

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

*А.В. Коршунов, 3 курс*

*Научный руководитель – В.А. Хлопцев*

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова*

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он ни когда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола [1].

Эффективность задач спортивной тренировки во многом зависит от выбора контрольно – нормативных требований, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочным и соревновательным процессом.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования.

После проведения тестирования и получения определенных результатов перед тренером встает задача их оценки и интерпретации. Для возможности сопоставлять результаты разных тестов, выраженные в различных единицах измерения, удобно пользоваться относительными оценками уровня развития того или иного физического качества в баллах.

Наиболее эффективной системой оценки уровня физической подготовленности является 10 – балльная пропорциональная шкала, разработанная на основе результатов многочисленных и многолетних обследований футболистов [2,3].

При помощи балльных оценок легко перевести результат, показанный в том или ином тесте, в очки, сумма которых может служить показателем интегральной оценки уровня физической подготовленности.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в зависимости от количества выполненных тестов проводится градация физической подготовленности по семи уровням (табл. 1).

Таблица 1 – градация оценок результатов тестирования уровня физической подготовленности футболистов

Уровень подготовленности	Оценка теста				
	1 показатель	2 показателя	3 показателя	4 показателя	5 показателей
Очень высокий	10–9	20–28	30–27	40–36	50–45
Высокий	8–7	17–14	26–21	35–28	44–35
Выше среднего	6	13–12	20–18	27–24	34–30
Средний	5	11–10	17–15	23–20	29–25
Ниже среднего	4	9–8	14–12	19–16	24–20
Низкий	3	7–6	11–9	15–12	19–15
Очень низкий	2–0	5–4	9	12	15

Контроль уровня физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости [3].

**Цель исследования** – изучить уровень физической подготовленности футболистов различных возрастных групп в спортивных школах.

**Материал и методы.** В качестве материалов исследования использовались: годовой и поурочный план – график учебно-тренировочного процесса по футболу различных возрастных групп (группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения, учебно-тренировочной групп 1,2 и 3 годов обучения).

В исследовании принимали участие футболисты Витебской областной СДЮШОР профсоюзов по игровым видам спорта «Двина». Спортивно – педагогические измерения проводились в следующих возрастных группах:

- группа начальной подготовки первого года обучения (8–9 лет) (n=30);
- группа начальной подготовки второго года обучения (10–11 лет) (n=30);
- учебно–тренировочная группа первого года обучения (12–13 лет) (n=30);
- учебно–тренировочная группа второго года обучения (14–15 лет) (n=30);
- учебно–тренировочная группа третьего года обучения (16–17 лет) (n=30);

Методы исследования:

- Спортивно – педагогические тесты: бег 10, 30, 50 м, прыжок вверх по Абалакову;
- Методы математической статистики: методы, используемые для обработки полученного массива чисел; методы, дающие представление о количественных числовых характеристиках (статистическая обработка результатов проводилась с помощью пакета программ Statistica 6.1 for Windows).

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании принимали участие 150 футболистов различных возрастных групп 2016 – 2017 учебного года. Для изучения уровня физической подготовленности футболистов применялись следующие педагогические тесты: бег 10,30,50 м, прыжок вверх по Абалакову.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в четырех тестах проводится градация физической подготовленности по семи уровням: «очень высокий», «высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего», «низкий», «очень низкий» (таблица 2).

Таблица 2 – уровень физической подготовленности футболистов различных возрастных групп

Уровень подготовленности	Возрастная группа				
	ГНП–1 (n=30)	ГНП–2 (n=30)	УТГ–1 (n=30)	УТГ–2 (n=30)	УТГ–2 (n=30)
Очень высокий	0	0	0	0	0
Высокий	1	3	5	7	10
Выше среднего	5	7	20	21	25
Средний	52	52	50	42	40
Ниже среднего	38	38	20	28	20
Низкий	3	0	5	2	5
Очень низкий	1	1	0	0	0
Всего: (%)	100	100	100	100	100

Из таблицы видно, что большинство футболистов во всех возрастных группах имеют уровень физической подготовленности «средний» и «ниже среднего». Уровень физической подготовленности «очень высокий» – не встречается вообще, процентное содержание уровня «высокий» тоже небольшое (от 1% в ГНП–1 до 10% в УТГ–3). Также встречаются футболисты с уровнем «низкий» (от 2% до 5%) и «очень низкий» (1%).

**Заключение.** Уровень физической подготовленности влияет на выбор игровых приемов и биомеханические характеристики движений. Достаточно высокий уровень позволяет выполнять движение по оптимальной схеме, что обеспечивает эффективность игровых действий.

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол становится еще более скоростно–силовым. Увеличивается число игровых эпизодов, в которых игрок принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время на принятие решений. Возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Становятся намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повышается число попыток отобрать мяч именно в этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника становится основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приводит к тому, что повышается значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия

решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Таким образом, проанализировав уровень физической подготовленности футболистов в различных возрастных группах видно, что уровень физической подготовленности располагается в границах «средний» и «ниже среднего». Это говорит о том, что тренерам – преподавателям спортивной школы необходимо больше уделять внимания физической подготовке занимающихся.

### **Список использованных источников**

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра–Спорт: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

2. Футбол: типовая учебно–тренировочная программа спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.

3. Футбол: примерная программа для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. В. Краснощекое, П. Ф. Ежов, В. А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010.–128 с.