

канд. пед. наук: / Баранюк Виталий Игоревич. – Малаховка, 2018. – 27 с.

4. Ильичёва О.В. Методика совершенствования скоростных и координационных способностей боксеров 14-15 лет на основе развития их психофизиологических функций, вестибулярной и проприоцептивной сенсорной систем / О.В. Ильичёва, И.А. Перминов // European Scientific Conference : сборник статей XXVI Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2021. – С. 231–236.

5. Ильичёва О.В. Применение программы проприоцептивной тренировки в физической подготовке фигуристок 14-15 лет / О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская, М.С. Кужелева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 122–127.

6. Ankle inversion proprioception measured during landing in individuals with and without chronic ankle instability / J. Han, Z. Yang, R. Adams [et al.] // J. Sci. Med. Sport. – 2021. – No. 24. – P. 665–669.

7. Navpreet Kaur Lower extremity and trunk electromyographic muscle activity during performance of the Y-balance test on stable and unstable surfaces / Kaur Navpreet, Kunal Bhanot, Germaine Ferreira // International Journal of Sports Physical Therapy. – 2022. – Vol. 17, Issue 3. – P. 483–492.

8. Paillard T. Relationship between sport expertise and postural skills / T. Paillard // Frontiers in Psychology. – 2019. – No. 10. – P. 14–28

#### REFERENCES

1. Ananyev, L.B., Ilyicheva, O.V. and Sirakovskaya Ya.V. (2022), “Comparison of the effectiveness of proprioceptive and plyometric training for the prevention of recurrence of ankle sprain in volleyball students”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 4 (206), pp. 18–25.

2. Aslaev, T.S. and Tokmakova N.Y. (2016), “The formation of the technical skill of female boxers through the development of sensorimotor coordination”, *Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 2, pp. 89–93.

3. Baranyuk, V.I. (2018), *Implementation of the principle of conjugate impact in sports training of army hand-to-hand combat fighters based on an artificially controlled environment*, dissertation, Malakhovka.

4. Ilyicheva, O.V. and Perminov, I.A. (2021), “Methodology for improving the speed and coordination abilities of boxers aged 14-15 years on the basis of the development of their psychophysiological functions, vestibular and proprioceptive sensory systems”, *European Scientific Conference*, collection of articles of the XXVI International Scientific and Practical Conference, Penza, pp. 231–236.

5. Ilyicheva, O.V., Sirakovskaya, Ya.V. and Kuzheleva, M.S. (2022), “Application of the proprioceptive training program in the physical training of figure skaters aged 14-15”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 122–127.

6. Han, J., Yang, Z., Adams, R., Ganderton, C., Witchalls, J. and Waddington, G. (2021), “Ankle inversion proprioception measured during landing in individuals with and without chronic ankle instability”, *J. Sci. Med. Sport*, No. 24, pp. 665–669.

7. Navpreet, K., Bhanot, K. and Ferreira, G. (2022), “Lower extremity and trunk electromyographic muscle activity during performance of the Y-balance test on stable and unstable surfaces”, *International Journal of Sports Physical Therapy*, Vol. 17, Issue 3, pp. 483–492.

8. Paillard, T. (2019), “Relationship between sport expertise and postural skills”, *Frontiers in Psychology*, No. 10, pp. 14–28.

**Контактная информация:** ilichovao@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 20.09.2023*

**УДК 796.332**

#### **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕАКТИВАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

*Алексей Евгеньевич Войцехович, преподаватель, Александр Викторович Привалов, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В данной статье представлены структура и содержание преактивационных тренировочных занятий с учетом использования современных диагностических систем с акцентом на возможность их применения в игровых (командных) видах спорта, на примере футбола. Цель исследования – разработать структуру и содержание предварительной преактивационной тренировки и научно обосновать технологию ее построения средствами тренажеров различной направленности для квалифицированных футболистов, основанной на учете индивидуальных морфофункциональных особенностях спортсменов. В исследовании для выявления морфофункциональных характеристик футболистов использовался метод биоимпедансометрии с помощью анализатора состава тела «InBody 770». Результаты исследования свидетельствуют о возможности корректировки физической нагрузки в рамках занятий с использованием различных тренажеров, что позволяет улучшить показатели скоростно-силовой подготовленности футболистов.

**Ключевые слова:** специальная физическая подготовка квалифицированных футболистов, скоростные способности, силовые способности, метод преактивации мышечной деятельности, предварительная преактивация, морфофункциональные особенности спортсмена.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p86-89**

### **STRUCTURE AND CONTENT OF PRACTICE TRAINING FOR QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS**

*Alexey Evgenievich Voitsekhovich, teacher, Alexander Viktorovich Privalov, candidate of pedagogical sciences, docent, Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg*

#### **Abstract**

This article presents the structure and content of pre-training classes, taking into account the use of modern diagnostic systems, with an emphasis on the possibility of their use in team (team) sports, using the example of football. The purpose of the study is to develop the structure and content of preliminary preactivation training and scientifically substantiate the technology of its construction using simulators of various types for qualified football players, based on taking into account the individual morphofunctional characteristics of athletes. In this study, to identify the morphofunctional characteristics of football players, bioimpedansometry methods were used using the «InBody 770» body composition analyzer. The results of the study indicate the possibility of adjusting physical activity within the framework of classes using various exercise equipment, which allows improving the speed-strength fitness of football players.

**Keywords:** special physical training of qualified football players, speed abilities, strength abilities, method of preactivation of muscle activity, preliminary preactivation, morphofunctional characteristics of an athlete.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Предварительная преактивационная деятельность – это стимуляция эффектов специального тренировочного задания после его выполнения перед началом целенаправленной тренировки [1]. Несмотря на то, что многие авторы научных исследований уделяли внимание процессам развития скоростных и мышечных способностей в современном футболе, отсутствие методического материала по подготовке организма студента к целенаправленной физической нагрузке, учитывая специфику вида спорта, явилось проблемой для настоящего эксперимента.

Цель исследования – разработать структуру и содержание предварительной преактивационной тренировки и научно обосновать технологию ее построения средствами тренажеров различной направленности для квалифицированных футболистов, основанной на учете индивидуальных морфофункциональных особенностях спортсменов.

Гипотезой исследования предполагалось, что разработка технологии построения предварительной преактивационной тренировки в футболе средствами тренажеров различной направленности, учитывающая индивидуальные морфофункциональные особенности и современные тенденции применения методов диагностики в командных видах спорта, обеспечит рациональный алгоритм действий построения тренировочного процесса и

позволит усовершенствовать развитие скоростно-силовых способностей квалифицированных футболистов.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности и обосновать необходимость разработки методики предварительной преактивационной тренировки квалифицированных футболистов, учитывающей индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов.

2. Определить значимость применения современных диагностических методов оценки функционального состояния в тренировочном процессе квалифицированных футболистов.

3. Обосновать методику предварительной преактивационной тренировки, учитывающую индивидуальные морфофункциональные особенности квалифицированных футболистов для повышения уровня их физической подготовленности и результативности игровой деятельности.

4. Экспериментально подтвердить эффективность интеграции предварительной преактивационной тренировки в процесс спортивной подготовки квалифицированных футболистов.

### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА

Структура и содержание предварительной преактивационной тренировки включает 2 модуля: базовый и вариативный, в которые входят 1 и 12 комплексов физических упражнений соответственно, которые применялись в зависимости от основной направленности учебно-тренировочного занятия еженедельного микроцикла.

В непосредственное содержание разработанной методики предварительной преактивационной тренировки в футболе вошли следующие компоненты:

1) физические упражнения с применением «Foam roller» (спортивные валики) – общеукрепляющие, для разогрева крупных групп мышц перед тренировками различной направленности; дополнительно профилактика травм нижних конечностей;

2) физические упражнения с применением кардиотренажеров – выполнение предварительной преактивационной нагрузки для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для подготовки к циклическим видам (беговые) нагрузки в игровой деятельности;

3) физические упражнения с применением силовых тренажеров – увеличение мышечной массы, увеличение максимальной силы;

4) физические упражнения с применением балансирующих тренажеров – развитие координации движений.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основной педагогический эксперимент проводился в течение 2021-2022 гг. В августе 2021 года были сформированы экспериментальные группы, в которые вошли квалифицированные футболисты 18–20 лет – 20 человек, игроков футбольной команды «Интер-Лесгафта».

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы по рассматриваемой проблеме; оценка морфофункциональных особенностей: метод биоимпедансометрии (биоимпедансная спектрометрия) на аппарате Inbody 770; Функциональная оценка движений (Functional Movement Screen, FMS); спортивно-педагогическое тестирование: скоростные способности (бег 15 метров со старта, бег 15 метров с разбега, бег 20 метров со старта, бег 20 метров с разбега); скоростно-силовые способности – прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги; педагогический эксперимент; статистическая обработка данных [2].

### ВЫВОДЫ

Базовыми принципами построения и реализации методики предварительной преактивационной тренировки являются: принцип учета соревновательной модели игры;

принцип учета индивидуальных функциональных особенностей; принцип учета долгосрочного планирования – календарный план соревновательной деятельности команды; принцип учета оперативной корректировки физических нагрузок.

Технологическая схема построения индивидуальной предварительной преактивационной мышечной деятельности у квалифицированных футболистов учитывает сведения протоколов расчета индивидуальной физической нагрузки в рамках преактивационной тренировки, учетные характеристики расчета физической нагрузки на тренажерах различной направленности, соотношение направленности тренажера и целевой направленности основного тренировочного занятия на момент первой преактивационной тренировки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние индивидуальной специальной силовой подготовки квалифицированных футболистов на эффективность приема и передачи мяча в касание / А.В. Привалов, М.Ю. Нифонтов, Ю.Ю. Вишнякова, Р.Р. Мухамедзянов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 9. – С. 76–78.
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»: приказ Минспорта России № 1000 от 16.11.2022 // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212130045?index=2> (дата обращения: 01.07.2023).

#### REFERENCES

1. Privalov, A.V., Nifontov, M.Yu., Vishnyakova, Yu.Yu. and Mukhamedzyanov, R.R. (2020), “The influence of individual special strength training of qualified football players on the efficiency of receiving and passing the ball into touch”, Theory and practice of physical culture, No. 9, pp. 76–78.
2. Ministry of Sport Russian Federation (2022), “On approval of the federal standard for sports training for the sport of football”, Order No. 1000 dated November 16, 2022, available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212130045?index=2> (accessed 1 July 2023).

**Контактная информация:** voytsekhovich.alex@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 27.09.2023*

**УДК 796.07**

### **СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

*Людмила Михайловна Волкова, кандидат педагогических наук, профессор, Михаил Антонович Дасько, кандидат педагогических наук, доцент, Ирина Юрьевна Стригельская, кандидат педагогических наук, доцент, Галина Валентиновна Сокарева, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, Санкт-Петербург; Оксана Николаевна Устинова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого, Санкт-Петербург; Ольга Викторовна Николаева, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

Представлен материал по совершенствованию системы профессионального образования с тенденцией на гуманизацию, где важное место занимают учебно-методические объединения. Отмечено, что целевая направленность физического воспитания студентов требует от учебного процесса новых путей в реализации овладения ценностями физической культуры, формирования здорового стиля жизни, гармонизации личности. Определены направления сферы учебно-методических объединений в вузе. Практическая значимость – гуманизация образования способствует разработке социально значимых технологий, развитию творчества, индивидуализации обучения, возможности самореализации личности.