Подтягивание». В экспериментальной группе в сентябре от «ниже среднего» (4 балла) показан результат 20,0 %, «выше среднего» (до 8 баллов) – 13,3 %. В апреле от «среднего уровня» (5 баллов) – 20,0 % до «высокого» (9 баллов) – 13,3 %. В апреле произошел положительный сдвиг от 5 баллов «средний уровень» до «высокого» 9 баллов у 20,0 %. В контрольной группе результаты в сентябре и апреле практически одинаковые.

Заключение

1. Результаты, показанные спортсменами сборной команды в сентябре 2021 г. и апреле 2022 г. практически одинаковы, за некоторым исключением скоростно-силовых и силовых показателей – бег на 30 м и поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Это говорит о том, что необходимо пересмотреть программы по общей физической подготовке с целью их усложнения по объемам и интенсивности.

2. Введение одного самостоятельного дополнительного занятия по результатам эксперимента показало свою состоятельность в повышении уровня развития физических качеств.

3. Показатели физической подготовленности студентов-спортсменов экспериментальной группы несколько приблизились к показателям студентов сборной команды.