

6. Safonova, O.A. and Caravan A.V. (2022), "Factors determining the achievement of the optimal level of physical activity of students of a construction university", *Theory and practice of physical culture*. No. 4, pp. 24–25.

7. Tarbeeva, N.M. (2011), "Tabata interval training method as a way to control speed-strength fitness in cross-country skiing", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (76), pp. 156–159.

8. Tanaka, A. et al. (1996), "Effects of High Intensity - Short Time Swimming Exercise on Glucose Transport Activity in Rat Skeletal Muscle", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol. 28, I. 5, pp. 98.

Контактная информация: niv2017@bk.ru

Статья поступила в редакцию 08.01.2023

УДК 796.332+796.015.6

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ СБОРНОЙ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Вадим Рустемович Ибрагимов, студент, Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Олеся Юрьевна Чашкова, старший преподаватель, Ренат Викторович Лукашевич, студент, Владимир Дмитриевич Фомичев, магистрант, Яна Сергеевна Петренко, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В этой статье оценивается физическая подготовка юных футболистов в возрасте 17–19 лет в ходе двухлетнего цикла тренировочной деятельности. Целью исследования является анализ и комплексная оценка динамики общих, а также специальных физических навыков юных футболистов в течение двух лет тренировок. В эксперименте приняли участие 16 студентов в возрасте 19–20 лет из сборной вуза по футболу. Данное исследование проводилось в течение двух лет в КубГТУ с сентября 2020 года по май 2022. Исследование выявило динамику физической подготовленности, скоростно-силовых способностей и координации. В работе представлены численные показатели прироста навыков футболистов. Предложенные рекомендации, выявленные в результате проводимого нами исследования, на практике можно использовать с целью корректировки тренировочного процесса и направления подготовки футболистов этой возрастной категории.

Ключевые слова: футбол, физическая подготовка, футболисты в возрасте 17–19 лет, скоростно-силовые способности, КубГТУ.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p180-184

EVALUATION OF THE PHYSICAL FITNESS OF THE FOOTBALL PLAYERS OF THE NATIONAL TEAM OF THE KUBAN STATE TECHNOLOGICAL UNIVERSITY

Vadim Rustemovich Ibragimov, the student, Evgeny Anatolyevich Mazurenko, the senior teacher, Olesya Yuryevna Chashkova, the senior teacher, Renat Viktorovich Lukashevich, the student, Vladimir Dmitriyevich Fomichev, the master' student, Yana Sergeevna Petrenko, the student, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

This article assesses the physical fitness of young football players aged 17–19 years during two-year cycle of training activities. The aim of the study is to analyze and to comprehensively assess the dynamics of general and special physical skills of young football players during two years of training. The experiment involved 16 students aged 19–20 from the football team of the university. This study was conducted for two years at KubGTU from September 2020 to May 2022. The study revealed the dynamics of physical fitness, speed-strength abilities and coordination. The article presents the numerical indicators of the increase in the skills of football players. The proposed recommendations, identified as a result of our

study, can be used in practice to adjust the training process and the direction of training of football players of this age category.

Keywords: football, physical training, football players aged 17-19, speed-strength abilities, KubSTU.

ВВЕДЕНИЕ

При анализе тренировочную и соревновательную деятельность в современном футболе полагается отметить, что основной её характеристикой является неизбежная смена интенсивности выполняемых действий, поэтому значительную роль играет физическая подготовленность спортсмена, которая влияет на удачный исход игры [2]. За время тренировочного занятия или игры футболисты совершают достаточно большое количество двигательных действий различного характера, до нескольких сотен, а смена фаз движения происходит каждые 5–8 секунд без остановки. Поэтому прежде всего высокая напряженность энергообеспечения работы футболистов студенческих команд обязывает выделять специфические требования к интенсивности деятельности игроков сборной [1, 3].

В процессе воспитания и тренинга на каждом этапе спортивной подготовки футболистов необходимо отслеживать динамику показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов [12]. Как всем нам известно, подготовка футболистов сборных – это целенаправленный и долгосрочный процесс, связанный с формированием двигательных навыков и умений, развитием физической подготовленности и способностей, обеспечивающих эффективную реализацию навыков в процессе соревновательной деятельности [5]. Вопросы различных качеств спортсменов футболистов достаточно часто описываются в научной литературе, в стороне остается именно оценка физической подготовленности атлетов, что требует от нас дополнительной работы в этом направлении [4]. Целью данного исследования является анализ и всесторонняя оценка динамики физической подготовки юных футболистов в течение двухгодичного периода, а также в совершенствовании у спортсменов качеств по следующим составляющим: скорость, выносливость, координация, работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, развитию быстроты.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании участвовала сборная команда по футболу из новонабранных студентов 2002-2003 возрастной категории. Эксперимент проводился на базе Кубанского государственного технологического университета в течение 20-ти месяцев, с сентября 2020 года по май 2022 года. Чтобы узнать уровень физической подготовленности наших спортсменов, мы провели ряд упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых способностей и координации движений:

1. Бег на 30 метров из положения низкого старта.
2. Бег на 30 метров из положения высокого старта.
3. Бег на 30 метров с предварительным разбегом.
4. Бег на 60 метров с предварительным разбегом.
5. Челночный бег 5 по 15 метров с ведением мяча.
6. Ведение мяча на 35 метров.
7. Прыжок в длину с разбега.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение динамики физической подготовленности, координации и скоростно-силовых способностей, прироста в уровне навыков футболистов являлось целью исследования. Ниже представлены результаты исследования обследования спортсменов. Экспериментальная работа, необходимая для достижения поставленной цели, проводилась в течение двадцати месяцев. Уровень изменений и развития физических качеств представ-

лены в таблицах 1, 2 и 3.

Таблица 1 – Изменение результатов за два года в беге на 30 метров с низкого и высокого старта

Результаты, сек	30 метров из низкого старта (n=16)		30 метров из высокого старта (n=16)	
	2020 г.	2022 г.	2020 г.	2022 г.
Среднее арифметическое	5,24	4,45	5,14	4,30
Стандартное отклонение	0,134	0,166	0,23	0,15

Прирост результатов за 20 месяцев тренировочного процесса составил 0,79 секунд в дистанции на 30 метров из низкого старта и 0,84 секунды из высокого старта на той же дистанции.

Таблица 2 – Изменение результатов за два года в беге на 30 и 60 метров с предварительным разбегом.

Результаты, сек	30 метров (n=16)		60 метров (n=16)	
	2020 г.	2022 г.	2020 г.	2022 г.
Среднее арифметическое	4,53	3,91	8,2	7,78
Стандартное отклонение	0,143	0,154	0,32	0,29

По итогам тестирования юных футболистов сборной за 2 года тренировок были выявлены 0,62 секунды прироста в беге на 30 метров и 0,98 секунды в беге на 60 метров с предварительным разбегом.

Таблица 3 – Изменение результатов за два года в дисциплинах таких как челночный бег, ведение мяча и прыжок в длину.

Результаты	Челночный бег 3x15 (n=16), сек		Ведение мяча 35м (n=16), сек		Прыжок в длину с разбега (n=16), м	
	2020 г.	2022 г.	2020 г.	2022 г.	2020 г.	2022 г.
Среднее арифметическое	7,46	6,73	5,57	4,85	2,25	2,50
Стандартное отклонение	0,228	0,304	0,306	0,366	0,144	0,123

В такой дисциплине, как челночный бег 3x15 метров, установлено, что прирост составил 0,73 секунды. В ведении мяча на дистанции 35 метров через специальные фишки, установленные на поле на одинаковом расстоянии друг от друга, прогресс у футболистов составил 0,72 секунды. В таком привычном движении, как прыжок в длину, испытуемые спортсмены с прогрессировали в среднем на 0,25 метров за два года тренировок.

Это и являлось основной идеей нашего исследования: пронаблюдать прогресс в повышении уровня общефизической подготовленности и специальных двигательных качеств у испытуемых и убедиться в этом на реальных результатах. Это значит, что тренерским составом сборной был подобран рациональный подход к тренировкам, правильная техника выполнения экспериментальных упражнений и оптимальное сочетание нагрузок и отдыха, это касается не только одной тренировки, но и всего тренировочного цикла в целом [7].

По полученным данным проведённых тестов дали комплексную оценку показателей физической подготовки футболистов сборной, по итогам были выявлены спортсмены с более низким, средним и высокими результатами. Но в среднем уровень каждого испытуемого соответствует нормам для того, чтобы состоять в сборной университета. Также видно, что в течение двух лет в каждой дисциплине у каждого спортсмена есть прирост в его тренировочных результатах. Причина такого прироста состоит в правильно подобранных нагрузках, упражнениях и в физиологии растущего организма, но это тема уже для более глубокого исследования тренировочного процесса [6, 8].

ВЫВОДЫ

Оценка подготовленности студентов футболистов показала следующие результаты:

1. Общие показатели, которые потерпели изменения за месяцы тренировочного процесса: в беге из низкого старта на 30 метров время уменьшилось на 0,79 секунд и на

0,84 секунды из высокого; в беге с хода на 30 метров результат вырос на 0,62 секунды, а на 60 метров на 0,98 секунд; 0,73 секунды составил прирост в челночном беге; ведение мяча на 35 метров показало 0,62 секунды прироста за 2 года; в прыжке в длину спортсмены с прогрессировали в среднем на 15 метров.

2. Скоростно-силовые качества, улучшение технической подготовленности, координация в движении – представленные показатели улучшились, такой вывод можно сделать по успешным результатам в ведении мяча на дистанции и прыжках в длину.

3. По результатам комплексной оценки показателей физической подготовленности юных футболистов, таких как быстрота, скоростно-силовые способности и координация, показано, что больший прирост претерпели показатели по специальной подготовке, нежели по общей физической.

Наши общие рекомендации – это рациональный подход к тренировкам, правильная техника выполнения экспериментальных упражнений и оптимальное сочетание нагрузок и отдыха. Также мы можем порекомендовать нашу экспериментальную программу для использования на тренировках юных футболистов в других университетах, так как она направлена на совершенствование у спортсменов качеств по следующим составляющим: скорость, выносливость, координация, работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, развитие быстроты.

Также хотелось бы отметить, что игровые виды спорта, в частности футбол, для юношей не только способствует развитию физических качеств и развитию функциональных резервов, но и играет важную роль в воспитании в спортсмене социально ориентированной личности [9, 10, 11].

ЛИТЕРАТУРА

1. Амплеева, В.В. Комплексная оценка физической подготовленности юных футболистов за трехлетний период тренировочных занятий / В.В. Амплеева, О. А. Калимуллина, С. И. Зизикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 6-10.
2. Антипов, А.В. Комплексная система отбора юных спортсменов на различных этапах подготовки в футбольных академиях / А.В. Антипов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. – С. 20–21.
3. Комаров, А.П. К вопросу о дифференцированном подходе к оценке физической и технической подготовленности юных футболистов с учетом игрового амплуа / А.П. Комаров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 3(33). – С. 23–29.
4. Ланда, Б.Х. Методика оценки физического развития и физической подготовленности как часть системы оценки качества образования / Б. Х. Ланда // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 5. – С. 54–58.
5. Макеева, В.С. Оценка качества переработки сенсорно-перцептивной информации, физической и технической подготовленности баскетболисток 14-15 лет / В. С. Макеева, О. Е. Шайкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 2. – С. 37–41.
6. Масло, М.И. Оценка специальной физической подготовленности гребцов на байдарках высокой квалификации в подготовительном периоде тренировки / М.И. Масло, П.В. Квашук // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. – 2021. – № 2(58). – С. 98–102.
7. Никитин, А.В. Комплексная оценка показателей физической и технической подготовленности юных футболистов / А.В. Никитин, И.Н. Новокшенов, В.К. Максимик // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 1, № 10. – С. 159–162.
8. Пешкова, Н.В. Субъективная оценка первокурсников уровня подготовленности в сфере физической культуры и спорта / Н. В. Пешкова, А. А. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 64.
9. Тавеев, М. Содержание методики спортивного отбора юных футболистов на этапах непрерывной многолетней подготовки в условиях Палестины / М. Тавеев, М.М. Шестаков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 4. – С. 30–37.
10. Чесноков, Н.Н. Комплексная оценка уровня физической подготовленности юных футболистов на тренировочном этапе / Н. Н. Чесноков, А. П. Морозов, А. Д. Дугблей // Известия Туль-

ского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 2. – С. 161–168.

11. Шаргави, А.Ш. Модель физической подготовки юных футболистов средствами основной гимнастики / А.Ш. Шаргави, П.К. Петров // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2018. – Т. 28, № 3. – С. 342–350.

12. Шаргаве, А. Ш. Физическая подготовка юных футболистов 11–13 лет средствами основной гимнастики / А.Ш. Шаргаве, П.К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 2. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29756> (дата обращения: 01.10.2022).

REFERENCES

1. Ampleyeva, V.V., Kalimullina, O.A. and Zizikova, S.I. (2021), “Complex assessment of physical fitness of young football players for a three-year period of training sessions”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 6–10.

2. Antipov, A.V. (2019), “Complex system of selection of young athletes at various stages of training in football academies”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 5, pp. 20–21.

3. Komarov, A.P. (2020), “On the question of a differentiated approach to assessing the physical and technical readiness of young football players, taking into account the game role”, *Physical education and sports training*, No. 3(33), pp. 23–29.

4. Landa, B. Kh. (2010), “Methodology for assessing physical development and physical fitness as part of the system for assessing the quality of education”, *Bulletin of sports science*, No. 5, pp. 54–58.

5. Makeeva, V.S. and Shaykina, O.E. (2021), “Assessment of the quality of processing of sensory-perceptual information, physical and technical readiness of basketball players aged 14–15 years”, *Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, V. 6, No. 2, pp. 37–41.

6. Maslo, M.I. and Kvashuk, P.V. (2021), “Estimation of the special physical readiness of rowers on highly qualified kayaks in the preparatory period of training”, *Bulletin of the Mozyr State Pedagogical University. I.P. Shamyakin*, No. 2 (58), pp. 98–102.

7. Nikitin, A.V., Novokshchenov, I.N. and Maksimik, V.K. (2016), “Complex assessment of indicators of physical and technical readiness of young football players”, *Successes of modern science*, V. 1, No. 10, pp. 159–162.

8. Peshkova, N.V. and Peshkov, A.A. (2019), “Subjective assessment of first-year students of the level of preparedness in the field of physical culture and sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 64.

9. Taveel, M. and Shestakov, M. M. (2014), “The content of the methodology of sports selection of young football players at the stages of continuous long-term training in the conditions of Palestine”, *Physical culture, sport - science and practice*, No. 4, pp. 30–37.

10. Chesnokov, N.N., Morozov, A.P. and Dugblei, A.D. (2018), “Comprehensive assessment of the level of physical fitness of young football players at the training stage”, *Bulletin of the Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 2, pp. 161–168.

11. Shargavi, A. Sh. and Petrov, P. K. (2018), “Model of physical training of young football players by means of basic gymnastics”, *Bulletin of the Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy*, T. 28, No. 3, pp. 342–350.

12. Shargave, A. Sh. and Petrov, P. K. (2020), “Physical training of young football players aged 11–13 by means of basic gymnastics”, *Modern problems of science and education*, No. 2, available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29756> (date accessed: 01.10.2022).

13. Контактная информация: vadimrustemovich@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.12.2022

УДК 796+316.628

МОТИВЫ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРИМЕРЕ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Вадим Рустемович Ибрагимов, студент, **Наталья Петровна Федорова**, старший преподаватель, **Инна Геннадьевна Лучинина**, старший преподаватель, **Владимир Дмит-**