

Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень

Карпа І.Я.

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація:

Представлено результати контролю фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів різного ігрового амплау. У дослідженні приймали участь футболісти віком 18-21 років, що перебувають на етапі підготовки до вищих досягнень. Даними для визначення рівня фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів слугували такі фізичні якості: стартова, абсолютна і дистанційна швидкості, швидкісно-силові якості, загальна і швидкісна витривалості. Встановлено динаміку приросту показників фізичних якостей кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді. Виявлено відмінності показників структури фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності специфіки ігрового амплау.

Карпа И. Я. Структура физической подготовленности квалифицированных футболистов на этапе подготовки к высшим достижениям. Представлены результаты контроля физической подготовленности квалифицированных футболистов разного игрового амплау. В исследовании принимали участие футболисты возрасте 18-21 лет, находящиеся на этапе подготовки к высшим достижениям. Данными для определения уровня физической подготовленности квалифицированных футболистов служили такие физические качества как: стартовая, абсолютная и дистанционная скорость, скоростно-силовые качества, общая и скоростная выносливости. Установлено динамику прироста показателей физических качеств квалифицированных футболистов в подготовительном периоде. Выявлены различия показателей структуры физической подготовленности квалифицированных футболистов в соответствии специфика игрового амплау.

Karpa I.Y. The structure of physical conditioning of skilled footballers on the training stage to higher progress. There are presented the results of monitoring of physical training of skilled players of different playing roles. The study included players aged 18-21 years who are at the stage of preparation for higher achievements. Data to determine the level of physical conditioning of skilled footballers such physical qualities as: the starting, the absolute and distant speed, speed-strength, general endurance and speed. There are established the dynamics of growth rates of physical qualities of skilled players in the preparatory period. There are found out the differences of physical conditioning indicators of the structure of skilled players according to the specific playing roles.

Ключові слова:

кваліфіковані футболісти, фізична підготовленість, етап підготовки до вищих досягнень.

квалифицированные футболисты, физическая подготовленность, этап подготовки к высшим достижениям.

skilled footballers, physical conditioning, the training stage to higher progress.

Вступ.

Фізична підготовленість футболістів один з основних компонентів, які впливають на ефективність проведення змагальної діяльності. Під час річного макроциклу підготовки кваліфіковані футболісти проводять до 38-40 офіційних матчів, де виконують великий обсяг роботи різної інтенсивності. Високий рівень навантажень в певній мірі визначає структуру фізичної підготовки. Фізична підготовка у спорті, зокрема у футболі повинна відповідати розвитку тих фізичних якостей, які впливають на майстерність гравця у змагальній діяльності [2, 9].

Основу структури фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів складають такі фізичні якості як: стартова, абсолютна і дистанційна швидкості, загальна і швидкісна витривалості, сила і швидкісно-силові якості. Отже постає необхідність комплексної оцінки всіх цих якостей, що формують відповідний рівень фізичної підготовленості [8, 11].

Гравці, які знаходяться на етапі підготовки до вищих досягнень повинні демонструвати високі показники майстерності у змагальній діяльності. На цьому етапі вирішується можливість подальшого кар'єрного росту, оскільки доводиться долати велику кількість складних випробувань, а саме жорстку боротьба за місце в команді з гравцями, які старші за віком і мають більший досвід виступів за команду [9].

Теоретичний аналіз літературних джерел встановив, що значна кількість провідних фахівців галузі футболу приділяли особливу увагу проблемам дослідження спеціальної фізичної підготовленості, а саме: В. Н. Шамардін, 2001 [12]; Г. А. Лисенчука, 2003[6];

В. М. О. Годіка, 2006[1]; В. М. Костюкевич, 2007 [5] та багатьох інших.

Однак даних які б стосувались структури фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень у науково-методичній літературі виявлено не достатньо, що і визначає актуальність теми обраного дослідження.

Роботу виконували згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 2.3. "Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності."

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – встановити рівень фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Завдання дослідження:

- Встановити динаміку приросту показників фізичних якостей кваліфікованих футболістів впродовж підготовчого періоду.
- Визначити показники фізичної підготовленості у футболістів різного ігрового амплау на етапі підготовки до вищих досягнень.

Методи дослідження:

- Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури.
- Педагогічне тестування.
- Методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяло участь кваліфіковані футболісти віком 18-21 років

Динаміка показників рівня фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді.

Тести	Час проведення тестувань у підготовчому періоді			
	Втягуючий мезоцикл	Базовий мезоцикл	Передзмагальний мезоцикл	Різниця між першим та третім тестуванням (%)
Біг 30 м	4,26±0,2	4,24±0,17	4,22±0,15	0,9
Біг 15 з місця	2,48±0,1	2,45±0,1	2,43±0,1	2
Біг 15 м з ходу	1,78±0,2	1,79±0,2	1,79±0,1	0,7
Стрибок з місця	2,54±0,3	2,57±0,1	2,61±0,1	2,8
П'ятикратний стрибок	12,8±0,3	13,3±0,2	13,5±0,4	5,5
7х50 м	68,3±1,2	65,5±1,7	64,8±1,4	5,1
Тест Купера	3100±147	3250±172	3380±183	8

(n=44). Оцінка фізичної підготовленості була проведена за показниками: стартової, абсолютної і дистанційної швидкостей, загальної і швидкісної витривалості, швидкісно-силових якостей. Для отримання найбільш достовірної інформативними про рівень фізичної підготовленості футболістів, провідні фахівці галузі [3, 10] футболу, а також науково-методичний комітет Федерації футболу України пропонують застосовувати наступні тести контролю за фізичною підготовленістю, а саме: для оцінки дистанційної швидкості – біг 30м; для оцінки стартової – біг 15 м з місця; для оцінки абсолютно швидкості – біг 15м з ходу; для оцінки швидкісно-силових якостей – стрибок в довжину з місця, п'ятикратний стрибок; для оцінки швидкісної витривалості – човниковий біг 7х50 м або 11х30 м; для загальної витривалості – тест Купера.

Результати дослідження.

У спорті, зокрема у футболі, підготовчий період складається з втягуючого, базового, контрольно-підготовчого, передзмагального та змагального мезоциклів [4, 7].

Контроль фізичної підготовленості гравців в окремих мезоциклах підготовчого періоду, дозволяє: визначити рівень розвитку фізичних якостей футболістів на початку, в середині та в кінці підготовчого періоду, встановити динаміку приросту показників провідних фізичних якостей, підвищити ефективність програми підготовки команди, визначити основні напрямки виправлення грубих помилок та вдосконалення процесу підготовки.

Показники динаміки приросту фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді (табл. 1.).

Аналіз результатів дослідження, показав позитивну динаміку приросту показників фізичної підготовленості щодо усіх тестових впад.

Динаміка приросту дистанційної швидкості між втягуючим та передзмагальним мезоцикломи становить 0,9 %. Показник приросту стартової швидкості зріс на 2%, приріст абсолютної швидкості на 0,7 %.

Показники швидкісно-силових якостей кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді зросли від 2,8% (стрибок з місця) до 5,5% (п'ятикратний стрибок).

Динаміка приросту показників загальної та швидкісної витривалості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень у підготовчому періоді становить від 5,1 % (швидкісна витривалість) до 8 % (загальна витривалість).

Отримані показники свідчать, що найбільша динаміка приросту показників спостерігається у прояві швидкісно-силових якостей, загальної та швидкісної витривалості.

Отже планування тренувальних навантажень у підготовчому періоді кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень, вплинули на розвиток аеробної роботи (загальної витривалості) приріст показників становить – 8%, анаеробно-алактатної роботи (швидкісно-силова) від 2,8 до 5,5 %, анаеробно-гліколітична (швидкісна витривалість) – 5,1%.

У сучасному футболі тренувальний процес побудований на індивідуальних завданнях кожного гравця, враховуючи специфіку функцій які вони виконують у змагальній діяльності [13].

Враховуючи що передзмагальний мезоцикл являється найбільш інформативним про приріст рівня спеціальної фізичної підготовленості та готовність

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень

Фізичні якості	Тести	Захисники (n=13)	Півзахисники (n=16)	Нападаючі (n=15)
Дистанційна швидкість	біг 30 м. (с)	4,22±0,1	4,24±0,1	4,13±0,1
Стартова швидкість	біг 15м. з місця (с)	2,44±0,1	2,46±0,1	2,41±0,1
Абсолютна швидкість	біг 15м. з ходу (с)	1,79±0,1	1,78±0,1	1,72±0,1
Швидкісно-силова	Стрибок з місця (м)	2,56±0,1	2,54±0,1	2,61±0,1
Швидкісно-силова	П'ятикратний стрибок (м)	13,0±0,1	12,9±0,2	13,4±0,2
Швидкісна витривалість	7X50м (с)	64,7±0,4	62,6±0,3	63,8±0,4
Загальна витривалість	Тест Купера (м)	3192,3±31,9	3243,8±15,7	3020±35,8

команди до змагань, наступним завдання дослідження було визначити показники спеціальної фізичної підготовленості у футболістів різного ігрового амплуа у передзмагальному мезоциклі.

При проведенні аналізу показників фізичної підготовленості у кваліфікованих футболістів, встановлено певні відмінності у відповідності від ігрового амплуа (Табл.2.).

Найбільші показники дистанційної (4,13±0,1сек.), стартової (2,41±0,1 сек.) та абсолютної (2,41±0,1 сек.) швидкостей встановлено у гравців лінії нападу. Найменший показник цих фізичних якостей встановлений у гравців лінії півзахисту.

Порівнюючи показники швидкісно-силових якостей (стрибок з місця та п'ятикратний стрибок) футболістів різного ігрового амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень, встановлено, що нападаючі переважають інші ігрові амплуа за цими показниками.

Аналіз загальної та швидкісної витривалості кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа дозволив встановити перевагу у гравців лінії півзахисту, в яких загальна витривалість становить (3243,8±15,7м), швидкісна витривалість (62,6±0,3м). Найменші показники загальної (3020±35,8 м) та швидкісної (62,6±0,3 сек.) витривалості виявлено у гравців лінії нападу.

Дана специфіка прояву фізичних якостей гравцями різного ігрового амплуа великій мірі залежить від спрямованості змагальної діяльності та роботи, яку виконує гравець у матчі. Ще не менш важливим фактором, що визначає специфіку прояву фізичних

якостей є диференційований підхід підготовки гравця враховуючи його ігрову позицію у матчі.

Висновки.

Інформативними показниками фізичною підготовленістю кваліфікованих футболістів, що перебувають на етапі підготовки до вищих досягнень являються такі контрольні тести як: тест Купера (загальна витривалість), 7X50 м. (швидкісна витривалість), стрибок з місця та п'ятикратний стрибок (швидкісна сила), біг 30 м (дистанційна швидкість), біг 15м з ходу (абсолютна швидкість), біг 15м з місця (стартова швидкість).

Встановлено позитивну динаміку приросту показників провідних фізичних якостей у втягуючому, базовому та перед змагальному мезоциклах. У кваліфікованих футболістів найбільша динаміка приросту показників загальної та швидкісної витривалості, а також швидкісно-силових якостей.

У структурі фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень виявлені відмінності у відповідності від їх ігрового амплуа. Найкращі показники швидкісних та швидкісно-силових якостей встановлено у гравців лінії нападу. Серед показників загальної та швидкісної витривалості, найкращий результат продемонстрували гравці лінії півзахисту.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з встановлення рівня розвитку морфо-функціональних систем організму кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Література

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – С. 5-27.
2. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – 2-е изд. перераб. и доп. – К.: Альтерпресс, 1998. – С. 103-116.
3. Ищенко В. Анализ физической подготовленности футболистов разной квалификации / В. Ищенко, Г. Лисенчук // Теория и практика футбола. – М. – 2003. – С. 13-17.
4. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л.: Укр. Спорт. Асоціація, 1993. – С. 208-210.
5. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – С. 350-359.
6. Лисенчук Г.А. Управление подготовки футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 28-35.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 364-365.
8. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа / В. Пшибыльский, З. Ястжемский // Теория и практика физической культуры. – 2003. – С. 52-55.
9. Ринус Михалес. Построение команды : путь к успеху: [книга переклад, с англ. языка междунар. департаментом ФК „Шахтар” Донецк] / Ринус Михалес. – К., 2006. – С. 167-168.
10. Соломонко В.В. Организация и методика индивидуальной тренировки футболистов / В.В. Соломонко, О.В. Соломонко // Всеукраїнський науково-практичний журнал „Футбол-Профі”. – Донецьк, 2007. – С. 4-15.
11. Шаленко В.В. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболистів професійних команд різного рівня [Електронний ресурс] / В.В. Шаленко, А.А. Перцухов // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua>
12. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов: учеб. метод. пособ. / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск, 2001. – С. 34-53.
13. Шамардин В. Структура тренировочных нагрузок юных футболистов 16-17 лет различных игровых амплуа в соревновательном периоде / Валерий Шамардин, Тенциунь Тянь // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – №1. – С. 54-55.

Информация об авторе:

Карпа Игорь Ярославович

igr-karpa@rambler.ru

Львовский государственный университет физической культуры
Ул. Костюшко 11, г. Львов, 79000, Украина.

Надійшла до редакції 06.07.2011р.

References:

1. Godik M. A. *Fizicheskaia podgotovka futbolistov* [Physical preparation of footballers], Moscow, Terra-Sport, Olympia Press, 2006, pp. 5-27.
2. Zelencov A. M., Lobanovskij V. V. *Modelirovanie trenirovki v futbole* [A design of training in football], Kiev, Alter press, 1998, pp. 103-116.
3. Ishchenko V., Lisenchuk G. Analiz fizicheskoj podgotovlennosti futbolistov raznoj kvalifikacii [Analysis of physical preparedness of footballers of different qualification]. *Teoriia i praktika futbola* [Theory and practice of football], Moscow, 2003, pp. 13-17.
4. Keller V. P., Platonov V. M. *Teoretiko-metodichni osnovi pidgotovki sportsmeniv* [Theoretical methodical bases of preparation of sportsmen], Lvov, Ukrainian Athletic Associations, 1993, pp. 208-210.
5. Kostiukevich V. M. *Upravlenie trenirovochnym processom futbolistov v godichnom cikle podgotovki* [Training process of footballers control in the annual loop of preparation], Vinnitsa, Planer, 2006, pp. 350-359.
6. Lisenchuk G. A. *Upravlenie podgotovkoj futbolistov* [Management preparation of footballers], Kiev, Olympic Literature, 2003, pp. 28-35.
7. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia* [The system of preparation of sportsmen in Olympic sport. General theory and its practical applications], Kiev, Olympic Literature, 2004, pp. 364-365.
8. Pshibyl'skij V., Iastzhem'skij Z. *Fizicheskaia podgotovlennost' kvalificirovannykh futbolistov raznykh igrovykh amplua* [Physical preparedness of skilled footballers of different playing lines of business]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2003, vol.1, pp. 52-55.
9. Rinus Mikhalep. *Postroenie komandy : put' k uspekhu* [Construction of command: a way to success], Kiev, 2006, pp. 167-168.
10. Solomonko V. V., Solomonko O. V. *Organizaciia i metodika individual'noj trenirovki futbolistov* [Organization and method of the individual training of footballers], Soccer Profi, Donetsk, 2007, pp. 4-15.
11. Shalenko V. V., Percukhov A. A. *Porivnial'nij analiz pokaznikov fizichnoyi pidgotovlenosti futbolistiv profesijnikh komand riznogo rivnia* [Comparative analysis of indexes of physical preparedness of footballers of professional commands of], Dnepropetrovsk, 2001, pp. 34-53.
12. Shamardin V.N. *Sistema podgotovki iunykh futbolistov* [System of preparation of young footballers], Dnepropetrovsk, 2001, pp. 34-53.
13. Shamardin V., Tencziun' Tian'. *Struktura trenirovochnykh nagruzok iunykh futbolistov 16-17 let razlichnykh igrovykh amplua v sorevnovatel'nom periode* [Structure of the trainings loadings of young footballers 16-17 years of different playing lines of business in a competition period]. *Sportivnij visnik Pridniprov'ia*. [Dnipro Sports Bulletin], 2010, vol.1, pp. 54-55.

Information about the author:

Karpa Igor' Yaroslavovich

igr-karpa@rambler.ru

Lvov State University of Physical Culture
Kostyushko str. 11, Lvov, 79000, Ukraine.