

# Медицинские аспекты футбола



## АНАЛИЗ ПАДЕНИЙ, СОВЕРШАЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ МАТЧЕЙ ОТЕЧЕСТВЕННЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ И СПОРТСМЕНАМИ МИРОВОГО УРОВНЯ

УДК/UDC 796.799

Поступила в редакцию 01.11.2015 г.



**А.А. Наумов**<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент **А.А. Шахов**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец

### ANALYSIS OF FALLS OF DOMESTIC FOOTBALLERS AND WORLD CLASS ATHLETES DURING MATCHES

**A.A. Naumov**<sup>1</sup>

Associate Professor, PhD **A.A. Shakhov**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Yelets State Ivan Bunin University, Yelets

Информация для связи с автором:  
shakhov-art@yandex.ru

#### Аннотация

В настоящее время футбол является одним из самых травмоопасных видов спорта. Во многом это обусловлено большим количеством падений игроков в процессе футбольных матчей. Однако до сегодняшнего дня в практике многолетней подготовки отечественных футболистов фактически не уделяется внимание формированию навыков самоотражения при падениях. В то же время у зарубежных коллег в этом имеются определенные наработки.

© Статья из сборника научных трудов по итогам конференции «Футбол XXI века»

#### Annotation

As seen from studies of domestic scientific, regulatory materials, and teaching aids devoted to long-term training in football, the problem of purposeful development of self-supporting skill at falls has been poorly studied.

Nowadays, football is one of the most traumatic sports. This is largely due to the large number of falls of players during football matches. However, to date in the practice of long-term training of domestic footballers little attention has been paid to the formation of self-ception skills at falls. At the same time foreign colleagues

- **Наумов, А. А.**  
Анализ падений, совершаемых в процессе матчей отечественными **футболистами** и спортсменами мирового уровня / А. А. Наумов, А. А. Шахов. - Электрон. журн. // Теория и практика физической культуры. - 2016. - **№ 2**. - С. 69 -71.
- [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_25610937\\_28112008.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_25610937_28112008.pdf)

## КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

УДК/UDC 796.332

Поступила в редакцию 09.12.2015 г.

Кандидат педагогических наук **М.М. Полишкис**<sup>1</sup>  
Доктор педагогических наук, профессор **В.П. Губа**<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

<sup>2</sup>Смоленский государственный университет, Смоленск

**Ключевые слова:** футбол, комплексный контроль, интегральная подготовленность, комплексный тест.

**Цель исследования** – разработать систему комплексного контроля интегральной подготовленности футболистов.

**Организация исследования.** Для оптимизации подготовки футболистов был проведен констатирующий эксперимент, в котором участвовали 124 футболиста 7–18 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования установлено, что для оценки скоростных и скоростно-силовых возможностей следует учитывать результаты бега на 30 м с регистрацией первых 10 м и всей дистанции, а также «Челночного бега 3×10 м» и прыжкового теста. Игровая деятельность современного футболиста немалым без проявления им высоких аэробных и алактано-анаэробных возможностей. Поэтому специальную выносливость футболиста следует определять по времени пробегания пяти 30-метровых отрезков – тест «5×30 м» и по расстоянию, преодолеваемому в 12-минутном тесте Купера.

Для оценки качества выполнения отдельных технических приемов, а также определения уровня технического мастерства рекомендуем применять следующие виды тестов: «Удары по воротам на точность», «По неподвижному мячу любой ногой с расстояния сначала 10, а потом 14 м от ворот»; «Ведение мяча и обводка стоек»; «Жонглирование мячом».

Для оценки специальной и технической подготовленности футболистов целесообразно применять комплексный тест, рассчитываемый по формуле:

$$K_c = (S + J/20 - 2R) \times 10, \text{ где}$$

$K_c$  – конечный результат комплексного теста,  $S$  – результат в тесте «Удары на точность»,  $J$  – результат в тесте «Прыжок в длину» (см),  $R$  – результат в тесте «Челночный бег 3×10».

Комплексный тест составлен из испытаний, совокупно отражающих общую и специальную физическую, а также техническую подготовленность спортсменов и являющихся, на наш взгляд, наиболее информативными упражнениями.

**Вывод.** Комплексный контроль интегральной подготовленности позволяет объективно определить индивидуальные возможности футболистов различного возраста и подготовленности, а также целенаправленно воздействовать на структуру подготовки спортсменов с целью её коррекции и совершенствования.

### Использованная литература

1. Губа В.П. Интегральные основы спортивной тренировки (методы оценки и прогнозирования) / В.П. Губа // LAP LAMBERT, Academic Publishing. – 2012. – 360 с.
2. Губа В.П. Интегральный подход в комплексном контроле функционального состояния юных футболистов / В.П. Губа, А.Б. Антипов, В.В. Маринич // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 4. – С. 30-35.
3. Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов / О. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
4. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / под общ. ред. В.П. Губы. – М.: Спорт, 2015. – 208 с.

Информация для связи с автором: smolguba67@mail.ru

## ■ Полишкис, М. М.

Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов / М. М. Полишкис, В. П. Губа. - Электрон. журн. // Теория и практика физической культуры. - 2016. - **№ 3**. - С. 77.

## ■ [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_25675387\\_52898538.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_25675387_52898538.pdf)

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ**

УДК/UDC 796.332

Поступила в редакцию 19.02.2016 г.

Доктор педагогических наук, профессор **В. П. Губа**<sup>1</sup>

Аспирант **Г. Г. Русанов**<sup>2</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент **А. В. Антипов**<sup>2</sup>

Кандидат биологических наук, доцент **В. И. Коваль**<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Смоленский государственный университет, Смоленск

<sup>2</sup>Московский государственный областной университет, Москва

**Ключевые слова:** футбол, двигательные способности, интегральная оценка, скоростно-силовые способности, координационные способности.

**Цель исследования** – изучить и сравнить уровень развития интегральных двигательных способностей футболистов различного возраста и квалификации.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе футбольных клубов «Локомотив» и «Локомотив-2» (г. Москва), в нем приняли участие футболисты высшей квалификации (в своей возрастной группе) 14–17 лет. Всего было обследовано 166 юных спортсменов. Результаты исследования позволили сравнить уровень развития двигательных способностей у юных футболистов и на этой основе разработать рекомендации для их дальнейшего совершенствования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов исследования свидетельствует, что у футболистов I взрослого разряда показатели развития стартовой скорости (бег на 5 и 15 м) достоверно не отличаются от таковых у КМС ( $p > 0,05$ ), а в показателях более длительного спринта (бег на 30 и 50 м) имеются существенные отличия, свидетельствующие о превосходстве КМС над перворазряд-

нении «крест» эти показатели достоверно отличаются друг от друга ( $p < 0,05$ ), тем самым подтверждая более высокий уровень развития специфических координационных способностей у более квалифицированных спортсменов.

Выявлено, что скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места толчком двумя ногами) у футболистов I взрослого разряда незначительно ниже, чем у КМС ( $p > 0,05$ ), а вот в тройном прыжке футболисты КМС значительно превосходят перворазрядников ( $p < 0,05$ ).

**Вывод.** У футболистов-КМС одного и того же возраста более развиты показатели дистанционной скорости, специфических координационных способностей и прыжковой выносливости по сравнению с перворазрядниками. Данная тенденция свидетельствует о том, что в учебно-тренировочном процессе юных футболистов уже на ранних этапах подготовки особое внимание следует обращать на развитие специальных двигательных способностей, тем самым обеспечивая акцентированное повышение уровня физической подготовленности и как следствие – эффективное решение в игре технико-тактических задач.

**Использованная литература**

1. Губа В. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – М.: Спорт, 2016. – 168 с.

- **Интегральная оценка двигательных способностей футболистов различного возраста и квалификации / В. П. Губа [и др.]. - Электрон. журн. // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 5. - С. 5.**
- [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_26187600\\_49734475.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_26187600_49734475.pdf)

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСЕЗОННЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

УДК/UDC 796.332

Поступила в редакцию 31.05.2016 г.

Соискатель **П. В. Погребняк**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

**Ключевые слова:** футбол, физическая подготовленность, учебно-тренировочный сбор.

**Цель исследования** – изучить уровень физической подготовленности высококвалифицированных футболистов в процессе предсезонных учебно-тренировочных сборов.

**Методика и организация и исследования.** Исследование проводилось на базе ФК «Динамо-Москва» в 2015/2016 г. В нем приняли участие 24 высококвалифицированных футболиста. Для оценки их физической подготовленности проводились контрольно-педагогические испытания (тесты), которые позволили выявить показатели развития общих и специальных качеств и способностей спортсменов [1]. Уровень физической подготовленности определялся с помощью балльной системы, разработанной С. Ю. Тюленьковым [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Установлено, что высококвалифицированные футболисты по окончании 1-го тренировочного сбора имеют уровень развития

уровень развития физических качеств – 29 и 26 баллов соответственно.

Наиболее парадоксальная ситуация наблюдается после окончания подготовительного периода (4-й сбор), в котором высококвалифицированные футболисты показали низкий уровень развития физических качеств – 17 баллов

**Вывод.** Установлено, что максимального уровня развития специальных физических качеств высококвалифицированные футболисты достигают к концу 3-го тренировочного сбора во время подготовительного периода, а в конце 4-го сбора происходит существенное снижение, что позволяет рекомендовать тренерам использовать 3 сбора в процессе подготовки команды к основным соревнованиям.

**Литература**

1. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной подготовленности футболистов / М.М. Польшике, В.П. Губа // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 3. – С. 77.
2. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболиста высокой квалификации:

■ **Погребняк, П. В.**

Оценка уровня физической подготовленности высококвалифицированных **футболистов** в процессе предсезонных учебно-тренировочных сборов / П. В. Погребняк. - Электрон. журн. // Теория и практика физической культуры. - 2016. - **№ 8**. - С. 61.

- [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_26292927\\_42027566.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_26292927_42027566.pdf)



**СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ РЕЗЕРВА  
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФУТБОЛА**

УДК/UDC

Поступила в редакцию 01.07.2016 г.

Доктор педагогических наук, профессор **А.А. Сучилин**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

**Ключевые слова:** футбольный резерв, система подготовки, инновационный подход.

**Введение.** Тенденции развития профессионального мужского и женского футбола требуют пересмотра системы подготовки резерва, разработанной и успешно функционировавшей в советский период.

**Цель исследования** – провести анализ инновационных подходов к модернизации системы подготовки резерва для профессионального футбола.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Международный профессиональный футбол за последние годы поднялся на небывалый качественный уровень. Об этом свидетельствуют данные двигательной активности футболистов (мужчин), которая достигает 12–13 км за игру, в то время как в советском футболе у игроков команд мастеров он колебался в пределах 7–9 км. Значительно выросла интенсификация игры. Количество технико-тактических действий, приходящихся на игрока, возросло с 70–90 до 110–130 при коэффициенте брака 20–22%. Интенсификация игры сопровождается значительным увеличением количества единоборств, прыжково-скоростных упреждающих действий в борьбе за мяч, поддержанием высокого темпа и скорости выполнения технико-тактических приемов.

Накопившийся опыт и данные научных исследований (А.А. Сучилин, 1996; А.П. Золотарев, 2000; А.А. Сучилин, А.П. Золотарев, 2004, и др.), применение системного подхода позволяют представить систему подготовки футбольного резерва, включив в нее следующие 6 подсистем: предварительной подготовки (возраст 5–7 лет), начальной

Все подсистемы связаны между собой, но каждая из них имеет свою специфику и может функционировать при наличии 5 обязательных элементов, таких как целеполагание, отбор (набор) футболистов, учебно-тренировочный процесс; соревнования и факторы, дополняющие тренировку и соревнования и оптимизирующие их эффект; материально-техническое обеспечение, тренерские кадры.

Тренера-наставник должен хорошо знать специфику работы с детьми и юношами. Основными причинами, тормозящими качественный рост подготовленности молодых игроков, являются недостаточная индивидуальная работа над техникой, раннее «натаскивание» на тактические приемы, преждевременное раскрытие физических и функциональных возможностей. Если добавить сюда игнорирование социально-психологических закономерностей формирования команд, использование субъективного подхода при отборе футболистов (который актуален по сей день), то становится ясным, почему есть хорошие команды юношеских сборных, но не хватает ярких индивидуальностей в профессиональных командах и в национальной сборной Российской Федерации.

**Вывод.** Для управления предпрофессиональной подготовкой юных футболистов необходимы разработка новых модельных характеристик, соответствующих перспективности роста футболистов по игровым амплуа, и система комплексного контроля, отражающая данные физического развития, функциональных возможностей, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов для каждой из подсистем.

**Использованная литература**

1. Сучилин А.А. Теоретические и методические проблемы ис-

- **Сучилин, А. А.** Современные инновационные подходы в подготовке резерва для профессионального футбола / А. А. Сучилин. - Электрон. журн. // Теория и практика физической культуры. - 2016. - **№ 11**. - С. 25.
- [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_27390620\\_70586526.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_27390620_70586526.pdf)

А.С. Шарыкин<sup>1,2</sup>, Ю.М. Иванова<sup>1</sup>, В.И. Павлов<sup>1</sup>, В.А. Багтиева<sup>1</sup>, П.А. Субботин<sup>1</sup>

**ВАРИАНТЫ РЕМОДЕЛИРОВАНИЯ СЕРДЦА У ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА  
(НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА И ХОККЕЯ)**

<sup>1</sup>ГАУЗ «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины ДЗМ», <sup>2</sup>ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. Пирогова МЗ РФ, Москва, РФ

*A.S. Sharykin<sup>1,2</sup>, Y.M. Ivanova<sup>1</sup>, V.I. Pavlov<sup>1</sup>, V.A. Badiyeva<sup>1</sup>, P.A. Subbotin<sup>1</sup>*

**CARDIAC REMODELING VARIANTS IN CHILDREN  
AND ADOLESCENTS IN TEAM SPORTS  
(ON THE EXAMPLE OF FOOTBALL AND HOCKEY)**

<sup>1</sup>Moscow Scientific and Practical Center of Medical Rehabilitation, rehabilitation and sports medicine;  
<sup>2</sup>Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

Вопросы ремоделирования сердца у детей и подростков, занимающихся спортом, в отличие от взрослых спортсменов, практически не изучены. В связи с этим выполнен анализ эхокардиограмм у 892 человек в возрасте 15,4±1,2 лет, регулярно занимающихся футболом (174 чел.) и хоккеем (718 чел.). Количество тренировочных часов составляло в среднем 10,5±6,8 ч в неделю, длительность занятий – 8–9 лет. Гипертрофией считали индекс массы миокарда >115 г/м<sup>2</sup>, верхней границей относительной толщины сердца – 0,42. В 813 наблюдениях толщина задней стенки левого желудочка (ТЗСЛЖ) была менее 11 мм, но, тем не менее, в 10,9% случаях превышала 95-й перцентиль для соответствующей площади поверхности тела (ППТ). Среди спортсменов, имевших массу миокарда свыше 115 г/м<sup>2</sup> (т.е. гипертрофию левого желудочка – ЛЖ), ТЗСЛЖ≥11 мм ветривалась только у 17%. Ремоделирование сердца установлено в 51,6% случаев в среднем, в т.ч. в возрасте до 14 лет (41%), что отражает раннюю адаптацию к высоким нагрузкам. Наиболее частый регистрируемый вариант – эксцентрическая гипертрофия (40,3%). Отношение шансов для развития гипертрофии среди хоккеистов

- **Варианты ремоделирования сердца у детей и подростков в игровых видах спорта (на примере футбола и хоккея) / А. С. Шарыкин [и др.]. - Электрон. журн. // Педиатрия. - 2016. - Том 95, N 3. - С. 65 -72.**
- <https://elibrary.ru/item.asp?id=26025445>



- **Характеристика результативных атак**, проведенных сборной Испании в финальном турнире чемпионата мира по футболу 2010 г. [Текст] / Т. Бурачевски [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2013. - **№ 10**. - С. 53 -58.





- **Колунин, Е. Т.**

Гимнастические упражнения в физической подготовке футболистов на начальном этапе многолетней тренировки [Текст] / Е. Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. - 2013. - N 12. - С. 66



■ Макарова, Г. А.

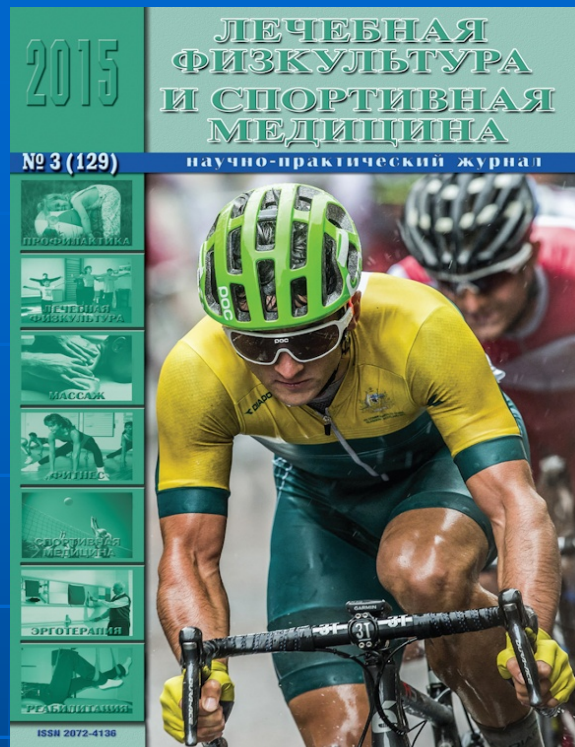
Основные направления совершенствования системы профилактики случаев внезапной сердечной смерти в **футболе** / Г. А. Макарова, С. Ю. Юрьев // Лечебная физкультура и спортивная медицина : науч.-практ. журнал. - 2013. - **№ 3**. - С. 14-21.



- **Шперлих, Б.**

Сравнение методов длительных и интенсивных интервальных тренировок в **футболе** для развития выносливости / Б. Шперлих, М. В. Хоппе, М. Хаегеле // Лечебная физкультура и спортивная медицина : науч.-практ. журнал. - 2014. - **№ 2.** - С. 23-34.





- **Барановская, И. Б.**

Информационный анализ  
лейкоформулы **футболистов** различного  
игрового амплуа / И. Б. Барановская, А. В.  
Братова // Лечебная физкультура и спортивная  
медицина : науч.-практ. журнал. - 2015. - **№ 3.**  
- С. 9 - 15.



- **Исследование зависимости между аэробной выносливостью, двигательными способностями и морфологическими данными футболистов / В. Строчински [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 3. - С. 74 - 77.**



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Казанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

*На правах рукописи*

Борисова Алена Владимировна

**Морфофункциональные критерии отбора юных футболистов**

диссертация на соискание ученой степени

кандидата медицинских наук

14.03.11 - Восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия

**Научный руководитель:**

доктор медицинских наук,  
профессор Тахавиева Ф.В.

**Научный консультант:**

доктор медицинских наук  
Ахметов И.И.

Казань - 2015

**dsLib.net**  
библиотека диссертаций

- **Р-109487 / Б 82-НО**  
**Борисова, Алена Владимировна**. Морфофункциональные критерии отбора юных **футболистов** [Текст] : автореферат дис. ... канд. мед. наук : 14.03.11 / А. В. Борисова ; Первый Санкт-Петербург. гос. мед. ун-т им. акад. И. П. Павлова. - СПб., 2016. - 25 с.



- Восстановление работоспособности футболистов [Электронный ресурс] / Перепекин В.А. - М. : Олимпия, 2005. - (Библиотечка тренера).
- <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN5942990581.html>



- Единоборство в футболе [Электронный ресурс] / Х.-В. Герард, К. Бишопс. - М.: Терра-Спорт, 2003.
- <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN5931272321.html>

ГРИБАЧЕВА М. А.  
КРУГЛЫХИН В. А.

# ПРОГРАММА

ИНТЕГРАТИВНОГО КУРСА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

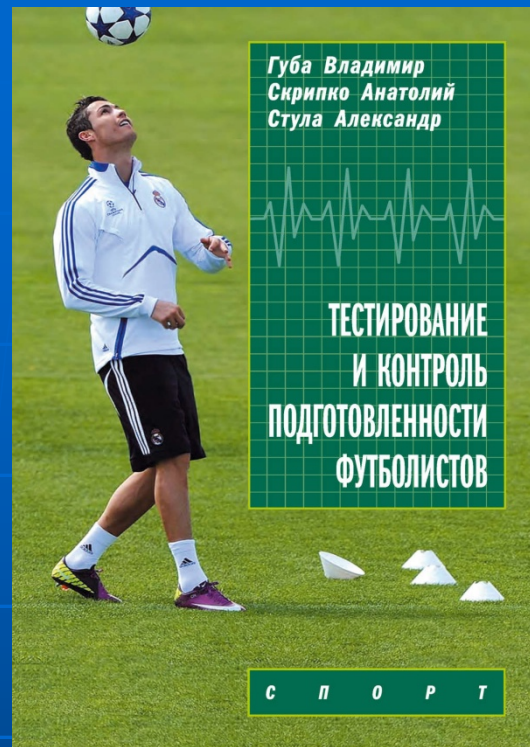


- Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола [Электронный ресурс] / Грибачева М.А., Круглыхин В.А. - М. : Человек, 2009.
- <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785903508648.html>



- Силовые тренировки в футболе [Электронный ресурс] / Майер Ральф ; Перевод с англ. - М. : Спорт, 2016.
- <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785906839596.html>





- Тестирование и контроль подготовленности футболистов [Электронный ресурс] : монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула - М. : Спорт, 2016.
- <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785990723986.html>