

УДК 796.332

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Н.В. Коляда, Li Jinlin, Sun Guoqing

Научный руководитель – **М.В. Гаврилик**, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Введение. Физическая подготовка футболистов носит общеразвивающий характер, направлена на гармоничное формирование всех физических качеств, необходимых спортсмену для успешной игровой и соревновательной деятельности. Физическая подготовка является фундаментом для построения специальной физической подготовки, которая направлена на развитие и совершенствование ловкости и специальных качеств: скоростной выносливости, скоростно-силовых, игровой работоспособности и т.д.

Общая физическая подготовка спортсмена включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности. Это сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма. Комплексном развитии работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

Специальная физическая подготовка спортсмена представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Физическая подготовка занимает значительное место в современном тренировочном процессе футболистов. Возросшая интенсивность игры, жесткая атлетическая борьба по всему полю, универсализация игроков – следствие не только рационализации техники и тактики, но прежде всего, высокого уровня физической подготовленности футболистов [5,23].

Целью нашего исследования являлась разработка методики физической подготовки футболистов, направленной на повышение уровня их физической подготовленности.

Для достижения цели были сформулированы следующие *задачи исследования*:

1. Изучить особенности физической подготовки футболистов. Определить уровень физической подготовленности футболистов.
2. Разработать методику физической подготовки, направленную на повышение уровня физической подготовленности футболистов.
3. Оценить эффективность методики физической подготовки, направленной на повышение уровня физической подготовленности футболистов.

Организация исследования. Для решения задач исследования проводился педагогический эксперимент, в котором участвовало 12 футболистов (n=12) студентов занимающийся в секции футбола УО «Полесский государственный университет». В ходе исследования с сентября 2025 года по апрель 2026 года проведён педагогический эксперимент целью которого являлась апробация методики физической подготовки, направленной на повышение уровня физической подготовленности футболистов.

В педагогическом эксперименте приняли участие 12 студентов входящих в сборную команду по футболу УО «Полесский государственный университет», которые составили эксперименталь-

ную группу. Согласно планам учебно-тренировочных занятий и расписанию занятий, количество часов занятий составляло 210 часов в год, по 6 часов в неделю.

В учебно-тренировочный процесс данной группы футболистов внедрена методика физической подготовки, направленная на повышение уровня физической подготовленности футболистов. Педагогический эксперимент проводился с целью изучения динамики физической подготовленности футболистов.

На первом констатирующем этапе (сентябрь 2025) был выявлен исходный уровень физической подготовленности футболистов. Определены пути повышения эффективности физической подготовки футболистов. Разработана методика физической подготовки, направленная на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности футболистов.

На втором формирующем этапе (октябрь 2025 года – апрель 2026 года) исследования проходила апробация методики физической подготовки, направленной на повышение уровня физической подготовленности футболистов. Разработанная экспериментальная методика предусматривала учёт специфических физических качеств, характерных для футбола; планирование недельных нагрузок с учётом закономерности распределения тренирующих воздействий, наиболее благоприятного взаимодействия нагрузок различной направленности, их последовательности, как в недельном цикле, так и на каждом отдельном занятии.

На третьем контрольном этапе (апрель 2026 года) исследования экспериментально проводилось повторное педагогическое тестирование. Определялась эффективность экспериментальной методики физической подготовки футболистов. Полученные результаты сопоставлялись с данными констатирующего этапа эксперимента, проводилась статистическая обработка полученных данных, формулировались выводы.

Используемые методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. На начальном и заключительном этапах эксперимента проводилось исследование уровня физической подготовленности по нормативам, рекомендованным учебной программы по футболу для специализированных учебно-спортивных учреждений и отделений развития молодежного футбола в структуре клубов по футболу, средних школ – училищ олимпийского резерва в Республике Беларусь. Для оценки уровня общей физической подготовленности футболистов применялись следующие тесты: бег 30 м с высокого старта, с; бег 400 м, с; челночный бег 7×50 м, с; бег 3000 м, мин; бег по ломаной кривой 30 м, с; прыжок в длину с места, см; прыжок вверх с места, см.

После завершения педагогического эксперимента уровень физической подготовленности футболистов существенно изменился. В таблице представлена динамика общей физической подготовленности футболистов за период эксперимента.

Таблица – Динамика показателей общей физической подготовленности спортсменов футболистов за период эксперимента

Группа	Время тестирования	Бег 30 м с высокого старта, с	Бег 400 м, с	Челночный бег 7×50 м, с	Бег 3000 м, мин, с	Бег по ломаной кривой 30 м, с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх с места, см
ЭГ (n=12)	до эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)	N=7	64,3±3	66,1±2,5	11,3±0,1	13,96±0,29	241,42±5,35	50,1±1,9
	после эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)	4,2±0,1	61,7±1,7	61,9±1,6	11,1±0,1	13,3±0,27	248,5±4,21	53,6±1,7
	Прирост, %	4,0%	4,0%	6,3%	1,5%	4,7%	2,9%	7,0%
	*W после эксперимента (до-стойверность)	2,598	1,963	3,32	3,349	3,61	2,973	3,46
		0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95

* используется статистический критерий Вилкоксона-Манна-Уитни. W(0,95)=1,96

Как видно из таблицы после завершения эксперимента выявлены достоверно значимые различия во всех исследуемых показателях, достоверность различий равна 95% ($p \leq 0,05$).

Выводы: Результаты, полученные в ходе проведенного эксперимента, позволяют утверждать, что методика физической подготовки, направленная на повышение уровня физической подготовленности футболистов, доказала свою эффективность, что подтверждается достоверно значимыми различиями, которые произошли во всех исследуемых показателях. Данная методика может применяться в учебно-тренировочном процессе футболистов, для повышения его эффективности.

Список использованных источников

1. Гаврилик, М.В. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : учеб. пособие / авт.-сост.: М.В. Гаврилик. – Пинск : ПолесГУ, 2019. – 108 с.
2. Гаврилик, М.В. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания: [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / М.В. Гаврилик; УО «Полесский государственный университет». - Пинск : ПолесГУ, 2025. – 181 с.