

**Бессонов Аким Александрович**

***Тема:* Контроль физической  
подготовленности футболистов.**

# **Цель работы:**

**обеспечение оптимального развития функциональной подготовленности футболистов, разработка и подбор оптимальных контрольных упражнений для комплексного контроля физической работоспособности футболистов.**

# **Задачи исследования:**

- анализ литературных источников по теме исследования;**
- определить особенности адаптации футболистов к систематической мышечной деятельности;**
- выявить уровень физической подготовленности юных футболистов, при помощи тестов, программы комплексного контроля;**
- разработать оперативные методы комплексного контроля физической работоспособности у юных футболистов в подготовительном и соревновательном периодах.**

**Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных футболистов.**

**Предмет исследования — комплексный контроль физической подготовленности юных футболистов.**

# **Гипотеза:**

**предполагается, что о развитии тренированности можно судить лишь на основании всех данных комплексного обследования, учитывая и сопоставляя между собой показатели ряда методов исследования. Ни один из методов, взятый изолированно, не может достаточно полно отразить сложные физиологические процессы, происходящие в организме в связи с изменением тренированности.**

## **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

- анализ научной и методологической литературы;**
- педагогическое тестирование;**
- анализ содержания программно - нормативных документов тренировочного процесса в секции по футболу общеобразовательной школы, ДЮСШ, СДЮШОР.**
- педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью, хронометраж и оценка.**
- методы математико-статистической обработки результатов исследования.**

**Динамика физической работоспособности и показателей различных категорий факторов, ее определяющих, у футболистов на этапе спортивного совершенствования при дифференцированном контроле (х + т)**

Показатели	ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА (n= 9)			КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА (n=9)		
	До эксперимента	После эксперимента	%	До эксперимента	После эксперимента	%
<b>РВК<sub>170</sub>, кгм/мин</b>	744,5±38,3	918,8±43,9**	23,4	761,2±46,7	857,6±54,8	12,7
<b>РВК<sub>170</sub>/вес, кгм/мин/кг</b>	14,8±0,7	17,6±0,6**	8,9	14,8±0,8	16,3±0,9	10,1
<b>ЖЕЛ, л</b>	3,78±0,05	4,02±0,06**	6,3	3,70±0,06	3,80±0,07	2,7
<b>МВЛ,л/мин</b>	109,7±3,5	124,7±3,6**	13,7	111,0±4,1	117,8±6,0	6,1
<b>МПК,л/мин</b>	2,68±0,12	3,26±0,14**	21,6	2,76±0,12	2,98±0,14	8,0
<b>МПКвес, кгм/мин/кг</b>	53,2±2,8	62,5±3,9*	17,5	55,3±1,8	56,8±2,2	2,7
<b>Wmax, кгм/мин</b>	1016,0±41,1	1200,0±46,0**	8,1	1039,0±42,1	1082,2±49,0	4,1
<b>ЧСС покоя, уд/мин</b>	81,3±2,8	76,1±3,3	-6,4	83,8±3,9	79,2±3,7	-5,5
<b>ЧССmax,уд/мин</b>	192,4±3,9	195,0±3,7	1,4	189,9±4,9	196,4±4,6	3,4
<b>W/ЧСС, кгм/уд</b>	5,34±0,18	6,18±0,19**	5,7	5,56±0,26	5,66±0,24	1,8
<b>% O<sub>2</sub> ПОГЛ, %</b>	3,77±0,11	4,03±0,12	6,9	3,98±0,13	3,98±0,16	0
<b>КП, мл/уд</b>	14.1±0,6	16,8±0,7**	9,1	14,4±0,7	15,4±0,8	6,9

# Выводы:

1. Анализ литературных источников и результаты педагогических наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью юных футболистов показали значимость подготовительного и соревновательного периодов годового макроцикла спортивной тренировки в решении проблемы физической подготовки в юношеском футболе.

2. Результаты научного исследования подтверждают целесообразность комплексного дифференцированного подхода к оценке функционального состояния и работоспособности футболистов в зависимости от их возраста, спортивного стажа и игровой специализации. Комплексность оценки обеспечивается набором параметров, отражающие факторы, в основном обуславливающие общую физическую подготовленность. Мы ограничились шестью параметрами, по два из каждой категории «морфофункциональной мощности» (длина тела и ЖЕЛ), «предельной мощности функционирования» (МПК/вес и  $W_{max}$ ) и «эффективности экономичности» ( $W/ЧСС$  и  $ЧСС_{покоя}$ ).

В этом смысле определение объема параметров, используемых для комплексной оценки, обуславливается необходимостью минимизации погрешности. Как показали исследования, при измерении 5-6 параметров обеспечивается погрешность получения интегральной оценки, равная 10-15%. Дальнейшее увеличение количества измеряемых параметров незначительно повышает точность определения интегральной оценки. Вследствие этого, целесообразно ограничиться совокупностью из 5-6 наиболее информативных параметров контроля.

3. Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что дифференцированный систематический контроль уровня физической работоспособности способствует повышению эффективности тренировочного процесса в подготовительном периоде и может явиться фактором оптимизации и рационализации подготовки футболистов.

4. Более высокий уровень эффективности анализа развития основных физических качеств игроков, специализированный подход к комплексному контролю физической подготовленности, позволит решить вопросы подготовки спортивного резерва. Внедрение в учебно-тренировочный процесс количественной и качественной информации о развитии основных физических качеств спортсменов способствует повышению эффективности соревновательной деятельности.

Спасибо за внимание!