

## ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

*Xudayberganov Toxirjon Karimovich*

*Старший преподаватель кафедры Боевой и физической подготовки  
Академии МВД*

**Аннотация:** В данной статье представлены необходимые рекомендации по совершенствованию физической подготовленности футболистов. Представленные данные могут быть использованы специалистами при планировании тренировочного процесса для юных футболистов.

**Ключевые слова:** спортсмен, футболист, результат, тренировочный процесс, физическая подготовка, фактор, физические нагрузки.

**Annotation:** In the present article there are given some needed instructions for improving physical preparedness of footballers. The presented data can be used by specialists in the planing of training exercises for young footballers.

**Key words:** sportsman, football player, rezult, traning protsess, physical, factor, physical loads.

Готовность спортсмена к высоким результатам формируется направленным применением средств, методов и усилий, позволяющих ему приобрести необходимый технико-тактический уровень, тренированность двигательной и психической сферы. Способы достижения этих качеств систематизированы в методике спортивной тренировки, включающей в себя физическую подготовку, средствами которой на этапах тренировочного процесса прежде всего решаются задачи двигательного совершенствования и овладения техническими приемами.

Проявление двигательных способностей, требуемых для овладения видом спорта, рассматривается в совокупности с системой упражнений, направленных на совершенствование силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Повышение их уровня обеспечивается средствами общей и специальной направленности, необходимость взаимосвязанного применения которых вытекает из объективных закономерностей, определяющих зависимость спортивных достижений от двигательной подготовленности

спортсмена. Такое положение, в частности, реализуется на основе взаимодействия систем, органов и функций организма, а также различных двигательных навыков и умений.

Под физической подготовленностью (ФП) принято понимать способность человека к различным видам мышечной деятельности, которая зависит от уровня развития двигательных качеств. В свою очередь физическими или двигательными качествами называют отдельные стороны двигательных возможностей человека .

В последнее время высказывается мнение, что пора отказаться от термина «физические качества», как узкоформалистического, а говорить о двигательных способностях, понимая под этим психомоторные свойства, определяющие рабочую эффективность мышечной деятельности .

В частности, показано, что стартовая и дистанционная скорость во многом определяет надежность выполнения технико-тактических действий защитников, полузащитников и нападающих.

Рассматривая показатели корреляционного и факторного анализа, занимающего с широким распространением ЭВМ все больше места в теории спортивной тренировки, следует привести мнение специалистов в области методологических проблем науки (Данилов-Данильянц В.И., Рыбкин А.А., 1981), которые утверждают, что поверхностная компьютеризация проникла в научные исследования, где «с небывалой ранее легкостью стали появляться работы, базирующиеся на формальном применении стандартного математического аппарата без критического анализа необходимых для его использования гипотез, без попыток осмыслить весь комплекс взаимосвязей, заложенных в ЭВМ».

Данный фактор имеет место и при интерпретации результатов исследований в области футбола, так как выделение в качестве ведущего того или иного фактора структуры подготовленности спортсменов напрямую определяется объемом показателей, подвергнутых математической обработке.

В этом контексте следует остановиться на результатах исследований В.Г.Макаренко (1982), выполненных в лаборатории теории и методики футбола ВНИИФК. На достаточно большой выборке испытуемых (133 футболиста 17-19 лет) было показано, что 92% юных футболистов, приглашенных в команды мастеров, имели уровень физической

подготовленности, соответствующий модельным показателям высококвалифицированных игроков. При этом зарегистрирована взаимосвязь прироста интегрального уровня физической подготовленности с количеством и качеством выполнения технико-тактических действий в соревнованиях. Полученные результаты подтвердили положительную связь физической подготовленности с другими сторонами мастерства футболистов (техника, тактика и т.д.), которая выражается не пропорциональной зависимостью, а степенью реализации технико-тактического потенциала в условиях соревнований.

Большое многообразие тестов и отсутствие унифицированных систем оценки уровня подготовленности футболистов не позволяют сопоставить результаты тестирования, полученные разными авторами, к тому же далеко не все тесты, используемые для оценки двигательных возможностей спортсменов, отвечают критериям надежности и информативности.

В реальной тренировочной и соревновательной деятельности все указанные качества проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. В конкретных ситуациях отдельные координационные способности играют ведущую роль, другие – вспомогательную, при этом возможно мгновенное изменение роли различных способностей в связи с изменившимися внешними условиями (Волков В.М., 1978, Kock W., Krauspe D., 1996).

Недостаточное внимание в учебно-тренировочном процессе к двигательной подготовке, не позволяющее юным спортсменам показать планируемый при переходе в следующую возрастную группу результат, обуславливает необходимость оптимизации средств и методов физической подготовки с учетом возраста занимающихся.

В соответствии с этим требуется такое построение тренировочного процесса, которое обеспечило бы оптимальную готовность, т.е. приобретение и сохранение юными футболистами спортивной формы к каждому соревнованию в годичном цикле.

Решить столь важную задачу можно только на основе рационального программирования физической подготовки, руководствуясь принципами оптимизации структуры физической подготовленности, которые требуют дальнейшей разработки.

### Список использованной литературы.

1. Адамбеков К.И. Организация и работа специализированных классов по футболу с продленным днем обучения и углубленным учебно-тренировочным процессом. Алма-Ата, 1981. - 42 с
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт. 1985. - 207 с
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт. 1988. - 331 с.



# Research Science and Innovation House

