

В. Я. Борисов, М. В. Лукашенко, А. М. Пронский, С. В. Винников

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Перед данным исследованием была поставлена задача – определить уровень развития физических качеств членов сборной команды по мини-футболу и студентов двух учебных групп, составляющих резерв игроков для сборной команды. Теоретический анализ научно-методической литературы показал отсутствие каких-либо сведений по оценке уровня развития физических качеств у спортсменов, занимающихся мини-футболом. В связи с этим результаты, показанные игроками сборной команды при выполнении контрольных нормативов, принимались как ориентиры, к которым нужно стремиться студентам учебных групп и которые сравнивались с результатами, показанными студентами двух учебных групп. Сопоставление результатов позволило определить, в развитии каких физических качеств идет отставание в подготовке спортсменов в учебных группах от членов сборной команды. По этим результатам тренеры смогут корректировать учебно-тренировочный процесс с целью ускоренной подготовки резерва в основной состав сборной.

В качестве оценки физической подготовленности студентов, занимающихся мини-футболом, служили результаты сдачи контрольных нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса, охватывающего все физические качества – силу, быстроту, ловкость (координация движения), выносливость и гибкость. Оценивались показанные результаты по специально разработанной шкале комплекса по следующим параметрам: 1) «низкий»; 2) «ниже среднего»; 3) «средний»; 4) «выше среднего»; 5) «высокий». Во всех трех группах брались результаты 15 испытуемых в каждой группе спортсменов в возрасте от 18 до 22 лет. Объектом исследования были игроки сборной команды (группа № 1) и студенты двух учебных групп (группы № 2 и 3). Предметом исследования служили результаты выполнения контрольных нормативов физкультурно-оздоровительного комплекса испытуемыми. В мини-футболе необходимо развивать все физические качества и совершенствовать их на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Спортсмены имеют дело с собственным весом тела и весом мяча и при этом используют свою силу в основном для преодоления собственной инерции и удара по мячу. Для сопоставления уровня развития силы использовались результаты четырех нормативов.

В контрольном испытании «Прыжок в длину с места» игроки сборной команды продемонстрировали уровень развития скоростно-силовых качеств выше среднего и высокий (53,3 и 40,0 % соответственно, хотя 6,7 % результатов находятся на уровне ниже среднего). Во второй группе результат прыжка зарегистрирован на среднем и выше среднего уровнях, а в третьей группе так же, как и в первой, 6,7% результатов ниже среднего уровня, остальные находятся на среднем и выше среднего (таблица).

Второй норматив – «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Группа № 1 выполнила упражнение от «среднего» до «высокого», что составило 93,3%. А в группах № 2 и 3 результаты от «ниже среднего» до «выше среднего». Группа №1 значительно опередила остальные группы.

Показатели физической подготовленности студентов,
занимающихся мини-футболом, по результатам сдачи контрольных нормативов
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса

Виды испытаний, % от общего количества испытуемых	Учебно-тренировочная группа № 1, n=15 Сборная команда								Учебная группа № 2, n=15								Учебная группа № 3, n=15							
	ниже среднего		средний		выше среднего		высокий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9	10
Пръжок в длину с места	-	6,7	-	-	33,3	20,0	33,3	6,7	-	-	20,0	26,7	26,7	26,7	-	-	-	6,7	6,7	33,3	33,3	20,0	-	-
Челночный бег 4х9 м	-	6,7	6,7	13,3	26,7	26,7	20,0	-	-	20,0	26,7	13,3	20,0	20,0	-	-	-	6,7	33,3	26,7	26,7	6,7	-	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	-	6,7	33,3	13,3	6,7	6,7	33,3	-	-	20,0	20,0	26,7	6,7	26,7	-	-	-	13,3	20,0	33,3	13,3	20,0	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	-	-	-	-	6,7	40,0	46,7	6,7	-	6,7	20,0	26,7	26,7	20,0	-	-	-	6,7	26,7	13,3	40,0	13,3	-	-
Наклон вперед из положения сидя	-	40,0	20,0	-	20,0	20,0	-	-	-	-	26,7	20,0	26,7	26,7	-	-	-	20,0	33,3	20,0	20,0	6,7	-	-
Бег 30 метров	-	6,7	20,0	13,3	6,7	33,3	20,0	-	-	-	26,7	20,0	20,0	26,7	-	-	-	13,3	26,7	26,7	13,3	20,0	-	-
Бег 3000 метров	-	-	6,7	6,7	26,7	33,3	26,7	-	-	-	26,7	20,0	20,0	33,3	-	-	-	20,0	13,3	26,7	20,0	20,0	-	-
Подтягивание	-	-	6,7	6,7	6,7	73,3	6,7	-	-	20,0	20,0	26,7	20,0	13,3	-	-	-	6,7	20,0	13,3	33,3	26,7	-	-

Третий норматив – «поднимание туловища из положения лежа». Группа №1 показала результаты от «выше среднего» до «высокого», что составило 100 %, а в группах № 2 и 3 результаты от «среднего» до «выше среднего» – 93,3 % соответственно. И снова преимущество группы № 1.

Четвертый норматив – «подтягивание». Здесь 86,7 % составили результаты в группе № 1 от «выше среднего» до «высокого», а в группах № 2 и 3 диапазон составил от «ниже среднего» до «выше среднего». Группа № 1 снова опередила группы № 2 и 3.

Проявления быстроты в мини-футболе разнообразны. Одним из критериев оценки быстроты служил норматив «бег на 30 м». И здесь группа № 1 уложилась в интервал от «среднего» до «высокого» – 93,3 %, а спортсмены группы № 2 – в интервал от «среднего» до «выше среднего», в группе № 3 – от «ниже среднего» до «выше среднего».

Гибкость в мини-футболе позволяет увеличить подвижность суставов и, соответственно, амплитуду движений. В нормативах комплекса гибкость оценивали «наклоном вперед из положения сидя». По результатам оценки выполнения можно констатировать, что уровень развития гибкости практически одинаков и во всех группах соответствует от «ниже среднего» до «выше среднего».

Выносливость оценивалась по нормативу «бег 3000 м». Здесь результаты в группе № 1 в основном от «выше среднего» до «высокого» – 86,7 %, а в группах № 2 и 3 от «ниже среднего» до «выше среднего». Впереди, по показанным результатам, группа № 1.

Крайне необходимое физическое качество в мини-футболе – координация движения – определялось с помощью норматива «челночный бег 4х9 м». При выполнении норматива были показаны следующие результаты: в группе №1 – от «среднего» до «высокого», а в группах № 2 и 3 – от «ниже среднего» до «выше среднего». В группе № 1 показаны результаты несколько выше, чем в группах № 2 и 3.

По результатам теоретического и практического исследования можно сделать следующие выводы:

- теоретический анализ, проведенный по теме исследования, показал отсутствие каких-либо сведений по оценке уровня развития физических качеств спортсменов, занимающихся мини-футболом, в возрасте от 18 до 22 лет;
- проанализировав результаты тестирования можно сделать вывод о том, что группа № 1 – сборная команда, в целом незначительно опережает обе учебные группы по развитию силы, быстроты, координации движений, а в развитии гибкости результаты практически равные;
- не все тесты в достаточной мере оценивают специфику профессиональной деятельности игроков в мини-футбол (например, бег на 3000 м и на гибкость);
- назрела необходимость в разработке или подборе тестов, максимально приближенных к специфическим особенностям мини-футбола, по физической подготовленности спортсменов в возрасте от 18 до 22 лет.