

## ПЛАНИРОВАНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ У ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Чернецов М.М., к.п.н., доцент*

*Левченков А.М., магистрант 2-го года обучения*

*Смоленский государственный университет спорта*

*Аннотация:* Организация и планирование учебно-тренировочного процесса юных футболистов 15-16 лет на этапе углубленной специализации является одной из наиболее сложных проблем современного футбола. Это объясняется большим количеством разноплановых задач, которые необходимо решать не только в связи с особенностями годового планирования, но и официальным календарем соревнований.

*Ключевые слова:* футбол, планирование, календарь соревнований

Организация и планирование учебно-тренировочного процесса юных футболистов 15-16 лет на этапе углубленной специализации является одной из наиболее сложных проблем современного футбола. Невозможность использования модели подготовки высококвалифицированных футболистов из-за разности форматов участия в соревнованиях, с одной стороны, и необходимость внесения коррекций в существующее планирование с целью профилактики травматизма, с другой, актуализирует тему нашего исследования.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать содержание и направленность учебно-тренировочного процесса футболистов 15-16 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить содержание, направленность и структуру подготовки юных футболистов 15-16 лет на этапах годичного цикла.
2. Изучить методические особенности классификации и дозирования тренировочных нагрузок на отдельных этапах подготовки.
3. Экспериментально обосновать эффективность структуры подготовки юных футболистов 15-16 лет с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей и специальной выносливости в рамках двух макроциклов.

В таблице 1 представлен стандартный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа углубленной специализации.

Таблица 1 - Стандартный план-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа углубленной специализации

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Интегральная	80	5	6	7	7	8	-	8	10	10	8	6	5
Техническая	120	9	10	11	11	12	-	13	14	15	10	8	7
Тактическая	90	5	6	8	8	9	-	9	10	10	9	8	8
Специальная физическая	90	5	6	8	8	9	-	9	10	10	9	8	8
Общая физическая	90	12	10	8	6	4	-	5	6	8	9	10	12
Учебные и официальные игры	54	2	4	6	6	6	-	6	6	6	6	4	2
Тестирование	22	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	48	6	4	4	5	5	-	4	4	5	3	4	4
Теоретическая	50	4	4	4	4	4	-	4	4	6	6	6	4
Инструкторская и судейская практика	24	3	3	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2
Всего часов	740	53	55	60	59	61	-	62	68	74	64	58	54

На все виды подготовки отводится 740 часов. 54 часа отводится на учебные и официальные игры, которые распределены равномерно в течение всего года (рис.1).

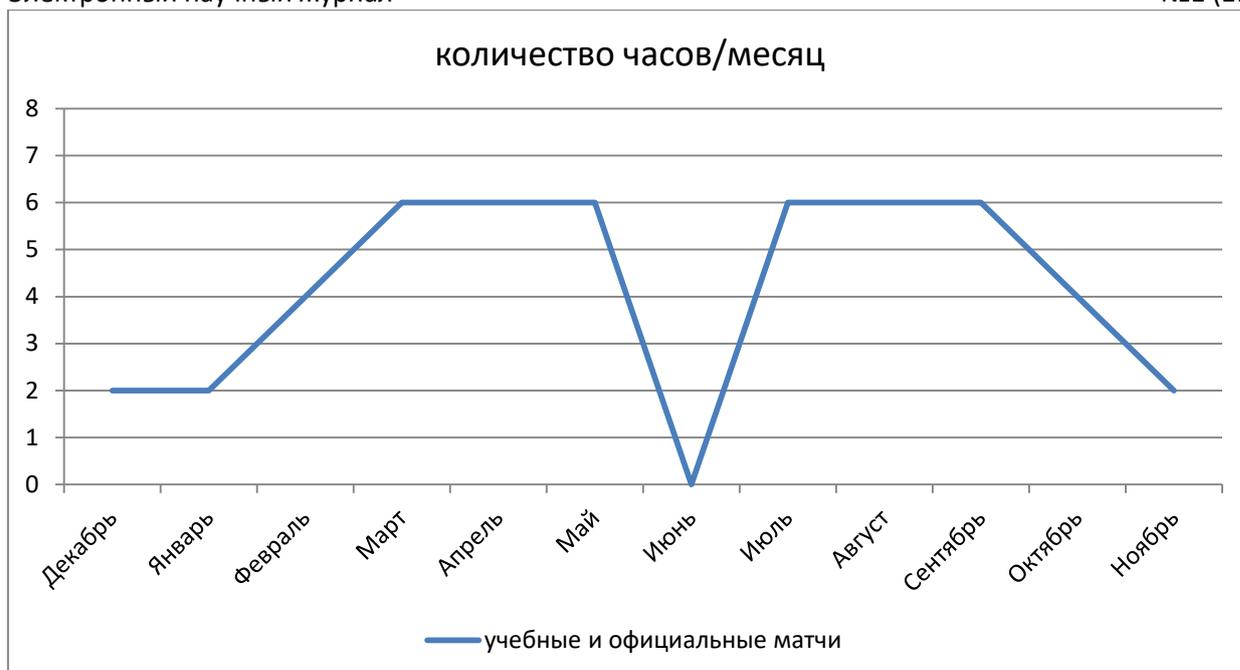


Рисунок 1 - Количество часов на учебные и официальные игры согласно стандартному плану-графику

Из рисунка 1 видно, что в июне юные футболисты уходят на каникулы. Исходя из того, что они не занимаются в течение месяца можно предположить существенную утрату спортивной формы и снижение уровня специальной физической подготовленности, в то время как интенсивность учебно-тренировочного процесса остается максимальной, что может являться причиной повышенного травматизма.

Другие виды подготовки (техническая, тактическая, общая и специальная физическая) также планируются волнообразно с незначительным увеличением учебных часов на август-сентябрь, при этом не учитывается месячный перерыв в занятиях футболом.

На рисунке 2 в качестве иллюстрации представлено распределение часов на техническую подготовку, где максимальные значения приходятся на июль-сентябрь, т.е. месяцы, следующие за перерывом в занятиях не менее 30 дней, что в очередной раз подтверждает мысль о несоответствии стандартной программы закономерностям становления и сохранения спортивной формы игроков.

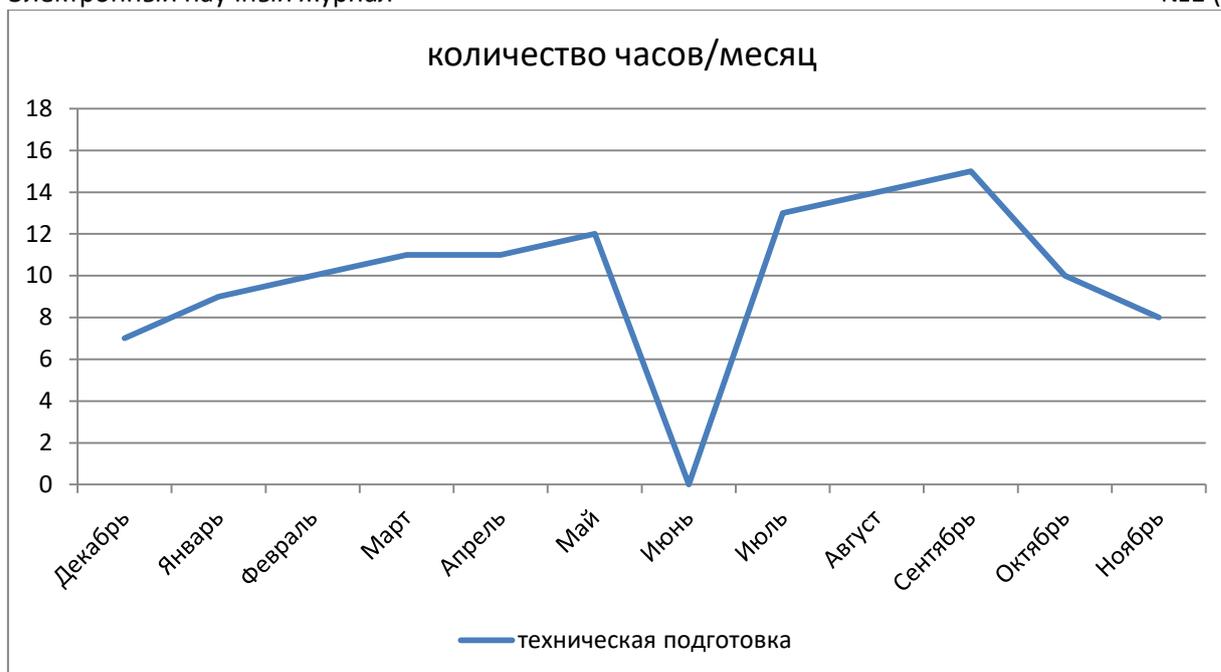


Рисунок 2 - Волнообразное распределение часов на техническую подготовку согласно стандартному плану-графику

Педагогические наблюдения за тренировочным процессом команды «СШОР ЦСКА» г. Смоленск осуществлялись на протяжении 12 месяцев 2021-2022 гг. с целью определения временных отрезков с наибольшей интенсивностью официальных игр (рис.3), а также параметров тренировочных нагрузок.

Из рисунка 3 следует, что с учетом региональных и Всероссийских соревнований по футболу наибольшее количество официальных матчей приходится на два периода (май-июнь и сентябрь-октябрь).

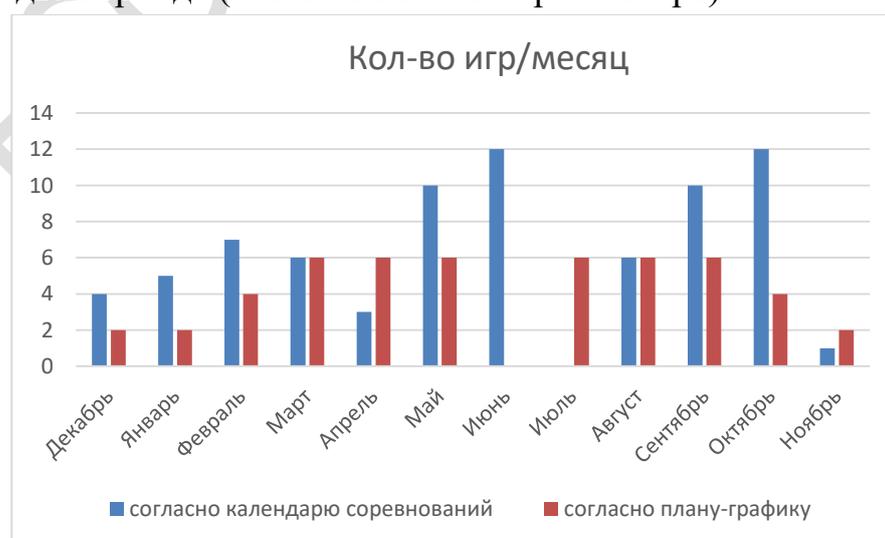


Рисунок 3 - Несоответствие количества игр согласно стандартному плану-графику и календарю соревнований

Количество матчей в данные периоды достигает 18-20 игр, что предъявляет особые требования к уровню подготовленности игроков, вынужденных играть на фоне выраженного утомления. В целях предупреждения травматизма и подготовки к успешному выступлению в соревнованиях необходимо пересмотреть стандартную Программу подготовки, которая исходя из представленных данных не отвечает требованиям реального планирования и участия в официальных соревнованиях.

Отмеченное противоречие, которое заключается в том, что стандартный план-график не соответствует реальному календарю соревнований и не позволяет должным образом обеспечить оптимальный уровень подготовленности футболистов к соревновательному сезону, позволяет утверждать о необходимости внесения коррекций в планирование учебно-тренировочных занятий.

Согласно экспериментальной программе, предусматривающей планирование тренировочного процесса с учетом календаря соревнований в рамках двух самостоятельных макроциклов было организовано тестирование двигательных способностей юных футболистов на этапе углубленной специализации, занимающихся в «СШОР ЦСКА» г. Смоленск – экспериментальная группа (N=18 чел.), и занимающиеся в КСШ «Олимпия» г. Смоленск – контрольная группа (N=20 чел.).

Тестирование осуществлялось в начале общеподготовительного и по окончании соревновательного этапа подготовки и предполагало оценку скоростных и скоростно-силовых способностей, а также выносливости футболистов.

Исходная оценка результатов тестирования в начале эксперимента показала одинаково низкий, «удовлетворительный» уровень физической подготовленности в исследуемых группах. Достоверных отличий в результатах тестирования не обнаружено ( $p < 0,05$ ).

После завершения контрольного тестирования футболисты экспериментальной группы начали тренироваться по программе, предусматривающей два макроцикла, подготовка в которых была направлена на развитие тех способностей (скоростно-силовых и специальная выносливость), которые позволили бы оптимально подготовиться к соревновательному периоду и способствовали совершенствованию технико-тактических навыков.

По итогам реализации экспериментальной программы и проведения тестирования было установлено, что наиболее выраженный прирост

показателей физической подготовленности отмечен в экспериментальной группе ( $p < 0,05$ ) (табл.1).

Можно полагать, что это обусловлено как естественной возрастной динамикой прироста результатов, так и положительным влиянием систематических тренировок, основанных на разработанной нами программе.

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности испытуемых по окончании педагогического эксперимента

Вид упражнения	контрольная группа	экспериментальная группа	% различия	p
	М	М		
Бег 15м с места (с)	2,45	2,28	7,5	( $p > 0,05$ )
Бег 30м с места (с)	4,43	4,28	3,5	( $p < 0,05$ )
Прыжок в длину (см)	194,05	215,15	9,8	( $p < 0,05$ )
Тройной прыжок (см)	508,94	533,18	4,5	( $p < 0,05$ )
Бег 6 мин (м)	1320,6	1496,3	11,7	( $p < 0,05$ )

Достоверные отличия по t-критерию Стьюдента отмечены во всех тестах за исключением упражнения «бег на 15 метров с места», с помощью которого мы оценивали стартовую скорость. Предполагаем, что отсутствие достоверных изменений в результатах обусловлено жесткой генетической детерминированностью физического качества быстроты, которое трудно поддается тренировке.

Следует заключить, что на этапе углубленной специализации с учетом календаря Всероссийских соревнований планирование учебно-тренировочного процесса необходимо осуществлять в рамках двух макроциклов для наиболее оптимального становления и сохранения спортивной формы.

Тренировочная программа, предполагающая сочетание развивающего и поддерживающего режимов нагрузок на этапах макроцикла позволяет добиться достоверных изменений уровня физической подготовленности и показателей соревновательной деятельности ( $p < 0,05$ ).