

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОНЦЕПЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

**Шлойдо А.И.**

Белорусский
государственный
университет
физической культуры

В статье рассмотрены различные подходы к физической подготовке футболистов, включая традиционную классическую методику и ставшую популярной концепцию тактической периодизации. Особое внимание уделяется соблюдению принципа общей и специальной подготовки, который играет важную роль в комплексном развитии спортсменов. Анализируются теоретические основы и практическое применение каждой из изучаемых концепций. Рассмотрена возможность интеграции различных методик в тренировочный процесс, приводятся результаты исследования в области физической подготовки футболистов.

Ключевые слова: футбол; физическая подготовка; тактическая периодизация; игровой метод; принципы теории спорта; комплексное тестирование; моделирование игровых ситуаций.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE CONCEPTS OF PHYSICAL TRAINING OF SOCCER PLAYERS

The content of the article presents various approaches to the physical training of soccer players, including traditional methods and the concept of tactical periodization. Special attention is paid to the observance of the principle of general and special training, which plays an important role in the complex development of athletes. The theoretical basis and practical application of each of the studied concepts are analyzed. The possibility of different techniques integration in the training process is considered, and the results of research in the field of physical training of soccer players are given.

Keywords: soccer; physical training; tactical periodization; game method; principles of sports theory; complex testing; modeling of game situations.

Фундаментальные закономерности, характерные для советской системы спортивной подготовки, а также ключевые принципы воспитания, обучения и тренировки, сформированные на их основе, детально изложены в учебно-методической литературе и соответствуют всем постулатам педагогики, отражающим ключевые концептуальные положения, характерные для любой образовательной и воспитательной деятельности [1, 2, 3]. В то же время известные общепедагогические принципы не в полной мере охватывают всю совокупность специфических характеристик системы спортивной подготовки, в которой отражаются целевые ориентиры, закономерные взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками, а также реакции организма спортсменов на эти воздействия.

К числу специфических принципов системы подготовки спортсменов относятся ориентация на достижение высоких спортивных результатов, единство общей и специальной физической подготовки,

непрерывность тренировочного процесса, волнообразный и вариативный характер нагрузки, а также цикличность спортивной подготовки и др. Эти принципы обеспечивают целостность и эффективность тренировочного процесса, способствуя развитию необходимых физических качеств и повышению функциональных возможностей.

В рамках данной статьи рассмотрены роль и значение принципа единства общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе футболистов. Данный принцип отражает необходимость целостного взаимодействия между общими и специальными средствами физической подготовки, обеспечивая оптимальные условия для всестороннего развития спортсмена и достижения высоких спортивных результатов. В последние годы в литературе неоправданно забывается о закономерностях переноса тренированности и взаимодействии применяемых средств подготовки. Совместный анализ их влияния на эффективность избранной стратегии физической подготовки позволит объективно оце-

нить преимущества концепций классических методик и тактической периодизации.

В мир современного футбола все чаще внедряются новомодные методики, заимствованные из зарубежного опыта. Некритично и необоснованно внедренные в практику футбола, они нередко вступают в противоречие с классическим принципом единства общей и специальной физической подготовки, игнорируя его значимость для долгосрочного развития спортсменов, сохранения здоровья и достижения высоких результатов.

В 1980-х годах португальский специалист Витор Фраде разработал новый метод подготовки футболистов, получивший название тактической периодизации. Основная идея данного метода заключается в том, что все стороны спортивной подготовки – тактическая, техническая, физическая и психологическая – должны развиваться одновременно в контексте игровых ситуаций [4]. Концепция тактической периодизации направлена на создание целостной игровой модели, в которой каждый элемент тренировочного процесса соответствует стилю игры команды и ее стратегическим установкам. В рамках этой методики традиционная общая физическая подготовка считается неэффективной, а развитие физических возможностей футболистов должно происходить исключительно через игровые упражнения, приближенные к реальным условиям матчей.

Тактическая периодизация как методологический подход рассматривается как структурированный метод организации тренировочного процесса, основанный на определенных принципах и методах. В данном контексте методология охватывает не толь-

ко теоретическое обоснование, но и практическую реализацию данных принципов, что обеспечивает ее целостность и системность.

Метод тактической периодизации получил дальнейшее развитие в исследованиях Педру Мендонсы, Хавьера Тамарита и Франсиско Сейруло, которые способствовали распространению данного подхода к построению тренировочного процесса в зарубежном футболе [5, 6, 7].

На рисунке 1 продемонстрирована иерархическая структура тактической организации игры, начиная с игровых моментов и заканчивая детализацией принципов и субпринципов, которые определяют действия игроков в различных соревновательных ситуациях.

В 2003 году голландский специалист Раймонд Верхейн представил концепцию, основанную на интеграции тактической и физической подготовки. Его подход во многом пересекался с принципами тактической периодизации, однако акцентировался на последовательном развитии игровых взаимодействий через моделирование соревновательных ситуаций [8]. Несмотря на популярность данного подхода, его применение приводит к сокращению объема общей физической подготовки, что противоречит принципу ее единства со специальной физической подготовкой, лежащему в основе принятой теории спорта. Несмотря на применение метода тактической периодизации в зарубежном футболе, его безоговорочное внедрение в подготовку команд на различных этапах многолетней подготовки вызывает серьезные вопросы. Чрезмерная ориентация на игровые принципы, при исключении или сведении



Рисунок 1 – Иерархия тактической организации игры [4]

к минимуму общей физической подготовки, может привести к проблемам в развитии ключевых физических качеств, что в долгосрочной перспективе негативно скажется на уровне мастерства игроков и физическом здоровье спортсменов.

Метод тактической периодизации, получивший широкую популярность за рубежом, не соотносится с традиционными подходами отечественной системы спортивной подготовки и представляет собой концептуально иную модель построения тренировочного процесса. В определенный период отечественные тренеры, стремясь интегрировать зарубежные методики, начали отходить от устоявшихся принципов подготовки, сформированных в советской и постсоветской системе спортивной подготовки. Однако в большинстве своем данный метод не был глубоко освоен, его теоретические и практические основы не были полноценно адаптированы к существующей практике. В условиях отказа от отечественной системы подготовки и поверхностного освоения концепции тактической периодизации тренировочный процесс во многом потерял единую методологическую основу. Отсутствие четкого научно обоснованного подхода привело к тому, что каждый тренер начал строить подготовку спортсменов в меру собственного понимания, опираясь на субъективное восприятие тренировочного процесса. В результате возникла разрозненность в методах подготовки, что негативно сказалось на построении тренировочного процесса, и как следствие, на уровне спортивных достижений футболистов.

С целью экспериментального исследования применения различных тренировочных концепций в 2021–2022 годах было проведено тестирование 18 спортсменов дублирующего состава ФК «Динамо-Брест».

В первом тестировании (февраль 2021 г.) определялись исходные физические и функциональные показатели футболистов, подготовка которых в течение предшествующих четырех лет осуществлялась испанскими специалистами. Полученные данные послужили основой для разработки нового подхода под руководством белорусских тренеров с учетом концепции комплексного применения средств общей и специальной физической подготовки с включением в тренировочный процесс неспецифических средств подготовки.

Второе тестирование было проведено в период паузы (август 2021 г.) между двумя соревновательными кругами в чемпионате Беларуси по футболу среди дублирующих составов. В конце ноября 2021 года по завершению соревновательного сезона было проведено третье тестирование, а в начале января 2022 года, спустя неделю после переходного периода – четвертое тестирование. После завершения предсезонной подготовки в марте 2022 года состоялось заключительное пятое тестирование.

Эффективность реализованной модели нашла подтверждение в победе команды в первенстве Беларуси по футболу 2022 года среди юношей до 18 лет, что обеспечило ей право участия в Юношеской лиге чемпионов.

Таблица 1 – Результаты тестирований, характеризующие уровень общефизической подготовленности футболистов

Этапность тестирований	Бег 10 м, с	Бег 30 м, с	Динамометрия, сильнейшая рука, кг	Прыжок вверх с махом руками, см	Прыжок в длину с места, см
1-е тестирование	1,77	4,18	46,36	42,55	238,23
2-е тестирование	1,74	4,12	46,28	50,67	237,28
3-е тестирование	1,60	3,98	45,98	47,71	237,20
4-е тестирование	1,78	4,21	51,02	53,23	238,48
5-е тестирование	1,69	4,10	50,12	51,74	243,71

Таблица 2 – Результаты тестирований, характеризующие уровень специальной физической подготовленности футболистов

Этапность тестирований	Анаэробный порог				Максимум			
	Скорость, км/ч	Пульс, уд/мин	Потребл. Кислорода, мл/кг/мин	Вентиляция, легких л/мин	Скорость, км/ч	Пульс, уд/мин	Потребл. Кислорода, мл/кг/мин	Вентиляция легких л/мин
1-е тестирование	13,4	180	47	91	17	196	58	132
2-е тестирование	12,7	173	46	95	17	195	60	139
3-е тестирование	13	177	46	98	17	196	59	140
4-е тестирование	13,7	178	48	101	17	195	60	148
5-е тестирование	13,7	179	47	97	17	197	59	145

В ходе проведенного исследования была зафиксирована более высокая эффективность и устойчивость сохранения достигнутых показателей общей физической подготовленности на различных этапах подготовки (рисунки 2, 3, 4). В тесте, оценивающем скоростные способности – «Бег на 30 метров», улучшение составило 4,79 %. Скоростно-силовые способности в тесте «Вертикальный прыжок» были улучшены на 26,28 %. Кроме того, был зафиксирован значительный прирост показателей максимальной вентиляции легких, который достиг 12,12 %. Наибольшие изменения зафиксированы в показателях аэробных возможностей, определяемых по скорости утилизации лактата на седьмой минуте после нагрузки, где улучшение составило 114,35 %.

Достигнутые положительные изменения обусловлены применением комплексного подхода к по-

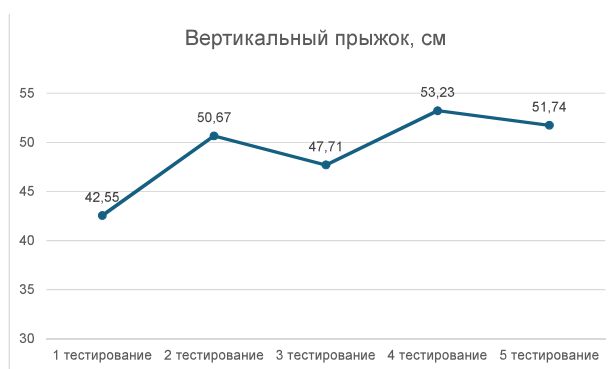


Рисунок 2 – Динамика результатов в тесте «Вертикальный прыжок»

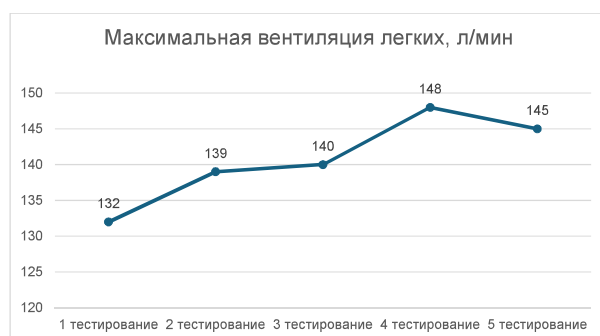


Рисунок 3 – Динамика максимальной вентиляции легких

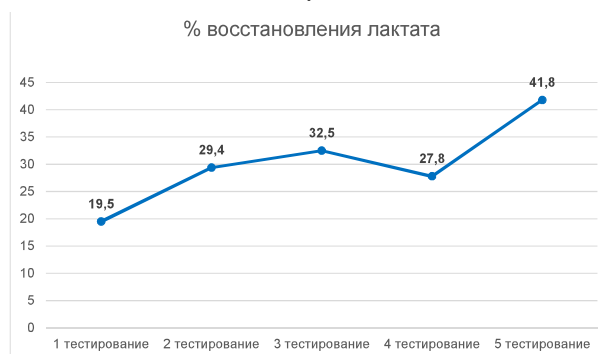


Рисунок 4 – Динамика восстановления лактата в процентах

строению тренировочного процесса, включающего интеграцию неспецифических средств подготовки. Использование методов, направленных на повышение общей физической подготовленности, в сочетании с игровыми и технико-тактическими упражнениями позволило оптимизировать адаптационные механизмы организма, обеспечив приросты по ряду параметров, необходимых для успешной соревновательной деятельности в футболе.

Основное преимущество концепции тактической периодизации, по мнению тренеров, заключается в интеграции физической подготовки непосредственно в игровой процесс. Этот подход позволяет создавать тренировочный процесс, максимально приближенный к реальным игровым условиям, что бесспорно важно для формирования тактической грамотности и повышения уровня специальной выносливости футболистов. Однако рассматривать моделирование игровых ситуаций, основанное на изолированном применении игрового метода, как полноценную замену традиционным подходам к подготовке спортсменов представляется ошибочным. Ключевая проблема заключается в том, что отказ от направленного воздействия на физические качества может привести к недостаточному развитию отдельных компонентов физической подготовленности футболистов, необходимых для выполнения высокоинтенсивных игровых действий. Так, например, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей требует определенных тренировочных стимулов, которые невозможно реализовать исключительно в игровых упражнениях. Отсутствие целенаправленного воздействия на физические качества футболистов может ограничить потенциальные возможности спортсменов, особенно на профессиональном уровне.

Тактическая периодизация повышает перенос тренированности с общепринятых упражнений в физической подготовке на упражнения в условиях игры, что способствует улучшению максимальных показателей физических возможностей. Эффективность этого переноса определяется тем, насколько улучшения, полученные в ходе целенаправленного тренировочного воздействия, реализуются в игровых показателях и позволяют игрокам демонстрировать свои лучшие качества на поле. Оптимально спланированный тренировочный процесс не только повышает уровень физических кондиций, но и способствует их максимально эффективной реализации в условиях матча. Однако, несмотря на то что спортсмен может достигать 100 % своего потенциала в контролируемых условиях (например, на беговой дорожке или в зале), в реальных игровых ситуациях его эффективность обычно оказывается ниже из-за влияния тактических, психологических и ситуационных факторов. Одной из задач современной системы подготовки является повышение «процента переноса» тренированности, то есть обеспечение того,

чтобы уровень скоростных, силовых, скоростно-силовых возможностей и выносливости максимально реализовывался в условиях динамичной и многозадачной игры. При этом следует отметить, что целенаправленное совершенствование конкретных физических кондиций дает возможность спортсмену наращивать свой потенциал. Чем выше этот потенциал, тем больше абсолютный вклад может быть реализован в условиях матча.

Таким образом подход, основанный исключительно на традиционной концепции построения тренировочного процесса в футболе либо на концепции тактической периодизации не позволяет в полной мере реализовать потенциал игрока. Очевидно, что оптимальным решением является правильно спланированный и реализованный комбинированный подход.

■ ВЫВОДЫ

1. Тактическая периодизация как методологический подход интегрирует физическую подготовку в игровой процесс, что способствует развитию тактического мышления, адаптации к условиям соревновательной деятельности футболистов и повышению уровня специальной выносливости игроков. Отказ от избирательно направленной работы над отдельными физическими качествами снизит возможности их совершенствования, обеспечив только их ограниченную реализацию.

2. Традиционные средства и методы физической подготовки обладают высокой доказанной эффективностью в совершенствовании максимальных физических возможностей футболистов. Достигнутый высокий уровень физической подготовленности будет базой для достижения высокой результативности в соревновательной деятельности игроков.

3. Эффективный перенос тренированности в условиях тактической периодизации является важным фактором в совершенствовании физической подготовки футболистов, позволяющим максимально реализовать достигнутые в тренировочном процессе адаптационные сдвиги в условиях матча. Несмотря на то, что фактическая реализация потенциала физических возможностей ниже имеющегося из-за тактических и ситуационных ограничений, интеграция традиционной концепции подготовки с тактической периодизацией значительно повышает процент переноса, что способствует улучшению игровой эффективности спортсмена.

4. Оптимальной стратегией подготовки футболистов является сочетание традиционных методов тренировки с элементами тактической периодизации. Такой комплексный подход, основанный на принципе единства общей и специальной физической подготовки и закономерностей переноса тренированности, обеспечит не только всестороннее совершенствование физических возможностей футболистов, но и их эффективную интеграцию в соревновательную деятельность. Очевидно, что такой комплексный вариант концепции физической подготовки с учетом особенностей тренируемого контингента будет способствовать достижению высоких спортивных результатов.

5. Сравнительный анализ показал, что интеграция традиционного подхода и тактической периодизации позволяет компенсировать методологические ограничения каждого из них. Включение элементов классической модели обеспечивает развитие фундаментальных физических качеств, в то время как принципы тактической периодизации способствуют их прикладной реализации в игровом процессе. Такой синтез является наиболее эффективной формой подготовки футболистов в современных условиях.

■ ЛИТЕРАТУРА

1. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 279 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
3. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Вища школа, 1984. – 352 с.
4. Frade, V. Periodização Tática: Conceitos e Metodologia / V. Frade. – Porto : Universidade do Porto, 2012. – 180 p.
5. Mendonça, P. Tática e Periodização no Futebol: Fundamentos e Aplicações / P. Mendonça. – Porto: Editora Desporto, 2018. – 180 p.
6. Tamarit, J. La periodización táctica en el fútbol: de la teoría a la práctica / J. Tamarit. – Madrid : Ediciones Fútbol, 2019. – 220 p.
7. Seirul-lo Vargas, F. Estructura y metodología del entrenamiento en el Fútbol / F. Seirul-lo Vargas. – Barcelona : INEFC, 2002. – 290 p.
8. Verheijen, R. Football Periodisation. Volume I / R. Verheijen. – Amsterdam : World Football Academy, 2014. – 320 p.

06.03.2025