

ФІТНЕС-ТЕСТУВАННЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ

Наталія ГРИБОВСЬКА

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Вступ. Науковці довели, що ефективність як командних, групових, так і індивідуальних техніко-тактичних дій у футболі залежить від фізичної підготовки спортсмена [1,2,9]. Установлено, що воротар у середньому долає за матч від 3 до 4 км. З'ясовано, що високий рівень фізичної підготовленості зумовлює більший спектр можливостей футболіста до виконання обсягу рухової активності у футболі [3,4]. Рухова активність воротарів у футболі характеризується рухами низької інтенсивності впродовж більшої частини ігрового часу та короткими спринтами в поєднанні зі стрімкими руховими діями високої інтенсивності [5].

Мета – з'ясувати порядок використання сучасних фітнес-тестувань у навчально-тренувальному процесі воротарів у футболі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; соціологічний метод та методи математичної статистики. Опитуванням було охоплено 10 тренерів футбольних клубів Української прем'єр-ліги.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського на 2021–2025 рр. теми 2.4 «Сучасні фітнес-технології у фізичній підготовці кваліфікованих футболістів».

Результати дослідження. Для оцінювання впливу тренувального процесу на фізичну підготовленість висококваліфікованих воротарів у футболі тренери з силової та кондиційної підготовки використовують фітнес-тестування, яке є формою контролю за станом здоров'я та готовністю спортсменів до змагальної діяльності. Так, опитування тренерів у футболі свідчать, що здебільшого (70 %) такі тестування проводять двічі на рік.

Однією з вимог до фітнес-тестувань воротарів у футболі є поєднання спеціальних навичок та прояву комбінації фізичних якостей. Також фітнес-тестування можуть значно розширити знання тренерів щодо впливу тренувального навантаження та допомогти індивідуалізувати програму тренувань [6]. Фітнес-тестування зумовлені біомеханічними та фізіологічними вимогами виду спорту і їх зазвичай здійснюють у польових умовах завдяки простоті, економії часу та порівняно з лабораторними тестами низькій вартості. Порівняльний аналіз отриманих даних може відбуватися як між гравцями одного амплуа, або спортсменами команди, так і між результатами одного спортсмена, вимірними впродовж чітко визначеного часу [7, 10].

Фахівці визначили порядок проведення фітнес-тестів, які повинні враховувати фізіологічні показники відновлення після фізичних навантажень і тривалість проведення самих тестів. Важливим чинником, що має вплив на достовірність результатів, є час відпочинку між виконаними фізичними навантаженнями [10]. Ураховуючи рекомендації Національної асоціації сили та кондиціонування (NSCA), фітнес-тестування доцільно проводити у спокої та без значної втоми в такій послідовності: визначення частоти серцевих скорочень у спокої, оцінювання складу тіла, випробування на гнучкість, стрибки; спритність; сила та потужність; спринт; локальна м'язова витривалість; анаеробна потужність та аеробна працездатність [8].

Чинником, що ускладнює проведення фітнес-тестів, є їхнє фізичне навантаження, адже встановлено помірну та високу кореляцію між фітнес-тестами силових показників, потужності

та швидкісних спринтів, яка зумовлена специфікою рухів у футболі та тривалістю рухової дії [11].

Висновок. Ураховуючи рекомендації фахівців [8,10,11,12], під час фітнес-тестування воротарів у футболі доцільно визначати: склад тіла, час складної реакції, вертикальний стрибок за протоколом Bosco Ergo Jump, SEBT (Star excursion balance test), FMS (Functional Movement Screening). Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня фізичної підготовленості воротарів у футболі з використанням зазначених фітнес-тестів.

Ключові слова: футбол, фітнес-тестування, фізична підготовленість, воротар.

Список використаних джерел

1. Аналіз виконання техніко-тактичних дій юних футболістів 13–14 років різних ігрових амплуа під час гри / Крайник Я. Б., Мулик В. В., Коваль С. С., Федорина Т. Є. // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. – Вип. 12 (120) – 2019. – С. 77–81.
2. Коваль С. С. Исследование взаимосвязи физических качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8–12 лет / Коваль С. С. // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. – Харків, 2009. – № 2. – С. 39–43.
3. Лухтанен П. Биомеханические аспекты игровой деятельности в футболе / П. Лухтанен // *Футбол-Профи*. – Донецк, 2006, № 3 (4). – С. 40–47.
4. Перевозник В. І. Рухова активність футболістів різного амплуа в умовах змагальної діяльності / Перевозник В. І. // *Спортивні ігри* – № 11. – 2015. – С. 143–146.
5. Reliability and Validity of a Novel Reactive Agility Test with Soccer Goalkeeper-Specific Movements / Y. Abe et al. *Sports*. 2022. Vol. 10, no. 11. P. 169.
6. Cone J. Soccer-Specific Performance Testing of Fitness and Athleticism. *Strength Cond. J.* 2012, 34, 11–19.
7. Falk B., Tenenbaum G. The effectiveness of resistance training in children. A meta-analysis. *Sports Med* 22:176–186, 1996.
8. Harman E. Principles of test selection and administration. In: *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed). Baechle TR, and Earle RW, eds. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. pp. 238–246.
9. McMillan K, Helgerud J, Macdonald R, and Hoff J. Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. *Br J Sports Med* 39: 273–277, 2005.
10. Turner A., Walker S., Stembridge M., Coneyworth P., Reed G., Birdsey L., Barter P., Moody J. Testing Battery for the Assessment of Fitness in Soccer Players. *Strength and Conditioning Journal* 33(5): p 29–39, October 2011. | DOI: 10.1519/SSC.0b013e31822fc80a
11. Wisloff U., Castagna C., Helgerud J., Jones R., and Hoff J. Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *Br J Sports Med* 38: 285–288, 2004.;
12. Wisloff U., Castagna C., Helgerud J., Jones R., and Hoff J., Liebermann DG., Katz L. On the assessment of lower-limb muscular power capability. *Isokinet Exerc Sci* 11: 87–94, 2003.