

УДК 77.29.61

ОПТИМИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ КОМАНД МАСТЕРОВ РК ДУБЛИРУЮЩЕГО СОСТАВА

Саенко Владислав Владимирович

saenko544626@mail.ru

Студент 4 курса кафедры Физической культуры и спорта
Факультета социальных наук ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Нур-Султан, Казахстан
Научный руководитель – С.Т. Маженов

Актуальность. В мире силы и физической подготовки для футбола, истинное определение «физической подготовки» утеряно. Недостаток понимания истинных требований игры распространяется безудержно, поскольку, эти устаревшие рецепты «обучения» не решают проблем футбольной формы, связанных с выносливостью и результативностью в спорте [1].

Понимание позиционных различий имеет решающее значение в процессе подготовки. Футбол – игра многих игр. Требования везде неодинаковы, на самом деле они очень разные. Линейные игроки играют в малой зоне, тогда как нападающие могут покрывать до 8 км в данной игре. Чрезвычайно важно понимать требования к интенсивности для каждой группы позиций, потому что это важнее, чем просто накапливать объемы с меньшей интенсивностью. Спортсмен должен привыкнуть к этим стрессам, прежде чем он приступит к самой практике. Креативность в обучении исходит из исследования реальных требований игры для каждой позиции. Физическая подготовленность является основой успешности игроков в спорте, а ее мониторинг дает возможность оценить эффективность тренировок и выявить возможные ошибки в тренировках. Во время тренировки, благодаря использованию результатов контроля, видоизменяется эта деятельность (материальная структура), что позволяет лучше подготовить игроков к соревнованиям.

Стратегия тренировок в идеале должны следовать трем ключевым правилам: прогрессивность нагрузки, специфичность действий (специфика последовательности футбола) и скорость, имитирующая требования футбольного матча. Там, где это возможно, его следует контролировать и регулировать в соответствии с индивидуальными реакциями (т.е. внутренней нагрузкой) [2].

Физические упражнения являются основой спортивной деятельности, которую спортсмены выполняют на тренировках (Гэмбл П.) [3]. Физические способности направлены на улучшение физической подготовки и функциональных возможностей систем организма, позволяющие футболистам добиваться лучших результатов на соревнованиях (Гомес Д. и др., 2020) [4].

Футбол требует, чтобы значительная часть тренировочного времени посвящалась техническим и тактическим аспектам игры. Эта тренировка создает для игрока значительную физическую нагрузку, что следует учитывать при разработке программы физической подготовки. Кроме того, соревновательный футбольный сезон длится 10 месяцев, иногда игры проводятся два раза в неделю; таким образом, игрокам требуется значительное время для восстановления.

В последнее время в современных футбольных тренировках все более популярным становится «новый» подход. Идея состоит в том, чтобы объединить физическую подготовку с тактическими и техническими упражнениями. Помимо экономии времени и получения большего удовольствия, главный аргумент в пользу этого подхода заключается в том, что его физическая нагрузка близка к реальной игре; таким образом, игроки получают все необходимые стимулы для развития своих физических качеств.

Как известно, специальная выносливость является одним из важнейших качеств игрока, она очень необходима в спортивной деятельности. Является важным компонентом исполнительного мастерства и достижения спортивных результатов в условиях постоянного переменного темпа игры.

Цель исследования рассмотреть оптимизацию специальной физической подготовки и выносливости футболистов команд мастеров РК дублирующего состава.

Методы исследования. Принимая во внимание, что в футболе преобладают двигательные способности, такие как прыжки, повороты, рывки, бег с интенсивностью, сила, указывает на то, что спортсмен нуждается, в частности, в компонентах физических способностей, таких как гибкость, сила и анаэробная, аэробная способности и другие физические усилия, помимо соответствующих антропометрических данных. Наше исследование построено на воспитании выносливости у футболистов дублирующего состава. Определение уровня развития выносливости проводилось с 15 игроками дублирующего состава ФК «Астана» 16-18 лет. Первое исследование провели в начале спортивного сезона, а второе после 6-ти месячного этапа тренировок. Исследование проводилось при участии тренера.

Для оценки уровня развития выносливости мы использовали контрольные нормативы по учебной программе по футболу. Описание тестов для диагностики физической подготовленности взято из источников: Тестирование двигательных способностей: курс лекций для студентов вузов специальности "Физическая культура"- Мелитополь: ФЛП Силаева О. В., (2017) [5].

- а) 12-ти минутный бег (тест Купера) - измеряется общая физическая выносливость.
- б) бег на 800 метров – определяется скоростная выносливость.
- в) челночный бег 7×50 м – для определения координационной выносливости.
- г) поднимание туловища за 30 с - определяется силовая-выносливость мышц туловища и брюшного пресса [6].
- д) период восстановления частоты пульса после бега на 800 м (до 120 уд/мин).

Тест предложен как один из многих, что позволяет определить уровень выносливости футболистов.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим распределение футболистов по исполнению тестов, перед экспериментом и после проведения экспериментальной программы (Табл. 1,2).

На втором этапе обследования, по всем тестам, которые применялись для оценки уровни выносливости, мы наблюдаем прирост в показателях.

Это также подтверждает и анализ выполненных нормативов по развитию выносливости футболистами.

Таблица 1.

Распределение футболистов с разным уровнем развития выносливости перед экспериментом

ТЕСТЫ	Уровни выполнения норматива			
	баллы 5	баллы 4	баллы 3	баллы 2
Тест Купера, 12 м	1 (6,7%)	5 (33,3%)	8 (53,3%)	1 (6,7%)
на 800 м	-	6 (40,0%)	7 (46,7%)	2 (13,3%)
Челноки 7х50	1(6,7%)	4 (26,7%)	9 (60,0%)	1 (6,7%)
Поднимание туловища	2 (13,3%)	6 (40,0%)	6 (40,0%)	1(6,7%)
Восстановление	1 (6,7%)	5 (33,3%)	7(46,7%)	2(13,3%)

Средний показатель выполнения теста Купера (12-ти минутный бег) у футболистов 16-18 лет на первом этапе составил 3120,0 м, тогда как на II этапе этот показатель улучшился и составил уже 3190,0 м.

Улучшение показателя составило в абсолютных величинах 70 м, или в относительных величинах – 2,2%.

Далее рассмотрим показатели выполнения теста диагностики скоростной выносливости – бег на 800 м.

На первом этапе показатель составлял время пробегания 143,8 с, а на II этапе – это время составил 141,2 с. Улучшение показателя составило 2,6 с, или 1,8% от начальных данных.

Таблица 2

Распределение футболистов с разным уровнем развития выносливости на последнем этапе исследования

ТЕСТЫ	Уровни выполнения норматива			
	баллы 5	баллы 4	баллы 3	баллы 2
Тест Купера	2(13,3%)	8 (53,3%)	5 (33,3%)	-
Бег на 800 м	1 (6,7%)	7 (46,7%)	7 (46,7%)	-
Челноки 7×50 м	3 (20,0%)	5 (33,3%)	7 (46,7%)	-
Поднимание туловища за 30 с	3 (20,0%)	8 (53,3%)	4 (26,7%)	-
Восстановление пульса	2 (13,3%)	7 (46,7%)	5 (33,3%)	1 (6,7%)

Подобная ситуация наблюдается и при анализе средних показателей исследования координационной выносливости у футболистов.

Так, на первом этапе показатель «Челночного бега 7×50м» составлял в среднем 61,8 с, тогда как на втором этапе уже на 1,4 сек добавили эту дистанцию футболисты.

Средний показатель челночного бега на втором этапе составил 60,4 сек. Улучшение показателя в относительных величинах составило 2,3%. Тот же формат продолжительности работы с максимальным спринтом и полным восстановлением был направлен на ускорение выносливости. Это способность поддерживать максимальную скорость в относительно длительном индивидуальном поединке. В основном это анаэробы.

На втором этапе обследования показатель выполнения упражнения, который характеризовал развитие силовой выносливости «Поднимание туловища за 30 с» составлял в среднем 31,6 раза, что на 1,4 раза (или 1,9%) выше, чем полученный показатель на первом этапе обследования.

На первом этапе обследования средний показатель «поднимания туловища за 30 с» составлял 30,2 раза.

И последний показатель, с помощью которого мы судили об уровне развития выносливости у футболистов – это показатель «период восстановления частоты пульса после бега на 800 м».

Нами наблюдается существенное улучшение показателя на втором этапе обследования, а именно, продолжительность восстановления частоты пульса до величины 120 уд/мин. на 20 с, то есть на 10,2 %.

На первом этапе обследования средний показатель составлял 196,5 с, тогда как на втором уже – 176,5 с.

Не смотря на улучшение показателей уровня выносливости у футболистов, еще остается проблема по ее совершенствованию в течение следующих учебно-тренировочных занятий и во время соревновательной деятельности.

Кроме этого, пытаясь совершенствовать уровень развития выносливости, не следует забывать и о других сторонах физической подготовки и спортивной подготовки в целом.

Выводы. Наблюдается существенное улучшение показателей выносливости на втором этапе обследования, после проведения экспериментальной разработанной программы. С целью улучшения уровня выносливости футболистам необходимо придерживаться определенных методических подходов. Важная роль в развитии выносливости имеет оптимальное сочетание режима работы и отдыха, применение различных видов беговых упражнений, включающих элементы проявления быстроты, координационных способностей. Для развития специальной выносливости футболистов способствует интервальный метод, включающий в себя нагрузки, которые характеризуются по интенсивности действий, и регулируются по показателям изменения частоты сердечных сокращений.

Список использованных источников

1. Гуарасио Д. Современный подход к подготовке к футболу. 2021. <https://simplifaster.com/articles/football-conditioning-modern-approach/>
2. Белоконь В. К. Физическая подготовленность футболистов разного возраста на разных этапах планирования учебно-тренировочного процесса / В. К. Белоконь // науч. журнал НПУ им. М. П. Драгоманова – Вып. 10 (80) 2016. –С. 16 -19.
3. Гэмбл П. (2012). Тренировка спортивной скорости и ловкости. Ратледж.
4. Гомес Дж. и др. (2020). Физические упражнения для предотвращения травм среди взрослых футболистов: систематический обзор. Журнал о спорте и Наука о здоровье. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020>.
5. Тестирование двигательных способностей: курс лекций для студентов вузов специальности "Физическая культура"- Мелитополь: ФЛП Силаева О. В., 2017. - 48 с.
6. Чэнь Дон Чжу (2019). Моделирование и анализ влияния физических способностей спортсменов при специальной аэробной тренировке на выносливость. Современные спортивные технологии, том 9, №1, с.9-11.