

Модельные показатели подготовленности футболистов высокой квалификации

Перевозник В. И., Перцухов А. А.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

Аннотация. *Цель работы* – проанализировать модельные показатели физической подготовленности футболистов высокой квалификации. *Материал и методы:* анализ научно-методической литературы. Проведен анализ отечественных и зарубежных литературных источников. *Результаты:* В статье представлены модельные показатели физической подготовленности футболистов разного игрового амплуа. *Выводы:* Общекомандные показатели физической подготовленности футболистов не в полной мере позволяют оценить оптимальную готовность команды к эффективной соревновательной деятельности. В процессе игры футболисты выполняют свою работу в зависимости от возложенных на них функций. Различные особенности игровой деятельности требуют и различного уровня подготовленности футболистов. Наиболее высокие показатели физической подготовленности характерны для игроков, которые выполняют функции центральных и крайних защитников, крайних полузащитников, нападающих.

Ключевые слова: футболисты, игровое амплуа, модельные характеристики, физическая подготовленность.

Модельные показатели спортивного мастерства основываются на уровне специальной физической, технической и тактической подготовленности футболистов.

В практике футбола для оценки уровня подготовленности спортсменов наибольшее внимание уделяется критериям специальной физической подготовленности [6]. Специалистами это объясняется тем, что тесты для определения специальной физической подготовленности достаточно просты в применении, и они характеризуются более высокой степенью надежности по сравнению с тестами оценки технической и тактической подготовленности.

Значимость критериев физической подготовленности обуславливается также тем, что эффективность соревновательной деятельности в футболе во многом определяется именно уровнем физической подготовленности игроков [9, 12], которая является функциональной основой для совершенствования других сторон подготовленности футболистов – технической, тактической и психологической [3, 4].

Таким образом, именно критерии физической подготовленности наиболее полно характеризуют модель мастерства футболистов, которую можно назвать моделью подготовленности игроков.

Результаты научных исследований [3, 4] убедительно свидетельствуют о необходимости достижения каждым футболистом высокого уровня физической

подготовленности. При этом в определении ведущих физических качеств мнения специалистов расходятся. Разные авторы ставят во главу угла различные двигательные качества или их комплексы, приводя практически все известные на сегодняшний день, что позволяет говорить о важности всестороннего комплексного развития всех физических качеств футболистов [11].

Анализ структуры специальной физической подготовленности высококвалифицированных футболистов [2] позволил установить, что ведущими являются аэробные и анаэробно-гликолитические компоненты выносливости.

Наряду с этим, ряд авторов [1, 2, 3] говорят о достаточно большом вкладе в структуру специальной подготовленности футболистов не только показателей выносливости, но и скоростно-силовых качеств, уровень проявления которых во многом зависит от емкости и мощности креатинфосфатного механизма ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты. Установлено, что стартовая и дистанционная скорость во многом определяет надежность выполнения технико-тактических действий защитников, полузащитников и нападающих.

Таким образом, эффективность выступления футболистов в соревнованиях зависит как от уровня развития скоростно-силового компонента физической подготовленности, так и от способности противостоять утомлению на протяжении 90 минут игрового времени. Важность высокого уровня физической подготовленности для эффективности выступлений футболистов в соревнованиях подтверждается сравнительным анализом развития двигательных качеств у спортсменов разной квалификации [14].

Так установлено [14], что футболисты немецкой бундеслиги-1 имели достоверно более высокие показатели прыгучести, стартовой, дистанционной скорости и скоростной выносливости по сравнению с игроками бундеслиги-2, оберлиги и федеральной лиги.

Как правило, уровень физической подготовленности оценивается в рамках этапного контроля, цель которого определить этапное состояние спортсмена. Измерение или испытание, проводимые с целью определения состояния спортсмена, принято называть тестом, а процесс испытаний – тестированием. Полученное в итоге измерения числовое значение обозначается как результат тестирования [7].

Так, в результате проведенного тестирования [3] было установлено, что у футболистов команды первой лиги показатели бега на 30 метров составляют 4,23 с, показатели прыжка в длину с места – 2,56 м, пятикратного прыжка – 12,56 м, показатели челночного бега 7 по 50 м – 63,1 с и 12-ти минутного бега – 3032 м.

В исследованиях В. Н. Шамардина и В. Г. Савченко [10] представлены модельные характеристики физической подготовленности игроков одной из украинских команд высшей лиги по принципу оценки возможностей игроков быстро наращивать стартовую скорость, сохранять скорость бега на дистанции и поддерживать скорость бега в специфических условиях игровой

деятельности. Так, по данным авторов показатели бега на 10 м у футболистов составляли 1,73 с, показатели бега на 50 м – 6,4 с, высота выпрыгивания – 60 см, челночного бега 7 по 50 м – 62,7 с.

В свою очередь, Г. А. Лисенчуком [4] были разработаны модельные характеристики специальной физической подготовленности для футболистов – кандидатов в состав сборной команды Украины. Модельные характеристики физической подготовленности футболистов включали восемь тестов, позволивших характеризовать состояние скоростно-силовых компонентов двигательной функции и специальной выносливости игроков в диапазоне основных требований игровой деятельности.

Согласно эталонным модельным характеристикам, показатели бега на 10 м с места у футболистов должны находиться на уровне 1,65 с, показатели бега на 10 м с хода – 1,08 с, показатели бега на 30 м – 4,10 с, показатели бега на 50 м – 6,20 с.

Анализ модельных показателей, отражающих скоростно-силовые способности футболистов, по мнению Г. А. Лисенчука [4], должны находиться на уровне 14,87 м в пятикратном прыжке в длину и 75 см в выпрыгивании вверх. Кроме этого, время челночного бега 7 по 50 метров не должно превышать 60,52 с, а дистанция, пробегаемая за 12 минут, не должна быть меньше 3300 м.

Наряду с этим были разработаны модельные показатели физической подготовленности футболистов высшей, первой и второй лиг чемпионата Украины [3]. Так, согласно этим данным, результат бега на 30 м с места у футболистов высшей лиги должен быть не больше 4,07 с, у футболистов первой лиги – 4,08, а у футболистов второй лиги – 4,10 с. Показатели прыжка в длину с места у футболистов высшей лиги должны превышать – 2,64 м, у футболистов первой лиги – 2,59 м, у футболистов второй лиги – 2,40 м. Результат пятикратного прыжка у футболистов высшей лиги должен находиться на уровне 13,54 м, у футболистов первой лиги – 13,43 м, а у футболистов второй лиги – 12,63 м. В свою очередь результат челночного бега 7 по 50 метров у футболистов высшей лиги не должен превышать 61,73 с, у футболистов первой лиги – 62,22 с, а у футболистов второй лиги – 63,44 с. Вместе с этим, установлено, что за 12 минут бега футболисты высшей лиги должны преодолевать расстояние не менее 3330 м, футболисты первой лиги – 3203 м, футболисты второй лиги – 3187 м.

С. Ю. Тюленьков [8] в свою очередь предлагает модельные характеристики физической подготовленности футболистов высокой квалификации, согласно которым результаты в беге на 10 м находятся в диапазоне 1,74–1,78 с, а результаты в беге на 50 м варьируются от 6,38 с до 6,42 с. В свою очередь показатели вертикального прыжка у футболистов высокой квалификации, по данным С. Ю. Тюленькова, должны находиться на уровне 51–52 см. При этом результаты челночного бега 7 по 50 м должны быть не хуже 60,7–61,7 с.

В результате исследований, представленных в этой же работе [8], С. Ю. Тюленьковым было установлено, что показатели бега на 10 м у футболистов высокой квалификации варьировались от 1,67 до 1,97 с. Результаты бега на 50 м у игроков данной группы находились в диапазоне 6,27–6,87 с. Автор отмечает, что результаты челночного бега 7 по 50 м у футболистов высокой квалификации находились в диапазоне от 60,2 с до 65,8 с. Анализ скоростно-силовых способностей футболистов свидетельствует, что минимальный результат вертикального прыжка составляет 34 см, а максимальный – 59 см.

Данные последних исследований говорят о том, что 96 % спринтерских рывков в матче совершаются на расстояние менее 30 м, а 49 % – менее 10 м [5].

Некоторые зарубежные специалисты [15] отмечают, что время спринтерского рывка на 30 метров зависит от уровня футболиста. В то же время, результат преодоления 10-ти метров дистанции могут дать важную информацию, говорящую о различиях при выполнении теста – бег на 30 м. Так, известно [5], что ряд игроков, преодолевающих 30-ти метровую дистанцию за одинаковое время, имеют различные показатели при преодолении 10-ти метрового отрезка. Значение этого факта состоит в возможности индивидуального подхода к тренировке спринтерских навыков, который основывается на записи параметров спринтерского рывка.

В этом контексте специалисты [5] подчеркивают, что работоспособность на 10-метровой дистанции является существенным параметром, нуждающимся в тестировании. В зарубежной литературе [13] сообщается о времени 10-ти метрового спринта в пределах от 1,79 до 1,90 секунд. Это означает, что наиболее быстрые игроки имеют перед самыми медленными футболистами фору 1 метр при преодолении дистанции. Все это может быть существенным фактом при единоборствах, которые могут повлиять на результат матча.

Зарубежные специалисты [13] отмечают, что профессиональные игроки являются более быстрыми при рывках на 10 м и 15 м, чем непрофессиональные взрослые игроки.

Данное положение подтверждается в работе М. А. Годика [2]. Так, установлено, что показатели бега на 15 м у английских профессиональных футболистов находятся на уровне 2,35 с, а у полупрофессиональных футболистов – 2,70 с. Наряду с этим показатели бега на 40 м у английских профессионалов в среднем равнялись 5,51 с, а у полупрофессионалов – 5,80 с.

В этой же работе [2] автором анализируются показатели бега на 30 м футболистов одного японского клуба. Средний результат по команде составлял 4,17 с, при этом лучший результат находился на уровне 3,99 с, а худший – 4,41 с.

Другими специалистами [5] были получены результаты тестирования челночного бега 7 по 50 метров футболистов разной квалификации. Согласно этим данным результаты бега 7 по 50 м у футболистов третьего разряда находятся на уровне 76,36 с, у футболистов второго разряда – на уровне 70,11 с, у футболистов первого разряда – 64,13 с, у кандидатов в мастера спорта – 61,75 с, у мастеров спорта – 58,91 с.

В работе М. А. Годика [2] отмечается, что прыгучесть является одним из важнейших проявлений скоростно-силовых качеств футболистов. От уровня развития этого физического качества во многом зависит эффективность игры головой. Традиционно этот уровень у отечественных футболистов не очень высокий, и связано это, по-видимому, с недостатками в скоростно-силовой подготовке спортсменов.

Уровень развития прыгучести оценивают по результатам таких тестов, как прыжок вверх с места с взмахом рук и без взмаха, в тройном и пятерном прыжках. Отличными результатами в пятерном прыжке считаются те, что выше 14,0 метров, хорошими – от 14,0 до 13,5 м, посредственными – от 13,5 до 13,0 м, плохими – от 13,0 до 12,5 м, очень плохими – менее 12,5 м.

Индивидуальные показатели уровня физической подготовленности футболистов характеризуются достаточно широкой вариативностью. Так, лучшие показатели отличаются от худших показателей по стартовой скорости на 13,5 %, по дистанционной скорости на 12,4 %, по скоростно-силовым качествам – 50 % (выпрыгивание вверх с места) и 13,4 % (5-кратный прыжок с места). Достаточно существенная разница наблюдается также в показателях скоростной выносливости – 11,2 % и общей выносливости – 5,86 %.

Литература

1. Барамидзе А. М. Построение тренировки в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: автореф. дис. на соискание научн. степени канд. пед. наук / А. М. Барамидзе. – М., 1990. – 23 с.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-спорт, Олимпия пресс, 2006. – 272 с.
3. Костюкевич В. М. Управлением тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
5. Орджоникидзе З. Г. Физиология футбола / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов – М. : «Человек», «Олимпия», 2008. – 240 с.
6. Пшибыльски В. Специальная физическая подготовленность квалифицированных футболистов в подготовительном периоде тренировки / В. Пшибыльски // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 23–27.
7. Смирнов Ю. И. Теория и методика контроля спортивной подготовленности: автореф. дис. на соискание научн. степени д-ра пед. наук / Ю. И. Смирнов. – М., 1991. – 37 с.
8. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С. Ю. Тюленьков. – М. : Физическая культура, 2007. – 352 с.
9. Шамардин В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации / В. Н. Шамардин // Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. – Киев, 2001. – 66 с.
10. Шамардин В. Н. Футбол / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. – Днепропетровск : Пороги, 1997. – 240 с.
11. Шустин Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б. Н. Шустин. – М. : РГАФК, 1995. – 104 с.
12. Bangsbo J. Assessment of physiological capacity of elite soccer players / Bangsbo J., Michalgik L. // Science a Football, 1999. – n. 4. – P. 53–62.

13. Cometti G. Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur French soccer players / Cometti G., Maffioletti N.A., Potisson M. // Int J Sports Med. – 2001. – № 22 (1). – P. 45–51.
14. Humphreys J. Heart Rate in Relation to Training / J. Humphreys // Athletics Coach. – 1981. – Vol. 5. – N. 4 – P. 9–10.
15. Wisloff U. Maximal squat strength is strongly correlated to sprint performance in elite soccer players / Wisloff U., Castagna C., Helgerud J. // Br J Sports Med. – 2004. – № 38 (3). – P. 8–285.

Информация об авторах:

Перевозник Владимир Иванович – профессор кафедры футбола и хоккея, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Харьковская государственная академия физической культуры

E-mail: v.perevoznik60@mail.ru

Перцухов Андрей Анатолиевич – старший преподаватель кафедры футбола и хоккея, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
Харьковская государственная академия физической культуры

E-mail: pertsukhov_82@mail.ru

Поступила в редакцию 12.01.2016