

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методике спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой ТиМСД  
\_\_\_\_\_ А.Ю. Близневский  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

## МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

### СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО МИНИ- ФУТБОЛУ

49.04.01 Физическая культура

49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта

Научный руководитель	_____	д. б. н., профессор В.И. Колмаков
Выпускник	_____	Е.С. Тупикина
Рецензент	_____	доцент Н.Н. Железнов
Нормоконтролер	_____	Д.О. Лубнин

Красноярск 2021

## РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация по теме «Содержание технико-тактической подготовки в тренировочном процессе женской сборной Сибирского федерального университета по мини-футболу» содержит 60 страниц, 28 рисунков, 7 таблиц, 3 формулы, 67 источников (в том числе 25 на иностранном языке).

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ЖЕНСКИЙ МИНИ-ФУТБОЛ, ПРОГРАММА, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ.**

**Актуальность** – прогресс отечественного женского мини-футбола связан с качеством подготовки студенческих команд как основы спортивного резерва. Исследование опыта применения технико-тактических действий (ТТД) в тренировочном процессе будет способствовать совершенствованию мастерства российских футболисток.

**Объект исследования** - тренировочный процесс футболисток женской сборной СФУ по мини-футболу, а предметом – их технико-тактическая подготовка.

**Предмет исследования** – их технико-тактическая подготовка.

**Цель исследования** - проанализировать и предложить систему конкретных технико-тактических мероприятий в тренировочном процессе для усиления качества игры женской студенческой команды по мини-футболу.

**Задачи исследования.**

1. Изучить в научно–методической литературе состояние проблемы технико–тактической подготовки женских команд по мини-футболу;
  2. Провести наблюдение за тренировочным процессом футболисток СФУ и Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (КГПУ);
  3. Составить план изменений в программу технико–тактической подготовки футболисток
- СФУ.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 проблема формирования технико-тактической подготовленности футболисток.....	9
1.1. Теоретико-методические основы начального обучения в подготовке футбольного резерва.....	9
1.2. Техничко-тактическая подготовленность и результативность в мини-футболе.....	11
1.3 Концепции обучения игре в мини-футбол в различных странах мира....	17
1.4 Повышение эффективности тренировочного процесса на основе результатов соревновательной деятельности футболисток.....	19
1.5 Методики обучения и тренировки футболисток на основе анализа передового опыта.....	21
2 Методы и организация исследования.....	25
2.1 Методы исследования.....	25
2.2 Организация исследования.....	26
3 Программа тренировок для повышения эффективности технико-тактической подготовки футболисток.....	33
3.1. Программа тренировок технико-тактической подготовленности женской сборной команды по мини-футболу сибирского федерального университета.....	33
3.2. Результаты применения усовершенствованной программы в тренировочном процессе женских сборных команд по мини-футболу.....	44
Заключение.....	53
Выводы.....	54
Список использованных источников.....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Студенческий спорт в современной России имеет две основные цели: первая – это продвижение ценностей здорового образа жизни и занятия спортом в молодежной среде, вторая – формирование резерва спорта высших достижений. За более чем столетнюю историю российского студенческого спорта так было не всегда. В зависимости от политической конъюнктуры и международной ситуации в мире менялись цели и способы их достижения. В настоящее время реализуется Межотраслевая Программа развития студенческого спорта до 2024 года (утверждена приказом Минспорта РФ, Минобрнауки РФ и Минпросвещения РФ от 9 марта 2021 г. № 141/167/90), что свидетельствует о важнейшей роли студенческого спорта в решении государственных задач в области физической культуры, спорта и оздоровления населения в стране. Данный документ определяет общий стратегический вектор развития, в том числе, рекомендует проводить научные исследования феномена студенческого спорта.

Мини-футбол — это одна из самых популярных среди женщин-студентов командная спортивная игра. Данный вид спорта отличается правилами, численностью игроков, продолжительностью матча и размерами поля от большого футбола [4]. В мини-футболе весьма трудная техника игры, а двигательная деятельность футболисток очень многообразна: изменчивость перемещений и действий разнообразных по своей природе и характеру, сложность маневров, постоянная смена обстановки формируют определенные сложности для спортсмена в ходе игры. Игровая деятельность зачастую проходит в условиях сильного психологического напряжения и вместе с активной физической работой вызывает большие расходы энергии. Для подготовки футболистки к соревнованиям необходимо правильно составить программу занятий, которая станет залогом качественной технико-тактической подготовки в тренировочном процессе.

Большой круг методических, научных и организационных вопросов затрагивает проблема подготовки спортивного резерва в мини-футболе. Они тесно связаны с дальнейшими спортивными результатами на уровне сборных и клубных команд. В данный момент недостаточно действенная работа системы подготовки спортивного резерва может свидетельствовать о дефиците квалифицированных футболисток [5,6]. Основываясь на опыте, который накоплен в подготовке мужчин, разрабатываются методики по подготовке женщин в мини-футболе. То есть не учитываются особенности физического развития женщин, мало внимания уделяется женским групповым упражнениям, что не способствует воспитанию профессиональных навыков.

За последнее время наблюдается рост числа исследований по организации и планированию тренировочной деятельности в женском мини-футболе [1]. Авторы статей предлагают разные подходы, средства и методики тренировок, особенно для этапа начальной подготовки. Например, первоначальное обучение техническим приёмам необходимо для того, чтобы потом объединить их в игру, об этом рассказывает А.В. Петухов [30] в своих учениях. Как считают М.М. Чернецов, М.А. Годик [7, 40], процесс начального обучения должен быть ориентирован на развитие основных физических качеств. На немаловажные осложнения поиска приемлемого соотношения времени, отводящего на неигровые и игровые средства подготовки футболисток, указывают противоречия написанные выше. Для обусловленного развития разучивания технико-тактическим действиям (ТТД) и психомоторики футболисток недостаточно исследованными остаются вопросы структурного упорядочения применяемых средств и методов (специальные задания включены в игровые упражнения и игры).

Прогресс российского женского мини-футбола связан с качеством подготовки вузовских команд как основы спортивного резерва, что является актуальностью данной работы. Исследование опыта применения ТТД в

тренировочном процессе будет способствовать совершенствованию мастерства российских футболисток.

Женская футбольная команда Сибирского федерального университета (СФУ) имеет достаточно длительную историю существования и значимые достижения в мировом студенческом спорте. Команда - многократный чемпион и призер Всероссийского проекта “мини-футбол в ВУЗы”, победитель Европейских студенческих игр, участник Чемпионатов мира и Европы среди университетов. В данной работе предпринята скромная попытка исследовать содержание технико-тактической подготовки в тренировочном процессе женской сборной СФУ. Объектом исследования выступал тренировочный процесс футболисток женской сборной СФУ по мини-футболу, а предметом – их технико-тактическая подготовка.

**Цель настоящего исследования** - проанализировать и предложить систему конкретных технико-тактических мероприятий в тренировочном процессе для усиления качества игры женской студенческой команды по мини-футболу.

**Гипотеза исследования** заключается в том, что программа технико-тактической подготовки футболисток СФУ будет целесообразной и эффективной, если:

- в тренировочном процессе активно применять игровые средства на всех этапах подготовки спортсменов;
- для определения индивидуальных двигательных способностей футболисток необходимо разработать тестовые комплексы игровых заданий.

**Задачи исследования.**

1. Изучить в научно–методической литературе состояние проблемы технико–тактической подготовки женских команд по мини-футболу;
2. Провести наблюдение за тренировочным процессом футболисток СФУ и Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева (КГПУ);

3. Составить план изменений в программу технико–тактической подготовки футболисток СФУ.

Теоретико-методологическая основа исследования: концептуальные исследования многолетней подготовки футболисток на различных возрастных этапах (А.П. Золотарев, М.А. Годик, А.А. Сучилин, А.А. Шамардин, С.Ю. Тюленьков,) [20, 7, 39, 38]; материалы по проблемам психомоторики спортсменов (Е.Н.Сурков, Б.Б. Косов, Е.П. Ильин) [35, 21, 23]; труды по методике и теории физической культуры и спорта (В.Н. Платонов, Л.П. Матвеев,) [30, 26]; положение о преимущественном совершенствовании и развитии физических качеств спортсменов в сенситивные периоды (А.А. Гужаловский, В.К. Бальсевич, В.М. Волков) [19, 10, 11]; современная теория управления подготовкой спортивных резервов (В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, П.В. Квашук, М.Я. Набатникова) [27, 13,15,16].

Методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- изучение и анализ педагогического опыта построения учебно-тренировочного процесса футболисток;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент, контрольно-педагогическое тестирование физической и технико-тактической подготовленности;
- методы математической статистики.

Научная новизна исследования:

- спроектирована и теоретически обоснована методика технико-тактической подготовки футболисток на базе использования игровых средств, которые акцентированно воздействуют на формирование технико-тактических действий в условиях учебно-тренировочной деятельности, развитие пространственной ориентировки, оперативности мышления;
- разработаны комплексы тестовых игровых заданий для определения уровня специальной подготовленности футболисток и индивидуальных двигательных способностей;

- доказана эффективность и обоснованность акцентированного использования в тренировочном процессе футболисток игровых средств.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении методики и теории спортивной тренировки футболисток, выводами и положениями диссертации, в которых:

- рассматриваются методические построения в ходе спортивной тренировки с учётом расширенного применения игровых средств;

- есть описание инноваций в методику технико-тактической подготовки футболисток, которая основана на выраженном использовании игровых средств тренировочного процесса;

- вследствие реализации инноваций в методику технико-тактической подготовки описываются механизмы повышения эффективности спортивной подготовки футболисток.

Практическая значимость исследования заключается в том, что предлагаемые инновации в технико-тактическую подготовку на базе выраженного применения игровых средств:

- дает возможность модернизировать тренировочный процесс у футболисток;

- позволяет усовершенствовать упражнения и игры, контрольно-тестовые нормативы, которые направлены на развитие пространственной ориентировки футболисток;

- содействует расширению содержания профессиональной переподготовке тренеров по мини-футболу, программы дополнительного образования по повышению квалификации и программы обучения мини-футболу в профильных университетах.



## **1. Проблема формирования технико-тактической подготовленности футболисток**

### **1.1. Теоретико-методические основы начального обучения в подготовке футбольного резерва**

Женский мини-футбол — это перспективный, популярный и доступный вид спорта, в котором осуществляется целенаправленное систематическое обучение и совершенствование подготовки от массового до профессионального уровня. Ежегодно профессиональные и студенческие команды пополняются воспитанниками различных детско-юношеских футбольных школ и клубов. Однако в целом, качество подготовленности молодых российских футболисток всё ещё недостаточно [17].

Реализация основных задач в юношеском и детском мини-футболе и методически обоснованное планирование методически обоснованного планирования находится в прямой зависимости от повышения уровня мастерства футболисток. Чем действеннее процесс обучения подростков, юношей и детей, тем больше вероятность достижения высоких результатов в дальнейшем и тем труднее устранять недостатки в технико-тактической подготовленности игроков в старшем возрасте в командах мастеров [64, 65]. При этом большое число жизненно-бытовых действий выполняется руками, умение обращаться с мячом ногами — является одной из важнейших задач игрока.

Трудность обучения элементам мини-футбола объясняется именно этим. Во время изучения ТТД футболистке необходимо решать двигательные задачи предпочтительно в условиях противодействия сопернику и взаимодействия с партнерами, в игровых условиях и в сопряжении с развитием физических качеств, ориентировки [34, 59].

Достижение положительной динамики показателей физического развития и физического, развитие стабильной мотивации к занятиям мини-

футболом, обучение базовым технико-тактическим приемам и подвижным играм являются первостепенными задачами на этапе начальной подготовки. Поэтому в тренировочном процессе очень важна постановка определенных задач обучения: овладение основными техническими приемами мини-футбола (удар в ворота, ведение и передачи мяча, и др.); теоретическая подготовка (создание представления о волевых качествах, об учебно-тренировочном процессе, об игре в мини-футбол и др.); формирование основных физических качеств (выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые и др.); умение играть в различные спортивные и подвижные игры; развитие процессов личности и психических свойств (память, внимание, трудолюбие, реакции на действия партнеров и соперников и на летящий мяч) [66].

Важно неуклонно и систематически использовать индивидуальный подход, применять доступные средства игрового содержания в работе с футболистками групп начальной подготовки. Занятия исключают разделение учебно-тренировочного процесса и проводятся как единый подготовительный период без определенной подготовки к соревновательным играм [24, 50]. Необходимо действовать согласно методике последовательного формирования при обучении основам технико-тактических действий. В первую очередь, знакомство футболисток с приемами игры, обучение и начальное совершенствование при использовании методических принципов “от известного - к неизвестному”, “от простого - к сложному”, “от главного - к второстепенному” [44].

Организационные задачи связаны с задачами обучения, они включают в себя освоение главных технико-тактических действий; овладение умением играть в мини-футбол и подвижные игры; участие в эстафетах; комплектование учебных групп; соревнования в упражнениях с мячом. Это позволяет повысить функциональные возможности спортсменок, уровень их физической, игровой и технико-тактической подготовленности.

Повышение качества построения самой тренировки и создание динамики исполнения технико-тактических заданий при творческом подходе к методике реализации используемых средств, являются не менее значимыми частными задачами в тренировочном процессе. Как подчеркивает В.Л. Решитько [32], большое количество тренеров упускают важные детали обучения технико-тактическим действиям на занятиях. Например, исполнение приемов в движении или прыжках, по возможности при активном и пассивном сопротивлении противника, для закрепления изученных действий в игровых условиях.

## **1.2. Техничко-тактическая подготовленность и результативность в мини-футболе**

Одну из основополагающих сторон спортивной тренировки составляет техническая подготовка. Она ориентирована на достижения хороших спортивных результатов и изучение системы движений, соответствующей характеристикам этой спортивной дисциплины. Изучать отдельно техническую подготовленность не следует, ее необходимо демонстрировать как часть одного целого. В нем технические решения неразрывно связаны с определенными обстоятельствами внешней среды, в которой исполняется спортивное действие, и в том числе с тактическими, психологическими, физическими и другими способностями спортсмена [42].

На сущность технической подготовленности спортсменов значительно влияют смена спортивного инвентаря, правил соревнований, совершенствование тактики игры и т.д. Все варианты их выполнения и технические приемы есть средство спортивной тактики. Техническая подготовка способствует совершенствованию тактической подготовки. Одни и те же методы в научной литературе некоторые эксперты называют «технико-тактические действия», другие используют понятие «тактико-техническими действиями» при мониторинге соревновательных действий спортсменов с мячом.

На наш взгляд в основе противоречий находится вопрос: «Что является первоначальным при действиях с мячом – тактика или техника?». Техничко-тактической подготовкой в мини-футболе в большинстве случаев называют и различные стороны подготовки спортсмена. Понятия «техничко-тактическая подготовленность» и «техничко-тактическая деятельность» используются при анализе данных в научно-методической литературе [43].

Базовую и дополнительную подготовленность разделяют в системе технико-тактической подготовленности спортсмена. Специальные технико-тактические действия, которые демонстрирует возможности обеспеченности этого вида спорта, составляют базовую подготовленность. Обязательным требованием для любого спортсмена является их освоение.

Второстепенные действия связаны с индивидуальными особенностями и типичны для отдельных спортсменов – это дополнительная технико-тактическая подготовленность. В частности вспомогательные действия в большинстве случаев характеризуют игровую манеру спортсмена и индивидуальной стиль. Вспомогательные движения, характеризующие индивидуальность каждого спортсмена, могут быть решающим аспектом, определяющим успешность технико-тактических действий в игре на уровне высшего спортивного мастерства. Потребность непрерывного повышения уровня технико-тактической подготовленности спортсмена согласно с условиями вида спорта подчеркивают специалисты.

Высокий уровень технико-тактической подготовленности спортсмена включает в себя соответствующие требования:

- эффективность – (аналогия высоким конечным результатам и техники решаемым задачам, уровню психической, тактической и физической подготовленности);
- экономичность – (рациональное использование пространства и времени при исполнении действий и приемов, целесообразное использование энергии);

- стабильность – (независимость от обстоятельств соревнований, функционального самочувствия спортсмена, помехоустойчивость);
- минимальная тактическая информативность для соперника – (внезапность технических действий и конспирация тактических идей);
- вариативность – (склонность к быстрому исправлению техники в зависимости от обстоятельств соревновательной борьбы) [46].

Блестяще и с уверенностью выступать на ответственных соревнованиях спортсменам позволяет постоянство навыков технических действий. Под совокупным результатом усовершенствования способностей и навыков, которые гарантируют большую эффективность действий, несмотря на возникающие внутренние и внешние помехи, трактуется «надежностью» технико-тактических действий спортсменов.

Ответственность — это совокупное внутреннее качество спортсмена. Оно способствует постоянному и результативному выступлению на протяжении полного соревновательного периода на соревнованиях. Малую вероятность срыва в специфических условиях деятельности, высокую вероятность интеграции в соревнованиях результата, соответствующего нормальному проявлению функциональной подготовленности к определенным соревновательным задачам, в свою очередь надежное исполнение в условиях соревнований, соответствующую по эффективности тренировочной деятельности стоит воспринимать как эффективность соревновательной техники футболисток [45].

Простота и быстрота, эффективность и надежность являются требованиями нынешнего дня относительно технико-тактическим действиям футболисток. Особое отставание российских спортсменов от первоклассных иностранных игроков в технике владения футбольным мячом с недавних пор подчеркивают специалисты мини-футбола. Возможность с уверенностью исполнять действия, которые связаны с контролем мяча и его обработкой в затрудненных обстоятельствах рассматривается как отдельные компоненты отставания. Такое состояние эксперты замечают при одинаковом

превышающем показатели известных команд мира эквивалентном объеме ТТД. Другими словами двигательная активность российских спортсменов пребывает на приемлемом уровне при неправильном уровне исполнительского мастерства.

Команда, которая хочет достигнуть успехов, обязана играть стремительно. Иными словами должна иметь в своем коллективе таких футболисток, которые обладают правильной техникой и совмещают ее со скоростью передвижения. В связи с этим большинство специалистов мини-футбола употребляют понятие «скоростная техника». Плохим уровнем личностной физической и технико-тактической подготовленности футболисток объясняются немалое число ошибок тактического характера в большей мере.

Схватка между нападением и защитой, скорее всего, будет решена в пользу нападения из-за натренированной техники, базой которой считаются обводка, финты и скрытые передачи. С позиции экспертов, при мощной защите могут оказаться созданы голевые обстоятельства только на основе точной и правильной обработки мяча. В данных ситуациях, чаще всего, только при устойчивой обводке футболистки с мячом или ее напарники могут уйти на штурмовую позицию. На соревновательную успешность футболисток влияет многогранность ТТД.

Таким образом, показатели многогранности технико-тактических действий в обстоятельствах соревновательной деятельности склонны к изменчивости и зависят от нескольких аспектов:

- 1) решительной установки;
- 2) частных задач, находящихся перед конкретной футболисткой;
- 3) квалификации противника;
- 4) степень подготовленности своей команды.

Степень тренировочной многогранности ТТД футболисток должна отвечать соревновательной степени технико-тактических действий. По утверждению экспертов, для успешной СД в мини-футболе, команда обязана

иметь в своем составе футболисток, которая владеет высокоэффективными нападающими действиями. Они могут без утрат мяча, выполнять скоростные атаки при участии двух-трех игроков, розыгрыш контратак оборонительного плана и типовых положений, построенных на обгонах противника в передвижениях.

Две вариации нападающих технико-тактических действий являются особенно эффективными. Первый вариант подразумевает в большинстве случаев стремительный розыгрыш мяча, мгновенный переход от интенсивных наступательных действий к атакующим и хорошую интенсивность ударов по воротам.

Второй вариант отображает наиболее «цепкий» характер атакующих действий. Он гарантирует наиболее скрупулёзную подготовку последнего удара, которая базируется на трудных для противника игровых контактах и скоростных передвижениях с мяча и без мяча. Проведение такой скоростной тактики и способа ведения игры призывает к повышенному интересу не только к показателю специальных физических качеств, но и к уровню исполнительского мастерства отдельного игрока [57].

В проведенных испытаниях СД в мини-футболе разделяют иные тактические способы ведения игры и полагают, что базовыми вариантами является стремительный розыгрыш мяча, который позволяют формировать количественное превосходство на всевозможных районах атаки. Они также подчеркивают, что для интеграции таких тактических схем необходима хорошая технико-тактическая подготовленность любой футболистки участвующей в нападении. Техничко-тактическая подготовка, которая воздействует на соревновательную эффективность футболисток, нереальна при отсутствии обратной связи, а именно проверки и критики игровых действий игрока в процессе отдельного матча и соревнований вообще.

Чаще всего проверка и оценка СД в спортивных играх замечают два направления: оценка объема и частоты двигательной деятельности и оценка качества и количества исполненных технико-тактических взаимодействий в

игре. Первая группа параметров интерпретирует степень функциональной физической подготовленности футболисток. Другая группа параметров - степень тактической подготовленности конкретных игроков.

Объем и многогранность ТТД в мини-футболе отображают несколько методик учета количественных показателей. Однако данные методики содержат один недочет: они не принимают во внимание результативность личностных игровых взаимодействий с мячом. В связи с этим одни эксперты, надумав повысить достоверность результатов учета игровых действий, использовали всевозможные по размеру оценочные коэффициенты. Например, внедрили показатель оценки результативности и надежности групповых и личностных взаимодействий. Оценку результативности рекомендовалось выполнять посредством трех величин (0,1,2), они записывались на магнитофонную ленту в соответствии с результатами любого игрового действия. Увеличили классификацию шкалы оценок результативности игровых действий от 1 до 6 баллов [52].

Иными экспертами надежность и результативность игровых действий расценивается на базе показателя брака: связь точнейшего исполнения к единому числу выполненных приемов этого вида. Показатели результативности и надежности игровых взаимодействий в соревновательных играх рассчитывались для каждой футболистки индивидуально. Мониторинг динамики данных показателей, найденных в итоге анализа соревновательных матчей, позволяет исправлять технико-тактические действия игроков.

Технико-тактическая подготовленность футболисток — это часть значимых показателей, определяющих степень мастерства квалифицированных игроков. Благодаря грамотному использованию технико-тактических действий, можно достичь положительного эффекта. Технико-тактическая подготовленность футболисток постоянно преобразуется, осложняется, совершенствуется.



Части тактики и техники игры, которые дают максимальный вклад в увеличение результативности ТТД футболисток в ходе соревновательной деятельности, отмечают универсальность данного вида спорта. В связи с этим технико-тактической подготовки профессиональных игроков нужно посвящать большое и постоянное внимание [51].

### **1.3 Концепции обучения игре в мини-футбол в различных странах мира**

На базе постепенного познания объективных законов изменений игры и анализа ее содержания формируется концепция обучения в мини-футболе. В ходе выполнения игровых комбинаций не малое количество авторов разделяют игру на фазы, части, игровые ситуации, в которых игровые задания решаются действиями группой игроков или одного игрока [13].

Специалисты подразделяют на 4 этапа всю деятельность, которая связана с обучением: освоение футболисткой главными элементами игровой деятельности; освоение комбинациями игровых действий; усовершенствование комбинаций, игровых действий и отдельных фаз игры; совершенствование тактики и техники игры. Создание для футболисток предпосылок, осуществление которых должно происходить в многостороннем тренировочном процессе путем непрерывного и постепенного увеличения всевозможных требований к тренировкам, являются значимым элементом игровой подготовки. В будущем, грамотно организованное совершенствование структурных элементов должно обеспечить освоение тактикой и техникой игры. Так как результат игры напрямую зависит от отдельных элементов индивидуальной тактики и тактики, экономно и рационально выполняемых движений, которые проявляются в игре, их целесообразно совершенствовать и соединять во время тренировки.

Сформулированные большинством авторов концепции, требуют совершенствования в направлении формирования «игровых» и «тренировочных» рядов. Данные убеждения уже согласованы между собой и сформировались в базовых положениях. До сих пор уделялось мало внимания вопросам дидактики в спорте, включая мини-футбол. Оценка игры и стандартизация подхода к анализу – это серьезная проблема дидактики. Более общим считается подход, в котором игра не разделяется на элементарные, мелкие фрагменты и рассматривается как единое целое.

В бывшем Советском Союзе разработано множество специальных методических пособий. Одним среди лучших учебных пособий для тренеров считается издание Сучилина [37], А.П. Лаптева [24], особое внимание в нем отдается развитию индивидуальности юных футболисток и применению научной информации на отдельных этапах подготовки, в учебнике рассмотрены главные задачи развития, подготовки и воспитания личности игроков. В нем соподчинены общие дидактические принципы с организационными формами учебно-тренировочного процесса, которые успешно адаптированы к специфике игры в мини-футбол.

Всевозможные методические наработки и другие материалы, которые издаются для служебного и внутреннего пользования в большинстве стран, служат доказательством того, что в сфере обучения игре в мини-футбол идет активный поисковый процесс. Проблема определения организационных форм тренировочного процесса и этапов является первостепенной. Она показывала бы уровень сложности упражнений, обосновывала требования к их исполнению и совокупность игровых умений. Современные концепции наилучшим образом обеспечивают спортивное развитие игрока и основываются на интерактивности и научности. Дидактические проблемы являются общими для всех спортивных игр, но у каждой игры есть большое количество свойственных только этой игре особенностей. Они определяются характерным содержанием, обстоятельствами выполнения и историей игры.

Исходя из концепции Р. Буша, мини-футболу должно сопутствовать формирование условий для развития физических качеств и изучение технико-тактических действий. Футболистам в ходе начальной подготовки необходимо выполнять остановки, удары по мячу, удары-передачи головой, ведения, и другие, и только после этого проводить игру. Другую концепцию обучения игре в мини-футбол предложил Ш. Дитрих. Так как создающие игру комплексы действий упрощаются, а двигательная подготовка игроков замедляется, то они не интерпретируются как игра в мини-футбол. Поэтому предлагается уместно обучать игроков реализации игровых замыслов в игровых заданиях с партнерами в «малых играх», групповых играх, футбольной идеи, а не осваивать тактические действия самостоятельно от игры и отдельные приемы техники.

Кроме общетеоретических установок, концепция подготовки футболисток должна содержать данные о приемлемых реакциях игроков различного возраста на используемые тренировочные нагрузки и содержаниях тренировочного процесса. Структура тренировки базируется на естественно-биологических закономерностях формированию спортивного мастерства в специфических, конкретных условиях вида спорта и рассматриваются как многолетний педагогический процесс [14].

#### **1.4 Повышение эффективности тренировочного процесса на основе результатов соревновательной деятельности футболисток**

Сравнение достижений отдельных команд и спортсменов, оценка и непосредственная демонстрация способностей футболисток в соответствии с правилами подразумевает соревновательная деятельность (СД). Помимо этого соревнование является познанием резервных возможностей спортсменов, средством отбора и их подготовки. СД получила признание в спортивных играх как совокупная характеристика подготовленности спортсмена. Такая методология оценки подготовленности хорошо испытана

на высококвалифицированных спортсменах в мини-футболе. Недостаток вышеуказанного методологического подхода ограничивал возможности последующей оптимизации подготовки спортивного резерва в детско-юношеском мини-футболе [49, 50].

Работы В.В. Суворова, А.П. Золотарева и др. [20, 35] послужили решением данной проблемы. В некоторой степени уровень спортивного мастерства футболисток зависит от доминантных показателей. Прежде всего, степень комплексного проявления ловкости, быстроты и техники владения мячом в сложно-координационных специфических игровых условиях, время сложной двигательной реакции, показатели массы тела, рекордной скорости бега, физической трудоспособности, уровень скоростно-силовых качеств. В составе соревновательной деятельности отмечается высокий уровень взаимозависимости спортивного мастерства от результативности ТТД и нормы у футболисток данного возраста. Например, обыгрыш соперника посредством обводки и ведение мяча, отбор мяча и единоборств, средние и короткие и передачи мяча вперед. Вместе с тем, как отмечает автор, качественные параметры соревновательной деятельности на 52,1% определены уровнем скоростно-силовых качеств и координационных способностей, а количественные на 47,3% зависят от функционального состояния организма спортсменов и антропометрических данных.

При изучении соревновательной деятельности футболисток наблюдается множество общих мнений в работах В.В. Суворова [35] и А.П. Золотарева [20]. Например, в период начальной подготовки тренировочная и соревновательная многосторонность тактики и техники не показывает особого влияния на уровень подготовленности спортсменов. В играх футболисток с составом команд 5x5 человек и на полях стандартных размеров (38x20 м) выполнялась оценка показателей соревновательной деятельности. В то же время на практике проявляется противоречие между большими объемами беговой работы и потребностью выполнять эффективно

техничко-тактические действия, что требует другой физической подготовленности и намного сложнее для футболистки.

Большинство футболисток замедляют темп игры и устают в условиях повышенных требований к физической подготовленности. Поэтому упрощаются технико-тактические действия, играя, в основном быстрой передачей в сторону ворот соперника. За последние десять лет изменение правил проведения соревнований за рубежом и в нашей стране поспособствовало разрешению большого количества проблем. Тем не менее СД футболисток, которые играют на полях с меньшим размером и с разными составами, продолжает быть изолированной от содержания тренировочного процесса. Такое случается в результате не изученности условий и тонкостей соревновательной деятельности [19, 53].

### **1.5 Методики обучения и тренировки футболисток на основе анализа передового опыта**

Не может оставаться без изменений программа многолетнего процесса спортивной подготовки футболисток, необходимы значительные корректировки с учетом обучения технико-тактическим действиям, скорости физического развития и возраста занимающихся. Работы авторов 80-х годов XX-го века были замечены в поиске действенных средств обучения в развитии индивидуально взятого для экспериментальной проверки двигательного качества. Работа А.В. Петухова [30] считается значительным достижением в поиске новых подходов к обучению футболисток, в ней описано, как применение метода индивидуальной подготовки влияет на достижение высокого уровня эффективности выполнения ТТД. Попытками сравнить уровень научно-методических достижений зарубежных и отечественных ученых и специалистов отмечается серединой 90-х годов прошлого века.

Работы А.П. Золотарева [20] явились заметным вкладом в спортивную науку современного развития мини-футбола, где отображены содержание процесса и структура многолетней подготовки спортивного резерва в мини-футболе. Исследования А.А. Сучилина [38] также внесли вклад в изучение вопросов теоретико-методологических основ с выстраиванием научно аргументированной системы подготовки футболисток.

Существенный интерес у ученых и специалистов к разработке таких вопросов, как соревновательная деятельность в малых составах, возрастные аспекты специальной психологической подготовки и обучение ТТД в имитированных игровых условиях вызывает недостаточный интерес к проблемам подготовки футболисток в научной литературе [60, 62]. Существуют разные мнения тренеров и специалистов об объемах неигровых и игровых средств в подготовке футболисток и о приоритетности обучения технико-тактическим действиям. Одни считают, что целесообразно изначально обучить технике игры различными упражнениями, чтобы потом, «собирая» все приемы, объединить их в игру. Другие полагают, что нужно акцентировать интерес на развитии основных физических качеств, при этом физическая подготовка занимает значительное место в объеме средств подготовки, вытесняя технико-тактические и игровые из учебно-тренировочного процесса [20, 54]. Некоторые тренеры и специалисты считают, что в процессе обучения технико-тактическим действиям футболисток нужно формировать основные умения играть, способствовать более действенному осуществлению обучения мини-футболу через игровые упражнения и игры в малых составах 2x2; 3x3; 4x4, создавать широкий двигательный “фонд” игровыми методами, спортивными и подвижными играми.

Упущения и недостатки существуют и в остальных разделах подготовки, что доказывают многолетние педагогические наблюдения за футболистками различных возрастов. Все это является следствием дефицита системного подхода к методике выстраивания предпосылок технико-

тактического мастерства и содержанию, в том числе преимущество средств, которые взяты из взрослого мини-футбола, и, что еще хуже, из программ иностранных школ, автоматически перенесенных в наши условия работы. В будущем существенные трудности в принятии решений и осуществлении их в соревнованиях вызывает отсутствие во многих упражнениях игровых задач, что влечет к закреплению технико-тактических действий в простых условиях [58].

Так как у футболисток не развито восприятия пространства, чувство времени и необходимый зрительный контроль большинство заданий они выполняют по звуковым сигналам. Глупо рассматривать традиционные тренировки и методы обучения, как эффективные, так как нельзя отрывать смысловые действия от двигательных действий [18, 61]. Как сделать лучше и больше за меньшее время? Такой комплексной и важнейшей задачей в большинстве случаев является повышение эффективности процесса подготовки спортивного резерва. С модельными характеристиками лучших футболисток этого возраста в игровой СД необходимо сравнивать с уровнем подготовленности выпускников футбольных школ.

В новейших, научно обоснованных методиках подготовки современных футболисток нуждаются студенческие футбольные команды, которые обладают соответствующими физическими качествами и высоким исполнительским мастерством [3, 55]. Нужно не только повышать мастерство футболисток в студенческих командах, но, а также устранять ошибки в воспитании футбольных ДЮСШ.

### **Выводы по главе**

1. Определяющую роль в многолетней системе развития мастерства футболисток играет этап начальной подготовки. Его задачи состоят в обучении основам технико-тактических действий, в формировании обширного “двигательного фонда”, в необходимости воспитания стабильной мотивации к занятиям мини-футболом, это способствует умению играть в

мини-футбол и психомоторному развитию во всевозможных составах. Объективная оценка способностей спортсмена и обособленный подход к каждому из них, доступность и разнообразие средств игрового содержания, уникальность поставленных задач являются основными особенностями построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки [48, 56].

2. На базе познания объективных законов изменений игры и ее последовательного анализа содержания основывается концепция обучения в мини-футболе. В различных странах мира значимое место отведено постижению технико-тактической подготовки игроков в концептуальных направлениях обучения футболисток. Она объединяет все стороны игровой деятельности, что отвечает практическому проявлению творческих способностей и законам игры в мини-футбол. В соответствии с содержанием концепций, в последние годы уделялось повышенное внимание упорядоченному использованию подготовительных игр, игровых форм и игровых упражнений малого мини-футбола [33].

3. Необходима эффективная система учета показателей физической и технико-тактической подготовленности, педагогического контроля, а также в процессе спортивной тренировки футболисток их физического развития. В частности, учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру обнаружить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства, проверить правильность использования и подбора форм, средств и методов осуществления процесса спортивной подготовки. Он позволяет следить за состоянием здоровья, физическим развитием, динамикой спортивных результатов, уровнями всевозможных сторон подготовленности футболисток и т. д. Изучение данных учета предоставляет возможность не только совершенствовать его, но и контролировать, используя различные модели тренировочных занятий [47, 63].



## 2 Методы и организация исследования

### 2.1 Методы исследования

Анализ литературных данных включал научно-исследовательскую литературу, учебные пособия и программно-нормативные документы, связанные с технико-тактической подготовкой футболисток. Анализ проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнение методов исследования, выяснение состояния решаемой проблемы. Использование данных специальной научно-методической литературы позволило обосновать необходимость настоящего исследования и определить задачи работы.

Метод объективного наблюдения – стратегия исследования с фиксацией определенных характеристик процесса без вмешательства в его течение. Он ориентирован на регистрацию поведения и физиологических процессов. Как правило, выступает в качестве предварительного этапа перед планированием и осуществлением экспериментального исследования.

Наш эксперимент охватывает определенную часть учебно-воспитательного процесса, внося в него ряд педагогических воздействий, исследовательских процедур и организационных особенностей. Своеобразие сочетания этих признаков (компонентов) и определяет вид эксперимента. Использовались следующие тесты: удары по воротам; жонглирование мячом; передачи мяча в движении; передачи мяча в квадрат; пас верхом.

Цель применения методов математической статистики заключалась в количественном анализе экспериментальных данных и установлении взаимосвязи и взаимозависимости между ними. При этом подсчете и анализе данных экспериментальной работы нами определялись:

- среднее арифметическое:
- среднее квадратичное отклонение;  $\sigma = \pm \sqrt{\frac{\sum(x_i - x)}{n-1}}$ ,

- ошибка среднего арифметического:  $m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$ ,

где  $m$  – ошибка средней;  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение;

- достоверность различий t-критерия Стьюдента:  $t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$ ,

где  $x_1$  и  $x_2$  – значения сравниваемых средних арифметических;  $m_1$  и  $m_2$  – соответствующие величины статистических ошибок средних арифметических.

Уровень достоверности определялся по таблице критических значений t-критерия Стьюдента. С целью проверки достоверности различий был выбран 5% уровень значимости ( $P < 0,05$ ), который считается достаточным при статистической обработке в области спортивной метрологии.

## 2.2 Организация исследования

Эксперимент проводился на занятиях по мини-футболу в Сибирском федеральном университете и Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева. В нем участвовали студентки, входящие в состав сборной данных университетов. Объем выборки составил 30 человек, где 15 студенток составили экспериментальную группу СФУ и 15 человек – контрольную КГПУ.

Контрольная группа занималась по стандартной Программе подготовки футболисток. Экспериментальная группа занималась по усовершенствованной Программе с использованием нового набора комплекса упражнений. Команда СФУ образовалась в 2006 году, тренером которой стал Николай Николаевич Железнов. За последние 5 лет женская сборная по мини-футболу завоевала несколько титулов:

1. Победитель Всероссийских соревнований в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в вузы» 2016 г.

2. Бронзовый призер Всероссийских соревнований среди студентов в рамках Общероссийского проекта «Мини-футбол в вузы» 2016 г.
3. Серебряный призер Всероссийских соревнований по мини-футболу среди команд профессиональных образовательных организаций и команд образовательных организаций высшего образования 2017 г.
4. Победитель первенства России среди женских студенческих и любительских команд зона «Сибирь» 2017 г.
5. Победитель студенческой мини-футбольной лиги Сибири 2018 г.
6. Победитель соревнований среди образовательных организаций высшего образования города Красноярска и Красноярского края «Универсиада-2019» 2019 г.
7. Победитель первенства России среди женских студенческих и любительских команд зона «Сибирь».
8. Победитель Серебряной лиги высшего дивизиона по результатам финальных игр всероссийского проекта «Мини-футбол — в вузы» 2019 г.
9. Бронзовый призер Серебряной лига высшего дивизиона по результатам финальных игр всероссийского проекта «Мини-футбол — в вузы» в Нижегородской области 2020 г.
10. Победитель первенства России по мини-футболу среди женских студенческих команд 2021 г.
11. Победитель соревнований среди высших учебных заведений г. Красноярска и Красноярского края «Универсиада–2021» 2021 г.



Рисунок 1 – Сборная команда СФУ

Команда КГПУ образована в 2006 году, тренером команды является Валерий Иванович Черкашин. За последние 5 лет женская сборная по мини-футболу завоевала несколько титулов:

1. Победитель зональных соревнований Первенства России 2016 г.
2. Серебряный призер первого тура Первенства России по мини-футболу 2017 г.
3. Серебряный призер 1 этапа Всероссийских соревнований по футболу среди женских студенческих команд 2019 г.



Рисунок 2 – Сборная команда КГПУ

За последние 5 лет команда СФУ и КГПУ имели следующие результаты в календарных матчах:

2016 год – Краевая универсиада среди женских команд «Универсиада 2017» - СФУ: КГПУ 5:3

2016 год – Соревнования среди образовательных организаций высшего образования г. Красноярск и Красноярского края по мини-футболу женщины СФУ: КГПУ 4:2

2017 год – Краевая универсиада среди женских команд «Универсиада 2017» - СФУ: КГПУ 6:4

2017 год – Соревнования среди образовательных организаций высшего образования г. Красноярск и Красноярского края по мини-футболу женщины СФУ: КГПУ 3:1

2018 год – Краевая универсиада среди женских команд «Универсиада 2017» - СФУ: КГПУ 7:4

2018 год – Соревнования среди образовательных организаций высшего образования г. Красноярск и Красноярского края по мини-футболу женщины СФУ: КГПУ 4:2

2019 год – Краевая универсиада среди женских команд «Универсиада 2017» - СФУ: КГПУ 7:5

2019 год – Соревнования среди образовательных организаций высшего образования г. Красноярска и Красноярского края по мини-футболу женщины СФУ: КГПУ 4:2

2020 год – Краевая универсиада среди женских команд «Универсиада 2017» - СФУ: КГПУ 3:1

2020 год – Соревнования среди образовательных организаций высшего образования г. Красноярска и Красноярского края по мини-футболу женщины СФУ: КГПУ 2:1

2021 год – Краевая универсиада среди женских команд «Универсиада 2017» - СФУ: КГПУ 4:0

2021 год – Соревнования среди образовательных организаций высшего образования г. Красноярска и Красноярского края по мини-футболу женщины СФУ: КГПУ 1:0

Исследование организовывалось в 4 этапа.

Первый этап проходил с сентября по декабрь 2019 г. На данной стадии была изучена научно-методическая литература по выбранной теме и проведен практический анализ официальных статистических и иных документов. Практический анализ состоял из накопления и обобщения данных научно-методической литературы как отечественных, так и зарубежных авторов по исследуемой проблеме. Было проанализировано более 50 источников, включая не только научную, но и публицистическую литературу, а также данные статистики. Это помогло определить проблемы в рассматриваемой сфере, их актуальность, а также найти материал для дальнейшей работы в рамках проводимого исследования. В процессе изучения теоретических материалов выяснилось, что в последних исследованиях зачастую поднимается проблема повышения эффективности технико-тактической подготовки футболисток, а также подчеркивается необходимость составления тренировок с учетом возрастных

закономерностей тренировочного и соревновательного объемов разносторонности техники и тактики игры.

На втором этапе (январь-август 2020 г) разрабатывали специальный комплекс упражнений для подготовки футболисток в тренировочном процессе. Специальная программа упражнений соответствовала бы спортсменкам, как с возрастного, так и гендерного подхода. Учитывалось игровое амплуа каждой из футболисток на поле для того, чтобы повысить эффективность технико-тактической подготовки футболисток.

Третий этап, назначенный на август 2020 года - март 2021, включал в себя организацию и проведение педагогического эксперимента. Сначала были замерены данные по разработанным нами тестам. Через 9 месяцев замер производился вновь, уже после определенной программе тренировок, где важнейшей особенностью стала измененная программа. На третьем этапе первым шагом стал: отбор и комплектование групп; выбор тестов для оценки физического состояния футболисток и технико-тактической подготовленности; тактические задания для развития интенсификации игры и пространственной ориентировки; обучение технико-тактическим действиям футболисток с использованием игровых средств, их коррекции и контроля. Затем было обучение технике обводки соперника и ведения мяча, отбору и перехвату мяча в соревновательных, тренировочных и игровых условиях одновременно с развитием основных физических качеств, передачам, ударам; накопление игрового опыта в условиях дефицита времени и сопротивления соперника. Последняя часть эксперимента включала в себя продолжение процесса обучения с переходом на усовершенствование технико-тактических действий сопряжено с развитием выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и ловкости. На основе показателей соревновательной деятельности определялась заключительная оценка эффективности обучения футболисток технико-тактическим действиям.

На четвертом этапе с апреля по июнь 2021г. провели анализ полученных данных, подвели итоги исследования, оформили работы.

В работе использовались такие методы исследования как анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, обработка результатов. Содержание экспериментальной методики и опытная проверка в ходе педагогического эксперимента состояла из двух частей: теоретического обоснования экспериментальной методики и результатов педагогического эксперимента и их анализа.



### **3 Программа тренировок для повышения эффективности технико-тактической подготовки футболисток**

#### **3.1 Программа тренировок технико-тактической подготовленности женской сборной команды по мини-футболу Сибирского федерального университета**

Метод: повторный, круговой; продолжительность серии – 1-4 мин.; отдых между сериями – 2-3 мин.; количество серий – 3-6.

##### **Упражнение 1.**

Контроль мяча (Чувство такта с мячом).

На протяжении одной минуты игроки делают ведение мяча в кругу в максимальном или среднем темпе, при этом в каждой руке они удерживают монетку в кулаке между пальцев. (Монетка в данном упражнении выступает раздражительным фактором). По свистку тренера игрок должен выбить мяч соперника и при этом сохранить свой.



Рисунок 3 – Удержание монетки между пальцев



Рисунок 4 – Выбивание мяча

## Упражнение 2.

Станции. Выполняются в тройках.

1.1. Ведение мяча подошвой одной ноги к партнеру. Игроки стоят на расстоянии 10-15 метров друг от друга. При ведении мяча игрок не опускает голову вниз, а читает текст вслух, который находится у партнера (текст написан крупным шрифтом). Сначала игрок делает ведение в одну сторону, правой ногой, затем в другую левой. Далее партнеры меняются.



Рисунок 5 – Ведение мяча подошвой одной ноги

1.2. Ведение внешней стороной стопы партнеру. Игроки стоят на расстоянии 10-15 метров друг от друга. При ведении мяча игрок не опускает голову вниз, а читает текст вслух, который находится у партнера (текст написан крупным шрифтом). Сначала игрок делает ведение в одну сторону, правой ногой, затем в другую левой. Далее партнеры меняются.



Рисунок 6 - Ведение внешней стороной стопы

1.3. Выполняются перекаты с ноги на ногу. Игроки стоят на расстоянии 10-15 метров друг от друга. При перекатах игрок не опускает голову вниз, а читает текст вслух, который находится у партнера (текст написан крупным шрифтом). Сначала игрок делает перекаты в одну сторону, затем в другую. Далее партнеры меняются.





Рисунок 7 - Перекаты с ноги на ногу

1.4. Ведение мяча подошвой двумя ногами сразу до партнера. Игроки стоят на расстоянии 10-15 метров друг от друга. При ведении мяча игрок не опускает голову вниз, а читает текст вслух, который находится у партнера (текст написан крупным шрифтом). Сначала игрок делает ведение в одну сторону, правой ногой, затем в другую левой. Далее партнеры меняются.



Рисунок 8 - Ведение мяча подошвой двумя ногами

### Упражнение 3.

Данное упражнение выполняется в кругу. Тренер дает установку. Игроки выполняют ведение мяча: один свисток – ведение мяча внешней стороной стопы; два свистка - ведение мяча внутренней стороной стопы; три свистка – ведение мяча подошвой вперед; четыре свистка – ведение мяча с ноги на ногу; пять свистков – выбивание мяча соперника и контроль своего мяча. При этом тренер делает свистки произвольно.



Рисунок 9 – Ведение мяча в кругу по свистку тренера

### Упражнение 4.

Движение с мячом по всей площадке в парах. Игрок ведет мяч по всей площадке, при этом он контролирует свой мяч. В этот же момент его партнер также перемещается по всей площадке и держит в руке теннисный мяч. В любой момент партнер может кинуть теннисный мяч своему напарнику. Задача игрока сохранить мяч в ногах и при этом поймать теннисный мяч.





Рисунок 10 – Упражнение с теннисным мячом

#### Упражнение 5.

Передача мяча в парах по всей площадке. У каждой футболистки позади пристёгнута ленточка (у всех разного цвета). Тренер поднимает табличку определенного цвета, которую необходимо сорвать с партнера. Задача игрока контролировать мяч, видеть своего партнера и не столкнуться с соперниками. Кто последний сорвёт – та пара вылетает из игры.

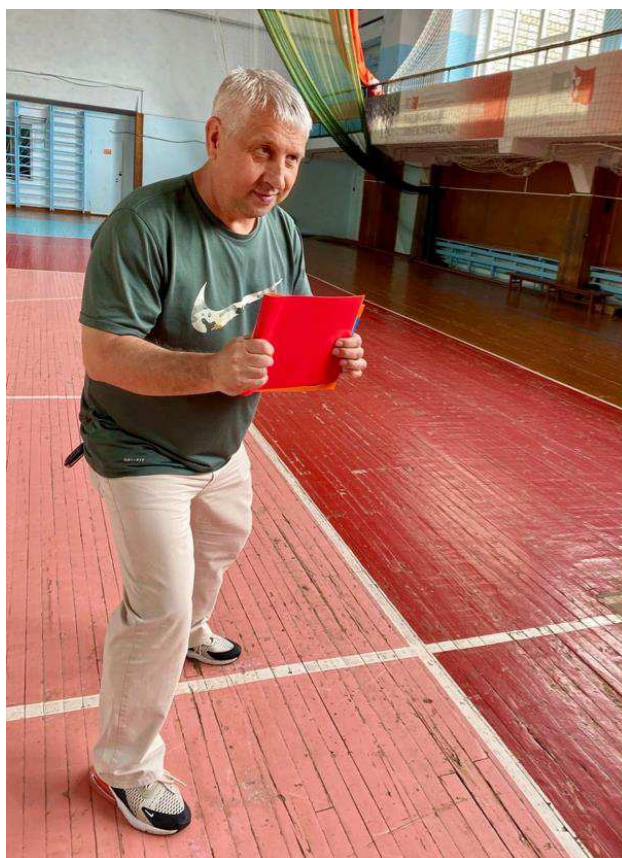


Рисунок 11 – Тренер поднимает табличку определенного цвета



Рисунок 12 – срывание ленточки у партнера

#### Упражнение 6.

Данное упражнение выполняет одновременно 8 человек. Они делятся на две команды А и Б по 4 человека. Все заходят в круг, в котором каждый выполняет движение с мячом. По сигналу тренера они должны сделать максимальный рывок на половину соперника, где уже будут стоять 4 мяча на линии штрафной на каждого игрока. Выигрывает та команда, у которой будет большее количество забитых голов.



Рисунок 13 – 4 мяча на линии штрафной





Рисунок 14 – Рывок до линии штрафной



Рисунок 15 – Удар по воротам



### Упражнение 7.

Удары по воротам. Игрок делает передачу на «столба», который в этот момент показывает руками угол, в который должен попасть партнер. Например, направо, вверх/вниз либо налево верх/низ. При этом игрок должен двигаться к нему на встречу, смотря на «столба» и ждать отыгрыша в любую сторону.

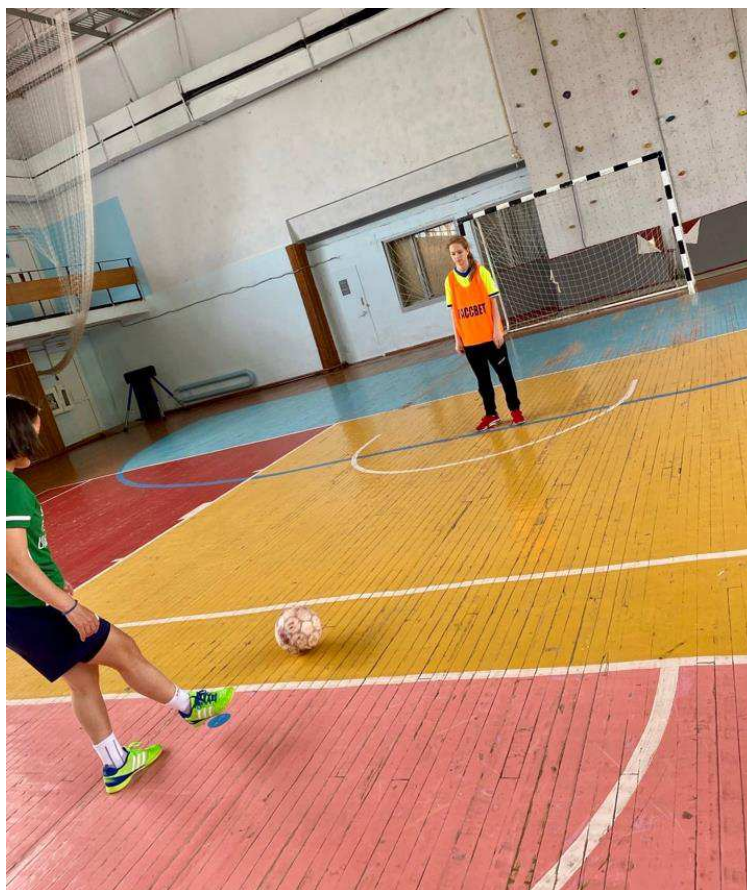


Рисунок 16 - Передача на «столба»

### Упражнение 8.

По всей площадке раскидываются фишки зеленого, красного и синего цвета, все 15 человек из команды контролируют свой мяч. Выполняется ведение мяча, взгляд всё время на тренера. Например, тренер достает табличку зеленого цвета и игроки в этот момент должны обводить только зеленые фишки. Но футболистки на фишку могут не попасть, так как партнер уже начинает обводить эту фишку, то есть игрок должен еще искать и свободную фишку.



Рисунок 17 – Тренер достает табличку определенного цвета



Рисунок 18 – Обводка фишек



### Упражнение 9.

Выполняется в парах. На расстоянии 10-15 метров один игрок стоит спиной к партнеру. По первому сигналу тренера он начинает семенить, то есть очень быстро перебирать ногами в течении 10-15 секунд, по второму сигналу тренера он разворачивается, а его партнер уже принимает решение, как ему сделать эту передачу просто пасом или черпаком, либо плассером, либо накинуть на грудь, а партнер, который стоял спиной при развороте должен быстро сконцентрироваться и понять куда летит мяч, обработать его и обратно отдать передачу партнеру.



Рисунок 19 - Игрок семенит спиной к партнеру



Рисунок 20 – Обработка мяча

### Упражнение 10.

Произвольное жонглирование мячом по всей площадке. Игрок не просто жонглирует, смотрит на мяч, считает количество набитых мячей, но и следит за своим партнером. Он в любой момент может показать табличку с любым цветом. Задача жонглирующего игрока оторваться от мяча, увидеть цвет, который показывает напарник и произнести его вслух. И так выполняется 10 повторений.



Рисунок 21 – Жонглирование мяча

### **3.2. Результаты применения усовершенствованной Программы в тренировочном процессе женской сборной команды по мини-футболу**

На протяжении девяти месяцев проводились педагогические наблюдения за тренировочным процессом, начиная с августа 2020 года и по март 2021 включительно. В течении месячных этапов количество тренировочных дней колебалось в пределах от 20 до 25. Предварительное

тестирование проводилось в группах по 15 человек у футболисток (таб. 1-4) с целью определения показателей в контрольных тестах: удары по воротам; жонглирование мячом; передачи мяча в движении; передачи мяча в квадрат; пас верхом.

1. Удары по воротам - техно-тактическое действие, которое направлено на взятие ворот соперника.



Рисунок 22 – Удары по воротам

2. Жонглирование мячом — это упражнение, в котором задействовано всё тело, кроме рук. Оно развивает контроль и чувство.



Рисунок 23 – Жонглирование мячом



3. Передачи мяча в движении — это нити, связывающие действия футболистов в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Они во многом определяют темп игры, составляют суть комбинационной игры, позволяют беспрепятственно преодолевать значительные расстояния и решать задачи как наступательного, так и оборонительного характера. Передачи мяча различают по дистанции, направлению, траектории и характеру.



Рисунок 24 – Передача мяча в движении

4. Передачи мяча в квадрат – несколько игроков встают по периметру ограниченной зоны и играют в пас между собой. Внутри зоны есть один или несколько водящих. Их задача — отнять мяч или перехватить передачу. После отбора водящий встает на место игрока, потерявшего мяч.

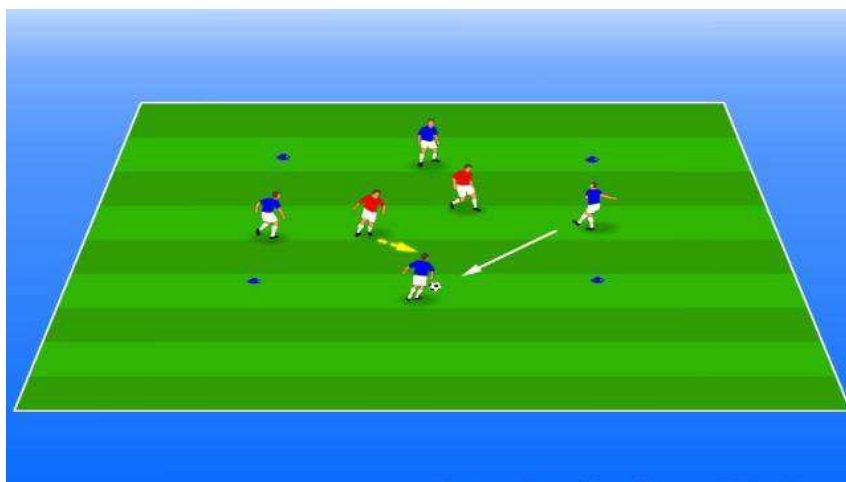


Рисунок 25 – Передача мяча в квадрат

5. Пас верхом - передача партнеру по команде, когда мяч резко поднимается вверх, называется навесом или передачей верхом. В этом случае удар не такой мощный, но он отлично подходит для того, чтобы перебросить игровой снаряд через игроков соперника.



Рисунок 26 – Пас верхом

Итоговые результаты предварительного тестирования представлены в таблицах 5-6.

Из таблицы 5 следует, что не было достоверных различий по технико-тактическим характеристикам у футболисток контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента. В конце эксперимента средние значения исследованных тестов увеличились как в экспериментальной, так и контрольной группе (рис. 3-4). Т.е. футболистки обеих групп совершенствовали технико-тактическое мастерство в результате тренировочного процесса.

Таблица 1 - Протокол тестирования технико-тактической подготовленности до педагогического эксперимента (экспериментальная группа)

№ п/п	Удары по воротам, кол-во попаданий	Жонглирование мячом, кол-во ударов	Передачи мяча в движении, кол-во	Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	Пас верхом, кол-во
1	4	12	4	6	11
2	5	8	5	4	9
3	5	10	4	5	8
4	6	9	4	3	9
5	2	9	6	4	10
6	4	15	5	4	10
7	5	8	7	7	13
8	4	5	4	3	11
9	5	12	2	4	10
10	5	9	4	5	9
11	3	11	5	5	8
12	6	8	5	4	7
13	4	6	2	5	10
14	4	7	6	3	9
15	5	6	4	2	8

Таблица 2 - Протокол тестирования технико-тактической подготовленности до педагогического эксперимента (контрольная группа)

№ п/п	Удары по воротам, кол-во попаданий	Жонглирование мячом, кол-во ударов	Передачи мяча в движении, кол-во	Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	Пас верхом, кол-во
1	5	9	5	5	8
2	4	10	4	6	9
3	4	8	6	3	10
4	5	10	4	4	11
5	3	11	5	5	8
6	5	12	4	7	9
7	4	9	4	4	10
8	3	7	5	3	9
9	4	10	3	3	11
10	5	9	6	4	8
11	4	8	5	5	7
12	5	11	4	5	8
13	5	6	3	3	9
14	4	5	5	4	10
15	5	6	4	2	8



Таблица 3 - Протокол тестирования технико-тактической подготовленности после педагогического эксперимента (экспериментальная группа)

№ п/п	Удары по воротам, кол-во попаданий	Жонглирование мячом, кол-во ударов	Передачи мяча в движении, кол-во	Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	Пас верхом, кол-во
1	8	16	8	9	14
2	9	17	8	7	12
3	7	15	7	8	13
4	8	12	8	8	11
5	6	16	9	9	15
6	7	19	8	7	12
7	8	12	7	8	16
8	7	11	8	7	15
9	8	18	7	9	14
10	9	15	9	10	13
11	6	17	10	8	11
12	8	10	8	8	10
13	8	11	7	7	14
14	9	12	9	8	13
15	7	10	8	6	13

Таблица 4 - Протокол тестирования технико-тактической подготовленности после педагогического эксперимента контрольная группа

№ п/п	Удары по воротам, кол-во попаданий	Жонглирование мячом, кол-во ударов	Передачи мяча в движении, кол-во	Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	Пас верхом, кол-во
1	7	11	6	7	9
2	6	11	6	7	10
3	6	10	8	4	11
4	6	11	5	5	13
5	5	12	6	6	10
6	7	14	5	8	11
7	5	12	6	5	12
8	4	10	6	4	12
9	5	11	5	5	13
10	7	10	7	6	10
11	6	11	6	6	8
12	6	13	6	6	9
13	7	8	5	4	10
14	5	8	7	5	11
15	6	8	6	4	10

Таблица 5 - Результаты тестов экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
	X ±σ	X ±σ	
Удары по воротам, кол-во попаданий	4,46±1,06	4,33±0,72	>0,5
Жонглирование мячом, кол-во ударов	9±2,67	8,73±2,05	>0,5
Передачи мяча в движении, кол-во	4,47±1,35	4,47±0,91	>0,5
Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	4,27±1,28	4,2±1,32	>0,5
Пас верхом, кол-во	9,47±1,5	9±1,19	>0,5

Таблица 6 - Результаты тестов экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p
	X ±σ	X ±σ	
Удары по воротам, кол-во попаданий	6,93±0,97	5,87±0,91	<0,5
Жонглирование мячом, кол-во ударов	14,06±3,05	10,67±1,76	<0,5
Передачи мяча в движении, кол-во	6,8±0,88	6±0,85	<0,5
Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	6,46±1,03	5,47±1,24	<0,5
Пас верхом, кол-во	13,07±1,67	10,6±1,45	<0,5

Таблица 7 – Прирост показателей тестов (%) в контрольной и экспериментальной группе

Тесты	Экспериментальная группа (%)	Контрольная группа (%)
Удары по воротам, кол-во попаданий	55,38	35,5%
Жонглирование мячом, кол-во ударов	55,5%	22,2%
Передачи мяча в движении, кол-во	52,12%	34,2%
Передачи мяча в квадрат, кол-во попаданий	51,28%	30,2%
Пас верхом, кол-во	38,1%	17,7%

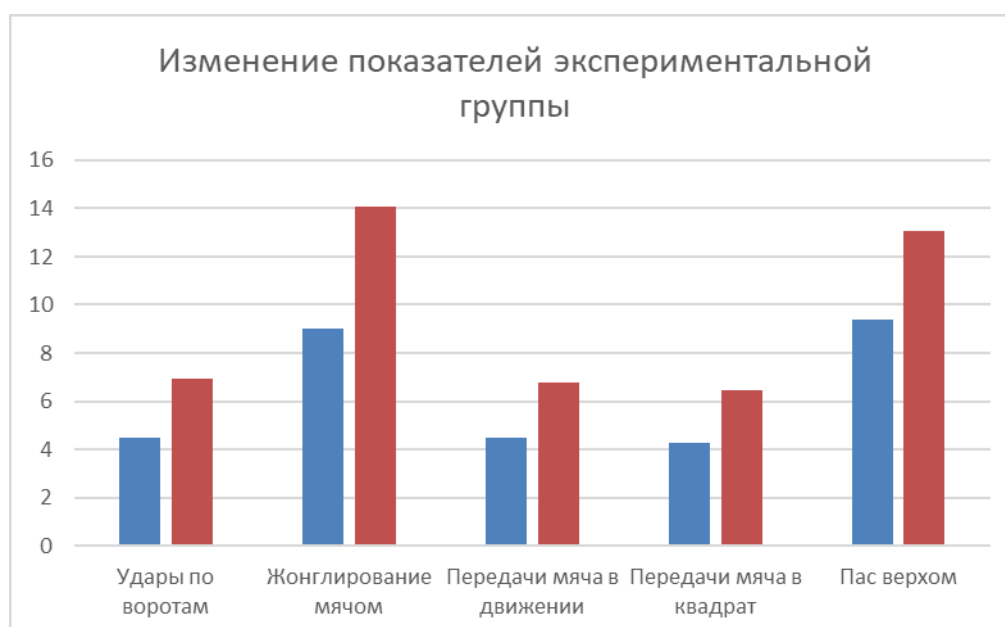


Рисунок 3 – Изменение показателей экспериментальной группы до и после эксперимента

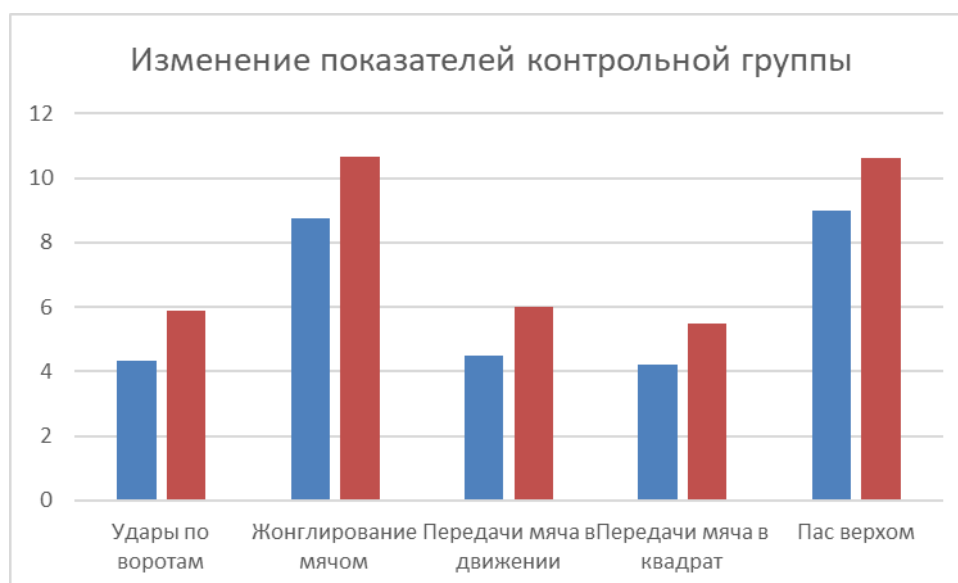


Рисунок 4 – Изменение показателей контрольной группы до и после эксперимента

После завершения эксперимента были выявлены достоверные различия между показателями у контрольной и экспериментальной группы (табл. 6). При этом наибольший рост в экспериментальной группе наблюдался по количеству попаданий при передаче мяча в квадрат, а в контрольной – по количеству передач в движении (табл.7). Наибольший прирост между экспериментальной и контрольной группой был по количеству попаданий при передаче мяча в квадрат (в 2.8 раза), а наименьший – по количеству попаданий ударов по воротам (в 2 раза).

Таким образом, предложенная усовершенствованная программа тренировочного процесса имела выраженный эффект и привела к достоверно большему росту мастерства по исследованным технико-тактическим показателям для футболисток женской студенческой команды по мини-футболу, по сравнению со стандартной программой тренировок.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе исследования была обоснована программа технико-тактической подготовки футболисток. Она создает условия для результативности соревновательной деятельности спортсменок в мини-футболе и значительного повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

2. Для определения индивидуальных двигательных способностей футболисток разработаны тестовые комплексы игровых заданий. Они позволяют повысить эффективность двигательных действий и составлены с учетом характерных особенностей соревновательной деятельности в мини-футболе.

3. Повышению уровня технико-тактической подготовленности и результативности соревновательной деятельности футболисток способствует разработанная экспериментальная методика технико-тактической подготовки. Это подтверждается результатами проведенного педагогического эксперимента. Они характеризуются достоверными улучшениями качественных и количественных показателей ТТД футболисток. Полученные результаты экспериментов позволяют судить об эффективности усовершенствованной методики и подтверждении выдвинутой гипотезы.

4. Данная работа доказывает, что остается актуальным поиск методов и средств повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в мини-футболе, особенно в технико-тактической подготовке. Выводы, методы и результаты диссертационного исследования могут быть использованы для дальнейших научных разработок по данной и смежным темам.

## ВЫВОДЫ

1. Проведен анализ научно-методической и научной литературы по вопросам технико-тактической подготовленности, общеметодологической подготовки и совершенствования двигательных качеств женщин в мини-футболе. Для того, чтобы систематизировать опыт содержания и организации учебно-тренировочного процесса необходимо провести педагогические наблюдения на примере женских сборных команд по мини-футболу.

2. Для усиления технико-тактической подготовки студенческих женских команд в мини-футболе предложена усовершенствованная программа тренировок. Она составлена с учетом специфических особенностей соревновательной деятельности в мини-футболе.

3. В результате проведенного исследования опытно-экспериментальным путем было доказано, что предложенная усовершенствованная программа тренировок для женских студенческих команд по мини-футболу повышает эффективность двигательных действий футболисток и способствует росту технико-тактической подготовленности игроков. Данная усовершенствованная программа может быть рекомендована для применения в тренировочном процессе студенческих женских команд по мини-футболу.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях / Э.Г. Алиев, В.Л. Мутко, С.Н. Андреев. – Изд-во : Советский спорт, 2012. – 320 с.
- 2 Алиев, Э.Г. Мини-футбол (футзал) в средних специальных учебных заведениях / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. – Изд-во : Советский спорт, 2011. – 176 с.
- 3 Амраева, А. Футбольное поле / А. Амраев. – Изд-во : Аквилегия. М, 2017. – 192 с.
- 4 Андреев, С.Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебно-метод. Пособие / С.Н. Андреев. – Изд-во: Спорт, 2020. – 472 с.
- 5 Андреев, С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале) / С.Н. Андреев, Г. Гарагуля. – Изд-во : Советский спорт. 2018. – 120 с.
- 6 Андреев, С.Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале). Учебное пособие / С.Н. Андреев. – Изд-во : Спорт, 2016. – 240 с.
- 7 Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. – М., 2011. – 127 с.
- 8 Бальсевич, В.К. Онтогенезия человека. / В.К. Бальсевич – М.: Теория и практика физической культуры, 2012. – 275 с.
- 9 Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – Изд-во : Советский спорт, 2020. – 332 с.
- 10 Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 176 с.
- 11 Гиффорд, К. Футбол. Самая полная энциклопедия / К. Гиффорд – Изд-во : АСТ, 2020. – 144 с.

- 12 Гиффорд, К. Энциклопедия Футбола / К. Гиффорд. – Изд-во : АСТ, 2020. – 144 с.
- 13 Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник / В.П. Губа. – Изд-во : Спорт, 2016. – 200 с.
- 14 Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук. – Изд-во : Смоленск, 2017. – 219с.
- 15 Губа, В.П. Мини-футбол (футзал) / В.П. Губа, Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев: – Изд-во: Советский спорт, 2012. – 554 с.
- 16 Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Изд-во : Советский спорт, 2012. – 176 с.
- 17 Губа, В.П. Теория и методика футбола / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Изд-во : Спорт, 2020. – 624 с.
- 18 Губа, В.П. Теория и методика футбола / В.П. Губа, А.В. Лексаков. Учебник. – Изд-во : Спорт, 2020. – 624 с.
- 19 Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловскаий. – М.: Физкультура и спорт, 2016. - 352 с.
- 20 Золотарев, А.П. Подготовка юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий / А.П. Золотарев, В.З. Ивасев // Физическая культура: Научно-методический журнал. – 2017. – №4. – С. 41.
- 21 Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Изд-во : Питер, 2018. – 352 с.
- 22 Киркендалл, Д. Анатомия футбола / Д. Киркендалл, А. Сэйерс. – Изд-во : Попурри. 2021. – 272 с.
- 23 Косов, Б. Б. Личность: актуальные проблемы системного подхода Текст. / Б. Б. Косов // Вопросы психологии. – 2017. – № 6. – С. 58-68.



- 24 Лаптев, А.П. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / А.П. Лаптев, А.А. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. 255 с.
- 25 Локтев, С.А. Организационно-педагогическая концепция преобразования системы подготовки спортивного резерва в беге на средние и длинные дистанции (мужчины): дис. ... д-ра. пед. наук: 13.004 / С.А. Локтев. – Краснодар, 1994. – 398 с.
- 26 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Матвеев Л.П. – Изд-во : Спорт, 2020. – 344 с.
- 27 Набатникова, М.Я. Основные положения системы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Основы управления подготовкой юных спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, – 2012. – С. 22-41.
- 28 Осипов, С. В. Футбол. История, теория и методика обучения / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская. – Изд-во : Советский спорт, 2021. – 92 с.
- 29 Пащенко, А.Ю. Техничко-тактическая подготовка футболистов: Учебно-методическое пособие / А.Ю. Пащенко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. – 142 с.
- 30 Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболисток / А.В. Петухов. – Изд-во : Советский спорт, 2016. – 232 с.
- 31 Платонов, В.П. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.П. Платонов. – Изд-во : Спорт, 2019. – 656 с.
- 32 Решитько, В.Л. Техническая подготовка юных футболистов: методические рекомендации / В.Л. Решитько. – М., 2014. – 18 с.
- 33 Рэднедж К. Футбол. Современная энциклопедия / К. Рэднедж. – Изд-во : АСТ, 2020. – 224 с.
- 34 Семикоп, А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие для студентов факультетов

физической культуры, пединститут и университет, училищ олимпийского резерва по специальности / А.Ф. Семикоп. – Изд-во : Гомель, 1992. – 149 с.

35 Суворов, В.В. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / Суворов В.В. – Краснодар, 2016. – 152 с.

36 Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 2014. — 126 с.

37 Сучилин, А.А. Подготовка олимпийского резерва в футболе / А.А. Сучилин. – Волгоград : Принт, 2017. - 236 с.

38 Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы в системе управления футболистов высокой квалификации / С.Ю. Тюленьков – Изд-во : Физическая культура, 2018. – 352 с.

39 Тюленьков, С.Ю. Футбол во дворе / С.Ю. Тюленьков, А. А. Сучилин. - 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.

40 Чернецов, М.М. Проблема формирования игрового мышления в аспекте понятия: «энтелехия игры» / М.М. Чернецов, В.А. Пегов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 291–296.

41 Шамардин, А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А. И. Шамардин. – Волгоград, 2012. – 276 с.

42 Шейкина, Е.А. Футбол. – Изд-во: Ранок, 2012. – 112 с.

43 Bangsbo, J. Soccer system and strategies / J. Bangsbo. – Human Kinetic, 2012. – 144 p.

44 Bangsbo, J. The physiological profile of soccer players / J. Bangsbo // Sports Exercise and Injury. – 2016, – N4. – P. 144-150.

45 Brasil, F. Wheelchair Sport: a new perspective on integration / F. Brasil // Adapted Physical Activity Quaterly. – Vol 7, – 2017. – p. 3-11.

46 Epley, B. Power Football Principles / B. Epley, M. Arthur // Sholastic Coach. – 2015. – N.5. – P.30-36.

- 47 Faina, M. Definition of the physiological profile of the soccer player / M. Faina // The First World International Congress on Science and Football. – Liverpool. April, 2017. – P. 31-32.
- 48 Feck, G. Fundamentals of Sport tactics and tactical training / G. Feck // Principles of Sport Training. – Berlin: Sportverlag, –2014. – P. 177-185.
- 49 Fitts, P. The important capacity of human motor system controlling the amplitude of movement / P. Fitts // Experimental Psychology. – 2016. – №6. – p. 39.
- 50 Futsal. Laws of the Game // Federation Internationale de Football Association, 2020. – 55 c.
- 51 Henriksson, T. Metabolism in the contracting skeletal muscle / T. Henriksson // Endurance in Sport-Oxford: Black-well Scientific Publications. – 2017. – P. 226-243.
- 52 Honeybourne, J. Advanced Physical Education & Sport / J. Honeybourne, M. Hill, H. Moors. – London: Stanley Thornes (Publishers) Ltd., – 2014. – p. 286.
- 53 Ken J., How to play Soccer / J. Ken. – Hamline, London, – 2019. – p. 8-10.
- 54 Klafs, G. Modern Principles of Athletic Training / G. Klafs, D. Arneheim. // 3-rd. ed. – Saint Louis: London, – 2019. – p. 33.
- 55 Lago, C. Determinants of possession of the ball in soccer / C. Lago, R. Martín // Journal of Sports Sciences. – 2017. – 25(9). – P. 969 - 974.
- 56 Laws of the Game Football // Federation Internationale Football Association. – 2018, – 29 p.
- 57 Morgan, W P. Physical activity and mental health / W P.Morgan // – In the Academy Papers Champaign, H. K. P. – 2019. – p. 132-145.
- 58 Mufti, I. Cultural library in football, the players, the organs of the art, the public / I. Mufti. – Cairo, 2020. – 254 p.

- 59 Reilly, T. Fundamental studies on soccer. In Andresen R. Hamburg (eds) Sportwissenschaft und Sportspraxis, – 2016 – P.114 – 121.
- 60 Sallis, J. Physical activity and behavioral medicine / J Sallis J., N. Owen. – Sage Publications, 2019. – 210 p.
- 61 Schmid, S. Complete conditioning for soccer / S. Schiming, B. Alejo. – Human Kinetic, 2021. – p. 184.
- 62 Schroder, W. Fundamentals and methods of strength training: principles of Sport Training / W. Schroder, D. Harre, M. Hauerstedt. – Berlin: Sportverlag, – 2012. – P. 108-124.
- 63 Schroder, W. Bauersfeld M. Fundamentals and methods of strength training / W. Schroder, D. Harre, M. Bauersfeld // Principles of Sport Training. Berlin: Sportverlag, – 2016. – P.108-124.
- 64 Starischka, S. Trainingsplanung / S. Starischka. – Schorndorf: Hoffman, – 2014. – P. 16-24.
- 65 Stown, K. The handbook of training / K. Stown. – London, 2019. – p. 266.
- 66 Soares, L. Reflections on the European Championship / L. Soares // Bulletin official de UEFA. – 2011. – № 12. – P. 29-30.
- 67 Welford, A.T. The measurements of sensory-motor performance and reappraisal of twelve years progress ergonomika / A.T. Welford. London. – 2013. – p. 189-230.

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой ТИМСД

 А.Ю. Близневский

« 24 » 06 2021 г.

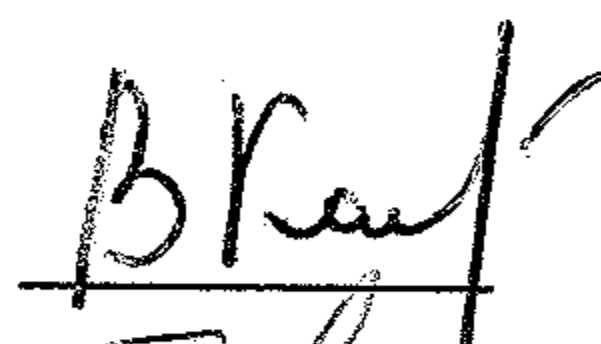
## МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

### СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО МИНИ- ФУТБОЛУ

49.04.01 Физическая культура

49.04.01.04 Спорт высших достижений в избранном виде спорта

Научный руководитель



д. б. н., профессор В.И. Колмаков

Выпускник



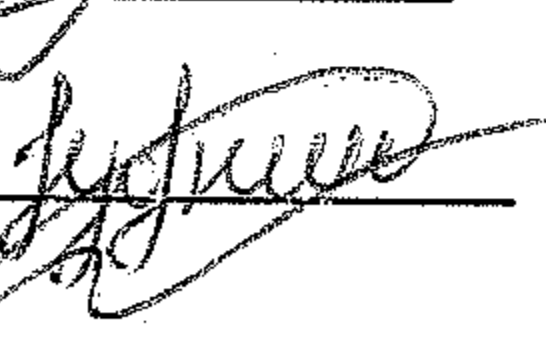
Е.С. Тупикина

Рецензент



доцент Н.Н. Железнов

Нормоконтролер



Д.О. Лубнин

Красноярск 2021