

## **СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

*Чернецов Максим Михайлович – к.п.н, доцент СГУС*

*Маньков Никита Сергеевич – магистрант 2-го года обучения СГУС*

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы подготовки квалифицированных футболистов к соревновательному сезону. За основу экспериментальной программы принят опыт профессиональных команд, который реализован в практике подготовки футболистов-студентов. Подготовительный этап годичного цикла имеет свою структуру и в подготовке резерва играет ключевую роль в переходе на новый уровень мастерства, в связи с этим подбор тренировочных средств и дифференциация тренировочной нагрузки относятся к ключевым задачам подготовки.

Ключевые слова: футбол, подготовительный период, физическая подготовка

Актуальность нашего исследования определяется непрерывно повышающимися требованиями к двигательным, функциональным и технико-тактическим способностям квалифицированных футболистов.

Цель исследования – изучить структуру и оценить эффективность программы физической подготовки квалифицированных футболистов в ходе предсезонных сборов.

Объект исследования – тренировочный процесс квалифицированных футболистов в подготовительном периоде годичного цикла.

Предмет исследования – программа подготовки и показатели физической подготовленности квалифицированных футболистов в подготовительном периоде годичного цикла.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что исследование содержания и структуры подготовки квалифицированных футболистов в ходе предсезонных сборов позволит сформулировать рекомендации по оптимизации процесса физической подготовки для студенческих команд и групп спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень и структуру физической подготовленности квалифицированных футболистов в подготовительном периоде.

2. Теоретически разработать экспериментальную модель процесса физической подготовки футболистов студенческой команды в подготовительном периоде годичного цикла.

3. Оценить влияние экспериментальной модели подготовки на показатели физической и технической подготовленности футболистов студенческой команды.

Для оценки эффективности структуры средств и методов, применяемых в практике профессиональных и студенческих команд в подготовительном периоде, нами были изучены показатели физической подготовленности с помощью контроль-педагогических испытаний, направленных на оценку различных двигательных способностей.

Тестирование уровня развития двигательных способностей осуществлялось после каждого этапа. Первое тестирование было проведено после окончания втягивающего микроцикла общеподготовительного этапа и прохождения углубленного медицинского обследования.

Сопоставив показатели физической подготовленности, полученные в начале и конце общеподготовительного этапа можно сделать заключение о

невысоком уровне функционального потенциала организма футболистов-профессионалов за период отдыха (переходный период) (рисунок 1).

Осенняя часть сезона у команды «Сокол» г. Саратов завершилась 14 ноября 2022, после чего футболисты вернулись к тренировкам 02 февраля 2023, следовательно, период отдыха составил 75 дней. Организованный переходный период, рекомендуемый специалистами по футболу, полностью отсутствует, а игроки в период отдыха самостоятельно организуют тренировочный процесс. Следует отметить, что такое положение объясняется финансовыми и организационными особенностями в командах начального профессионального уровня.

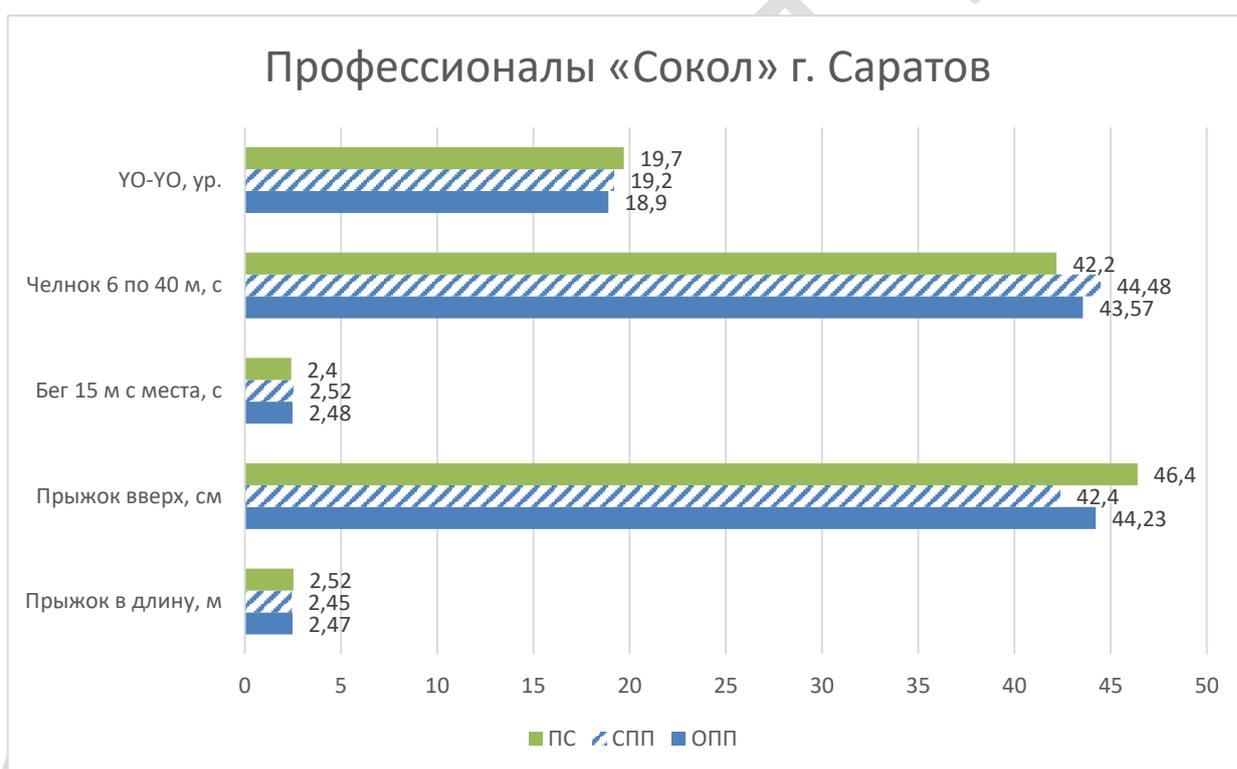


Рисунок 1 - Показатели физической подготовленности футболистов профессиональной команды на этапах подготовки

Сезон у студенческой команды завершился в начале декабря 2022 года в связи с участием в Национальной студенческой футбольной лиге, а к

тренировкам футболисты приступили 25 января 2023 года, следовательно, период отдыха составил 40-45 дней.

Несмотря на это, у студенческой команды нами обнаружено незначительно отставание в уровне физической подготовленности ( $p < 0,05$ ). Единственный тест, в котором студенты имели несущественное преимущество – прыжок в длину с места.

В начале специально-подготовительного этапа, где увеличивается доля специфических средств физической подготовки (60% и 40% наблюдалось незначительное снижение уровня двигательной подготовленности, т.к. в течение этого периода футболисты выполнили значительный объем нагрузки (рисунок 2).

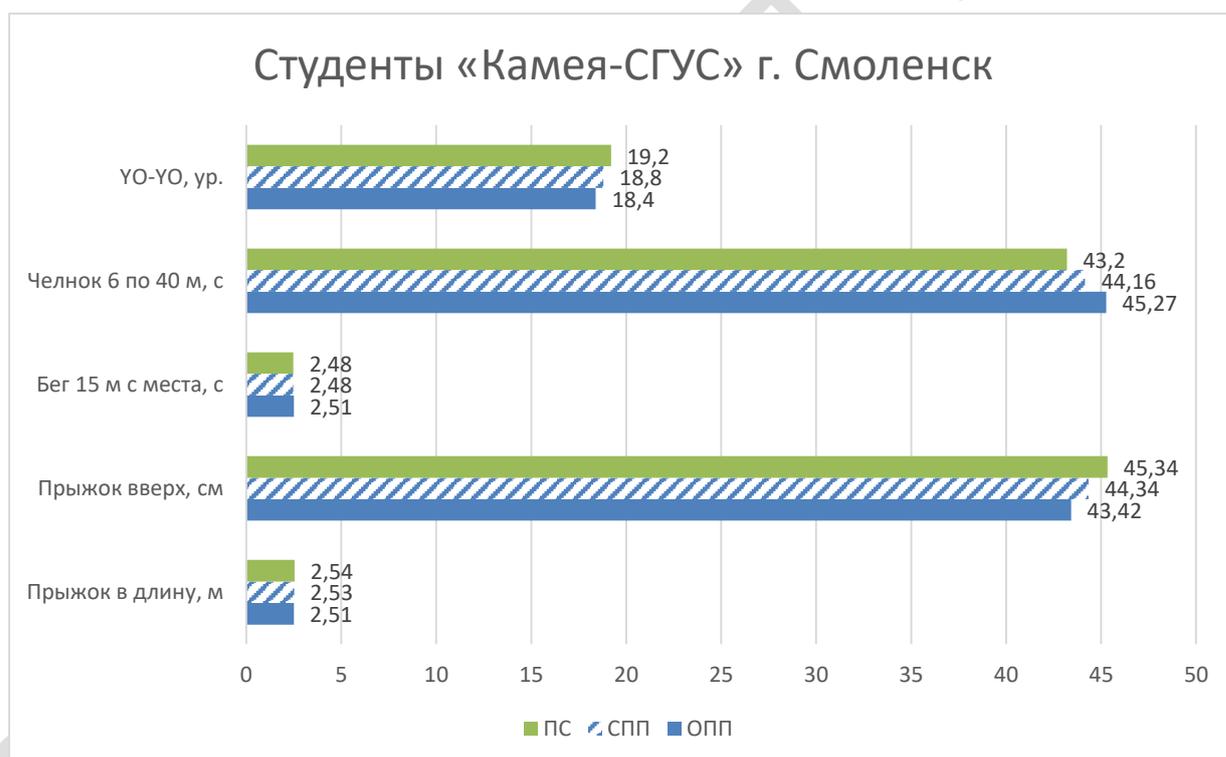


Рисунок 2 - Показатели физической подготовленности футболистов студенческой команды на этапах подготовки

У футболистов-профессионалов отмечено снижение показателей в тесте «прыжок в длину с места», «челнок 6 по 40 м», «прыжок вверх» и «бег 15 м с места». В аэробном тесте «YO-YO», напротив зарегистрировано улучшение с уровня 18,9 до 19,2. На наш взгляд, это обусловлено накоплением

утомления и форсированием подготовки для набора спортивной формы перед соревновательным сезоном. В связи с тем, что весь период подготовки длится не более 60-65 дней, то возникает необходимость применения высокообъемных и высокоинтенсивных нагрузок в двухразовом режиме.

Результаты футболистов-студентов свидетельствуют о менее выраженном утомлении, т.к. результаты всех контрольных тестов имеют тенденцию к повышению, а не снижению, как в профессиональной команде.

Достоверных изменений в динамике результатов футболистов различной квалификации по итогам двух тестирований не зафиксировано ( $p > 0,05$ ).

Предпосылкой для разработки экспериментальной программы физической подготовки послужили результаты научных исследований, показавшие, что целенаправленное развитие силовых качеств способствует развитию стартовой скорости, компонента, который является лимитирующим звеном при переходе в профессиональный футбол. Также силовая и подготовка способствует развитию анаэробной мощности и улучшению результатов в челночном беге. Экспериментальная модель распределения скоростно-силовой нагрузки в общеподготовительном мезоцикле, представлена на рисунке 3.

Анализируя показатели можно утверждать, что подготовленность футболистов контрольной группы после предсоревновательного мезоцикла увеличилась, но в экспериментальной группе результаты возросли более значительно.

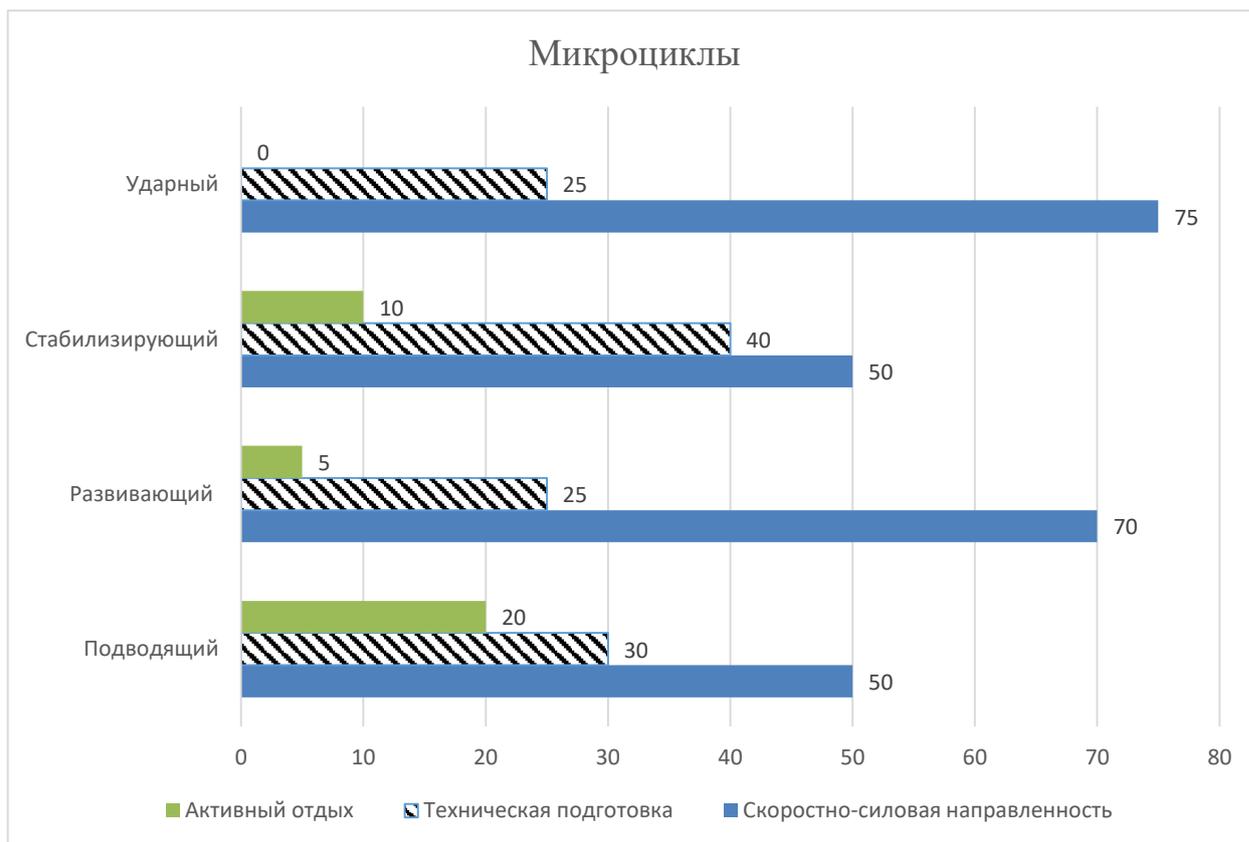


Рисунок 3 - Экспериментальная модель распределения нагрузки в общеподготовительном мезоцикле (%)

Сравнительный анализ интенсивности прироста показателей подготовленности экспериментальной и контрольной групп после проведения педагогического эксперимента выявил следующие результаты (рисунок 4).

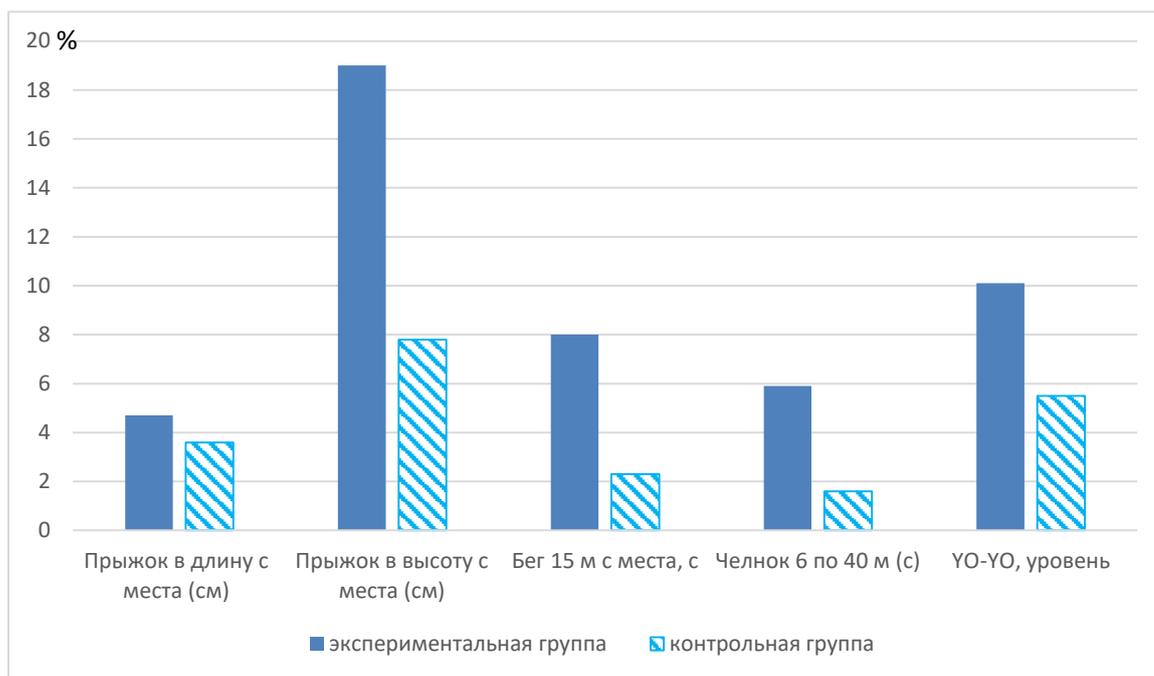


Рисунок 4 - Сравнительные показатели прироста результатов тестовых упражнений по окончании эксперимента

На основании приведенных данных можно сделать заключение о том, что предложенная педагогическая модель силовой и скоростно-силовой подготовки гораздо эффективнее способствует повышению уровня физической подготовленности, чем общепринятая методика.