

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ РАЗНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сухостатова Сергея Александровича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Введение. В настоящее время одной из наиболее популярных спортивных игр в мире и нашей стране является футбол. Это можно объяснить относительной доступностью и простотой двигательных действий, которые обеспечивают реализацию возможностей юных спортсменов.

Важное место в системе подготовки спортивного резерва в футболе занимает этап спортивной специализации, на котором должна осуществляться общая физическая подготовка и на ее основе совершенствование специальной физической подготовленности юных футболистов.

Высокая игровая активность выступает фоном для интенсивного выполнения технико-тактических действий и определяет возможности более полной реализации потенциала игроков.

Проблеме совершенствования физической подготовленности в современном футболе требует более дифференцированного подхода. Широта диапазона интенсивности и объема движений футболистов отчетливо проявляется в зависимости от выполняемых функций в команде. Поэтому комплексная оценка уровня физической подготовленности с учетом игровой специализации футболистов – необходимое условие повышения эффективности подготовки.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов этапа углубленной спортивной специализации.

Предмет исследования – особенности физической подготовленности футболистов этапа углубленной спортивной специализации в зависимости от игрового амплуа.

Гипотеза исследования – для повышения эффективности тренировочного процесса и индивидуализации подготовки футболистов разного игрового амплуа необходимо знание структуры их специальной физической подготовленности. Это позволит подобрать адекватные средства и методы тренировочных воздействий с целью обеспечения

целенаправленного развития именно тех физических качеств, которые определяют возможности более полной реализации потенциала игроков.

Целью работы – комплексное изучение показателей физической подготовленности футболистов 13-14 лет разного игрового амплуа.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме физической подготовки футболистов разного игрового амплуа, находящихся на этапе углубленной спортивной специализации.

2. Определить показатели скоростно-силовой и скоростной подготовленности футболистов 13-14 лет разного игрового амплуа.

3. Оценить показатели координационных способностей и выносливости футболистов 13-14 лет разного игрового амплуа.

4. Провести сравнительный анализ исследуемых параметров и определить ведущие физические качества у футболистов разного игрового амплуа.

5. Разработать практические рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса футболистов с учетом игрового амплуа.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Комплексное изучение показателей физической подготовленности футболистов 13-14 лет разного игрового амплуа проводилось на основании скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, а также выносливости.

Оценка скоростно-силовой подготовленности осуществлялась с помощью тестов «Прыжок в длину с места толчком двух ног», «Прыжок вверх толчком двух ног», «Тройной прыжок», скоростной подготовленности – «Бег 30 м с места», «Бег 50 м с места», «Челночный бег 3x10 м», координационных способностей – «Бег «5x30 м» с ведением мяча», «Удар по

мячу на дальность», «Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой», показателей выносливости – «Бег 1000 м», «5 минутный бег», упражнению «Пистолетик».

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с февраля по ноябрь 2019 года на базе СДЮСШОР по футболу «Сокол» г. Саратова, в котором приняли участие 24 юных футболиста в возрасте 13-14 лет, тренирующихся 6 раз в неделю по 2 часа. В ходе исследования футболисты были распределены на 3 группы в зависимости от их игрового амплуа: 1 группа – защитники, 2 группа – полузащитники и 3 группа – нападающие. В каждую группу вошло по 8 человек.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы физической подготовки футболистов этапа углубленной спортивной специализации» и «Исследование показателей физической подготовленности футболистов 13-14 лет разного игрового амплуа», заключения и списка литературы, включающего 40 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 51 странице, содержит 8 таблиц и 6 рисунков.

Характеристика игровой деятельности футболистов разного амплуа. Футбол (от англ. football, от foot – нога, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Игровая деятельность футболистов требует от них высокой двигательной активности и большой интенсивности мышечной работы динамического характера. Для современного футбола характерна

В число основных задач входит оборона своих ворот путем разрушения атаки соперника. Вспомогательная задача осуществляется наряду с функцией защиты и предполагает участие игроков задней линии в организации и завершении атак своей команды путём тактически грамотного применения технико-тактических действий в зависимости от игровой ситуации. Полузащитники – это связующее звено между защитой и нападением. Их игровая деятельность сводится к активному разрушению атак соперников, организации и конструированию атак собственной команды на базе тонкого понимания игры. Главными функциями нападающих являются активное участие в атакующих действиях команды и завершение атак прицельными ударами по воротам.

Организация тренировочного процесса футболистов разного игрового амплуа этапа углубленной спортивной специализации. Тренировочный процесс – это совокупность различных структурных компонентов, главной стратегической задачей которого является обеспечение разносторонней подготовленности спортсменов, обусловленной требованиями соревновательной деятельности на базе создания оптимального функционального резерва. Управление тренировочным процессом футболистов является сложной задачей. Организация тренировочного процесса с юными футболистами должна строиться и проводиться в соответствии с их возрастными особенностями. Основой обучения и тренировки юных футболистов является разносторонняя физическая подготовка, которая служит отправной точкой для постепенного развития специальных физических качеств, усвоения техники и тактики игры. Этап углубленной спортивной специализации связан с повышением уровня общей и специальной физической подготовки, технико-тактической и психологической подготовки, приобретением опыта и достижением стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формированием спортивной мотивации и укреплением здоровья спортсменов. В период углубленной спортивной специализации повышается

роль соревновательной деятельности, а тренировочный процесс отличается значительным повышением объема и интенсивности основных тренировочных средств.

Основные требования к различным сторонам физической подготовленности футболистов подросткового возраста. Под физической подготовленностью понимают состояние организма, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Занятие футболом способствует гармоничному развитию личности. Для достижения существенных успехов в футболе, необходимо обладать хорошими физическими кондициями (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость), способностью быстро ориентироваться и принимать верные решения в сложных игровых ситуациях, чувством коллективизма, высокими морально-волевыми качествами. Комплексное развитие основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма футболистов возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки.

Сравнительный анализ показателей скоростно-силовой подготовленности футболистов 13-14 лет разного игрового амплуа.

Контрольное тестирование скоростно-силовых возможностей футболистов разного игрового амплуа выявило наличие достоверно самых высоких показателей у защитников, самых низких – у нападающих, промежуточных – у полузащитников.

По результатам прыжковых тестов футболисты были распределены на 3 группы по уровням скоростно-силовой подготовленности: с высокими средними и низкими показателями. Отметим, что для защитников были характерны высокие и средние результаты, тогда как для полузащитников и

нападающих – средние и низкие. Причем, у полузащитников преобладали средние значения, а у нападающих – низкие.

При выполнении прыжка в длину с места и тройного прыжка в группе защитников выявлено одинаковое количество лиц с высоким и средним уровнем скоростно-силовой подготовленности. Результаты выполнения защитниками теста «Прыжок вверх с места» указывают на наличие у спортсменов высокого и среднего уровня скоростно-силовой подготовленности.

При тестировании скоростно-силовой подготовленности зафиксированы средние результаты прыжка в длину с места у большинства полузащитников, а у остальных – низкие. При выполнении прыжка вверх у всех полузащитников выявлен средний уровень подготовленности. Для полузащитников свойственны средние и низкие результаты.

Выявлено совпадение результатов при распределении нападающих по уровням скоростно-силовой подготовленности в тестах «Прыжок в длину с места» и «Тройной прыжок».

Сравнительный анализ показателей скоростной подготовленности футболистов 13-14 лет разного игрового амплуа. Результаты экспериментального исследования констатируют о наиболее высоких показателях скоростной подготовленности у игроков линии нападения по сравнению с игроками линии защиты.

Наилучшие показатели как стартовой, так и дистанционной скорости зафиксированы у нападающих в беговых тестах на 30 и 50 м по сравнению с остальными полевыми игроками. Высокий уровень стартовой скорости выявлен у 63% нападающих, а дистанционной – у 50% игроков. Для остальных нападающих был свойственен средний уровень стартовой и дистанционной скорости.

По данным исследований, у полузащитников выявлены наиболее низкие показатели скоростных способностей по всем тестовым методикам при сравнении с защитниками и нападающими.

У 63% полузащитников показатели стартовой скорости соответствовали низкому уровню, у 37% среднему уровню.

На основании индивидуальных показателей дистанционной скорости в группе полузащитников выявлено одинаковое количество с низкими и средними значениями. По результатам челночного бега 3x10 м данная категория обследуемых игроков была распределена на 2 группы с низким и средним уровнем скоростной подготовленности. Результаты скоростной подготовленности у защитников были достоверно ниже, чем у нападающих, но выше, чем у полузащитников.

У 63% защитников зафиксированы средние показатели стартовой и дистанционной скорости, у остальных – низкие показатели. Результаты скоростных способностей по данным челночного бега 3x10 м у всех защитников были средними.

Сравнительный анализ показателей координационной подготовленности футболистов 13-14 лет разного игрового амплуа. При сравнительном анализе показателей координационных способностей наиболее высокие значения выявлены у полузащитников. Достоверные различия выявлены между показателями защитников и полузащитников, а также между показателями защитников и нападающих. Отметим, что показатели координации не имели существенной разницы в группах полузащитников и нападающих.

Результаты в беге «5x30 м» с ведением мяча составили у полузащитников и нападающих были высокими и средними, а у защитников – средними и низкими.

Результаты тестирования координационных способностей в беге с ведением мяча у полузащитников (37%) и нападающих (50%) со средним уровнем также не имели достоверной разницы.

Наиболее результативные удары по мячу на дальность по их сумме правой и левой ногой зарегистрированы у защитников и нападающих, а наименее – у защитников. Отметим, что внутри каждой группы полевые

игроки были распределены на 2 подгруппы в равном соотношении. Причем, у полузащитников и нападающих регистрировались высокие и средние результаты, а у защитников – средние и низкие.

Суммарная дальность удара по мячу правой и левой ногой среди игроков с высоким уровнем координационной подготовленности была наилучшей у нападающих.

Наиболее высокие результаты в тесте «Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой» продемонстрировали нападающие. У защитников, напротив, результаты оказались наиболее низкими по сравнению с другими полевыми игроками.

У полузащитников, зафиксированные показатели значительно превосходили результаты защитников.

Кроме того, на основании суммарных показателей удержания равновесия на правой и левой ноге у всех нападающих установлен высокий уровень координационной подготовленности, у всех защитников – средний уровень, а у полузащитников – высокий и средний уровни.

Сравнительный анализ показателей выносливости футболистов 13-14 лет разного игрового амплуа. При сравнительном анализе показателей выносливости у футболистов разного игрового амплуа выявлены некоторые отличительные особенности.

У полузащитников показатели и уровень выносливости были выше по сравнению с аналогичными параметрами защитников и нападающих.

У 75% полузащитников зафиксированы высокие показатели выносливости по результатам бегового теста на 1000 м, у 25% – средние. У защитников распределение по уровням выносливости было противоположным: у 75% регистрировались средние показатели, а у 25% – высокие.

Среди нападающих было одинаковое количество лиц со средним и низким уровнем выносливости.

Для полузащитников характерны наилучшие показатели выносливости в тесте «5 минутный бег» на основании преодоленного расстояния.

На основании индивидуальных значений показателей выносливости у 75% защитников зарегистрирован средний уровень, а у 25% игроков высокий.

Для нападающих были характерны средние и низкие показатели выносливости.

Суммарные показатели выполнения теста «Пистолетик» на правой и левой ногах у защитников и нападающих соответствовали среднему и низкому уровням, а у полузащитников – высокому и среднему.

Отметим, что у большинства (63%) защитников преобладали средние показатели выносливости и у 37% – низкие. У 75% полузащитников зафиксированы высокие значения, а у 25% – средние. В группе нападающих выявлено одинаковое распределение игроков на 2 подгруппы, характеризующихся низкими и средними результатами.

Сравнительный анализ ведущих показателей физической подготовленности у футболистов 13-14 лет с учетом игрового амплуа. На основании проведенных исследований были установлены ведущие физические качества у футболистов разного амплуа по степени их значимости в игровой деятельности

Установлено, что среди показателей физической подготовленности ведущие позиции (1 место) у защитников занимают скоростно-силовые показатели, у полузащитников – выносливость, а у нападающих – скоростные показатели. Вторым по значимости показателем физической подготовленности для защитников являются параметры выносливости, у полузащитников и нападающих – координационные способности. Третье место по значимости у защитников составляют скоростные показатели, у полузащитников – скоростно-силовые показатели, а у нападающих – выносливость. На последнем по значимости месте располагаются у

защитников показатели координационных способностей, у полузащитников – скоростные показатели, а у нападающих – скоростно-силовые.

Таким образом, проведенный анализ ведущих показателей и уровня физической подготовленности футболистов разного игрового амплуа позволил определить общие и индивидуальные особенности и разработать практические рекомендации по внесению коррекцией в планирование тренировочных нагрузок с целью их улучшения, что в конечном итоге будет способствовать повышению их технико-тактического мастерства.

Заключение. Для планирования тренировочного процесса футболистов на этапе спортивной специализации необходимо оперировать данными, характеризующими средние показатели команды по отдельным видам подготовленности каждого игрока, но и данными, которые отражают особенности физической подготовленности футболистов разного игрового амплуа.