

УДК 796.015.62

ОБЪЕМ БЕГОВОЙ РАБОТЫ, ВЫПОЛНЯЕМОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ ЗА МАТЧ

С. В. Лашкевич¹, Е. П. Врублевский², И. И. Трофимович³

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Беларусь, 246003, Гомель, ул. Советская, 102

¹E-mail: Lashkevichsergey@mail.ru

² E-mail: vru-evg@yandex.ru

³ E-mail: Itrafim@mail.ru

Приведен километраж, пробегаемый квалифицированными игроками в соревновательной деятельности, которые играют в первой лиге Беларуси. Средний километраж за игровое время составляет от 7 до 10 километров. Необходимо обратить внимание на то, что игроки одного амплуа могут пробегать разный километраж. В основном это связано с моделью игры и действиями, которые игроки выполняют при атаке и обороне.

Ключевые слова: футбол, расстояние, скорость, объем, игроки, спринт.

THE AMOUNT OF RUNNING WORK PERFORMED BY QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS PER MATCH

S. V. Lashkevich¹, E. P. Vrublevskiy², I. I. Trofimovich³

Francisk Skorina Gomel State University
102, Sovetskaya Str., Gomel, 246003, Belarus

¹E-mail: Lashkevichsergey@mail.ru

² E-mail: vru-evg@yandex.ru

³ E-mail: Itrafim@mail.ru

This paper shows the mileage run by qualified players in competitive activities who play in the First League of Belarus. The average mileage during the game time is from 7 to 10 kilometers. It is necessary to pay attention to the fact that players of the same role can run different kilometers. This is mainly due to the game model and the actions that players perform when attacking and defending.

Keywords: football, distance, speed, volume, players, sprint.

Введение. На сегодняшний день футбол является одним из самых популярных видов спорта. К нему приковано внимание миллионов людей. Футбол стал более скоростным и силовым, игроки стали пробегать большее расстояние. Игрокам необходимо обладать высоким уровнем работоспособности и при этом нужно сохранять максимальную скорость на протяжении всего игрового времени. Во многих единоборствах игроку следует проявить свои силовые и скоростно-силовые качества [1, 2, 3].

Соревновательное время в матче составляет 90 минут. Принято выделять две фазы: *активная* – это передвижения с мячом и без него (бег, ходьба, трюсы, ведение и т. д.) и *пассивная* – это все остановки игры (ввод мяча, оказание медицинской помощи и т. д.). В топ-лигах мира километраж за игру выше в среднем от 7-8 до 12-14 км в зависимости от амплуа [1, 4, 5]. Физическая подготовленность команды – один из залогов победы. Игроки, которые могут большее время находиться в соревновательной деятельности без снижения интенсивности способны на большую реализацию в игровых ситуациях [1, 2, 6].

Скорость сложно поддается тренировкам и необходимо уделять много времени для развития данного качества. Так, например, игрокам можно улучшить результат за счет техники бега и рационального отталкивания стопой. Однако если это уже сделано, можно прибегнуть к развитию силовых возможностей, что поможет в более мощном отталкивании и увеличении длины бегового шага [3, 5, 7, 8]. При этом эффективность управления в процессе спортивной тренировки во многом зависит от объективности и точности информации о спортсмене, которой располагает тренер [4, 9, 10, 11, 12].

Методы и организация исследования. В исследовании было задействовано 20 человек в возрасте от 18 до 34 лет (7 защитников, 8 полузащитников и 5 нападающих). Исследования проходило с 14 января по 15 мая 2021г. Все игроки, которые были включены в основной состав, подключались к системе Polar, которая включала в себя пульсометр Polar h-10 и GPS-трекер. Было проанализировано 12 игр, но анализировались данные только тех футболистов, которые провели на поле всё игровое время. Игроки, которые выходили на замену и футболисты, которые покидали поле до окончания матча, были исключены из анализа.

Основное содержание работы. Определив километраж, пробегаемый игроками в соревновательной деятельности (табл. 1) было выявлено, что футболисты разных линий (обороны, центральной, атаки) пробегают в среднем от 7 до 10 км и даже среди игроков одного амплуа данное расстояние может варьироваться. Так, например, крайние защитники в среднем пробегают около 10 км, а центральные защитники в свою очередь около 7 км, так же средняя скорость у данных игроков выше на 2 км/ч.

В таблице-1 видно, что игроки, которые располагаются в центральной линии за игру пробегают $10,24 \pm 1,7$ км. При этом их средний пульс составляет $170 \pm 3,4$ уд/мин. Игроки атаки за 90 минут преодолевают расстояние в $9,4 \pm 0,8$ км. Следует отметить, что игроки данного амплуа имеют наивысший показатель в скоростных ускорениях $33,6 \pm 1,3$ км. Защитники пробегают $8,7 \pm 1,1$, а средняя ЧСС у них составляет $159 \pm 5,6$ [3].

Таблица 1

Беговая работа, выполняемая футболистами различных линий

Амплуа	Пробежали всего, км	Средний пульс, уд/мин	Максимальный пульс, уд/мин	Максимальная скорость, км/ч	Средняя ско- рость, км/ч
Защитники	8,7 $\pm 1,1$	159 $\pm 5,6$	189 $\pm 6,6$	31,07 $\pm 2,4$	5,32 $\pm 0,6$
Полузащитники	10,24 $\pm 1,7$	170 $\pm 3,4$	191 $\pm 3,9$	31,45 $\pm 2,9$	7,1 $\pm 0,3$
Нападающие	9,4 $\pm 0,8$	163 $\pm 6,3$	194,5 $\pm 0,7$	33,65 $\pm 1,3$	4,95 $\pm 0,7$

Игроки за время матча часто выполняют короткие ускорения для входа в свободную зону или для освобождения от игроков соперников. Футболисты в основном выполняют передачи низом, однако нередко пользуются длинными верховыми передачами, что позволяет доставлять мяч в свободные зоны. При позиционной атаке, когда крайние защитники переключаются вперед и создают численное преимущество у игроков центральной линии, основной задачей является передать мяч от защитников к нападающим и вывести их на ударную позицию. Они делают короткие рывки для выхода на оперативный простор и «открываются» для приема мяча от защитников [4].

Из полученных данных (табл. 2) становится понятно, что даже игроки одной линии могут пробегать различное расстояние. Так, например, центральный защитник в среднем за матч пробегает $7,2 \pm 0,9$ км, а крайние защитники, за тоже игровое время преодолевают $9,9 \pm 1,4$ км. Игроки центральной линии имеют схожий километраж. Так, оборонительные полузащитники за матч пробегают $10,6,3 \pm 1,7$ км, а атакующие полузащитники $10,1 \pm 1,3$ км. Такая же ситуация и у линии атаки – их расстояние не очень различается, например, центральный нападающий за игровое время пробегает $8,6 \pm 0,7$ км, а оттянутый нападающий $9 \pm 1,0$ км.

Футболисты, которые располагаются в центральной зоне за весь матч пробегают наибольшее расстояние (более 10 км). На полузащитников возлагается основная нагрузка в игре, им приходится пробегать большее расстояние из-за их роли в команде, т.к. они связывают линии атаки и защиты. Когда команда владеет мячом, полузащитники способствуют продвижению мяча вперёд, «открываясь» и подстраиваясь под защитников, а так же доставляя мяч нападающим. Так же данные игроки выполняют «черновую» работу подстраховывая защитников и т. д.

Полузащитники часто передвигаются трусцой, тогда как защитникам достаточно и шага, если их команда владеет мячом. То же самое относится и к нападающим, когда мячом владеет противник. Полузащитники находятся всегда в движении, а защитник, которого поставили в полузащиту, пробегает примерно столько же, сколько и полузащитник. Существуют и различия между игроками одной линии в разных командах [5].

Таблица 2

Беговая работа, выполняемая футболистами различных линий

Амплуа	Шаг, км	Трусца, км	Бег, км	Спринт, км	Всего, км
Центральный защитник	3,8 ±1,2	2,7 ±0,9	1,1 ±0,1	0,6 ±0,2	7,2 ±0,9
Крайний защитник	3,0 ±1,1	4,0 ±1,7	1,7 ±0,7	1,2 ±0,1	9,9 ±1,4
Оборонительные полузащитники	2,4 ±0,8	4,6 ±2,4	2,6 ±0,4	1,0 ±0,4	10,6 ±1,7
Атакующие полузащитники	2,2 ±0,8	4,8 ±2,3	2,1 ±0,9	1,0 ±0,4	10,1 ±1,3
Оттянутый нападающий	2,2 ±0,6	4,0 ±2,2	1,6 ±0,4	1,2 ±0,3	9,0 ±1,0
Центральный нападающий	3,4 ±1,5	2,1 ±1,1	1,9 ±0,4	1,2 ±0,5	8,6 ±0,7

Закключение. Из полученных данных становится понятно, что даже игроки одной линии могут пробегать различное расстояние. Так, например, центральный защитник в среднем за матч пробегает $7,2 \pm 0,9$ км, а крайние защитники, за тоже игровое время, преодолевают уже $9,9 \pm 1,4$ км. Несколько иная картина у игроков центральной линии. Так, оборонительные полузащитники за матч пробегают $10,6,3 \pm 1,7$ км, а атакующие полузащитники чуть меньше – $10,1 \pm 1,3$ км. Схожая ситуация и у линии атаки – их расстояние не очень различается, центральный нападающий за игровое время пробегает $8,6 \pm 0,7$ км, а оттянутый нападающий $9 \pm 1,0$ км.

Библиографические ссылки

1. Губа В. П., Лексаков В. Н. Теория и методика футбола: учебник. М.: Физическая культура, 2013. 576 с.
2. Лашкевич С. В., Вырский М. М., Врублевский Е. П., Митусова Е. Д. Контроль за восстановлением работоспособности футболистов в процессе тренировочных занятий. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 6. С. 17-19.
3. Губа В. П., Шамардин А. А. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография. М.: Советский спорт, 2015. 284 с.
4. Костюкевич В. М., Врублевский Е. П. Модели тактики игры в футбол: монография. М.: Спорт, 2020. 168 с.
5. Губа В. П., Скрипко А. И., Стула А. Л. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. М.: Спорт, 2016. 167 с.

6. Лашкевич С. В., Врублевский, Е. П., Читайкина Н. Б., Митусова Е. Д. Критерии соревновательной деятельности футболистов. Теория и практика физической культуры. 2021. № 5 (993). С. 88-90.
7. Анпилогов И. Е., Врублевский Е. П., Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия. Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 72.
8. Врублевский Е. П. Особенности подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики. Теория и практика физической культуры. 2005. № 7. С. 60.
9. Врублевский Е. П., Козьмин Р. К. В помощь тренеру. Легкая атлетика. 1983. № 12. С. 13.
10. Яковлев А. Н., Врублевский, Е. П., Стадник В. И., Кравченко А. А., Яковлева М. А., Глушенко Н. А. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы. Теория и практика физической культуры. 2020. № 1 (979). С. 98-100.
11. Vrublevskiy E. P., Khorshid A .Kh., Albarkaii D. A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters. Theory and Practice of Physical Culture. 2019. №4. P. 3-5.
12. Vrublevskiy E. P., Sevdalev S. V., Lashkevich S. V., Gerkusov A. S. Modelling of the competitive activities of qualified female shortdistance runners, taking into account their individual characteristics. Physical education of student, 2019. No. 6. pp. 269-275.

References

1. Guba V. P., Leksakov V. N. Teoriya i metodika futbola: uchebnik. M.: Fizicheskaja kul'tura, 2013. 576 s.
2. Lashkevich S. V., Vyrs'kij M. M., Vrublevskij E. P., Mitusova E. D. Kontrol' za vosstanovleniem rabotosposobnosti futbolistov v processe trenirovochnyh zanjatij. Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2020. № 6. S. 17-19.
3. Guba V. P., Shamardin A. A. Kompleksnyj kontrol' integral'noj funkcional'noj podgotovlennosti futbolistov: monografija. M.: Sovetskij sport, 2015. 284 s.
4. Kostjuevich V. M., Vrublevskij E. P. Modeli taktiki igry v futbol: monografija. M.: Sport, 2020. 168 s.
5. Guba V. P., Skripko A. I., Stula A. L. Testirovanie i kontrol' podgotovlennosti futbolistov. M.:Sport, 2016. 167 s.
6. Lashkevich S. V., Vrublevskiy, Ye. P., Chitaykina N. B., Mitusova Ye. D. Kriterii sorevnovatel'noy deyatel'nosti futbolistov. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2021. № 5 (993). S. 88-90.
7. Anpilogov I. Ye., Vrublevskiy Ye. P., Metodika spetsial'noy skorostno-silovoy podgotovki yunoshey-sprinterov na osnove primeneniya sredstv lokal'no-izbiratel'nogo vozdeystviya. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2011. № 4. S. 72.
8. Vrublevskiy Ye. P. Osobennosti podgotovki sportsmenok v skorostno-silovykh vidakh legkoy atletiki. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2005. № 7. S. 60.
9. Vrublevskiy Ye. P., Koz'min R. K. V pomoshch' treneru. Legkaya atletika. 1983. № 12. S. 13.
10. Yakovlev A. N., Vrublevskiy, Ye. P., Stadnik V. I., Kravchenin A. A., Yakovleva M. A., Glushenko N. A. Vospriyatiye budushchego v protsesse zanyatij fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nost'yu: problemy i perspektivy. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2020. № 1 (979). S. 98-100.
11. Vrublevskiy E. P., Khorshid A .Kh., Albarkaii D. A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters. Theory and Practice of Physical Culture. 2019. №4. P. 3-5.
12. Vrublevskiy E. P., Sevdalev S. V., Lashkevich S. V., Gerkusov A. S. Modelling of the competitive activities of qualified female shortdistance runners, taking into account their individual characteristics. Physical education of student, 2019. No. 6. pp. 269-275.