

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО  
УРОВНЯ МАСТЕРСТВА**

*Врублевский Евгений Павлович,*

*доктор педагогических наук,*

*профессор, Лашкевич Сергей*

*Валентинович,*

*аспирант, Гомельский государственный университет им.*

*Франциска Скорины, г. Гомель, 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. Сравнительный анализ показал, что молодые игроки выглядят гораздо слабее своих старших коллег.

**Ключевые слова:** футбол, интенсивность, упражнение, контроль, техника, игроки, скорость, амплуа, тест, бег.

**ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF  
PLAYERS OF VARIOUS SKILL LEVELS**

*Vrublevskiy Evgeny Pavlovich,*

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,*

*Lashkevich Sergey Valentinovich,*

*graduate student, Francisk Skorina Gomel State University,*

*Gomel, Belarus*

**Annotation.** The results of special physical and technical training of the (U-17) football teams and the main team of «Locomotive Gomel» are

presented. The results showed that the U-17 players in any control exercise do not show figures that would be better than the players of the main team. Comparative analysis has shown that the license players look much weaker than their senior colleagues, but it can be noted that the U-17 players have players who show a higher result than the average of the main team players.

**Keywords:** football, intensity, exercise, control, technique, players, speed, role, test, running.

**Введение.** Футбол можно охарактеризовать как деятельность с непостоянством условий выполнения действий, отсутствием стереотипности в них и повторения стандартных ситуаций [1, 3]. Двигательная деятельность футболистов в игре - есть сумма отдельных приемов, органически соединенных в динамическую систему, регулируемую 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, 3, 9].

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 [5, 6, 8, 10].

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 злободневным становится вопрос о подготовке спортивного резерва и индивидуализации их уровня мастерства [2, 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).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование показало, что техническая подготовленность в штрафных и 11-ти метровых ударах, а также 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 ( $2,9 \pm 2,1$  ударов) при том, что у более младших игроков средний результат составил  $1,1 \pm 3,2$  ударов.

Табли

ца 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	$267 \pm 12$	$241 \pm 17$
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	$24,3 \pm 1,3$	$29,7 \pm 3,4$

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  $267 \pm 12$  см, а игроки дублирующего состава  $241 \pm 17$  см, что говорит о более высоком уровне скоростных и

скоростно-силовых возможностей футболистов основного состава [5, 10].

«Конверт» – тест, который демонстрирует координационные способности и уровень владения мячом игрока. 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,  $2,9 \pm 2,1$  ударов, то дублёры только  $1,1 \pm 3,2$  ударов. 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.

#### Список литературы

1. Бидзински, М. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. Нижний Новгород: Квартал, 2009. 146 с.
2. Врублевский, Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики: дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград. 2008. 437 с.

3. Врублевский, Е.П., Костюкевич, В.М. Модели тактики игры в футбол: монография. М.: Спорт, 2020. 168 с.
4. Костюченко, В.Ф., Врублевский, Е.П. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменов высокой квалификации в годичном цикле подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 3 (49). С. 39-43.
5. Маслаков, В.М., Врублевский, Е.П., Мирзоев, О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. М.: Олимпия, 2009. 170 с.
6. Мирзоев, О.М., Маслаков, В.М., Врублевский, Е.П. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег. М.: РГУФКСиТ, 2007. 352 с.
7. Привалов, А.В. Пространственная ориентация как отражение координационных способностей футболистов // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: образование, наука, практика, перспективы развития: матер. Междунар. научно-практ. конф. Стерлитамак: Фобос, 2016. 266 с.
8. Тюленьков, С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. М.: Физическая культура, 2007. 352 с.
9. Kostiukewych, V., Skrypko, A., Vrublevskiy, E., Lamcha, Ł. Tactics and movement control in football: monografia. Kalisz: Kaliskie Towarzystwo Przyjaciol Nauk, 2020. 160 p.
10. Vrublevskiy, E.P., Sevdalev, S.V., Lashkevich, S.V., Gerkusov, A.S. Modelling of the competitive activities of qualified female short-distance runners, taking into account their individual characteristics. // Physical education of student. - 2019. No. 6. pp. 269-275.

### References

1. Bidzinski, M. The art of the first touch of the ball. How to prepare a technical football player. Nizhny Novgorod: Kvartal, 2009. 146 p.
2. Vrublevskiy, E.P. Individualization of women's training in speed-power types of athletics: dis. ... doctor of pedagogical Sciences. Volgograd. 2008. 437 p.

3. Vrublevskiy, E.P., Kostyukevich, V.M. Models of tactics of the game of football: monograph. M.: Sport, 2020. 168 p.
4. Kostyuchenko, V.F., Vrublevskiy, E.P. Features of individual training activities of highly qualified athletes in the annual training cycle // Scientific notes of University named after P.F. Lesgaft. 2009. No. 3 (49). Pp. 39-43.
5. Maslakov, V.M., Vrublevskiy, E.P., Mirzoev, O.M. Relay race: history, training techniques, training: monograph. Moscow: Olimpiya, 2009. 170 p.
6. Mirzoev, O.M., Maslakov, V.M. and Vrublevskiy, E.P. Scientific and methodological foundations for the formation of special training of athletes. Sprinter and barrier running, Moscow: RSUFKSIT, 2007, 352 p.
7. Privalov, A.V. Spatial orientation as a reflection of the coordination abilities of football players // Actual problems of adaptive physical culture and adaptive sports: education, science, practice, development prospects: mater. International. scientific and practical Conf. Sterlitamak: Phobos, 2016. 266 p.
8. Tyulenkov, S.Yu. Theoretical and methodological approaches to the system of managing the training of highly qualified football players: monograph. M.: Physical culture, 2007. 352 p.
9. Kostiukevych, V., Skrypko, A., Vrublevskiy, E. and Lamcha, Ł. Tactics and movement control in football: monografia. Kalisz: Kaliskie Towarzystwo Przyjaciol Nauk, 2020. 160 p.
10. Vrublevskiy, E.P., Sevdalev, S.V., Lashkevich, S.V., and Gerkusov, A.S. Modelling of the competitive activities of qualified female short-distance runners, taking into account their individual characteristics. // Physical education of student. - 2019. No. 6. pp. 269-275.