

---

УДК: 796.058.4

Организация и проведение онлайн тренировок в любительской команде по мини-футболу

**Жуков Алексей Алексеевич**

магистрант, Югорский государственный университет. Ханты-Мансийск. Россия.

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-1313-9456>

E-mail: [lesha86rus@mail.ru](mailto:lesha86rus@mail.ru)

**Аннотация:** Проблематика любительского мини-футбола в России мало освещена, наблюдается недостаток работ и исследований по данной теме. Большинство любителей тренируются 1 раз в неделю, что не позволяет расти им как функционально, так и в техническом и тактическом плане. Сравнение между собой соревновательного футбольного сезона 2021/2022, когда команда играла без комплекса онлайн-тренировок и сезона 2022/2023, когда команда участвовала в соревнованиях после прохождения разработанного комплекса, позволит определить глубину и характер воздействий на технико-тактические показатели футболистов.

Ключевые слова: мини-футбол, комплекс онлайн-тренировок.

### **Organizing and conducting online training for an amateur futsal team**

**Zhukov Alexey Alekseevich**

master's student, Ugra State University. Khanty-Mansiysk. Russia.

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-1313-9456>

E-mail: [lesha86rus@mail.ru](mailto:lesha86rus@mail.ru)

**Abstract:** The problem of amateur mini-football in our country is very little covered; there is a lack of work and research on this topic. Most amateurs train once a week, which does not allow them to grow both technically and tactically. A comparison between one competitive football season 2021/2022, when the team played without a complex of online training, and the season 2022/2023, when the team participated in competitions after completing the developed complex, will allow us to determine the depth and nature of the effects on the technical and tactical performance of football players.

Key words: mini-football, online training complex.

**Введение.** Актуальность исследования обусловлена тем, что в любительских командах по мини-футболу, нет достаточной возможности проводить полноценные двух разовые тренировки в неделю в спортивном зале. Это связано с несколькими факторами. Почти все площадки в футбольных залах бывают зарезервированы за различными организациями и образовательными учреждениями, к которым прикреплены спортивные команды, и так же весь акцент смещен на подготовку спортивного резерва. Проводить тренировки на уличных площадках, зачастую, так же не целесообразно из-за погодных условий [5,6,9].

Как итог, для любительских мини-футбольных команд отсутствуют места для тренировок, из-за чего мини-футбольная команда не в состоянии развиваться и поддерживать свою игровую форму на должном уровне. Преимущество на соревнованиях будут иметь команды, которые получают регулярную тренировочную практику и за которыми числятся зарезервированные футбольные залы для тренировок. Благодаря данному фактору, подготовка любительских команд в городе находится на разном уровне. Команды, которые не имеют возможности тренироваться в залах, будут иметь более слабый уровень подготовки [6].

**Цель исследования.** Разработать систему онлайн-тренировок для любительской команды по мини-футболу.

**Методы исследования.** В исследовании приняли участие спортсмены - мужчины (n=19), играющие в составе любительского футбольного клуба "Южный" (г. Ханты-Мансийск) и имеющие высокий уровень суточной двигательной активности. Возрастной уровень соответствовал 19-36

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)3.09](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)3.09)

годам. У всех обследуемых произведен тест – скрининг функциональной подготовленности [2,3]. Обследуемые были отнесены к основной медицинской группе.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся и предполагал изучение и исследование материалов по теоретическим и тактическим основам в мини-футболе. Были проанализированы учебно-методические пособия, руководства и научные труды. Изучались материалы, раскрывающие специфику подготовки команд по мини-футболу. Основное внимание уделено анализу трех аспектов соревновательной деятельности: атакующие и защитные действия, действия при стандартных положениях.

Формирующий эксперимент заключался во внедрении комплекса онлайн тренировок и оценке игры команды вовремя и после него. Наглядно оценивалось тактическое мастерство команды, умение самостоятельно принимать тактические решения по ходу игры и умение перестраиваться в нужную атакующую или оборонительную схему [1,4].

Метод оценки тактической подготовленности представлял из себя разработанный опрос в Google форме, на который футболисты отвечали до эксперимента. Исходя из ответов, определялся уровень тактической подготовленности у каждого отдельного футболиста в команде.

Анализ соревновательной деятельности заключался в сравнении статистических показателей команды за два различных игровых сезона. В сравнение шел первый футбольный сезон 2021/2022 года, во время которого не использовался комплекс онлайн тренировок, и второй футбольный сезон 2022/2023 года, с использованием нового разработанного комплекса. Сопоставлялись показатели забитых и пропущенных мячей, владение мячом, удары по воротам, процент точных передач и т.д [7,8].

Для подготовки фактических цифровых данных полученных в итоговом результате исследований, использовался метод математической статистики.

**Результаты.** Произведено сопоставление различных показателей технико-тактических действий двух игровых сезонов в одной и той же команде - 2021/2022 г. и 2022/2023 г. для определения причин эффективности на соревновательную деятельность.

Во время мониторинга игр чемпионата города Ханты-Мансийск по мини-футболу проводилось исследование показателей соревновательной деятельности студенческой любительской мини-футбольной команды “Южный”. Анализу и рассмотрению подверглись 12 игр чемпионата города при помощи разбора и анализа видеозаписей матчей и их последующей аналитикой. Задачей анализа стали следующие показатели соревновательной деятельности в мини-футболе: обводки, сейвы, удары, удары, голевые передачи, точные передачи, количество голов, потери мяча и количество отборов. Для более наглядного понимания все данные были представлены в качестве среднего значения. Результаты конечного анализа показателей соревновательной деятельности, а также технико-тактические показатели, представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Сравнение показателей соревновательной деятельности мини-футбольной команды “Южный” за сезон 2022/2023 и 2021/2022

Показатели	Сезоны / среднее количество за игру		Статистические показатели			
	2022/2023	2021/2022	m1	m2	t	p
Удары	41,2±6,9	22,8±3,3	3,4	1,1	5,10	<0,01
Удары в створ ворот	17,0±3,4	9,5±2,8	1,7	0,9	3,84	<0,01
Голы	5,4±1,3	2,5±0,9	0,6	0,3	4,08	<0,01
Обводки	21,0±8,6	7,6±2,2	4,3	0,7	3,08	<0,01
Голевые передачи	2,8±0,9	1,4±0,4	0,4	0,1	3,12	<0,05

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)3.09](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)3.09)

Точные передачи	426,2±115,9	124,4±36,6	57,9	12,2	5,10	<0,01
Неточные передачи	48,4±7,7	33,2±9,6	3,9	3,2	3,03	>0,05
Отборы	45,6±7,3	26,5±3,6	3,6	1,2	4,97	<0,01
Потери	23,0±4,7	18,9±2,3	2,4	0,8	1,65	>0,05
Пропущено мячей	2,2±0,9	1,6±0,4	0,4	0,1	1,34	>0,05

Об явных отличиях на завершающем этапе исследования свидетельствует анализ показателей технико-тактических действий с использованием математико-статистических методов: Отмечено, что по всем исследованным характеристикам определены статистически достоверные различия на уровне  $p < 0,01$ , в то же время по нескольким показателям (потери и пропущенные мячи) весомых различий не установлено ( $p > 0,05$ ). В сопоставлении показателей количества точных передач, ударов и ударов в створ ворот, отмечается высокий прирост технико-тактических игровых действий футболистов, что свидетельствует об усвоении игроками теоретических, тактических и практических навыков в сравнении с прошлым сезоном, до рассмотрения комплекса онлайн-тренировок. Таким образом, в целях повышения качества продуктивности спортивной подготовки и тренировок, одним из главных советов и рекомендацией может считаться расширение и увеличение количества тренировок нацеленных на оборонительные технико-тактические действия команды.

**Заключение.** В процессе исследования детально изучены основные виды тактической и теоретической подготовки в мини-футболе. Проанализированы и рассмотрены атакующие и оборонительные варианты действий, изучены основные схемы расстановки игроков. Рассмотрены некоторые упражнения для повышения тактической и теоретической подготовки в любительской команде по мини-футболу.

Проведя анализ литературы по данной тематике, можно сделать несколько выводов:

- При атакующих действиях, для любительских команд подходит больше контратакующий стиль игры. Позиционный стиль атаки подойдет уже для более опытной команды, в которой можно найти ярко обозначенного лидера;

- При позиционном атакующем стиле необходимо создавать численное преимущество в борьбе за мяч;

- Зонную систему обороны можно выделить как наиболее эффективную защитную модель именно для любительской мини-футбольной команды.

При решении задачи разработки комплекса онлайн-тренировок для повышения тактической и теоретической подготовки футболистов, на основе изученной литературы, нами был составлен комплекс из 10 занятий, размещенный на онлайн-платформе Discord, для более удобного восприятия и возможности коммуникации внутри команды.

Полученные в ходе анализа соревновательной деятельности статистические показатели до прохождения комплекса в сезоне 2021/2022 и показатели после прохождения комплекса в сезоне 2022/2023 показывают существенное повышение технико-тактических игровых действий футболистов, а соответственно и более успешную игру футбольной команды в целом.

#### Библиографический список

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол (футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке: учебное пособие / С.Н. Андреев. – М.: 2019. – 474 с. – Текст: непосредственный.

2. Bocharin, I. Cardiac diagnostics of student-athletes by the HRV method / I. Bocharin, M. Guryanov, M., Kolokoltsev et al// Journal of Physical Education and Sport. – 2021. - V. 21 (6). - Art 473. - pp. 3496 – 3503. DOI:10.7752/jpes.2021.06473

3. Грязных, А.В. Питание и спорт (монография). Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ: 2015. – 99 с. Текст: непосредственный.

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2023\)3.09](https://doi.org/10.14258/zosh(2023)3.09)

4. Лопес, Х.В. Руководство УЕФА для тренеров по футзалу. – Ньон.: 2017. – 202 с. Текст: непосредственный.
5. Меньков, А.А. Организация тренировочного процесса в условиях пандемии / А.А. Меньков. – Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт. Серия: Интерактивная наука. – 2022. – Т. 5, вып. 70. – С. 38 – 40.
6. Полозов, А.А. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд. – Москва: 2007. -185 с. Текст: непосредственный.
7. Мартенс, Р. Успешный тренер. - Москва: Человек, 2014. - 440 с. Текст : непосредственный.
8. Губа, В.П., Лексаков, А.В. Теория и методика мини-футбола (футзала): Учебник / В.П. Губа. – Москва: 2020. – 624 с. Текст: непосредственный.
9. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие. - Вологда: ВоГУ, 2014. — 111 с. Текст: непосредственный.

### References

1. Andreev, S.N. Mini-football (futsal). Exercises on physical and technical-tactical training: textbook / S.N. Andreev. – M.: 2019. – 474 p. – Text: direct.
2. Bocharin, I. Cardiac diagnostics of student-athletes by the HRV method / I. Bocharin, M. Guryanov, M., Kolokoltsev et al// Journal of Physical Education and Sport. – 2021. - V. 21 (6). - Art 473. - pp. 3496 – 3503. DOI:10.7752/jpes.2021.06473
3. Gryaznykh, A.V. Nutrition and sport (monograph). Chelyabinsk: Publishing Center of SUSU: 2015. - 99 с. Text: direct.
4. Lopez, H.V. UEFA Futsal Coaches Guide. – Nyon.: 2017. – 202 p. Text: direct.
5. Menkov A.A. Organization of the training process in a pandemic / A.A. Menkov. – Text: direct // Physical culture and sport. Series: Interactive Science. – 2022. – Т. 5, issue. 70. – pp. 38 – 40.
6. Polozov, A.A. Mini football. New technologies in team training. – Moscow: 2007. -185 p. Text: direct.
7. Martens, R. Successful trainer. - Moscow: Man, 2014. - 440 p. Text: direct.
8. Guba, V.P., Leksakov, A.V. Theory and methodology of mini-football (futsal): Textbook / V.P. Lip. – Moscow: 2020. – 624 p. Text: direct.
9. Marina, I.V. Self-training in physical education: textbook. - Vologda: VoGU, 2014. - 111 p. Text: direct.

### Сведения об авторе

**Жуков Алексей Алексеевич**, магистрант, Югорский государственный университет. Ханты-Мансийск. Россия.

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-1313-9456>

E-mail: [lesha86rus@mail.ru](mailto:lesha86rus@mail.ru)

**Zhukov Alexey Alekseevich**, master's student, Ugra State University.

Khanty-Mansiysk. Russia.

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-1313-9456>

E-mail: [lesha86rus@mail.ru](mailto:lesha86rus@mail.ru)