Юсупов Нодирбек Махмудович
доцент, УзГУФКС

К ПРОБЛЕМЕ ГОДОВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15056510

Аннотация: *В работе сделан сравнительный анализ планирования объема часов на разные виды подготовки футболисток на этапе углубленной специализации. Приведено распределение часов в годичном цикле подготовки юных футболистов и девушек 13-15 лет. Выявлено несоответствие объема часов рекомендованной Программе. Рассмотрена проблема программирования подготовки юных футболисток 13-15 лет. Полученные данные могут представлять интерес для тренеров и специалистов, работающих с женскими командами по футболу.*

Ключевые слова: подготовка футболисток, этап углубленной специализации, планирование тренировочного процесса в годовом цикле

Актуальность. Научно обоснованное построение спортивной тренировки считается важнейшим звеном, обеспечивающим высокую эффективность занятий футболом и рост спортивных результатов [5]. В связи со значительным увеличением за последние годы объема и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки резко возрастает напряженность функциональных систем, которая отражается на уровне проявления двигательных возможностей футболисток [3].

Из многочисленных исследований следует, что физическая подготовка является одним из главных компонентов процесса подготовки спортивного резерва. Для достижения выдающихся спортивных результатов необходимо иметь высокий уровень специальной физической подготовки, который во многом обусловлен развитием, прежде всего, аэробных возможностей и силовых показателей мышечной системы футболисток [1].

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать приспособительные реакции женского организма, которые протекают несколько иначе, чем у мужчин [2]. Особенно важно контролировать нагрузки разной величины и направленности у юных футболисток в возрасте 13-15 лет, когда заканчивается пубертатный период и формирование функциональных систем.

Учитывая современные тенденции, некоторые специалисты предлагают увеличить объемы силовой и скоростно-силовой направленности в системе физической подготовки спортсменок в контексте с их физическими способностями. На наш взгляд, этот подход является перспективным направлением для футболисток 13-15 лет. Именно в этом направлении должен осуществляться научный поиск в работе с футболистками 13-15 лет на различных этапах годичного цикла подготовки, поэтому актуальность данной работы очевидна.

Цель работы заключается в анализе годового планирования футболисток на этапе углубленной специализации

Методы и организация исследования. Для решения этой цели проведен педагогический анализ планирования учебно-тренировочного процесса годичного цикла.

Обсуждение результатов исследования. В Программе для спортивных школ (СШ) и футбольных академий, разработанной Ассоциацией футбола Республики Узбекистан, нет отдельного планирования годового объема часов для девушек. Поэтому тренеры, работающие с командами девушек, руководствуются положениями Программы, которая раз-

Таблица 1

Распределение годового объема часов и содержание по видам подготовки

№	Содержание и виды подготовки	Объем часов в год для 13-15 лет в СШ	Объем часов в год для 13-14 лет в академии	Объем часов в год для 15 лет в академии
1	Теория	25	26	44
2	Практика	495	766	836
3	ОФП	72	241	118
4	СФП	60	61	102
5	Техническая	187	352	352
6	Тактическая	88	68	204
7	Спортивные, учебные, контрольные и подвижные игры	56	12	18
9	Соревнования	26	26	28
10	Тестирование	6	6	14
	Всего часов	**520**	**792**	**880**

работана для подготовки юношей. В таблице 1 представлено распределение годового объема часов и содержание по видам подготовки футболистов 13-15 лет.

В Программе указано, что годовой объем часов для возраста 13-15 лет составляет, для занимающихся в СШ 520 часов, а для футбольных академий 792 часа. Для возраста 15 лет годовой объем составляет для академий 880 часов.

Такая разница вполне объяснима – в академии должны заниматься одаренные и талантливые юные футболисты. И рекомендованные объемы часов вполне достаточны, чтобы проводить планомерный и целенаправленный учебно-тренировочный процесс подготовки спортивного резерва.

Однако, для девушек группы углубленной специализации этот объем часов является не выполнимым. Нужно отметить несколько основных факторов, влияющих на подготовку юных футболисток. Прежде всего это возраст – в Узбекистане девочки начинают заниматься в футбольной секции с возраста 12-13 лет. Начинать заниматься в футбольной секции надо с 8-10 лет, как это и предусматривает многолетняя система подготовки спортсменов высокой квалификации. Начало занятий футболом в 12-13 лет не обеспечивает освоение в полном объеме базовой техники и разносторонней физической подготовки. Отсутствие этапа начальной подготовки приводит к тому, что юные футболистки начинают ознакомление с техническими приемами и начальное их разучивание не с 8-10 лет, а с 12-13 лет. Это отрицательно сказывается на усвоении и правильном техническом исполнении ими игровых приемов. Отсутствие этапа начального обучения не формирует у юных футболисток специальных знаний по базовой технике и тактике футбола, гигиенических знаний и навыков по режиму дня.

Другой проблемой позднего привлечения девочек занятиями футболом с 13-15 лет является неспособность их выполнять объемные тренировочные нагрузки, рекомендованные для спортсменок этого возраста. Так, длительность тренировочного занятия у футболисток 13-15 лет, занимающихся в СШ составляет, в сред-

нем, 70-80 мин, при 3-х занятиях в неделю объем часов равен 210-240 мин. В месяц объем составляет 840-960 мин, в год 10080-11520 мин или 168-192 часов. Выполнять нагрузку, рекомендованной Программой для юношей в 520 часов в этом возрасте юные футболистки не готовы. Если начинать набор в СШ с 8 лет, то этот объем часов вполне выполним.

В Программе АФУ для юношей 13-15 лет, занимающихся в СШ на общую физическую подготовку (ОФП), в годичном цикле, планируется 72 часа, а на специальную физическую подготовку (СФП) 60 часов. Для занимающихся в Академиях объем часов на ОФП составляет 241 час и на СФП 61 час. На наш взгляд, объем часов на ОФП у юных футболисток, занимающихся в СШ надо перераспределить, увеличить до 92 часов, за счет уменьшения часов на спортивные и подвижные игры с 44 до 24 часов, с тем, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку с широким применением специализированных и неспециализированных средств. В 14 лет юные футболистки уже участвуют в первенстве Узбекистана. Основной акцент в этом возрасте сделать на развитие силовых и скоростно-силовых способностей, наряду с развитием и других физических качеств.

Нужно подчеркнуть одно обстоятельство, что, уделяя особое внимание силовой и скоростно-силовой подготовке юных футболисток, мы исходим из ранее проведенных исследований, в которых указывалось, что формирование двигательных навыков во многом связано с достижением спортсменками определенных кинематических и динамических характеристик движений [6]. Имеются многочисленные исследования, в которых подтверждено, что формирование двигательных навыков и овладение сложными элементами техники, как в футболе, так и в различных видах спорта, находятся в прямой зависимости от уровня развития двигательных способностей и конкретно, от силовых и скоростно-силовых показателей спортсменок. За счет развития силовых и скоростно-силовых показателей повышается и скорость передвижений юных спортсменок. Результаты исследований указывают на то, что суммарная продолжительность владения мячом в процессе игры и уровень скоростно-силовой подготовленности футболистов находится в прямой корреляционной зависимости [4].

Как отмечал М.А.Годик [1], при планировании подготовки футболистов необходимо учитывать принцип разумной индивидуализации средств и методов физической подготовки. Этот принцип означает при планировании подготовки футболисток разделение тренировочных нагрузок, как по возрасту, так и по уровню подготовленности. При планировании подготовки юных футболисток надо принимать во внимание, что тренировочные нагрузки, должны быть, с одной стороны, максимально приближены к модели игры, которую выбирает тренер, и с другой стороны, должны соответствовать уровню подготовленности футболисток. К сожалению, в подготовке юных футболистов этот принцип не учитывается. Величину и направленность нагрузки для юных футболисток тренер планирует согласно рекомендаций для юношей.

При планировании подготовки нужно учитывать и то обстоятельство, что в возрасте 12-13 лет происходит гормональная перестройка организма у юных футболисток, которая сопровождается усилением репродуктивной функции, формированием морфофункциональных систем и двигательных функций. У юных спортсменок этого возраста отмечаются более высокие показатели частоты сердечных сокращений, меньший систолический и минутный объем крови, что существенно отражается на их аэробной производительности.

Следует отметить, что в возрасте 12-15 лет увеличивается объем, вырабатывается умение концентрировать и распределять внимание, хотя юным футболисткам

еще сложно выполнять игровые приемы быстро и точно. Поэтому одной из главных задач в этом возрасте является всестороннее развитие физических способностей юных футболисток.

Выводы. Необходимо более глубоко и всесторонне изучить планирование подготовки юных футболисток 13-15 лет, разработать и научно обосновать Программы для занимающихся в СШ и в футбольных академиях. У юных футболисток, на этапе углубленной специализации, увеличить объемы годовой нагрузки силовой и скоростно-силовой направленности. Для объективного контроля за уровнем подготовленности юных футболисток 13-15 лет разработать комплексную программу педагогического тестирования, по результатам которой можно планировать различные виды их подготовки. Нужно более широко использовать агитационные средства, популяризацию женского футбола и за счет повышения массовости, способствовать привлечению занятием в футбольных секциях СШ девочек с 8 -10 лет.

Литература.

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра Спорт. Олимпия Пресс. 2006. с. 6.

2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: учебное пособие. - М: Человек Россия. 2018. – 712 с.

3. Колесникова Н. Н. Тенденции развития футбола среди лиц женского пола. Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»). С. 16 – 19. С.18.

4. Суворов В.В. Особенности соревновательной деятельности женских и мужских футбольных команд высокой квалификации /В.В. Суворов, Л.А. Якимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. № 3. С. 31 – 35.

5. Фарафонтова О. А. Тенденции формирования и развития женского футбола. Международный бюллетень прикладной науки и технологий. Том 3, (12), 2020, С. 589 – 591.

6. Юсупов Н. М. Педагогические основы и методика совершенствования скоростно-силовой подготовки футболисток высокой квалификации. Автореф. дис.канд. …пед.наук. Ташкент. 2012. – 26с.