

2. Мустафин, Р.Р., Кручинкина Ю.Ю. Влияние физической активности на психологическое здоровье человека / Р.Р. Мустафин, Ю.Ю. Кручинкина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2024. - №12-2 (99). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-psihologicheskoe-zdorovie-cheloveka> (дата обращения 5.03.2025)

3. Мартынова, А.М. Занятия физической культурой как средство борьбы с хроническим стрессом у студентов / А.М. Мартынова // Вестник науки. - 2024. - №11 (80). URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-kak-sredstvo-borby-s-hronicheskim-stressom-u-studentov> (дата обращения 5.03.2025)

4. Совмиз, З.Р. Особенности копинг-ресурсов спортсменов индивидуальных и командных видов спорта / З.Р. Совмиз // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2023. - №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-koping-resursov-sportsmenov-individualnyh-i-komandnyh-vidov-sporta> (дата обращения 5.03.2025)

УДК 796.015.14

**ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОК 16-18 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ С
УЧЕТОМ ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

Лихачев В.Э., Сахибуллина Е.О., Ли Г.О.

Казанский федеральный университет, г. Казань

Аннотация. В статье рассматривается специфика подготовки девочек 16–18 лет, занимающихся футболом, к соревнованиям. Особое внимание уделяется анатомо-физиологическим, психологическим и пищевым особенностям данной возрастной группы. Подчеркивается важность их при составлении тренировочного плана, режима питания и восстановления, чтобы обеспечить гармоничное развитие спортсменок и повысить их результативность. В статье даны рекомендации по эффективной работе с учетом особенностей, которые способствуют улучшению спортивных результатов, снижению риска травм и общему укреплению здоровья футболисток.

Ключевые слова: футбол, девочки, соревнования, питание и восстановление, психологические особенности.

PREPARATION OF 16-18 YEAR-OLD FEMALE FOOTBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS TAKING INTO ACCOUNT THEIR PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS

Likhachev V.E., Sakhibullina E.O., Li G.O.

Kazan Federal University, Kazan

Abstract. The article examines the specifics of preparing 16-18 year-old girls involved in football for competitions. Particular attention is paid to the anatomical, physiological, psychological and nutritional characteristics of this age group. Their importance is emphasized when drawing up a training plan, nutrition and recovery regimen in order to ensure the harmonious development of athletes and improve their performance. The article provides recommendations for effective work taking into account the characteristics that contribute to improving athletic performance, reducing the risk of injury and generally strengthening the health of female football players.

Keywords: football, girls, competitions, nutrition and recovery, psychological characteristics.

Актуальность. В последнее время женский футбол начинает приобретать всё большую популярность. По мере роста интереса к этому виду спорта увеличивается и количество различных соревнований, на которых футболистки демонстрируют свои навыки и умения. Развитие физических и психологических качеств является неотъемлемой частью подготовки к соревновательному процессу.

Цель исследования. Определение анатомо-физиологических особенностей девочек 16–18 лет и их влияния на спортивные результаты в футболе, а также разработка рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса с учетом данных факторов для улучшения подготовки к соревновательному процессу.

Результаты исследования и их обсуждение. Подготовка к соревновательному процессу является важной частью, которая не терпит ошибок со стороны подопечных и тренера. Мало знать теорию о физиологических и психологических особенностях, которые влияют на спортсмена. Важно их учитывать в первую очередь в процессе тренировок, составления меню и правильного режима, подходящего под этот возраст, с которым работает тренер.

Во время полового созревания у девочек наблюдается увеличение жировой ткани, связанное с женскими гормонами. В период пубертата это является абсолютно естественным и нормальным явлением. И жировая ткань распределяется по женскому типу. Иногда в данный период физическая форма может колебаться от идеальной и даже спадать к минимуму. А позже этот период заканчивается, и происходят дальнейшие изменения в организме. [3]

К 17-18 годам скелет становится прочным, а кости окостеневают. Мышцы развиваются быстро и равномерно, в связи, с чем растёт сила и увеличивается мышечная масса [1, 3].

В связи с увеличением силы мышц, то в тренировочный процесс можно добавить больше беговых упражнений, которые ещё больше развиваются мышцы, а также развиваются их выносливость.

Организм девушек имеет свои особенности в работе мозга. Девушки отличаются высокой способностью обрабатывать речевую информацию. Они используют словесно-аналитический подход к решению задач и имеют хорошо развитую речевую регуляцию движений. В связи с этой особенностью при обучении физическим упражнениям важно использовать метод рассказа [1]. Объяснение, анализ движений, выделение отдельных элементов и разбор ошибок помогают быстрее освоить движения и сформировать двигательные навыки. Девушки лучше запоминают слова, как в краткосрочной, так и в долгосрочной вербальной памяти, чем юноши.

С ранних лет девочки отличаются хорошей гибкостью, что связано с подвижностью позвоночника и высокой эластичностью мышц и связок. Также хорошо развита ловкость, однако без специальных тренировок уровень её снижается.

Так что важно в тренировочный процесс добавлять упражнения на ловкость. Например, такие как дриблинг с фишками, передачи мяча у стены в парах со сменой мест, беговые упражнения с использованием барьеров.

Занятия спортом также сильно влияют на гормональный статус спортсмена. Они вызывают адаптационные перестройки в гипофизе и половых железах, изменяя соотношение гонадотропинов и тестостерона.

Аэробные способности у девушек, занимающихся футболом, определяются свойствами организма, обеспечивающими поступление кислорода. Анаэробные способности зависят от способности воспроизводить и использовать энергию организма в ситуациях, где происходит недостаток кислорода.

Таким образом, грамотное планирование тренировочного процесса способствует сбалансированному развитию физических качеств футболисток. Тренировки позволяют постепенно повышать возможности организма, что позволяет достигать более высоких результатов.

Важно использовать многообразие упражнений на развитие ловкости, скорости, координации, выносливости, гибкости, чувства мяча и т.д.

Питание и восстановление играют ключевую роль в общем состоянии здоровья и спортивных результатах девочек в возрасте 16-18 лет, занимающихся футболом, особенно в соревновательный период.

Основные аспекты, на которые стоит обратить внимание. Баланс макронутриентов:

1. Углеводы. Это основной источник энергии. Рекомендуется потреблять сложные углеводы (например, цельнозерновые продукты, фрукты, овощи) перед тренировками и соревнованиями.

2. Белки. Необходимы для восстановления мышц. Рекомендуется употреблять белок после физических нагрузок (мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые).

3. Жиры. Здоровые жиры (орехи, авокадо, растительные масла) также важны, но их следует потреблять в умеренных количествах.

Немало важную роль играет также водный баланс спортсмена во время физических нагрузок. Употребление достаточного количества жидкости крайне важно. Рекомендуется пить воду до, во время и после тренировок/соревнований. В жаркую погоду стоит рассмотреть возможность употребления изотонических напитков для восполнения электролитов.

Питание после тренировки: Использование «анаболического окна» (первый час после тренировки) для потребления пищи, богатой белками и углеводами, помогает в восстановлении. Подойдут протеиновые коктейли, йогурт с фруктами, сэндвичи с курицей или тунцом.

Самое важное для людей, занимающихся спортом это не только сам тренировочный процесс, но и крайне важен процесс восстановления и отдыха после тяжелых физических нагрузок. Если четко соблюдать этот баланс, то можно избежать неприятных последствий в виде травм мышц или снижения эффективности работоспособности [1, 2].

Нужно соблюдать следующее:

1. Ночной сон: Качественный сон (не менее 7-9 часов) важен для восстановления мышц и общего состояния. Он способствует улучшению концентрации и снижению уровня стресса.

2. Растворка и массаж: Эти методы помогают снизить мышечное напряжение и улучшить кровообращение. Легкая растворка после тренировок может помочь снизить риск травм.

3. Использовать дополнительные методы восстановления: физио- и гидропроцедуры, ношение компрессионной одежды, аутотренинг, работу с психологом и др.

Отметим, что необходимо учитывать и психологические особенности девочек 16-18 лет при подготовке к соревнованиям. Это касается и мотивационной готовности к соревнованиям, анализа самочувствия, коллективных (командных) мероприятий (тимбилдинг на природе, мини турниры на тренировках). Это особенно необходимо учитывать при работе с девушками-спортсменками, у которых более выраженная эмоциональная

лабильность, неустойчивость настроения, неоднозначная реакция на педагогические воздействия. Поэтому грамотная поддержка тренера, родителей, сверстников очень важна в формировании положительного опыта от участия в соревнованиях, прежде всего в эмоциональном и мотивационном плане.

Педагогам и родителям важно помнить, что каждый человек, а в данном случае ребенок, по-своему уникален, и не всегда возможно применить общие критерии оценки в процессе психолого-педагогического и медико-биологического наблюдения для получения объективной картины ко всем девушкам. Знание и понимание индивидуальных особенностей, потребностей и личностных качеств девочек может стать основой, для создания поддерживающей и эффективной психолого-педагогической среды, как во время тренировочного процесса, так и в спортивных соревнованиях.

Выводы. Важно помнить, что для эффективной подготовки девушек данной возрастной группы необходимо учитывать целый спектр возрастных и гендерных медико-биологических особенностей, черт психоэмоциональной сферы. На этом фоне грамотно спланированный тренировочный процесс с соблюдением вышеназванных психолого-педагогических условий, чередующий интенсивные тренировки и восстановительные мероприятия, сбалансированное питание, дисциплину и самодисциплину и других критериев позволят юным спортсменкам оптимально подготовиться к соревновательному процессу, что, как показывает наш многолетний опыт, повышает его эффективность и результативность.

Список литературы

1. Андружейчик. М.Я. Подготовка спортсменок в футболе: учебное пособие / М.Я. Андружейчик, А.В. Василеваич, Д.Л. Корзун, В.И. Шукан. - Минск: БГУФК, 2020. – стр. 1-25.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.
3. Степанова, О. И. Возрастная физиология: учебное пособие / О.И. Степанова. – Москва: Академия, 2005. – 291-294 с.