ТЕСТЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Самборский А.Г. к.п.н., доцент, Лукъянов Н.А. ст. преподаватель

НИУ БелГУ, Белгород

Актуальность. В настоящее время тесты, применяемые для оценки физической подготовки футболистов, зачастую не соответствуют специфике игры в футбол. Поэтому, созрела необходимость поиска и разработки полевых испытаний, которые можно было бы проводить в процессе естественной активности игроков в имитируемой соревновательной ситуации. Результаты тестов должны иметь максимальное практическое значение, а вид нагрузок, отражать специфику игры в футбол.

Нами разработаны тесты и критерии для оценки уровня развития ведущих функций игроков с учетом специфики игры в футбол.

Тесты и критерии. Программа полевых тестов предусматривает проведение испытаний в спринте, челночном беге, скоростной выносливости и в беге с прогрессивно возрастающей скоростью.

Спринт. Проведение испытаний в спринтерском тесте предусматривает преодоление игроком до 11 лет - 15 м дистанции, до 15 лет - 30 м дистанции и старше 15 лет - 50 м дистанции в полную силу. В тесте в режиме реального времени регистрируются кривые скорости бега, которые затем обрабатываются с помощью компьютерных технологий. При этом рассчитываются максимальные значения, время их достижения и время удержания максимальных значений.

Время тестирования одного игрока 3 мин.

Челночный бег. В этом тесте спортсмену предлагается преодолеть с максимальной скоростью челночным бегом: до 11 лет – 30,52 м; до 15 лет – 36,68 м и старше 15 лет - 45,78 м.

Результаты теста. Время преодоления дистанции фиксируется с помощью электронного хронометрирования, с точностью до 0,01 с.

Время тестирования одного игрока 30 с.

Скоростная выносливость. В этом тесте спортсмены выполняют повторный бег с максимальной скоростью: до 11 лет - 7х20,50 м; до 15 лет - 7х27,32 м и старше 15 лет - 7х34,52 м. Отдых между отрезками равен 30 с. За это время игроку необходимо медленным бегом вернуться на линию старта.

Время преодоления дистанции регистрируется с помощью электронного хронометрирования, с точностью до 0,01 с.

Время тестирования одного игрока 2-4 мин.

Тест общей работоспособности. Игрокам необходимо выполнять челночный бег между двумя линиями, расположенными на расстоянии: 10м – до 11 лет; 15м – до 15 лет и 20м – старше 15 лет с периодически нарастающей скоростью бега, с 5 секундным отдыхом после каждого “челнока”. Темп бега задается звуковой сиреной. При первом нарушение игроку делается замечание, а при втором тест прекращается. Подсчитывается количество отрезков и расстояние.

Результаты теста. Пройденное расстояние фиксируется в метрах. Между результатом и расстоянием, преодолеваемым игроком во время матча имеется прямая зависимость. Пример, один игрок преодолел 1680м, другой - 1810м. Первый игрок за время матча преодолеет 10,35км, а второй - 11,47км. Следовательно, работоспособность у второго игрока выше.

Время тестирования 5-10 игроков от 10 до 16 минут.

Заключение. Данные процедуры рекомендуется проводить перед и после различных этапов тренировки, т.к. основной целью тестирования является контроль за эффективностью тренировочной программы. Одно тестирование в сезон, а в лучшем случае два – не имеет практической ценности ни для спортсмена, ни для тренера.

На основе полученной информации разрабатываются новые программы тренировки. Подбираются специальные упражнения для совершенствования скоростно-силовых возможностей спортсменов и практические рекомендации для внесения корректировки в стратегию и тактику спортивной тренировки футболистов с учетом их индивидуальных особенностей.

К сожалению, уровень отношения наших игроков к этому не соответствует профессиональному. Зачастую наши игроки к этому относятся снисходительно, и как показывает практика, совершенно напрасно, т.к. мы проигрываем зарубежным игрокам в физической подготовке. Чтобы ликвидировать этот пробел наши игроки должны кардинальным образом изменить к этому свое отношение.

ЛИТЕРАТУРА

1. А.Г. Самборский, А.А. Самборский. Современные инструментальные и компьютерные технологии оценки скоростно- силовых способностей спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 2004. -№ 11. – С. 11-12.

2. Bangsbo J., Lindquist F. Comparison of various exercise tests with endurance performance during soccer in professional players // Sports Med. – 1992. -№ 13. – P. 125-132.

3. Kollath E., Quade K. Experimental measurement of the professional and amateur soccer players sprinting speed. In Reilly T., Clarys J., Stibbe A. (eds) Science and Football II. E. F.N. Spon. London - 1993. – P. 31-36.