

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

### PHYSICAL PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

Хомицевич Д. И.

*Учреждение образования «Полесский государственный университет»,  
г. Пинск, Республика Беларусь*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.15>

#### **Анотации**

Предварительная базовая подготовка – этап, одной из задач которого является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка юных футболистов занимает ключевое место в достижении спортивного результата. Без достаточно высокого уровня развития физических качеств невозможно успешно применять технические приемы и совершать задуманные тактические действия в минимальные отрезки времени и на протяжении всей игры. В работе рассмотрены теоретические вопросы физической подготовленности футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. В целях ознакомления с состоянием изучаемого вопроса был проведен анализ и обобщение научной, научно-методической литературы, теоретических положений по вопросам физической подготовленности футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. В результате изучения литературы установлено, что в соответствии с игровым амплуа всесторонняя физическая подготовка (с акцентом на скоростные и скоростно-силовые качества) юных футболистов 13–14 лет является актуальным научным исследованием.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, физическая подготовка, юные футболисты, физические качества, предварительная базовая подготовка.

Попередня базова підготовка – етап, одним із завдань якого є підвищення рівня різнобічної фізичної та функціональної підготовленості. Фізична підготовка юних футболістів займає ключове місце в досягненні спортивного результату. Без достатньо високого рівня розвитку фізичних якостей неможливо успішно застосовувати технічні прийоми та здійснювати задумані тактичні дії у мінімальні відрізки часу та протягом усієї гри. У роботі розглянуто теоретичні питання фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої підготовки. Із метою ознайомлення зі станом питання було проведено аналіз та узагальнення наукової, науково-методичної літератури, теоретичних положень із питань фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки. У результаті вивчення літератури встановлено, що відповідно до ігрового амплуа всебічна фізична підготовка (з акцентом на швидкісні та швидкісно-силові якості) юних футболістів 13-14 років є актуальним науковим дослідженням.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, фізична підготовка, юні футболісти, фізичні якості, попередня базова підготовка.

Preliminary basic training is a stage, one of the tasks of which is to increase the level of versatile physical and functional preparation. Physical training of young football players takes a key place in achieving sports results. Without a sufficiently high level of development of physical qualities, it is impossible to successfully apply techniques and perform planned tactical actions in the shortest periods of time and throughout the entire game. One of the most significant physical qualities for a modern football player is speed. It includes strength, which greatly affects his playing activity. The paper deals with theoretical issues of physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training. The tasks and the didactic goal of the preliminary basic training stage were described. The place of physical training of young football players in achieving sports results has been determined.

In order to get acquainted with the state of the studied issue, the analysis and generalization of scientific and methodological literature, theoretical positions on the issues of physical preparation of football play-

ers at the stage of preliminary basic training were carried out. So it was found that the selective increase in training loads at all stages of sports training of children and adolescents is determined by the laws of the development of physical abilities. A high level and growth of development at a young age is assessed as a sensitive period and is fundamental for increasing the means of influence on a specific physical quality. Some researchers believe that the best sensitive period for the development of strength in young football players is the age of 13-15 years, others – 14-16 years. Analyzing scientific sources, the following issues were considered based on the research results: the use of means and methods of various orientations in the training of young athletes. In organizing the training process of football players, it is necessary to take into account the high intensity of metabolic processes and the age characteristics of a growing child's body. The relatively low functional development of the cardiovascular and respiratory systems with boys aged 13-14 significantly limits the ability to perform long-term intense loads.

As a result of studying the literature, it was found that, in accordance with the playing role, all-round physical training (with an emphasis on speed and speed-strength qualities) of young footballers aged 13-14 is an actual scientific research.

**Key words:** physical preparation, physical training, young footballers, preliminary basic training.

**Вступление.** Поиск одаренных, способных, перспективных детей, которые могут в дальнейшем достичь высоких спортивных результатов на внутреннем и международном уровне, является одним из направлений совершенствования системы подготовки в современном спорте высших достижений. Это научно-практическое направление рассматривается как актуальное с четко выраженными организационными, педагогическими, социально-экономическими и этическими аспектами [5; 6]. В подготовке юных спортсменов используется разнообразие средств и методов различной направленности, применение которых широко представлено в видах спорта, в том числе и в футболе, с преобладанием игрового метода выполнения упражнений [3; 4; 7; 11].

Предварительная базовая подготовка – этап, одной из задач которого является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Дидактическая цель этого этапа – создание оптимальных возможностей для развития двигательных качеств, повышение уровня подготовленности организма, на более поздних этапах – способствовать адаптации при выполнении интенсивных задач специального характера [7; 8].

Физическая подготовка юных футболистов занимает ключевое место в достижении спортивного результата. Эффективность соревновательной деятельности во многом обусловлена уровнем физической подготовленности футболистов. Без достаточно высоко-

кого уровня развития силы, скорости, ловкости и выносливости невозможно успешно применять технические приемы и совершать задуманные тактические действия в минимальные отрезки времени и на протяжении всей игры. Поэтому от физической подготовленности зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий [11, с. 9].

**Цель работы** – рассмотреть теоретические вопросы физической подготовленности футболистов на этапе предварительной базовой подготовки.

**Материал и методы.** В целях ознакомления с состоянием изучаемого вопроса был проведен анализ и обобщение научной, научно-методической литературы, теоретических положений по вопросам физической подготовленности футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Анализируя научные источники, были рассмотрены вопросы по результатам исследования – использование средств и методов различной направленности в подготовке юных спортсменов. Были описаны задачи и дидактическая цель этапа предварительной базовой подготовки. Определено место физической подготовки юных футболистов в достижении спортивного результата.

**Результаты исследований.** Физическая подготовка – одна из важнейших составляющих спортивной тренировки. Различают общую, функциональную и специальную физическую подготовку. Под общей физической подготовкой понимают процесс

гармоничного розвитку двигательных качеств, положительно влияющих на достижения футболиста и обеспечивающих эффективность тренировочного процесса. Функциональная физическая подготовка ориентирована на создание специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы по развитию специальных двигательных качеств. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой футбола и особенностями соревновательной деятельности [11, с. 36–55].

Функциональная подготовленность служит фундаментом, основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей. Под ней подразумеваются функциональные возможности футболиста, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению больших специфических нагрузок, к интенсивным процессам восстановления.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в футболе.

Выборочное увеличение тренировочных нагрузок на всех этапах спортивной подготовки детей и подростков определяется закономерностями развития физических способностей. Высокий уровень и прирост развития в юном возрасте оценивается как чувствительный период и является основополагающим для увеличения средств воздействия на конкретное физическое качество. Исследованиями З.И. Кузнецовой, А.А. Гужаловской, Л.В. Волкова, Ягелло В. (2000) установлено, что физические качества в возрастном аспекте развиваются гетерохронно, четко рассматривается увеличение темпов развития, их убыль и подъем. Знания чувствительных периодов возрастного развития отдельных компонентов физической подготовленности позволяют с наибольшей эффективностью использовать их для увеличения двигатель-

ного потенциала молодых спортсменов, их способностей и возможностей за счет педагогического воздействия.

Так, в младшем школьном возрасте более выраженный прирост силы у мальчиков отмечается с 11-12 лет. Некоторые исследователи считают, что лучшим чувствительным периодом для развития силы у юных футболистов является возраст 13-15 лет, другие – 14-16 лет. К этому же периоду у детей начинает проявляться в основном сила мышц правой руки. В подростковом возрасте мышечная сила развивается достаточно учащенно. Изучение выносливости школьников в работе разной интенсивности (60, 70 и 90% от максимума) показывает, что наибольший темп прироста выносливости в циклической работе интенсивностью 90% наблюдается у мальчиков в 10-14 лет [5]. По данным О.В. Злыгостева, у футболистов 12-14 лет рост градиента силы обусловлен повышением максимальной силы и снижением времени ее достижения. Установлено, что у 42% участников исследования годовой прирост максимальной силы составил 12-14%, у 36% юных футболистов – 5-8%, 22% участников показали незначительный прирост силы мышц, который составил 4-6% [5].

Результаты тестирований по физической подготовленности юных футболистов 14-16 лет, проведенных Ю.Д. Свистуном с соавторами, выявили более низкие средние показатели развития скоростных качеств, динамической силы, анаэробной и аэробной выносливости по сравнению с нормативными показателями программы ДЮСШ [9].

В.А. Беленко с соавторами предлагают программу тренировочных занятий с использованием упражнений блока «ОФП» и «СФП». В ходе исследования авторы установили высокую корреляционную их взаимосвязь в диапазоне от 0,62 до 0,78. Чаще корреляционная взаимосвязь наблюдается с упражнениями, характеризующими уровень физической подготовки (бег 15 м, 30 м, 60 м, 400 м), непосредственно определяющими достижения в футболе [1].

**Дискуссия.** Анализ научных источников подтверждает, что в этом направлении есть

много вопросов, требующих изучения, уточнения, научного обоснования.

Так, по результатам исследования А.Н. Бердниковой футболистов 13-14 лет, приведен высокий уровень развития выносливости, который обнаружен у 18,2% футболистов, скоростно-силовой подготовленности – 45,4%, скоростно-силовой выносливости – 36,4%, и высокий уровень развития скоростных способностей – 45,4% игроков [2]. Корректировка тренировочного процесса спортсменов по технологии индивидуализации физической подготовки, по мнению автора, обеспечила достоверное повышение результатов в полевых тестах: тесте удара по мячу на дальность (с  $38,6 \pm 3,7$  м до  $40,6 \pm 4,4$  м), вбрасывании мяча из-за головы (с  $13,7 \pm 2,1$  м до  $15,4 \pm 1,7$  м) и бег на 30 м с ходу (с  $4,5 \pm 0,2$  с до  $4,3 \pm 0,2$  с). Применение технологии индивидуализации тренировочного процесса позволило повысить уровень выносливости и скоростной подготовленности, а также удерживать на высоком уровне показатели скоростно-силовой выносливости. Специальная физическая подготовленность футболистов проявляется в упражнениях с мячом. Эти упражнения требуют максимальной координации проявления большинства физических качеств: силы, ловкости, гибкости.

Как средства развития физической подготовленности А.М. Галимов с соавторами рекомендуют использовать физические упражнения общего воздействия, заимствованные из других видов спорта. Для развития ловкости С.Е. Воложанин с соавторами рекомендуют применять упражнения гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр [3]. Среди средств физической подготовки, по мнению В.А. Харланова, значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, тренажерами [10].

Е.А. Масловский с соавторами считают, что именно благодаря специальным упражнениям комплексного воздействия, включенным в состав комбинаций, происходит

положительная динамика показателей общей и специальной физической подготовки юных футболистов [1; 7; 8]. Внедрение в тренировочный процесс футболистов 13-14 лет методики интегральной тренировки с учетом комплексного использования игровых упражнений физической, технико-тактической и психологической направленности, по данным П.П. Колупанова, способствовало достоверному улучшению показателей технической подготовленности [6].

Одним из важнейших направлений интенсификации и повышения качества подготовки юных футболистов является использование метода круговой тренировки для развития двигательных способностей и совершенствования технических качеств спортсменов. В ходе исследования В.П. Губы с соавторами установлено, что включение в тренировочный процесс комплекса круговой тренировки позволило не только повысить уровень развития двигательных качеств, необходимых для осуществления тренировочной и соревновательной деятельности футболистов, но и эффективнее оптимизировать процесс подготовки для развития двигательных и совершенствования технических качеств [4].

Анализ научных источников позволил сделать следующие **выводы**:

1) в период активного биологического развития первоочередной задачей является не достижение максимальных результатов, а всестороннее и гармоничное физическое развитие, которое обеспечит не только активное накопление технико-тактического арсенала, но и создаст фундамент для качественного увеличения специфических функциональных резервов в соответствии со специализацией. В условиях единоборства с соперником, резких перемещений, выпрыгиваний, высокой скорости бега, скоростной техники, ударов по мячу в значительной степени нужна скорость и сила, прыгучесть. Следовательно, одним из наиболее значимых физических качеств для футболиста является скорость и сила, которые в значительной степени влияют на его игровую деятельность. Выполнение игровых действий (оборона-атака и наоборот) также требует высокого

уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств и необходимых аэробных и анаэробных компонентов выносливости. Таким образом, требуется дифференцировка двигательных действий юных футболистов;

2) в общепринятом определении говорится о скорости как о качестве, позволяющем выполнять движение за очень короткий промежуток времени. Бег с максимальной скоростью предъявляет чрезвычайно высокие требования к нервно-мышечному аппарату спортсмена и запасу его энергоресурсов. В организации тренировочного процесса

футболистов необходимо учитывать высокую интенсивность обменных процессов и возрастные особенности растущего детского организма. Относительно низкое функциональное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем мальчиков в возрасте 13-14 лет значительно ограничивает возможности выполнения длительных интенсивных нагрузок. В соответствии с игровым амплуа всесторонняя физическая подготовка (с акцентом на скоростные и скоростно-силовые качества) юных футболистов 13-14 лет является актуальной в научных исследованиях.

### Литература

1. Беленко В.А., Саскевич А.П., Масловский Е.А. Физическая и техническая подготовка юных футболистов на основе корреляционного анализа. *Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.* № 4. 2015. С. 77–82.
2. Бердникова А.Н. Индивидуализация физической подготовки футболистов 13-14 лет. *Человек. Спорт. Медицина.* 2018. Т. 18, № 4. С. 73–79.
3. Воложанин С.Е., Аксенов М.О., Атутов А.П. Специальная силовая подготовка юношей-футболистов по мини-футболу. *Вестник бурятского государственного университета.* № 13. 2014. С. 24–29.
4. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов : учебное пособие. Москва : Советский спорт. 2010. С. 208.
5. Злыгостев О.В. Модульно-целевое проектирование скоростно-силовой подготовки футболистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 : «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» ; Тульский государственный университет. Тула. 2013. С. 22.
6. Колупанов П.П. Методика интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 : «Теория и методика физиче-

### References

1. Belenko V. A., Saskevich A. P., Maslovskiy Ye. A. (2015). Physical and technical training of young football players based on correlation analysis. *Izvestiya tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport.* № 4. S. 77–82.
2. Berdnikova A. N. (2018). Individualization of physical training of football players aged 13-14. *Chelovek. Sport. Meditsina.* T. 18, № 4. S. 73–79.
3. Volozhanin S. Ye., Aksenov M. O., Atutov A. P. (2014). Special strength training of young football players in futsal. *Vestnik buryatskogo gosudarstvennogo universiteta.* № 13. S. 24–29.
4. Guba V. P., Leksakov A. V., Antipov A. V. (2010). Integral training of football players. M.: *Sovetskiy sport.* S. 208.
5. Zlygostev O. V. (2013). Modular and targeted projection of speed and strength training of football players at the stage of primary sports specialization: avtoref. dis. na soiskaniye uch. stepeni kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 : «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury». *Tul'skiy gosudarstvennyy universitet.* Tula. S. 22.
6. Kolupanov P. P. (2010). The methodology of integral training of young football players aged 13-14 at the special preparatory stage : avtoref. dis. na soiskaniye uch. stepeni kand. ped. nauk: [spets.] 13.00.04 : «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy

ского воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» ; Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2010. С. 22.

7. Саскевич А.П., Масловский Е.А. Комплексный подход в физическом совершенствовании юных футболистов 10-14 лет. От идеи – к инновации: материалы Юбилейной XX Республиканской научно-практической конференции, УО «МГПУ им. И.П. Шамякина». Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина. 2013 г. С. 248–249.

8. Саскевич А.П., Масловский Е.А. Особенности методики физической подготовки юных футболистов 10-14 лет в структуре технико-тактических навыков игры в футбол : сборник научных работ студентов Республики Беларусь «НИРС 2012». Минск : БГУ. 2013. С. 489–490.

9. Свистун Ю., Гурінович Х., Чернобай І., Веселовська Л., Дуда О. Оцінка функціонального стану футболістів 13-14 років у змагальному періоді. *Молода спортивна наука України*. 2008. Вип. 12. Т. 4. С. 200–204.

10. Харланов В.А. Отбор, подготовка и тестирование юных футболистов. Научная сессия ГУАП. 2015. С. 255–258.

11. Хижевский О.В., Саскевич А.П. Основы начальной подготовки юных футболистов. Минск : БГПУ, 2018. 181 с.

kul'tury». Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury. Malakhovka. S. 22.

7. Saskevich A.P., Maslovskiy Ye.A. (2013). A comprehensive approach to the physical improvement of young football players aged 10-14: materialy Yubileynoy KHKH Respublikanskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, UO «MGPU im. I.P. Shamyakina», g. Mozyr', 16 aprelya 2013 g. – Mozyr': MGPU im. I.P. Shamyakina, 2. 248–249.

8. Saskevich A.P., Maslovskiy Ye.A. (2013). Features of the methodology of physical training of young football players aged 10-14 in the structure of technical and tactical skills of playing football. Sbornik nauchnykh rabot studentov Respubliki Belarus' «NIRS 2012» / redkol.: A.I. Zhuk (pred.) [i dr.]. – Minsk: BGU, – S. 489–490.

9. Svistun Y.U., Gurіnovich K.H., Chornobay Í., Veselovs'ka L., Duda O. (2008). Assessment of the fitness shape of football players aged 13-14 in the contest season. *Moloda sportivna nauka Ukraїni: zb. nauk. st. z galuzi fiz. kul'turi i sportu*. Vip. 12. T. 4. S. 200–204.

10. Kharlanov V. A. (2015). Selection, training and testing of young football players. *Nauchnaya sessiya guap*. S. 255–258.

11. Khizhevskiy O.V., Saskevich A.P. (2018). Basics of primary training of young football players. – Minsk: BGPU, 181 s.