



УРОВЕНЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ

Павел Перепелица

Донецкий государственный институт здоровья,
физического воспитания и спорта

Анотація

Проведений аналіз стану фізичної підготовленості футболістів-студентів.

Annotation

The analysis of the state of physical preparedness of footballers-students is conducted in the moment of their entering institute.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За последние годы растёт популярность занятий футболом студенческой молодёжи, проводятся соревнования в учебных заведениях, первенства ВУЗов городов и Украины. Создана Студенческая футбольная лига, которая является промежуточной ступенью между детско-юношеским и профессиональным футболом и призвана кроме укрепления здоровья молодёжи, осуществлять подготовку резерва для профессиональных футбольных клубов Украины. В то же время студенческие команды формируются из тех игроков, которые прошли подготовку в училищах физической культуры, ДЮСШ и школьных секциях, что определяет различный уровень их физической подготовленности и осложняет совместные командные действия.

На материале футбола проведено значительное количество научных исследований, посвящённых теоретико-методическим основам управления подготовки футболистов – Г.А. Лисенчук [5]; оптимизации функциональной – О.И. Шармардин [10], физической – С.Н. Задиран [3], и технико-тактической – А.В. Петухов [8]; С.М. Журид [2] – подготовленности футболистов; моделированию технико-тактических действий в процессе подготовки футбольных ко-

манд – И.А. Клесов [4]; формированию модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов – Н.М. Люшкинов [6]; особенностям построения тренировочного процесса футболистов различного возраста и спортивной квалификации – В.И. Перевозник [7] и Б.Ф. Бойченко [1]; формированию двигательных качеств и технической подготовленности школьников и студентов – В.П. Романюк [9].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что исследований состояния физической подготовленности футболистов-студентов выпускников училищ физической культуры, детско-юношеских спортивных школ, школьных футбольных секций недостаточно.

С учётом этого анализ состояния физической подготовленности футболистов-студентов первокурсников является актуальным научным исследованием.

Цель исследований: провести сравнительный анализ состояния физической подготовленности групп футболистов-студентов (выпускников училищ физической культуры; детско-юношеских спортивных школ; школьных футбольных секций) ВУЗов.

Методы и организация исследований. Исследования проводились с футболистами-студентами сборной команды Донецкого наци-



Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности футболистов 1 и 2 экспериментальных групп ($n_1=n_2=20$)

Показатели	Группа 1	Группа 2	Оценка достоверности	
	$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	t	p
Тест Купера, м	3169,1±39,31	3029,2±39,32	2,52	p<0,05
Бег 30 м, с	4,1±0,07	4,3±0,06	2,17	p<0,05
Прыжок в длину с места, см	252,1±2,75	244,0±2,69	2,11	p<0,05
Прыжок в высоту с места, см	51,3±0,95	44,7±0,84	5,20	p<0,001
Пятикратный прыжок, м	13,2±0,10	12,8±0,12	2,56	p<0,05
Бег 200 м, с	27,5±0,53	29,5±0,57	2,57	p<0,05

...ного технического универси-
...ста, разделёнными на три группы:
I группа – выпускники училищ фи-
...ической культуры, принимавших
... участие в первенстве Украины сре-
... юношей; II группа – выпускни-
... детско-юношеских спортивных
... школ, принимавших участие в об-
...стных футбольных первенствах;
III группа – выпускники школьных
... футбольных секций, принимавших
... участие в городских и районных со-
...ревнованиях. Каждая из групп со-
...стояла из 20 полевых игроков,
...представляющих одну команду.

Футболисты всех групп после по-
...ступления в вуз постоянно (5 раз в
...неделю) тренируются и участвуют
...в соревнованиях студенческих ко-
...манд.

Для определения уровня прояв-
...ления физических качеств футбо-
...листов-студентов нами были ото-
...браны тесты, наиболее часто при-
...меняемые при определении уров-
...ня развития физических качеств у
...футболистов. Самым распростра-
...ненным тестом в футболе, опреде-
...ляющим аэробную выносливость,
...является тест Купера. Скоростные

возможности футболистов-студен-
...тов определялись в беге на 30 мет-
...ров из положения стоя. Скорост-
...ная выносливость определялась в
...беге на 200 м. Для оценки скорос-
...тно-силовой подготовленности
...использовались прыжковые тес-
...ты. Наиболее информативными и
...надежными являются тесты – пры-
...жок в длину с места, прыжок в
...высоту с места, пятикратный пры-
...жок.

Результаты исследований.
Полученные показатели отражаю-
...щие уровень проявления физичес-
...ких качеств, имеют достоверные
...различия у футболистов 1 и 2
...групп (таб. 1).

Более значимы различия в по-
...казателях физической подготов-
...ленности нами выявлены между
...экспериментальными группами 1
...и 3 (таб. 2).

Показатели всех шести тестов
...достоверно выше у футболистов-
...выпускников училищ физической
...культуры, два из которых имеют
...уровень достоверности 0,001.

Менее значимы различия в ре-
...зультатах тестирования выявлены
...между группами 2 и 3, из которых
...лишь один достоверно (p<0,01)
...выше у выпускников детских
...спортивных школ (таб. 3).

Анализ показывает, что у фут-
...болистов-студентов группы 3, как
...и в группе 2, выявлены более низ-
...кие результаты тестирования уров-
...ня проявления физических кач-
...еств. Так, достоверно меньше
...длина дистанции, пробегаемой
...спортсменами за 12 минут по от-
...ношению к футболистам группы
...1, отмечена в группе 2 (t=2,52;
...p<0,05) и группе 3 (t=3,04; p<0,01).

Тестирование скоростных кач-
...еств (бег на 30 м), так же досто-
...верно ниже по сравнению с пер-
...вой группой, у футболистов вто-
...рой (t=2,17; p<0,05) и третьей
...группы (t=3,03; p<0,01), в то вре-
...мя как между результатами групп
...2 и 3 разница несущественна
... (t=1,08; p>0,05).

Таблица 2

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности футболистов 1 и 3 экспериментальных групп ($n_1=n_2=20$)

Показатели	Группа 1	Группа 3	Оценка достоверности	
	$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	t	p
Тест Купера, м	3169,1±39,31	3003,5±37,67	3,04	p<0,01
Бег 30 м, с	4,1±0,07	4,4±0,07	3,03	p<0,01
Прыжок в длину с места, см	252,1±2,75	240,4±2,71	3,03	p<0,01
Прыжок в высоту с места, см	51,3±0,95	40,4±0,94	8,16	p<0,001
Пятикратный прыжок, м	13,2±0,10	12,5±0,12	4,48	p<0,001
Бег 200 м, с	27,5±0,53	30,5±0,58	3,82	p<0,01

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности футболистов 2 и 3 экспериментальных групп (n₁=n₂=20)

Показатели	Группа 2	Группа 3	Оценка достоверности	
	$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$	t	p
Тест Купера, м	3029,2±39,32	3003,5±37,67	0,47	p<0,05
Бег 30 м, с	4,3±0,06	4,4±0,07	1,08	p<0,05
Прыжок в длину с места, см	244,0±2,69	240,4±2,71	0,94	p<0,05
Прыжок в высоту с места, см	44,7±0,84	40,4±0,94	3,41	p<0,01
Пятикратный прыжок, м	12,8±0,12	12,5±0,12	1,77	p<0,05
Бег 200 м, с	29,5±0,57	30,5±0,58	1,23	p<0,05

Скоростно-силовые качества футболистов-первокурсников также различны по группам. Так, результаты прыжка в длину с места достоверно меньше в группе 3 (p<0,01) и группе 2 (p<0,05) по сравнению с группой 1. В то же время в прыжках в высоту с места более низкие результаты зафиксированы в группах 2 и 3 (табл. 4), которые во второй группе по отношению к первой меньше на 6,6 см (p<0,001), а между группами 2 и 3 разница составила 4,3 см (p<0,01), что обусловлено низкими показателями силы мышц ног и большей массой тела футболистов.

Результаты пятикратного прыжка, который в большей мере характеризует уровень скоростно-силовых качеств, так же достоверно выше у группы 1 по отношению к группе 2 (t=2,56; p<0,05) и группе 3 (t=4,48; p<0,001). В меньшей мере выражено различие между группами 2 и 3 (t=1,77; p>0,05).

Весьма показательными являются результаты, отражающие скоростную выносливость. Средне групповые результаты бега на 200 м имеют значительные различия, наиболее существенные выявлены у футболистов группы 1 и

2 (t=2,57; p<0,05), а также группами 1 и 3 (t=3,82; p<0,01). В то время как различия в показателях преодоления 200 метровой дистанции между группами 3 и 2 выражено в меньшей степени (t=1,23; p>0,05).

Выводы

Таким образом, результаты проведенных исследований позволяют сделать следующие выводы: уровень проявления двигательных качеств у футболистов первокурсников различных групп подготовки не одинаков. У футболистов-студентов групп 2 и 3 по отношению к группе 1 достоверно более низкие результаты в тесте Купера (t=2,52; p<0,05 и t=8,12; p<0,001), беге на 30 м (t=3,00; p<0,01; t=5,17; p<0,001), прыжках в длину (t=2,16; p<0,05; t=2,78; p<0,05) и высоту (t=4,88; p<0,001; t=7,94; p<0,001) с места, пятикратном прыжке (t=2,69; p<0,05; t=4,38; p<0,001) и беге на 200 м (t=6,42; p<0,001; t=8,84; p<0,001).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойченко Б. Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора

юных футболистов: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / Б. Ф. Бойченко. – Киев, 1986. – 21 с.

2. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. – 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / С. М. Журід. – Х., 2007. – 20 с.
3. Задиран С. Н. Воздействие соревновательных нагрузок на организм юных футболистов 16-17 лет в годичном цикле тренировки: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / С. Н. Задиран. – СПб., 1992. – 22 с.
4. Клесов И. А. Индивидуализация технико-тактической подготовки футболистов на этапе углубленной специализации с учетом особенностей личности: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / И. А. Клесов. – М., 1991. – 24 с.
5. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Г.А. Лисенчук. – К., 2004. – 34 с.
6. Люкшинов Н. М. Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе анализа игр чемпионатов Мира и первенства СССР: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / Н.М. Люкшинов. – Л., 1991. – 21 с.
7. Перевозник В. І. Особливості побудови тренувального процесу футболістів-ветеранів: автореф. дис. на здобуття



наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. – 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / В.І. Перевозник. – Х., 2004. – 20 с.

1. Петухов А. В. Методика формування індивідуальної техніко-тактичної підготовки юних футболістів: автореф. дис. на соискание уч. степени

канд. пед. наук / А.В. Петухов. – М., 1990. – 22 с.

9. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11-17 років: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. – 24.00.02 «Фізична

культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.П. Романюк. – Х., 2007. – 19 с.

10. Шамардин В. Н. Исследование физических нагрузок юных футболистов (15-17 лет) в годичном цикле тренировки: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / В. Н. Шамардин. – Л., 1981. – 21 с.

