

## СОДЕРЖАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

О.А. Пашинин

Московский государственный областной университет, Россия, [pashinin14@ya.ru](mailto:pashinin14@ya.ru)

**Введение.** Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта зависит от единства общей и специальной подготовки. Соотношение общей и специальной подготовки, во многом определяются особенностями построения годичной тренировки [2, 6]. В подготовительном периоде доля общей подготовки велика, и она, служит задачам повышения уровня физических и функциональных возможностей [3, 7]. В соревновательном периоде, это соотношение изменяется в сторону увеличения средств специальной подготовки, которая служит повышению уровня физической работоспособности, а сама общая подготовка все более приобретает вспомогательный характер [1, 5].

Основной задачей тренеров команд высокой квалификации является планирование функциональной подготовки в соревновательном периоде, высокий уровень которой позволяет поддерживать физическую работоспособность в процессе игровой деятельности, что способствует достижению высоких спортивных результатов [4].

В связи с этим **целью исследования** явилось рассмотрение организации и содержания планирования функциональной подготовки футболистов высокого класса в соревновательном периоде годичного тренировочного цикла.

**Методы и организация исследования.** Для решения актуальной проблемы использовались следующие методы исследования: изучение и анализ специальной и научно-методической литературы; анализ документальных данных; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. Исследование проводилось на основе анализа построения тренировочных программ футбольного клуба «Локомотив» (Москва) в игровом сезоне 2010 года. Были получены и обработаны материалы планирования функциональной подготовки в соревновательном периоде с марта по ноябрь 2010 года.

**Результаты исследования.** У квалифицированных футболистов соревновательный период начинается в марте и заканчивается в декабре. За это время футболистами команды «Локомотив» (Москва) было сыграно около 50 игр, в том числе Чемпионат России 2010 года (14 марта – 28 ноября), Кубок России 2010, Лига Европы, при этом существовал продолжительный перерыв (Чемпионатом Мира 2010 года).

В процессе соревновательного периода футболистам приходится переносить значительные физические нагрузки в связи с большим количеством официальных игр. При планировании функциональной подготовки основное внимание уделялось повышению показателей игровой выносливости, а также скоростно-силовых способностей и быстроты.

До первого перерыва в Чемпионате России обусловленного проведением Чемпионата Мира 2010 было проведено 60 тренировочных дней. За это время команда сыграла 11 игр внутреннего Чемпионата.

До Чемпионата Мира было проведено 11 микроциклов. Первый микроцикл носил поддерживающий характер, 2–4 микроциклы имели легкую нагрузку, так как не было игровой свежести у футболистов, 5–8 микроциклы нагрузка немного увеличилась и циклы были по 6–7 дней, 9–11 микроциклы носили в большей степени восстанавливающий характер, так как были трехдневные циклы, а на 4 день проходили игры.

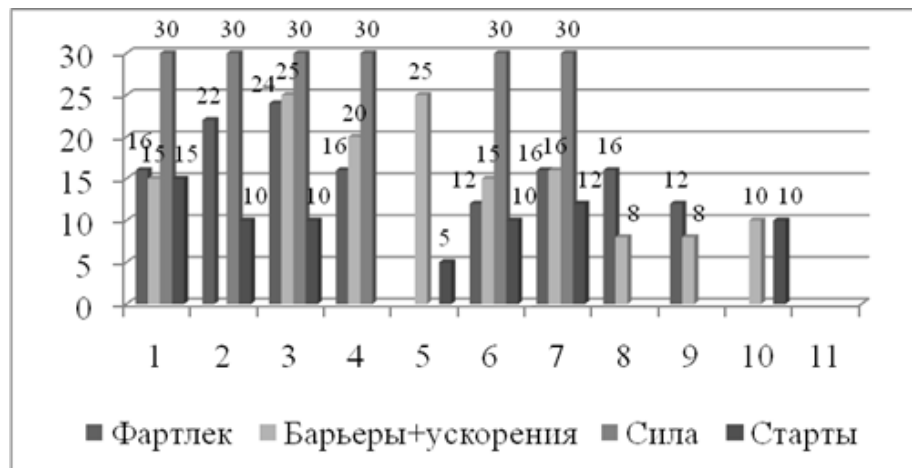


Рисунок – Объем работы функциональной направленности до ЧМ – 2010 г., мин.

Всего было проведено 4 семидневных, 3 шестидневных, 2 четырехдневных, 1 восьмидневный и 1 трехдневный микроцикла. Структура занятий функциональной подготовки в соревновательном периоде имела следующую направленность: тренажеры, фартлеки, барьеры, старты. Работа начинается с небольшой нагрузки, своего пика достигает в середине первого соревновательного периода и плавно снижается к концу первого соревновательного периода, так как обуславливается это увеличивающимся количеством игр.

Работа общей выносливости (фартлек) имела своих максимальных значений на 2 и 3 микроциклах, 22 и 24 мин., соответственно, постепенно снижаясь к концу периода до 12–16 мин, при этом в короткие микроциклы вообще работа не проводилась (10 и 11 микроциклы). Характерно, что на 5 и 10 микроциклах были проведены аэробные (восстановительные) фартлеки.

Работа скоростно-силовой направленности осуществлялась при помощи прыжков и перешагиваний через барьеры с последующими ускорениями. Нагрузка носила возрастающий характер и максимальных значений достигала в 3 и 5 микроциклах (25 мин), имея незначительную тенденцию к снижению в конце периода.

Занятия в тренажерном зале направленные на общую силу наибольший объем имели в первой половине микроциклов (30 мин), к концу данная работа постепенно исчезала.

Старты, выполняемые в процессе тренировок, имеют волнообразный характер, что позволяет говорить о целенаправленном развитии быстроты на протяжении всего периода. Они выполнялись с изменением направления и темпа движения. Продолжительность работы в среднем колебалась около 10 мин и лишь, в первом микроцикле она составила 15 мин, пятом – 5 мин и седьмом – 12 мин.

Анализируя данные необходимо отметить, то, что в процессе тренировочной работы объем работы наибольшее значение имеет в первые микроциклы, а в последние он снижается, так как увеличивается количество игр, но при этом увеличивается интенсивность выполнения. В итоге проводимые мероприятия специальной функциональной подготовки показали свою высокую эффективность, так как были показаны относительно неплохие результаты.

После 11 тура соревновательного периода футболисты «Локомотив» Москва находились в отпуске, где выполняли индивидуальную работу в течение 22 дней преимущественно аэробного характера связанного с перерывом Чемпионата Мира по футболу.

После окончания отпуска было проведено два микроцикла в Москве. Первый микроцикл был шестидневный, а второй – пятидневный. Каждый микроцикл заканчивался игрой. Направленность работы носила преимущественно на общую выносливость (беговая работа) и общую силу (работа в тренажерном зале). Всего за 12 дней было проведено 6 занятий в тренажерном зале.

Было проведено 4 фартлека по два в каждом микроцикле, продолжительностью 15 минут, второй 24 минуты, третий 15 и четвертый 12 минут. Три из них носили смешанный характер. Необходимо обратить внимание на то, что помимо фартлеков выполнялась беговая работа. Так на первой недели было проведено 2 занятия, в котором использовался равномерный бег 4x1000м, а на второй неделе 1 раз. Характерно, что в процессе сбора были организованы занятия, где использовались прыжки, перскоки, перешагивания через барьеры с последующими ускорениями. Темп выполне-

ния был максимальный. Стартам было отведено незначительное время. Старты выполнялись во втором микроцикле использовались обегания стоек на 12 м.

В Австрии (13 дней) было проведено два микроцикла. Первый микроцикл составлял 4 дня, второй – 8 дней. В процессе четырехдневного микроцикла была проведена одна игра и восьмидневного – 3 игры. Преимущественная направленность тренировочного сбора – игровая выносливость, так как осуществлялась подготовка к большому количеству игр во внутреннем Чемпионате, Кубке России и Лиге Европы.

На данном сборе существенно повышается интенсивность выполнения упражнений, так как нагрузка имела тенденцию постепенного увеличения на сборе в Москве. Объем работы направленной на общую выносливость снижается. В основном использовались упражнения на отработку игровых взаимодействий. Для профилактики опорно-двигательного аппарата, укрепления силы мышц спины проводились специальные занятия в тренажерном зале. В процессе организации сборов в игре и тренировки футболисты чувствовался прилив сил и хорошо работали.

После окончания сборов в Австрии 12 и 13 туры были выиграны. Организация тренировочных занятий была затруднена в связи с наступившей жарой и смогом в Москве, что привело к вынужденному снижению объемов и интенсивности нагрузки скоростного характера, что в итоге привело к провалу в играх с 14 по 19 тур Чемпионата России. Примечательно, что на данном этапе необходимо также наращивать нагрузку скоростной направленности, однако это было не возможно сделать ввиду погодных условий. К этому необходимо добавить, что положительные результаты не были достигнуты в Кубке России и Лиге Европы.

Так, до перерыва в Чемпионате России связанного с играми сборной 30.08 по 12.09.2010 года было проведено 11 микроциклов. Всего было проведено 4 четырехдневных, 3 семидневных, 2 трехдневных, 1 восьмидневный и 1 шестидневный микроциклы. За полтора месяца было сыграно 12 игр, что составляет в среднем две игры в неделю. Характерно, что на 8, 10 и 11 трехдневных микроциклах работа, связанная с функциональной подготовкой не проводилась, так как было две тренировки и на 3 день игра. Работа скоростной выносливости использовалась в начальной стадии второго круга соревновательного процесса, на 1, 2 и 6 микроциклах. Их продолжительность составила 15, 10 и 20 мин., соответственно.

Объем и интенсивность скоростной работы обусловлен количеством игр увеличивающихся во второй половине тренировочного цикла.

Анализ биохимических обследований крови свидетельствует о том, что после продолжительной череды неудовлетворительных матчей состояние ее не позволило выявить процессов утомления, которое свидетельствует о недостаточно должной функциональной подготовки на данном периоде.

В итоге недостаточно должны проводиться мероприятия по функциональной подготовке подтверждаются анализом проведенных игр, который показал, что неудачи игроки команды «Локомотив» Москва связаны, прежде всего, с тем, что в столь важном для спортивного результата отрезке, футболисты выполняли не большой объем и интенсивность скоростной работы.

С учетом того, что появилось время для организации сбора, связанного с перерывом в Чемпионате, обусловленные играми сборной (две недели), было организовано два микроцикла, которые были скорректированы в сторону скоростной выносливости. При этом выполнялась отработка технико-тактических действий. Из 14 дней после 19 тура игрокам было предоставлено два выходных дня. На 6 день была товарищеская игра со сборной Узбекистана, а потом выходной. В середине сбора увеличивается объем работы до 10–15 мин с интенсивностью выполнения упражнений 90–100%. Однако к приближению игр Чемпионата объем снижается до 6–8 мин., а интенсивность до 70–80%. Анализ проводимых игр просле специально организованных занятий и перерыва в Чемпионате России показал, что объем скоростной работы вырос, что позволило добиться положительных результатов в Чемпионате России.

**Заключение.** Резюмируя выше изложенное необходимо отметить, что тренировочный годичный цикл футболистов высокой квалификации необходимо планировать и организовывать в соответствии с принципом единства общей и специальной подготовки. Однако при проведении этого принципа в процессе спортивной тренировки футболистов высокого класса следует учитывать два момента. Во-первых, общая подготовка должна быть в основном направлена на развитие физических качеств и таким образом, нести вспомогательный характер, создавая своеобразную основу для последующей специальной подготовки. Во-вторых, специальная подготовка оказывает разностороннее влияние на функциональные системы, в процессе организации специальной трениров-

ки, которая позволяет «увязать» имеющийся функциональный потенциал со спецификой игровой деятельности.

#### Литература:

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско–юношеском футболе: научно–методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис...д–ра пед. Наук / А.П.Золотарев. – Краснодар, 1997. – 50 с.
3. Губа В.П.. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
4. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В.Монаков. – 2–е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
5. Сучилин А.А. Теоретико–методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. ...д–ра пед. наук. в виде научного доклада / А.А.Сучилин. – Волгоград, 1997. – 74 с.
6. Тюленьков С.Ю. Теоретико–методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: автореф. дис...д–ра. Пед. Наук / С.Ю.Тюленьков. – М., 1996. – 44 с.
7. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И.Шамардин, И.Н.Солопов, А.И.Исмаилов. – Волгоград, 2000. – 150 с.