



ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ: ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМ

Албеков Шокир Адилбекович

*Старший преподаватель цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан
shokiralbekov@gmail.com*

Аннотация: Целью данной научной статьи является исследование интегрированного подхода к физической подготовке юных футболистов и его влияния на оптимизацию тренировочного процесса и предотвращение травм. В статье рассматриваются различные аспекты подготовки, включая физические и технические навыки, тактику, психологическую подготовку и спортивное питание. Также анализируются методы предотвращения травм и разработка эффективных тренировочных программ для юных футболистов.

Ключевые слова: физическая подготовка, юный футболист, футбол, травма, тренировка, метод, упражнения, интегрированный подход.

AN INTEGRATED APPROACH TO PHYSICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS: OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS AND PREVENTION OF INJURIES

Albekov Shokir Adilbekovich

Senior teacher of physical training cycle
Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of
Uzbekistan
shokiralbekov@gmail.com

Abstract: The purpose of this scientific article is to study an integrated approach to physical training of young football players and its impact on optimizing the training process and preventing injuries. The article covers various aspects of training, including physical and technical skills, tactics, mental preparation and sports nutrition. Methods for preventing injuries and developing effective training programs for young football players are also analyzed.



Key words: physical training, young football player, football, injury, training, method, exercises, integrated approach.

ВВЕДЕНИЕ

Футбол является одним из самых популярных и конкурентных видов спорта, и подготовка юных футболистов играет важную роль в их развитии как спортсменов. Оптимальная физическая подготовка и предотвращение травм являются ключевыми факторами успеха в футболе. Однако, традиционный подход к тренировке, который фокусируется только на физических аспектах, может быть недостаточным. В данной статье рассмотрен интегрированный подход, который учитывает различные аспекты подготовки и предотвращения травм у юных футболистов.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Развитие физических навыков: Юные футболисты должны развивать различные физические навыки, такие как скорость, сила, выносливость, гибкость и координация. Однако, их тренировочные программы должны быть индивидуализированы, чтобы учитывать возраст, физическую готовность и потребности каждого игрока. Использование разнообразных упражнений, таких как спринты, упражнения на силу и гибкость, а также кардио-тренировки, помогает улучшить физическую подготовку юных футболистов.

Интеграция технических навыков: Физическая подготовка должна быть интегрирована с развитием технических навыков, таких как удары, пасы, дриблинг и контроль мяча. Тренировки должны включать упражнения, которые комбинируют физические и технические навыки, чтобы игроки могли применять их в реальных игровых ситуациях.

Тактика и психологическая подготовка: Юные футболисты должны развивать тактическое мышление и понимание игры. Интегрированный подход включает тренировку тактических аспектов, таких как позиционирование, игровые системы и командную работу. Кроме того, психологическая подготовка играет важную роль в успехе юных футболистов. Тренеры должны помогать игрокам развивать ментальную выносливость, концентрацию, уверенность и управление эмоциями.

Спортивное питание: Правильное питание является неотъемлемой частью физической подготовки. Интегрированный подход включает в себя обучение игроков здоровому и правильному питанию перед и после тренировок и матчей. Учитывая индивидуальные потребности каждого игрока, тренеры и диетологи



могут разработать оптимальные планы питания для поддержания энергии и восстановления.

Предотвращение травм: Травмы являются серьезной проблемой для юных футболистов. Интегрированный подход включает в себя методы предотвращения травм, такие как правильное разогревание, растяжка, контроль нагрузки и техника выполнения упражнений. Тренеры и медицинский персонал должны быть внимательными к потенциальным рисковым факторам и предоставлять игрокам необходимые инструкции и средства для предотвращения травм. Вот несколько эффективных методов предотвращения травм, которые могут быть использованы в тренировочном процессе:

1. **Правильное разогревание:** Разогрев перед тренировкой или матчем является важным шагом для предотвращения травм. Это включает в себя выполнение различных упражнений для активации мышц и улучшения гибкости. Разогрев должен быть специфичным для футбола и включать элементы, такие как бег, динамические растяжки и упражнения с мячом.

2. **Растяжка:** Растяжка после тренировки или матча помогает улучшить гибкость мышц и снизить риск травм. Растяжка должна быть пассивной и умеренной, и не следует применять силу или рывки. Важно растягивать все группы мышц, особенно те, которые активно использовались во время тренировки или игры.

3. **Контроль нагрузки:** Перегрузка и чрезмерная нагрузка могут привести к травмам у юных футболистов. Поэтому важно контролировать интенсивность тренировок и матчей, особенно при увеличении объема тренировок или при возвращении после периода отдыха. Постепенное увеличение нагрузки и регулярные периоды отдыха помогут предотвратить перегрузку и связанные с ней травмы.

4. **Техника выполнения упражнений:** Правильная техника выполнения футбольных движений и упражнений является ключевым аспектом предотвращения травм. Тренеры должны уделять особое внимание обучению игроков правильной технике ударов, пасов, прыжков и других футбольных движений. Это поможет снизить риск травм, связанных с неправильным выполнением движений.

5. **Индивидуальная подготовка:** Учитывая различия в физической готовности и потребностях каждого игрока, важно разработать индивидуальные программы подготовки. Это может включать специальные упражнения или программы реабилитации для игроков с предыдущими травмами или слабыми



областями. Индивидуальный подход помогает предотвратить травмы и повысить общую физическую подготовку игроков.

6. Медицинский контроль: Регулярные медицинские осмотры и консультации с медицинским персоналом помогут выявить потенциальные проблемы или риски травм. Медицинский персонал также может предоставить игрокам рекомендации по предотвращению травм и реабилитации после травм. Все эти методы предотвращения травм должны быть внедрены в тренировочный процесс и строго соблюдаться тренерами и игроками. Они помогут создать безопасную и здоровую среду для развития юных футболистов.

Кроме этого, есть и другие меры безопасности, которые можно предпринять для предотвращения травм у юных футболистов, например, им советуется надевать соответствующее защитное снаряжение, такие как футбольные шлемы (после серьёзной травмы головы), налокотники, наколенники, голеностопные бандажи и щитки. Это поможет защитить их от ударов и снизить риск получения травм. Так же немаловажным аспектом является правильный выбор обуви. Футбольные бутсы должны быть правильно подобраны и соответствовать поверхности, на которой проводится игра. Например, для игры на искусственном газоне необходимы специальные бутсы с прорезиненными подошвами, чтобы обеспечить хорошее сцепление с поверхностью и предотвратить скольжение. В случае экстремальной погоды, такой как сильный дождь или снег, тренировки и матчи должны быть отменены или перенесены. Игра на скользкой поверхности или при неблагоприятных метеоусловиях может увеличить риск получения травм. Юные футболисты должны быть хорошо обучены правилам игры и знать, как избегать опасных ситуаций. Это включает правильное выполнение ударов, избегание опасных столкновений и соблюдение *fair-play* (честная игра). Юным футболистам необходимо предоставлять достаточное время для отдыха и восстановления между тренировками и матчами. Переутомление может привести к ухудшению координации и увеличить риск получения травм. Вместе с тем, нужно юным футболистам следует регулярно проходить медицинские осмотры, чтобы выявить потенциальные проблемы или риски травм. Медицинский персонал может предоставить рекомендации по предотвращению травм и обеспечить своевременную помощь при возникновении травм. Применение этих мер безопасности поможет снизить риск травм у юных футболистов и создать безопасную и здоровую среду для их развития.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интегрированный подход к физической подготовке юных футболистов является эффективным способом оптимизации тренировочного процесса и предотвращения травм. Развитие физических, технических, тактических и психологических навыков, а также правильное питание и предотвращение травм, являются ключевыми аспектами успешной подготовки юных футболистов. Тренеры и специалисты в области футбольной подготовки должны стремиться к интегрированному подходу, чтобы помочь юным игрокам достичь своего максимального потенциала и обеспечить их здоровье и безопасность на поле.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карр К., Фейт М.К. Анатомия функциональных тренировок / пер. с англ. – Минск, 2022.
2. Фомина Е.В. Спортивная психофизиология. – М., 2016.
3. Третьякова Н.В., Кетриш Е.В. Медико-реабилитационное и гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса. Ч.1. – Екб, 2018.
4. Литвинов В.В. Физическая подготовка юных футболистов. - М, 2015.
5. Кузнецов А. С. Футбол: Тренировочный процесс детей и подростков. - М, 2014.
6. Колесников Л.В., Корольков В.В. Футбол: Техника, тактика, игровая деятельность. - М, 2012.
7. Моисеева М.В. Исследование скоростно-силовой подготовки юных футболистов //Академическое исследование в современной науке// №1 (17) 2022.