

УДК 796/799

**Основы контроля уровня подготовленности спортсменов
(на примере женских сборных команд по футболу в вузах)**

Савельева Ольга Викторовна¹

Суркова Дина Расимовна²

Данилова Алла Михайловна³, кандидат педагогических наук, доцент

Воронин Александр Дмитриевич³, кандидат педагогических наук, доцент

¹*Самарский государственный экономический университет, Самара*

²*Самарский государственный медицинский университет, Самара*

³*Самарский государственный технический университет, Самара*

Аннотация. В статье затронута тема подготовленности игроков сборных женских команд по мини-футболу на примере вузов самарской области. Показана актуальность разработки новых подходов в управлении тренировочным процессом на основе объективного контроля уровня подготовленности игроков. Отражены основные результаты исследования физического развития и функциональной подготовленности футболистов 17-19 лет. На основании полученных данных сформированы методические рекомендации по оптимизации тренировочного процесса, направленности физических нагрузок и их вариативности в процессе подготовки спортсменов. Авторы рекомендуют, работая с женской командой, учитывать физиологические особенности женского организма и его адаптационные возможности.

Ключевые слова: мини-футбол, подготовленность футболистов, тестирование, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность.

**The basics of monitoring the level of preparedness of athletes
(using the example of women's national football teams in universities)**

Savelyeva Olga Viktorovna¹

Surkova Dina Rasimovna²

Danilova Alla Mikhailovna³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Voronin Alexander Dmitrievich³, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Samara State University of Economics, Samara*

²*Samara State Medical University, Samara*

³*Samara State Technical University, Samara*

Abstract. The article touches on the topic of the preparedness of players of women's national mini-football teams, using the example of universities in the Samara region. The relevance of developing new approaches in the management of the training process based on objective control of the level of preparedness of players is shown. The publication reflects the main results of the study of physical development and functional fitness of football players aged 17-19 years. Based on the data obtained, methodological recommendations were formed to optimize the training process, the direction of physical activity and their variability in the process of training athletes. During the study, it was noted that women have greater emotional excitability and a higher level of motivation. The authors recommend: working with a women's team, take into account the physiological characteristics of the female body and its adaptive capabilities.

Keywords: mini-football, football players' fitness, testing, physical development, physical fitness, functional fitness.

ВВЕДЕНИЕ. Тренировочный процесс является ключевым аспектом в подготовке к соревнованиям и достижению высоких результатов.

Тренеры команд используют разнообразные методы и подходы для максимальной эффективности тренировок и достижения побед: систематическое планирование и структурирование тренировочного процесса [1, 2]. Специалисты разрабатывают долгосрочные и краткосрочные программы тренировок, которые учитывают различные аспекты игры, такие как физическая подготовка, тактика, техника, игровые комбинации и др. Важной составляющей тренировочного процесса является физическая подготовка, где уделяется большое внимание развитию вы-

носливости, силы, быстроты, гибкости и координации движения игроков. Для этого применяются специальные упражнения, физические тренировки, беговые и силовые упражнения, а также различные виды функциональной тренировки. Разрабатываются тренировочные сессии, направленные на улучшение пасов, дриблинга, ударов по воротам, а также на развитие игровых навыков, таких как тактическое позиционирование, взаимодействие между игроками, понимание игровой ситуации и принятие правильных решений на поле. Психологической подготовке игроков отводится особое внимание [3, 4]. Специалисты проводят тренировки по развитию концентрации внимания, мотивации, уверенности, управлению эмоциями и командному взаимодействию.

В связи с этим, исследования на основе объективного контроля уровня подготовленности игроков и разработка новых подходов в управлении тренировочным процессом актуальны и своевременны.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Цель исследования – проанализировать показатели уровня подготовленности игроков, учитывая физиологические и адаптационные возможности женского организма.

Исследование проводилось совместно на базе вузов (СГЭУ, СГСПУ, СамГТУ) Самарской области в 2023 году. В эксперименте приняли участие 68 человек. В процессе исследования был проведён анализ тренировочного процесса: изучение тренировочных программ, методик и упражнений, применяемых тренерами команд, использованы эмпирические методы: наблюдение и сравнение. Испытуемые выполняли тестовые задания, результаты которых были обработаны методами математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализируя показатели уровня подготовленности игроков, специалисты имеют возможность разрабатывать новые подходы к управлению тренировочным процессом.

Исследования функциональной подготовленности спортсменов показали следующее. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы испытуемых хорошо адаптированы к физическим нагрузкам: ЧСС в покое, в среднем, составило 75 уд./мин., в нагрузке – 161 уд./мин., а после 5-минутного периода восстановления – 78 уд./мин. «в покое». Показатели артериального давления в покое, в среднем, 128/75 мм рт. ст., в нагрузке – 160/88 мм рт. ст., после 5-минутного восстановления – 125/70 мм рт. ст.

Время задержки дыхания в пробе Штанге превысило 50-55 секунд, в пробе Генча 35-40 секунд. Здесь испытуемые показали высокую степень тренированности аэробных возможностей (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели функциональной подготовленности спортсменов

Тест по физической подготовленности	Девушки	
	в покое	в нагрузке
ЧСС	75 уд./мин.	161 уд./мин.
Артериальное давление	128/75 мм.рт. ст.	160/88 мм. рт. ст.
Проба Штанге	50-55 сек	
Проба Генча	35-40 сек	

В тренировочном процессе постоянно идёт поиск новых теоретических исследований для решения актуальных практических задач [5]. Педагогические

наблюдения и контрольные упражнения (тесты) являются основными методами педагогического контроля. Поэтому был разработан комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности спортсменов (табл. 2). По формуле Броди ($W = (100 * (V^2 - V^1)) : (0,5 * (V^2 + V^1)) (%)$) определяли величину прироста показателей, где W - величина прироста, а V^1 и V^2 - начальный и конечный уровень.

Таблица 2 – Контрольные тесты для оценки уровня общей физической и технической подготовленности

Тесты по физической подготовленности	Начальный уровень	Конечный уровень	Величина прироста
Бег 30 м (с)	5,5	5,1	0,75%
Бег 100 м (с)	17,1	16,2	0,64%
Челночный бег 3х10м (с)	8,8	8,2	0,71%
Бег 1000 (с)	4,40	4,0	0,95%
Тест Купера (6-ти минутный бег) (м)	2500	2800	11,3%
Прыжок в длину с места (см)	180	192	6,45%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	15	18	18,2%
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 минуту (раз)	38	43	12,3%
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+15	+16	6,5%
Удары на точность 10/14м по 5 раз пр. и лев. ногой	6	8	28,6%
Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.	10,0	9,3	0,73%
Жонглирование мячом (раз)	20	25	22,2%

По результатам исследования наибольший прирост показателей был отмечен в технической подготовленности игроков, чуть ниже силовые показатели. Методика развития силы у мужчин и женщин в общих чертах совпадает. Вместе с тем, имеются и некоторые различия: у спортсменок больший срок восстановления работоспособности. Однако девушки отличились меньшим развитием скоростных качеств, но при этом они показали хорошую выносливость аэробного характера к длительной циклической работе, то есть высокую общую выносливость, а также значительный прирост показателя гибкости, что говорит о хорошей эластичности связочного аппарата.

На протяжении исследуемого периода спортсменки футбольной команды Самарского государственного социально-педагогического университета (СГСПУ) показали наивысшие результаты функциональной и физической подготовленности, а спортсменки Самарского государственного технического университета (СГТУ) и Самарского государственного экономического университета (СГЭУ) имеют практически одинаковые средние показатели. И это не случайно. По результатам ежегодной Универсиады среди команд образовательных организаций

высшего образования Самарской области женская сборная СГСПУ по мини-футболу является сильнейшей. Именно она представляет Самарскую область в финале России и является двукратным серебряным призёром России, в формате 7х7 (г. Крымск 2019 г., г. Новороссийск 2020 г.). Тогда как сборные команды СГТУ и СГЭУ соревнуются с переменным успехом и держат позиции второго и третьего места в Самарской области.

Тренировочный процесс футбольных команд включает в себя не только физическую подготовку, тактическую и техническую работу, но и психологическую подготовку. В ходе исследования было отмечено, что женщины имеют большую эмоциональную возбудимость и более высокий уровень мотивации, они восприимчивы к поощрениям и замечаниям [4, 6].

Работая с командой, необходимо учитывать особенности женского организма, его физиологические и адаптационные возможности влияния физических нагрузок. Следует грамотно подбирать и использовать педагогические воздействия, средства и методы повышения общей и специальной работоспособности [7].

ВЫВОДЫ. Анализ показателей функциональной и физической подготовленности футболистов 17-20 лет показал высокую степень тренированности испытуемых. Специалисты вузов Самарской области, ведущие подготовку команд, квалифицированно и эффективно осуществляют тренировочный процесс, учитывая физиологические и адаптационные возможности женского организма, а также их педагогическую направленность.

Исследование показало, что на эффективность игры в футбол существенное влияние оказывают выносливость, быстрота, двигательная координация и техническая подготовленность [2, 7].

Анализируя показатели игроков, на основе объективного контроля уровня подготовленности специалисты вузов имеют возможность разрабатывать новые подходы к управлению тренировочным процессом сборных команд.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Блинков С. Н., Левушкин С. П., Косихин В. П. Физическое состояние и соматическое здоровье студенток 19-20 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 10 (152). С. 20–24.
2. Лымарь А. О. Методика технической подготовки квалифицированных футболистов с различными конституциональными особенностями // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2010. № 3. С. 154–161.
3. Алексина А. О., Плиев Д. А. Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 26–29.
4. Иванова Л. А., Казакова О. А., Селезнев А. А. Психолого-педагогические технологии в подготовке спортсменов (на примере женских спортивных команд по футболу в вузах) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 271–277.
5. Зайченко А. С., Попов Ю. А. Индивидуализация физической подготовки футболистов разного игрового амплуа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 3. С. 70–71.
6. Николаева И. В., Челоканова А. И. Занятия физическими упражнениями как важный фактор психологического здоровья // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 94-2. С. 91–93.
7. Померанцев А. А., Тормышов А. С. Значение соматических протофакторов в достижении спортивных результатов // Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 418–425.

REFERENCES

1. Blinkov S. N., Levushkin S. P., Kosikhin V. P. (2017), "Physical state and somatic health of female students at the age of 19-20 years", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (152), pp. 20–24.
2. Lyman A. O. (2010), "Methodology of technical training of qualified football players with various constitutional features", *Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, No. 3, pp. 154–161.
3. Aleksina A. O., Pliev D. A. (2022), "The positive impact of sports on human psychological health", *Olympus. The humanitarian version*, No. 2 (15), pp. 26–29.
4. Ivanova L. A., Kazakova O. A., Seleznev A. A. (2017), "Psychological and pedagogical technologies in the training of athletes (on the example of women's sports football teams in universities)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (145), pp. 271–277.
5. Zaichenko A. S., Popov Y. A. (2021), "Individualization of physical training of soccer players of different game role", *Physical Culture: upbringing, education, training*, No. 3, pp. 70–71.
6. Nikolaeva I. V., Chelyabinsk A. I. (2023), "Physical exercise classes how important to the important factor psychological health", *Trends in science and education*, No. 94-2, pp. 91–93.
7. Pomerantsev A. A., Tormyshov A. S. (2022), "The value of somatic protofactors in achieving sports results", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 418–425.

Информация об авторах:

Савельева О.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания, saveleva_leya@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0008-0988-9770>

Суркова Д.Р., старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья, surkova-d@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-5708-0795>

Данилова А.М., доцент кафедры физического воспитания и спорта, danilova.alla.1961@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8657-7836>

Воронин А.Д., доцент кафедры физического воспитания и спорта, sasha-voronin-1994@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7311-5333>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 05.03.2024.