

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА

С.В. Лашкевич, Е.П. Врублевский

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

Аннотация. Представлены результаты специальной физической и технической подготовленности команд по футболу дублирующего (U-17) и основного состава команды «Локомотив Гомель». Полученные результаты показали, что игроки дублирующего состава ни в одном контрольном упражнении не демонстрируют показатели, которые лучше, чем у футболистов основной команды. Это свидетельствует о том, что в детском возрасте им не уделяется достаточно внимания для совершенствования доминантных в футболе навыков.

Ключевые слова: футбол, контроль, техника, игроки, скорость, амплуа, тест.

Введение. Футбол можно охарактеризовать как деятельность с непостоянством условий выполнения действий, отсутствием стереотипности в них и повторения стандартных ситуаций [1, 8]. Двигательная деятельность футболистов в игре - есть сумма отдельных приемов, органически соединенных в динамическую систему, регулирующую согласно принципам обратной связи, благодаря чему усилие, ускорение, траектория и другие характеристики движений "удерживаются" в нужных границах и обеспечивают устойчивость и надежность функционирования сложных подвижных систем игровых действий [1, 4, 6].

Важное значение в футболе имеет индивидуальное мастерство в проявлении двигательных качеств и технико-тактического мастерства. При этом показатели скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей должны находиться на достаточно высоком уровне [4, 6, 7, 8].

В рейтинге ФИФА сборная Беларуси по футболу на сегодняшний день утрачивает свои позиции. Если в марте 2016 г. сборная занимала 64 место, то в июне 2020 года сборная потеряла свои позиции и на данный момент занимает 87 место. В связи с этим, необходимо расширить поиск путей повышения качества подготовки футболистов различной квалификации. При этом очень злободневно становится вопрос о подготовке спортивного резерва и индивидуализации их уровня мастерства [1, 4].

Цель исследования. Провести сравнительный анализ технической, физической подготовленности между квалифицированными футболистами и игроками дублирующего состава (U-17).

Методика и организация исследования. В ходе исследования проводился анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование по параметрам: физическая кондиция (время пробегания 30 м, результаты прыжка вверх и в длину с места); техническая готовность (штрафные удары, 11-ти метровый штрафной удар, тест «конверт» с мячом). В исследовании приняли участие футболисты основной команды (22 человека) и 19 игроков дублирующего состава (U-17).

Все собранные цифровые данные подвергались математическостатистической обработке [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование показало, что техническая подготовленность в штрафных и 11-ти метровых ударах, а так же владение мячом лучше у более опытных игроков (табл. 1). Ни в одном контрольном упражнении игроки дублирующего состава не показывают результат лучше, чем более опытные футболисты. Качество выполнения точных штрафных ударов так же выше у игроков основной команды ($2,9 \pm 2,1$ уд.) при том, что у более младших игроков средний результат составил $1,1 \pm 3,2$ уд.

Результат бега на 30 метров лучше у команды мастеров на 0,32 с. и составляет 4,04 с, а у игроков дублирующего состава 4,36 с. Прыжок в высоту с места у опытных игроков составляет 49,2 см, а у спортсменов дублирующего состава 42,4 см. Квалифицированные футболисты в прыжке в длину с места показали в среднем 267 ± 12 см, а игроки дублирующего состава 241 ± 17 см, что говорит о более высоком уровне скоростных и скоростно-силовых возможностей футболистов основного состава [6, 7, 11]. «Конверт» – тест, который демонстрирует координационные способности и уровень владения мячом игрока.

Таблица 1 Показатели футболистов в

контрольных упражнениях

Контрольные упражнения	Основная команда (n=22)	Дублирующий состав (n=19)
Бег 30 м, с	$4,04 \pm 0,19$	$4,36 \pm 0,23$
Прыжок с места в длину, см	267 ± 12	241 ± 17
Прыжок в высоту, см	$49,2 \pm 4,3$	$42,4 \pm 5,4$
Штрафные удары (5 ударов), кол.	$2,9 \pm 2,1$	$1,1 \pm 3,2$
11-метровый удар (5 ударов), кол.	$4,2 \pm 0,9$	$3,4 \pm 2,8$
Тест «конверт» с мячом, с	$24,3 \pm 1,3$	$29,7 \pm 3,4$

В данном тесте футболисты основной команды показали результат $24,3 \pm 1,3$ с., а игроки дублирующего состава продемонстрировали время хуже - $29,7 \pm 3,4$ с.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что игроки команды дублирующего состава значительно уступают квалифицированным игрокам по всем параметрам. Так, например, в беге на 30 метров они отстают от своих старших коллег на 0,32 с. В прыжке в длину с места они проигрывают 26 см, а в высоту с места 6,8 см.

Но более значительно отстает техническая подготовленность игроков. Если игроки основной команды со штрафного удара забивают, в среднем, $2,9 \pm 2,1$ уд., то дублёры только $1,1 \pm 3,2$ уд. При этом большой коэффициент вариации свидетельствует о нестабильности молодых футболистов в выполнении этого технического параметра.

Одиннадцатиметровый штрафной удар команда мастеров точно выполняет $4,2 \pm 0,9$ раза из 5-ти ударов, а их младшие коллеги только $3,4 \pm 2,8$ раза. Умение владения мячом так же оставляет желать лучшего. В тесте «конверт» с мячом команда мастеров справляется за $24,3 \pm 1,3$ с, а игроки дублирующего состава за $29,7 \pm 3,4$ с. Это говорит как о слабой технической и кондиционной подготовленности молодых футболистов, так и о том, что в детском возрасте им не уделяется достаточно внимания для совершенствования доминантных в футболе навыков.

Литература

1. Бидзински, М. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. / М. Бидзински. - Нижний Новгород: Квартал, 2009. - 146 с.
2. Врублевский, Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов : учеб. пособие / Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. – М.: РГУФК, 2006. – 100 с.
3. Врублевский, Е.П. Выпускная квалификационная работа. Подготовка, Оформление, Защита / Е.П. Врублевский, О.Е. Лихачев, Л.Г. Врублевская. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 228 с.
4. Костюкевич, В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 684 с.

5. Мирзоев, О.М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег: метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский. – Москва: ФГУ «ЦСП», ВФЛА, РГУФК СиТ, 2007. – С. 125-127.

6. Привалов, А.В. Пространственная ориентация как отражение координационных способностей футболистов / А.В. Привалов // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: образование, наука, практика, перспективы развития: матер. Междунар. научно-практ. конф. Стерлитамак: Фобос, 2016. - 266 с.

7. Селуянов, В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.А. Заборова В.А. – Долгопрудный: Издательский дом «ИНТЕЛЛЕКТ и К», 2012. – 160 с.

8. Тюленков, С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С.Ю. Тюленков. - М.: Физическая культура, 2007. - 352 с.