

УДК 796.332:796.071

Анализ показателей физической подготовленности футболистов 17–18 лет различных игровых амплуа

А.А. Алексеенко, В.А. Хлопцев

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий.

Цель статьи – анализ показателей физической подготовленности футболистов 17–18 лет различных игровых амплуа.

Материал и методы. *В качестве материалов исследования использовалось видео игр чемпионата Республики Беларусь по футболу высшей, первой, второй лиги игрового сезона 2012–2013 гг. Методы исследования: анализ научно-методической литературы; сравнение, синтез и обобщение; спортивно-педагогические тесты по общей и специальной физической подготовке футболистов; методы математической статистики.*

Результаты и их обсуждение. *Результаты тестов на определение уровня физической подготовленности выявили более высокий уровень физической подготовленности у нападающих по сравнению с другими игровыми амплуа. Изучение уровня физической подготовленности на протяжении чемпионата Республики Беларусь по футболу показало, было отмечено, что уровень физической подготовленности снижается к концу чемпионата. Это связано с тем, что на протяжении игрового сезона тренеры мало уделяют внимание физической подготовке и делают больший акцент на технико-тактическую подготовку.*

Заключение. *Уровень физической подготовленности влияет на выбор игровых приемов и биомеханические характеристики движений. Достаточно высокий уровень позволяет выполнять движение по оптимальной схеме, что обеспечивает эффективность игровых действий.*

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол становится еще более скоростно-силовым. Увеличивается число игровых эпизодов, в которых игрок принимает мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время на принятие решений. Возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Становятся намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повышается число попыток отобрать мяч именно в этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника является основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приводит к тому, что повышается значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, игровое амплуа, вратарь, защитник, полузащитник, нападающий, быстрота, скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость.*

Analysis of Physical Fitness Indicators of 17–18 Year Old Football Players of Various Game Roles

A.A. Alekseyenko, V.A. Khloptsev

Education establishments «Vitebsk State University named after P.M. Masherov»

Physical training of football players is one of the major factors, on which efficiency of team, group and individual technical and tactical actions depends.

The research objective is the analysis of indicators of physical fitness of 17–18 year old football players of various game roles.

Material and methods. *As materials of research video of games of the Football Championship of the Republic of Belarus of the highest, first, second league of the game season of 2012–2013 was used. As methods of research we applied: the analysis scientific and methodological literature; methods of comparison, synthesis and generalization as well as sports educational tests on the general and special physical training of football players; methods of mathematical statistics.*

Findings and their discussion. *Having analysed results of tests for determination of level of physical fitness we found out that forwards have higher level of physical fitness in comparison with other game roles. Having studied the level of physical fitness throughout the Football Championship of the Republic of Belarus we noted that the level of physical fitness decreases by the end of the Championship. It is connected with the fact that throughout a game season coaches pay little attention to physical fitness and place bigger emphasis on the technical and tactical training.*

Conclusion. *Level of physical fitness influences the choice of game techniques and biomechanical characteristics of movements. Rather high level allows to carry out movements according to optimum scheme that provides efficiency of game actions.*

Requirements to the level of physical fitness of football players constantly grow. Based on dynamics of development of game in the last decades, it is possible to believe that football becomes even more high-speed and power. The number of game episodes in which the player accepts the ball in the conditions of the rigid resistance of the rival increases. Time for decision-making decreases. Efficiency of group actions increases in each game episode. Actions of players in the initial phase of attack become more difficult as

the number of attempts to take up the ball in this phase on the half of the field of the rival increases. High-speed technique becomes a major factor of the solution of game tasks, and especially those of completion of the attack in a penal area of the rival. All this leads to the increase of the significance of physical fitness of players, especially such physical qualities as speed of reaction and decision-making, movement, speed across the field, the explosive force, coordination of movements.

Key words: *physical fitness, game role, goal keeper, full-back, half-back, forward, velocity, speed-power qualities, agility, endurance.*

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным ни был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

Данный вид спорта представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности. Во время игры в различной последовательности и соотношении с различными интервалами чередуются упражнения, отличные по характеру, мощности и продолжительности. Непрерывная борьба за мяч сопряжена с самыми разнообразными движениями (ходьба, бег разной интенсивности с резкими остановками, рывками, ускорениями, прыжки, удары по мячу, различные силовые и акробатические приемы).

Одна из характерных черт футбола – неравномерность нагрузки на протяжении игры, что зависит от складывающейся игровой ситуации, соотношения сил соревнующихся команд, уровня подготовленности футболистов. Интенсивность физической нагрузки во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Для футбола характерно постоянное сочетание активных действий с кратковременными периодами относительного отдыха [1–2].

Основную часть нагрузки футболиста составляет работа скоростно-силового характера. А так как мышечная работа в игре выполняется с большим числом повторений в течение длительного времени и общая мощность работы во время матча является большой, футбол в определенной мере требует проявления общей и специальной выносливости. Это обуславливает совершенствование у спортсменов всех основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости (Н.Д. Граевская, 1969).

Высокая сложность соревновательной деятельности футболиста предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена: действуя в условиях жесткого единоборства, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, футбо-

лист должен надежно и эффективно решать постоянно возникающие технические и тактические задачи (В.Ф. Терентьев, 1995) [1].

В футболе принято выделять следующие игровые амплуа: вратарь, защитники (крайние, центральные), полузащитники, нападающие (крайние и центральные). К каждому игровому амплуа предъявляются определенные требования по уровню физической подготовленности, т.к. они выполняют различного рода работу и имеют установленные функциональные обязанности.

Вратарь должен быть высокого роста (не ниже 180 см) и обладать хорошей реакцией. Кроме того, в ходе игры ему необходимо демонстрировать высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, а также проявлять достаточную подвижность в суставах. Одно из требований, предъявляемых к вратарю, – владение широким арсеналом приемов техники не только голкипера, но и полевого игрока.

Крайние защитники. В современном футболе расширился круг обязанностей крайних защитников, т.е. фланговых игроков, которые из прежних разрушителей атак соперника стали футболистами, в чьи задачи входит обеспечение надежной обороны и активное подключение к наступательным действиям своей команды. Такое расширение функциональных обязанностей способствовало повышению требований к уровню физической подготовленности игроков, т.к. защитники в настоящее время в ходе матчей вынуждены выполнять значительные объемы нагрузок.

Играя в обороне, крайние защитники обязаны:

- своевременно и эффективно противодействовать передачам и ударам противника, используя перехваты мяча;
- персонально и комбинированно действовать в зоне;
- переходить на плотную опеку, вступать в единоборство, когда соперники приближаются к воротам;
- эффективно вести борьбу за «верховые» мячи;
- подстраховывать партнеров по команде и голкипера.

С целью развития наступательного маневра крайние защитники должны выполнять следующие действия:

- активно открываться и «предлагать» себя для паса после того, как мячом овладел вратарь или партнер по команде;

- отобрав мяч у противника, быстро и эффективно передавать его партнеру или начинать продвижение вперед;

- активно «включаться» в действия на фланге, используя возможность смены мест с партнерами по команде.

Центральные защитники. Тех футболистов, которые действуют на центральном участке обороны, считают ключевыми игроками линии защиты, т.к. они противостоят сопернику в опасной для взятия ворот зоне. Как правило, это футболисты высокого роста, обладающие должным уровнем развития скоростно-силовых качеств, позволяющим эффективно вести борьбу на «втором этаже». Кроме того, необходимым условием является наличие высокого уровня скоростной выносливости, т.к. зачастую после участия в неудачном атакующем маневре приходится быстро возвращаться на исходные позиции.

Передний центральный защитник должен умело сочетать персональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует перемещения одного из нападающих, а в случае необходимости меняется местами с задним центральным защитником и подстраховывает партнеров по обороне.

В случае овладения мячом центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет передачу своим партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает наступление во втором эшелоне, по возможности атакуя ворота.

Задний центральный защитник обязан четко оценивать тактическую обстановку, уметь предугадывать возможные действия противников и грамотно занимать позицию в обороне для овладения мячом, подстраховывая партнеров по команде. Главное для него – координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с вратарем и партнерами. Больше других отвечает он и за правильную организацию искусственного положения «вне игры».

При переходе к нападению задний центральный защитник открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными передачами продолжает развитие атаки. Эпизодически сам «подключается» к нападению, стремясь максимально использовать относительную свободу перемещений для создания выгодных ситуаций; иногда завершает атаку ударом со средней или дальней дистанции.

К полузащитникам предъявляются повышенные требования к уровню их спортивной работоспособности – для того чтобы активно действовать и в защите, и в обороне на протяжении всего матча.

Основные требования к игрокам средней линии в обороне:

- тактически грамотно размещаясь по ширине и глубине поля, «разрушать» наступательные маневры противника;

- препятствовать выполнению соперником передач мяча и нанесению ударов по воротам;

- в зависимости от задания или в соответствии с игровой ситуацией персонально опекать футболиста противника или осуществлять контроль над ним в «своей» зоне;

- взаимодействуя как с защитниками, так и с нападающими при необходимости подстраховывать их.

Основные требования к игрокам средней линии в нападении:

- выполнять «диспетчерские» функции – организовывать переход от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки;

- активно участвовать в завершении атак;

- неожиданно для соперника организовывать наступательные марши, быстро выдвигаясь на свободное пространство и используя средние и длинные передачи для перевода мяча;

- контролировать середину поля;

- в случае необходимости обеспечивать длительное владение мячом;

- эффективно взаимодействовать с партнерами как в обороне, так и в атаке.

Приоритетной задачей игроков линии нападения (*нападающих*) является постоянный поиск оптимальных путей развития и завершения атаки. Современный футбол предполагает наличие у нападающих высокой степени развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной силы и скоростной выносливости. Такой комплекс разносторонней подготовленности должен обеспечить эффективное выполнение различных технических приемов на высокой скорости в условиях дефицита пространства и времени. Вместе с тем, от нападающих требуется качественно действовать без мяча. Владая широким арсеналом различных технических средств ведения матча, нападающие должны уметь принимать тактически грамотные решения и реализовывать их. Они обязаны эффективно взаимодействовать с партнерами в комбинационной игре.

Если атака своей команды сорвана, и мяч перешел под контроль противника, нападающим

следует активно противодействовать, вступая в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывая определенную зону.

В ходе развития наступательного маневра игрока линии нападения должны решать следующие задачи:

- занимать оптимальную в тактическом плане позицию – как можно ближе к воротам соперника, учитывая возможности отхода назад для получения паса;
- в зависимости от игровой ситуации быстро проводить атакующий маневр на фланге с последующей передачей мяча в штрафную площадь;
- осуществлять групповое взаимодействие с партнерами, подключившимися в атаку;
- постоянно маневрировать без мяча, дезориентируя противника;
- принимать активное участие в завершении атак.

На современном этапе развития футбола игроки линии нападения практически не имеют четкой, определенной позиции на поле. Постоянно комбинируя, они выбирают направления действий в соответствии с игровой обстановкой и уровнем подготовленности; маневрируют, не выходя за рамки командного тактического плана [3].

Цель исследования – анализ показателей физической подготовленности футболистов 17–18 лет различных игровых амплуа.

Для ее достижения нам необходимо было решить следующие задачи: найти различия в уровне физической подготовленности игроков разного амплуа; проследить динамику физической подготовленности игроков различного амплуа на протяжении чемпионата Республики Беларусь по футболу.

Материал и методы. В качестве материалов исследования использовалось видео игр чемпионата Республики Беларусь по футболу высшей, первой, второй лиги игрового сезона 2012–2013 гг.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; сравнение, синтез и обобщение; спортивно-педагогические тесты по общей и специальной физической подготовке футболистов: бег 15 м со старта, бег 15 м с хода, бег 30 м со старта, бег 30 м с хода, бег 30 м с обеганием стоек, прыжок в длину с места, тройной прыжок, прыжок в высоту без замаха рук, прыжок в высоту со взмахом рук, бросок мяча из-за головы (1 кг), бег 7х50 м, тест Купера; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Как известно, эффективное управление тренировочным процессом в спортивных играх невозможно без систематического контроля за физической подготовленностью спортсменов (Г.С. Зонин, 1975;

Г.Г. Папян, 1983; Г.В. Монаков, 1995). Основными методами такого контроля являются педагогические контрольные испытания (тесты), которые должны отвечать требованиям информативности, надежности и эквивалентности (Г.М. Гаджиев, М.А. Годик, Г.С. Зонин, 1982; В.А. Запорожанов, 1985; Л.П. Матвеев, 1990) [2].

Анализ литературных источников по футболу (М.В. Чебан, 1993; С.Ю. Тюленков, 1995, 1998; Г.С. Лалаков, 1998; В. Пшибильски, 2001) позволил выявить большое количество тестов, используемых для оценки уровня физической подготовленности [1–3].

Для анализа уровня физической подготовленности игроков нами были выбраны тесты, предлагаемые в типовой учебно-тренировочной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по футболу.

С целью выявления уровня развития быстроты применяются такие контрольные испытания: бег на 15, 30 м с высокого старта и на 15, 30 м с ходу.

Для определения уровня развития скоростно-силовых качеств использовались следующие тесты: прыжки в длину с места, вверх с места со взмахом и без замаха рук, тройной прыжок, метание набивного мяча.

Уровень развития специальной выносливости выявлялся на основе такого контрольного испытания, как челночный бег 7х50 м. При оценке общей выносливости использовался тест Купера.

Уровень развития ловкости определялся с помощью теста «Бег 30 м между фишками» [2].

Оценка физической подготовленности игроков проводилась в ФК «Витебск-2», ФК «Миоры», ФК «Орша». Всего в исследовании приняли участие 55 игроков.

Уровень развития быстроты. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к скорости и скоростным качествам игрока особенно высоки. В игровой деятельности футболиста элементарные формы проявления быстроты находят свое выражение в скорости восприятия, анализе и оценке ситуаций, в скорости принятия решения и начала действия, в скорости перемещения и выполнения отдельных приемов и, наконец, в скорости смены приемов. В футболе проявление быстроты происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях при непосредственном соревновании с соперником в скорости и при его сопротивлении, с систематическим чередованием различных сторон быстроты и их сочетаний, при наличии сбивающих факторов [4].

Анализируя полученные результаты по уровню развития быстроты (по тестам: бег на 15, 30 м с высокого старта и на 15, 30 м с ходу), мы получили, что данное физическое качество лучше развито у нападающих (табл. 1).

Уровень развития скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Скоростно-силовые качества футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий

отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому [4].

Как показывают результаты тестирования, уровень развития скоростно-силовых качеств также лучше у нападающих, по сравнению с другими игровыми амплуа (табл. 2).

Уровень развития ловкости. Ловкость футболиста проявляется в способности своевременно и эффективно выполнять сложные приемы игры в постоянно меняющихся условиях, на высокой скорости перемещения. Кроме достижения высокой скорости и точности выполнения приемов в отдельности, следует уметь сочетать их. Ловкость футболиста непосредственно связана с технико-тактическим мастерством [4].

Уровень развития ловкости также выше у нападающих (табл. 3).

Таблица 1

Показатели уровня развития быстроты у футболистов различного игрового амплуа ($\bar{x} \pm m$)

Тесты	Амплуа				
	Защитник (n=20)	Полузащитник (n=19)	Нападающий (n=10)	Вратарь (n=6)	P
Бег 15 м со старта, с	2,40±0,004	2,38±0,003	2,36±0,003	2,41±0,006	<0,05
Бег 15 м с хода, с	2,10±0,021	2,09±0,023	1,94±0,003	2,07±0,007	<0,05
Бег 30 м со старта, с	4,38±0,003	4,37±0,004	4,26±0,004	4,39±0,008	<0,05
Бег 30 м с хода, с	3,93±0,005	3,92±0,004	3,90±0,003	3,95±0,007	<0,05

Таблица 2

Показатели уровня развития скоростно-силовых качеств у футболистов различного игрового амплуа ($\bar{x} \pm m$)

Тесты	Амплуа				
	Защитник (n=20)	Полузащитник (n=19)	Нападающий (n=10)	Вратарь (n=6)	P
Прыжок в длину с места, м	2,34±0,007	2,37±0,007	2,49±0,003	2,37±0,017	<0,05
Тройной прыжок, м	7,27±0,006	7,35±0,017	7,48±0,008	7,38±0,036	<0,05
Прыжок в высоту без замаха рук, см	24,70±0,476	26,42±0,467	29,20±0,249	26,83±0,703	<0,05
Прыжок в высоту со взмахом рук, см	34,45±0,320	35,68±0,325	39,00±0,211	34,83±0,401	<0,05
Бросок мяча из-за головы (1 кг), м	11,70±0,252	12,18±0,144	11,80±0,327	12,25±0,250	<0,05

Таблица 3

Показатели уровня развития ловкости у футболистов различного игрового амплуа ($\bar{x} \pm m$)

Тесты	Амплуа				
	Защитник (n=20)	Полузащитник (n=19)	Нападающий (n=10)	Вратарь (n=6)	P
Бег 30 м с обеганием стоек, с	8,40±0,003	8,35±0,009	8,27±0,004	8,34±0,017	<0,05

Уровень развития выносливости. У футболистов различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательных систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет на специальную выносливость. Последняя определяется способностью футболиста выполнять (согласно требованию игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможности организма сохранять кондицию (работоспособность) при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. К специальной выносливо-

сти относится и способность удерживать высокий уровень физиологических процессов даже в анаэробных условиях [4].

Полученные данные выявили, что уровень развития общей и специальной выносливости также выше у нападающих (табл. 4).

Таким образом, результаты тестов на определение уровня физической подготовленности показали более высокий уровень физической подготовленности у нападающих по сравнению с другими игровыми амплуа.

Второй задачей нашего исследования было определить динамику физической подготовленности игроков различной специализации на протяжении чемпионата (табл. 5–7). Для этого мы провели тестирование до начала чемпионата, в середине и в конце.

Таблица 4

Показатели уровня развития выносливости у футболистов различного игрового амплуа ($\bar{x} \pm m$)

Тесты	Амплуа				
	Защитник (n=20)	Полузащитник (n=19)	Нападающий (n=10)	Вратарь (n=6)	P
Бег 7x50 м, с	64,42±0,39	62,21±0,30	62,77±0,26	69,42±0,53	<0,05
Тест Купера, м	3306,9±19,65	3436,7±11,75	3393,3±29,18	3105,7±23,15	<0,05

Таблица 5

Показатели физической подготовленности игроков различного амплуа ($\bar{x} \pm m$) до чемпионата Республики Беларусь

Тесты	Амплуа				
	Защитник (n=20)	Полузащитник (n=19)	Нападающий (n=10)	Вратарь (n=6)	P
Бег 15 м со старта, с	2,40±0,004	2,38±0,003	2,36±0,003	2,41±0,006	<0,05
Бег 15 м с хода, с	2,10±0,021	2,09±0,023	1,94±0,003	2,07±0,007	<0,05
Бег 30 м со старта, с	4,38±0,003	4,37±0,004	4,26±0,004	4,39±0,008	<0,05
Бег 30 м с хода, с	3,93±0,005	3,92±0,004	3,90±0,003	3,95±0,007	<0,05
Бег 30 м с обеганием стоек, с	8,40±0,003	8,35±0,009	8,27±0,004	8,34±0,017	<0,05
Прыжок в длину с места, м	2,34±0,007	2,37±0,007	2,49±0,003	2,37±0,017	<0,05
Тройной прыжок, м	7,27±0,006	7,35±0,017	7,48±0,008	7,38±0,036	<0,05
Прыжок в высоту без взмаха рук, см	24,70±0,476	26,42±0,467	29,20±0,249	26,83±0,703	<0,05
Прыжок в высоту со взмахом рук, см	34,45±0,320	35,68±0,325	39,00±0,211	34,83±0,401	<0,05
Бросок мяча из-за головы (1 кг), м	11,70±0,252	12,18±0,144	11,80±0,327	12,25±0,250	<0,05
Бег 7x50 м, с	64,42±0,39	62,21±0,30	62,77±0,26	69,42±0,53	<0,05
Тест Купера, м	3306,9±19,65	3436,7±11,75	3393,3±29,18	3105,7±23,15	<0,05

Таблица 6

**Показатели физической подготовленности игроков различного амплуа ($\bar{x} \pm m$)
в середине чемпионата Республики Беларусь**

Тесты	Амплуа				P
	Защитник (n=20)	Полузащитник (n=19)	Нападающий (n=10)	Вратарь (n=6)	
Бег 15 м со старта, с	2,42±0,005	2,44±0,005	2,37±0,003	2,45±0,011	<0,05
Бег 15 м с хода, с	2,11±0,003	2,10±0,004	1,96±0,004	2,10±0,003	<0,05
Бег 30 м со старта, с	4,41±0,003	4,41±0,003	4,28±0,003	4,41±0,003	<0,05
Бег 30 м с хода, с	4,06±0,024	4,06±0,025	3,92±0,004	4,12±0,077	<0,05
Бег 30 м с обеганием стоек, с	8,42±0,003	8,39±0,008	8,28±0,004	8,37±0,020	<0,05
Прыжок в длину с места, м	2,28±0,012	2,29±0,013	2,42±0,008	2,23±0,011	<0,05
Тройной прыжок, м	7,20±0,006	7,25±0,013	7,43±0,008	7,26±0,027	<0,05
Прыжок в высоту без замаха рук, см	22,20±0,421	23,89±0,501	27,60±0,400	24,33±0,803	<0,05
Прыжок в высоту со замахом рук, см	32,65±0,488	33,42±0,435	37,50±0,167	31,67±0,494	<0,05
Бросок мяча из-за головы (1 кг), м	10,70±0,272	11,18±0,207	10,40±0,306	11,33±0,494	<0,05
Бег 7х50 м, с	62,42±0,39	60,21±0,30	63,81±0,24	67,42±0,53	<0,05
Тест Купера, м	3270,9±19,65	3346,7±11,75	3372,1±30,67	3208,7±23,15	<0,05

Таблица 7

**Показатели физической подготовленности игроков различного амплуа ($\bar{x} \pm m$)
после чемпионата Республики Беларусь**

Тесты	Амплуа				P
	Защитник (n=20)	Полузащитник (n=19)	Нападающий (n=10)	Вратарь (n=6)	
Бег 15 м со старта, с	2,45±0,004	2,45±0,006	2,38±0,003	2,46±0,005	<0,05
Бег 15 м с хода, с	2,14±0,003	2,12±0,004	1,98±0,005	2,12±0,007	<0,05
Бег 30 м со старта, с	4,44±0,004	4,43±0,004	4,30±0,004	4,44±0,008	<0,05
Бег 30 м с хода, с	4,09±0,005	4,09±0,005	3,94±0,005	4,10±0,003	<0,05
Бег 30 м с обеганием стоек, с	8,44±0,003	8,42±0,005	8,30±0,003	8,42±0,009	<0,05
Прыжок в длину с места, м	2,21±0,016	2,23±0,017	2,37±0,008	2,26±0,029	<0,05
Тройной прыжок, м	7,16±0,007	7,19±0,013	7,36±0,012	7,16±0,029	<0,05
Прыжок в высоту без замаха рук, см	20,65±0,319	21,84±0,421	26,00±0,365	21,67±0,803	<0,05
Прыжок в высоту со замахом рук, см	30,90±0,250	31,58±0,246	35,40±0,221	31,00±0,365	<0,05
Бросок мяча из-за головы (1 кг), м	10,00±0,218	10,21±0,181	8,70±0,335	10,17±0,477	<0,05
Бег 7х50 м, с	61,42±0,39	59,05±0,30	62,61±0,24	65,42±0,53	<0,05
Тест Купера, м	3170,9±19,65	3246,7±11,75	3300,1±30,67	3108,7±23,15	<0,05

Таким образом, полученные данные продемонстрировали, что уровень физической подготовленности снижается к концу чемпионата. Это связано с тем, что на протяжении игрового сезона тренеры мало уделяют внимание физической подготовке и делают больший акцент на технико-тактическую подготовку [5–6].

Заключение. Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным ни был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

Результаты тестов на физическую подготовленность игроков различных специализаций показали более высокий уровень физической подготовленности у нападающих, по сравнению с другими игровыми амплуа.

Проследив динамику физической подготовленности игроков различной специализации на протяжении чемпионата, мы выявили, что уровень физической подготовленности снижается к концу чемпионата. Это связано с тем, что на протяжении игрового сезона тренеры мало уделяют внимание физической подготовке и делают больший акцент на технико-тактическую подготовку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
2. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
3. Сергеев, Г.В. Футбол: техника, обучение и тренировка / Г.В. Сергеев; Московск. гос. индустр. ун.-т. – М.: [б.и.], 2007. – 116 с.
4. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / сост. В.А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.
5. Шамардин, А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособие / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов; Волгоградск. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград: [б.и.], 2000. – 152 с.
6. Швыков, И.А. Футбол в школе / И.А. Швыков. – М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2002. – 144 с.

REFERENCES

1. Godik M.A. *Fizicheskaya podgotovka futbolistov* [Physical Training Football Players], M., Terra-Sport: Olympia Press, 2006, 272 p.
2. *Futbol: tipovaya uchebno-trenirovochnaya programma sportivnoi podgotovki dlia detsko-yunosheskikh sportivnikh shkol, spetsializirovannikh detsko-yunosheskikh shkol olimpiiskogo rezerva* [Football: Type Educational and Training Program of Sports Training for Youth Sports Schools, specialized Youth School of Olympic Reserve], Russian Football Union, Moscow, Soviet Sport, 2011, 160 p.
3. Sergeev G.V. *Futbol: tekhnika, obucheniye i trenirovka* [Football: Equipment, Training and Coaching], Moscow State. industry. university, Moscow, 2007, 116 p.
4. Shalnov V.A. *Obshchaya i spetsialnaya fizicheskaya podgotovka futbolistov v uchebno-trenirovochnom protsesse* [General and Special Physical Training of Players in Training Process], Ulyanovsk: UISTU, 2009, 22 p.
5. Shamardin A.I., Solopov I.N., Ismailov A.I. *Funktsionalnaya podgotovka futbolistov: ucheb. posobiye* [Functional Training of Football Players: Textbook], Volgograd State Acad. of Physical Training, Volgograd, 2000, 152 p.
6. Shvykov I.A. *Futbol v shkole* [Football in the School], M., Terra Sports: Olympia Press, 2002, 144 p.

Поступила в редакцию 26.02.2015

Адрес для корреспонденции: e-mail: HlopcevVA@mail.ru – Хлопцев В.А.