

Петрова // Профилактическая медицина. – 2024. – Т. 27, № 6. – С. 29–35. – DOI: 10.17116/profmed20242706129.

2. Andersen, M. H. The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research / M. H. Andersen, L. Ottesen, L. F. Thing // Scandinavian Journal of Public Health. – 2019. – Vol. 47, № 8. – P. 832–850. – DOI: 10.1177/1403494818791405.

3. Linke, S. E. Exercise-based treatments for substance use disorders: evidence, theory, and practicality / S. E. Linke, M. Ussher // The American Journal of Drug and Alcohol Abuse. – 2015. – Vol. 41, № 1. – P. 7–15.

4. Melaku, L. Stress, Anxiety, and Depression among Medical Undergraduate Students and Their Coping Strategies / L. Melaku, G. Bulcha, D. Worku // Education Research International. – 2021. – Vol. 2021. – P. 9880309.

УДК 796.332.0-055.25-053.6

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОК НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Ядловская О.И.

УО «Франциск Скорина Гомельский государственный университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь

*В статье рассматриваются вопросы оптимизации технической подготовки футболисток 12-14 лет на учебно-тренировочном этапе. Подчеркивается значимость данного периода как сенситивного для стабилизации сложных двигательных навыков и формирования вариативности техники. Анализируются подходы к совершенствованию тренировочного процесса через внедрение специализированных комплексов упражнений, направленных на повышение точности и скорости выполнения технических приемов в условиях дефицита времени и активного противодействия, максимально приближенных к соревновательным. Предложенные пути интенсификации процесса на учебно-тренировочном этапе позволяют повысить эффективность реализации технического арсенала в игровой деятельности и обеспечить качественную подготовку спортивного резерва. **Ключевые слова:** футболистки 12-14 лет, техническая подготовка, учебно-тренировочный этап, эффективность, методика.*

WAYS TO INCREASE THE EFFICIENCY OF PERFORMING TECHNICAL METHODS IN YOUNG FEMALE FOOTBALL PLAYERS AT THE TRAINING STAGE

*This article examines issues related to optimizing the technical training of female footballers aged 12-14 during the instructional-training stage. Emphasis is placed on the significance of this period as a sensitive phase for stabilizing complex motor skills and fostering technical versatility. The paper analyzes approaches to enhancing the training process through the implementation of specialized exercise complexes designed to improve the accuracy and speed of technical execution under conditions of time pressure and active opposition—conditions that closely simulate actual competitive environments. The proposed methods for intensifying the training process during this stage serve to enhance the effective application of technical skills during gameplay and ensure the high-quality preparation of the athletic reserve. **Keywords:** female football players 12-14 years old, technical training, training stage, efficiency, methodology.*

Введение. Современный этап развития женского футбола в Республике Беларусь характеризуется интенсификацией игры, что предъявляет повышенные требования к техническому мастерству спортсменок.

Для девушек 12-14 лет этот период биологически благоприятен для совершенствования моторного контроля. Завершение формирования основных структур ЦНС создает предпосылки для освоения сложных координационных актов, а высокая пластичность нервных процессов позволяет эффективно работать над точностью движений и дифференцировкой мышечных усилий [1].

Однако практический анализ показывает, что традиционные методы обучения часто носят репродуктивный характер и не соответствуют современным соревновательным требованиям. В связи с этим поиск путей повышения эффективности подготовки юных футболисток на данном этапе становится приоритетной научно-практической задачей.

Материалы и методы исследований. В основу исследования легли методы теоретического анализа научно-методической литературы, а также педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом футболисток. Для оценки уровня технической подготовленности применялись контрольные испытания: бег с мячом 30 метров, удары по воротам на точность и жонглирование мячом.

Результаты исследований. Анализ показал, что для совершенствования технической подготовки целесообразно использовать алгоритмизированные комплексы для сопряженного развития техники и координации [2].

В эксперименте участвовали 24 футболистки (12-14 лет), разделенные на контрольную (n=12) и экспериментальную (n=12) группы с сопоставимым исходным уровнем подготовки.

Контрольная группа занималась по типовой учебной программе.

Экспериментальная группа дополнительно выполняла разработанные комплексы (преимущественно в основной части занятий), направленные на технико-координационную работу в условиях противодействия.

Основной акцент в экспериментальной методике был сделан на дефицит времени при выполнении приемов. Параметры нагрузок систематизированы в таблице 1.

Таблица 1 - Регламентация специализированной технической нагрузки для экспериментальной группы (n=12) на учебно-тренировочном этапе

Содержание упражнения (средства)	Метод выполнения	Параметры нагрузки (объем, интенсивность, отдых)	Эффективность выполнения приемов (точность) «до»	Эффективность выполнения приемов (точность) «после»
Передачи в малых квадратах (3х1, 4х2) с лимитом времени	Сопряженного воздействия	4 сер. по 3 мин; инт. 80%; отдых 60 сек.	42%	68%
Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Игровой (единоборства)	5 сер. по 45 сек; инт. 90%; отдых 90 сек.	38%	52%
Удары по воротам после маневра на скорости	Повторно-переменный	3 сер. по 10 раз; инт. 85%; отдых до ЧСС 120	45%	72%

Внедрение специализированных упражнений обеспечило значительный рост качественных показателей технического мастерства в экспериментальной группе: точность передач в ограниченном пространстве возросла на 26%, а результативность ударов после скоростного маневра – на 27%. Такая динамика обусловлена тем, что предложенные средства моделируют условия соревновательного матча, требуя выполнения приемов на фоне физического утомления и психического напряжения [2, 3].

В контрольной группе (n=12), где подготовка строилась по стандартной программе с акцентом на многократное повторение приемов в стабильных условиях (без лимита времени и пространства), прирост показателей оказался статистически менее значимым. Параметры нагрузки в данной группе отражены в таблице 2.

Таблица 2 - Регламентация технической нагрузки в контрольной группе (n=12) на учебно-тренировочном этапе

Содержание упражнения	Метод выполнения	Объем (серии/повторения)	Интенсивность (от макс.)	Интервал отдыха
Передачи мяча в парах и тройках на месте	Повторный	3 серии по 4 мин.	60-70%	60 сек.
Ведение мяча по прямой и «змейкой»	Равномерный	4 серии по 1 мин	70%	60 сек.
Удары по неподвижному мячу	Повторный	3 серии по 12 раз	75%	до восстановления (ЧСС 110-115)

Сравнительный анализ показал, что в контрольной группе интенсивность работы и плотность активных фаз были существенно ниже, чем в экспериментальной. Это объясняет отсутствие значимого прогресса в скорости выполнения приемов при игровом противодействии.

Таким образом, традиционный подход обеспечивает лишь поддержание базового уровня техники, но не гарантирует эффективности в условиях современной высокоинтенсивной игры [4].

Заключение. Результаты исследования подтверждают, что эффективность техники футболистов 12-14 лет напрямую коррелирует с рациональным подбором средств на учебно-тренировочном этапе. Метод сопряженных воздействий и моделирование игровых ситуаций обеспечивают более качественное освоение арсенала приемов по сравнению с традиционным подходом. Использование дифференцированного подхода и алгоритмизированных нагрузок – необходимое условие для реализации мастерства спортсменов и качественной подготовки спортивного резерва [5].

Литература.

1. Хижевский, О. В. Основы начальной подготовки юных футболистов / О. В. Хижевский, А. П. Саскевич; УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка». – Минск : БГПУ, 2018. – 181 с.
2. Масловская, Ю. И. Физическая культура. Футбол: электронный учебно-методический комплекс для спортивной учебной группы / Ю. И. Масловская [и др.]; Белорус. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания и спорта. – Минск : БГУ, 2023. – 347 с.
3. Носаева, М. М. Техническая подготовка футболистов на этапе начальной подготовки / М. М. Носаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 2. – С. 60-64.

4. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие / О. Б. Лапшин. – М.: Спорт, 2014. – 174 с.
5. Матяш, В. В. Методика технической подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования / В. В. Матяш // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 34-37.