

УДК 796.071.332:657.421.3:338.1

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ ФУТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ «МИР»

Сапельняк Олександр, Стрикаленко Євген
Херсонський державний університет

Анотація. В даній статті визначено та проаналізовано рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів, що виступають за професійну футбольну команду «Мир». Експериментально доведено, що рівень фізичної підготовленості прямопропорційно залежить від виконання футболістами ігрових функцій. Для підвищення змагальної результативності тренерам необхідно враховувати пріоритетні напрямки фізичного вдосконалення.

Ключові слова: футбол, професійні футболісти, спортивне тренування, загальна та спеціальна фізична підготовленість.

Аннотация. В данной статье определен и проанализирован уровень общей и специальной физической подготовленности футболистов которые выступают за профессиональный футбольный клуб «Мир». Экспериментально установлено, что уровень физической подготовленности прямопропорционально зависит от выполнения футболистами игровых функций на площадке. Для повышения соревновательной результативности тренерам необходимо учитывать приоритетные направления физического совершенствования.

Ключевые слова: футбол, профессиональные футболисты, спортивная тренировка, общая и специальная физическая подготовленность.

Annotation. This article identifies and analyses the level of General and special physical preparedness of footballers who play for professional football club in the «MIR». It was established experimentally that the level of physical fitness in direct proportion depends on the fulfillment of a players gaming functions on the playground. To improve competitive performance, coaches need to consider the priority areas of physical perfection.

Key words: football, a professional football player, sports training, general and special physical preparedness.

Постановка проблеми. Високий рівень сучасного футболу потребує вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів та засобів тренування. Тренери дедалі частіше опиняються перед проблемою спрямування тренувального процесу футболістів на всіх етапах спортивного вдосконалення.

На думку О. Максименко, М. Маркевича, О. Межова, Г. Лисенчука, В. Соломонко проблеми підготовки футболістів вирішуються відповідно до конкретних умов і можливостей [2, 3]. Провідні футбольні спеціалісти сходяться в думці, що для досягнення високих спортивних результатів необхідний високий рівень всіх видів підготовленості. Однак базою для досягнення високого рівня технічної, тактичної та інтегральної підготовленості залишається фізична підготовленість [1].

На думку футбольних тренерів українських команд від прем'єр-ліги до нижчих ліг фізична підготовка гравців має важливе значення в грі, часто саме вона сприяє досягненню перемоги над командою суперника. Високий рівень фізичної підготовленості необхідний, як при виконанні різних технічних прийомів гри, так і при вирішенні складних тактичних завдань у нападі та в захисті [4].

З зростанням спортивної майстерності відбувається і підвищення вимог до фізичної підготовленості футболістів. Фізичні навантаження, які витримують футболісти під час змагань іноді перевищують їх рівень підготовленості і команда не в змозі отримати перемогу в окремому матчі або в турнірі в цілому.

Провідні фахівці з футболу вказують і на той факт, що в гравців різних ігрових амплуа рівень фізичної підготовленості відрізняється. Це пов'язано з особливістю рухової діяльності футболістів протягом змагань.

Все вище зазначене вказує на необхідність дослідження рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів високого класу різного ігрового амплуа в провідних клубах. Знання показників рівня фізичної підготовленості гравців різного ігрового амплуа надасть змогу фахівцям визначити критерії рівня фізичної підготовленості футболістів, що дозволить тренерам якісно, цілеспрямовано та більш ефективно будувати тренувальний процес, досягаючи максимальної ефективності і максимальних результатів. Тому дослідження даної теми безумовно є актуальним.

Мета дослідження дослідити рівень фізичної підготовленості гравців різного ігрового амплуа футбольного клубу «Мир».

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів, які виступають в команді-майстрів «Мир»;

2. Проаналізувати рівень фізичної підготовленості футболістів високого класу в залежності від ігрового амплуа.

Організація дослідження. Ефективне проведення тренувального процесу можливе при володінні інформації щодо показників рівня фізичної підготовленості саме футболістів високого класу, що дасть змогу тренерам при виборі майбутнього ігрового амплуа, ще в юнацькому віці, розвивати саме ті здібності, які будуть домінувати протягом майбутньої футбольної кар'єри спортсмена. Це вимагатиме від тренера використання

сучасних засобів та методів навчання, специфічних технічних прийомів та розвитку певних фізичних якостей, притаманних саме даному ігровому амплуа.

Відповідно до завдань нашої роботи ми визначили контингент дослідження, який склали футболісти високого класу. Так в ході експерименту ми визначили рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів, які грають в команді-майстрів «Мир» с. Горностаївка. Аналізуючи контингент дослідження зазначимо, що більшість гравців команд є професійними футболістами, які виступали в різних футбольних клубах України. Команда «Мир» на сьогодні виступає в 2 лізі чемпіонату України з футболу.

Аналізуючи контингент дослідження зазначимо, що не зважаючи на те, що основний склад у футболі 11 гравців в команді тренуються 21 футболіст з яких 2 воротарі, 6 захисників, 8 півзахисників та 4 нападники. Середній вік гравців в команді складає 25,7 років. Антропометричні показники свідчать про те що гравців в середньому мають зріст 180,8 см та мають масу 72,9 кг.

Всього протягом експериментальної частини роботи нами було досліджено 29 футболістів високого класу, гравців команди «Мир» с. Горностаївка.

Визначення рівня фізичної підготовленості відбувалось протягом міжсезоння, коли команди знаходились в підготовчому періоді і тренувались на передзмагальних зборах.

Результати досліджень. Аналізуючи результати команди (табл. 1.) видно, що при підготовці до майбутнього ігрового сезону в тренувальному процесі приділяється значна увага фізичній підготовці.

Таблиця 1.

Показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців клубу «Мир» с. Горностаївка

Тестові випробування		Гравці команди «Мир»
ЗФП	Стрибок у довжину з місця, см	212,5±14,6
	Стрибок вгору з місця, см	31,2±5,7
	Біг 100 м, с	13,4±1,46
	Біг 30 м, с	4,2±0,48
	Тест Купера, м	3083±316,2
СФП	Ведення м'яча по центральному колу, с	35,7±7,1
	Удари семи м'ячів по воротам, с.	262,14±15,2
	Вкидання м'яча двома руками із-за голови, м	31,9±5,61
	«Слалом» з веденням, с	7,3±2,38

Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей в команді «Мир» за тестом стрибок в довжину з місця в середньому в команді становив 212,5 см, за тестом стрибок вгору з місця — 31,2 см. Найкращі показники за даними тестовими випробуваннями кращі у воротарів та захисників, що зумовлено їх змагальною діяльністю в якій домінує значна кількість стрибків та боротьби за верхові м'ячі.

Аналізуючи показники рівня розвитку швидкісних здібностей футболістів високого класу встановлено, що в середньому за тестом біг 100 м результати дорівнювали 13,4 секунди, за тестом біг 30 м — 4,2 секунди. Найкращі показники відмічені у гравців атакуючого плану. Це, на нашу думку, пов'язано з тим, що в змагальній діяльності більшість нападників виконують значні обсяги робіт по всьому майданчику на максимально високій швидкості, що вимагає прояву швидкості на окремих клаптиках майданчика.

Нарешті аналіз рівня розвитку загальної витривалості за тестом Купера довів, що практично всі гравці показали результати за 3000 метрів і мають високий рівень витривалості. Проте найкращі значення спостерігались у футболістів, які грають на позиції півзахисників.

Узагальнюючи отримані результати тестування рівня загальної фізичної підготовленості зазначимо, що в середньому вони відповідають рівню спортивної підготовленості для команд другої ліги чемпіонату України.

Аналізуючи результати тестування спеціальної фізичної підготовленості зазначимо, що виконання практично всіх тестових вправ тісно пов'язано з технікою володіння м'ячем, технікою переміщень. Відповідно якість виконання тесту і отриманий результат багато в чому залежить від рівня технічної підготовленості футболістів.

Досліджуючи отримані результати по кожному окремому тесту зазначимо, що показники тесту – «ведення м'яча по центральному колу» в середньому становили 35,7 секунди. Дослідження рівня розвитку швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок за тестом удари по м'ячу показало, що серед всіх гравців значення коливалось в межах 262, 14 секунди. Необхідно відмітити, що на загальний результат суттєво впливає техніка та точність виконання ударів по м'ячу, так як за кожний невдалий удар до результату гравця додаються штрафні секунди.

Аналіз результатів рівня розвитку швидкісно-силових здібностей верхніх кінцівок довів, що в середньому гравці вивували м'яч на відстань 31,9 метри При чому в кожній команді є гравців для яких даний елемент є основним і в команді вони виконують його найбільш часто. Найбільша швидкість в поєднанні з вмінням володіти м'ячем в тесті «Слалом з веденням» у гравців атакуючого плану і становить в команді 7,3 секунди. Саме це підтверджує вміння більшості гравців вміло та довго контролювати м'яч і швидко переходити від захисту до нападу.

Узагальнюючи результати порівняння рівня спеціальної фізичної підготовленості футболістів високого класу зазначимо, що існує тенденція того, що не можливе збільшення спортивної майстерності без покращення рівня фізичної підготовленості.

Порівнюючи показники фізичної підготовленості гравців відповідно до ігрових амплуа встановлено, що воротарям в футболі притаманний високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та швидкості реакції, що підтверджено стрибковими тестами; у захисників пріоритетними є значний рівень розвитку загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей верхніх та нижніх кінцівок, швидкісної витривалості, що відображається в тестах на переміщення; для півзахисників характерним є високий прояв загальної та спеціальної витривалості та швидкість відновлювальних процесів; у нападників домінуючим є значний прояв рівня розвитку швидкісних здібностей, як з м'ячем так і без м'яча, точність та влучність виконання ударів по м'ячу при виконанні тесту удари по воротах семи м'ячів.

В ході дослідження встановлено, що рівень розвитку певних рухових здібностей залежить від характеру рухової діяльності футболістів в залежності від виконання ним ігрової функції.

Висновки.

1. Фізична підготовка є основою для вдосконалення інших видів підготовленості футболістів високого класу. Показники фізичної підготовленості, як загальної так і спеціальної прямо пропорційно залежать від кваліфікації гравців, від антропометричних даних футболістів, від стиля та системи гри яку використовує команда в своїй змагальній діяльності.

2. Експериментально встановлено, що воротарям в футболі притаманний високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та швидкості реакції, у захисників пріоритетними є значний рівень розвитку загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей верхніх та нижніх кінцівок, швидкісної витривалості, для півзахисників характерним є високий прояв загальної та спеціальної витривалості та швидкість відновлювальних процесів; у нападників домінуючим є значний прояв рівня розвитку швидкісних здібностей, як з м'ячем так і без м'яча, точність та влучність виконання ударів по м'ячу.

Література.

1. Дубенчук А.І. Футбол /А.І. Дубенчук. – Х.: Ранок, 2008. – 128 с.
2. Лисенчук Г.А. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе /Г.А. Лисенчук, В. Догададо, В. Колотов //Наука в олимпийском спорте. – 1997. - №1. – С. 57 – 63
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта в системе подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
4. Соломонко В.В. Футбол /В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 1997. – 287 с.
5. Шамардин В.Н. Футбол /В.Н. Шамардин, В.Г. Савченко: Метод.посobie. – Днепропетровск, 1997. – 213 с.