

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ В МАКРОЦИКЛЕ (НА ПРИМЕРЕ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА)

УДК/UDC 796.33

Поступила в редакцию 21.02.2022 г.



Информация для связи с автором:  
maksimenko\_76@mail.ru

Доктор педагогических наук, профессор **И.Г. Максименко**<sup>1,2</sup>  
Доктор наук по управлению, профессор **В.Г. Саенко**<sup>3</sup>  
Доктор педагогических наук, профессор **Г.Н. Максименко**<sup>4</sup>  
Доктор педагогических наук, профессор **С.В. Латышев**<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Государственный гуманитарно-технологический университет, Орехово-Зуево, Московская область

<sup>2</sup>Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

<sup>3</sup>Высшая школа управления и администрации, Ополе (Польша)

<sup>4</sup>Луганский национальный аграрный университет, Луганск

<sup>5</sup>Донской государственный технический университет, Ростов-на-Дону

## SPORTS GAMES: THE OPTIMAL RATIO OF MEANS OF PREPARATION IN THE MACROCYCLE (ON THE EXAMPLE OF WOMEN'S FOOTBALL)

Dr. Hab., Professor **I.G. Maksimenko**<sup>1, 2</sup>

Doctor of Science in Management, Professor **V.G. Saenko**<sup>3</sup>

Dr. Hab., Professor **G.N. Maksimenko**<sup>4</sup>

Dr. Hab., Professor **S.V. Latyshev**<sup>5</sup>

<sup>1</sup>State University of Humanities and Technology, Orekhovo-Zuevo, Moscow Region

<sup>2</sup>Belgorod State National Research University, Belgorod

<sup>3</sup>Academy of Management and Administration, Opole, Poland

<sup>4</sup>Luhansk State Agricultural University, Lugansk

<sup>5</sup>Don State Technical University, Rostov-on-Don

### Аннотация

**Цель исследования** – на основе экспериментальных исследований выявить рациональное соотношение основных и вспомогательных средств в годичном макроцикле тренировки юных футболисток.

**Методика и организация исследования.** Проведен годичный эксперимент, в котором приняли участие три группы (по 15 человек) 17-18-летних футболисток с квалификацией второй спортивной разряд. Испытательным фактором являлось соотношение основных и вспомогательных средств подготовки в макроцикле: в группе 1 – 65 и 35%, в группе 2 – 70 и 30%, в группе 3 – 75 и 25%. Методы исследования: теоретический анализ; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики.

**Результаты исследования и выводы.** Проведенный сравнительный анализ данных эффективности соревновательной деятельности юных футболисток трех групп, полученных после эксперимента, позволил зафиксировать более высокую результативность у игроков группы 2, выполнявших в макроцикле объемы специфических и неспецифических нагрузок в соотношении 70%:30%. Педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью группы 2 в последующие после эксперимента годы показали дальнейший рост спортивного мастерства девушек, что позволяет утверждать об успешности реализации принципа соразмерности совершенствования физических качеств и технической подготовленности.

**Ключевые слова:** макроцикл, основные и вспомогательные, тренировочные средства, футболистки.

### Abstract

**Objective of the study** was to reveal, on the basis of experimental studies, the rational ratio of the main and auxiliary means in the annual macrocycle of young football players' training.

**Methods and structure of the study.** A one-year experiment was carried out, in which three groups (15 people each) of 17-18-year-old football players with the qualification of the second sports category took part. The test factor was the ratio of the main and auxiliary preparations in the macrocycle: in group 1 - 65 and 35%, in group 2 - 70 and 30%, in group 3 - 75 and 25%. Research methods: theoretical analysis; pedagogical observations; pedagogical experiment; testing; methods of mathematical statistics.

**Results and conclusions.** A comparative analysis of the data on the effectiveness of competitive activity of young female football players of three groups, obtained after the experiment, made it possible to fix a higher performance among the players of group 2, who performed volumes of specific and non-specific loads in the macrocycle in the ratio of 70%:30%. Pedagogical observations of the training and competitive activities of group 2 in the years following the experiment showed a further increase in the sports skills of girls, which allows us to assert the success of the principle of proportionality in the improvement of physical qualities and technical preparedness.

**Keywords:** macrocycle, main and auxiliary, training means, football players.

**Введение.** Как известно, в последние десятилетия к занятиям футболом прибращается все больше представитель-

ниц «слабого» пола [1, 5]. Участие женщин в соревнованиях высокого ранга – олимпийских играх, чемпионатах мира и

Показатели различных сторон подготовленности футболисток групп 1–3 в конце эксперимента

Тесты	Группа 1		p	Группа 2		p	Группа 3	
	$\bar{x}$	m		$\bar{x}$	m		$\bar{x}$	m
Бег на 30 м с высокого старта, с	4,70	0,01	<0,05	4,64	0,02	<0,05	4,8	0,01
Прыжок вверх с места, см	46,43	0,18	<0,05	47,2	0,16	<0,05	45,70	0,14
Тройной прыжок с места, см	636,4	2,85	>0,05	637,2	1,78	<0,05	612,7	2,4
Специальная выносливость 7x50 м, с	83,1	0,45	>0,05	82,95	0,44	<0,05	86,44	0,35
Общая выносливость (тест Купера), м	2478,4	15,77	>0,05	2492,2	15,14	<0,05	2412,2	16,2
Суммарный показатель относительной силы пяти мышечных групп ноги, кг	4,83	0,08	>0,05	4,98	0,07	<0,05	4,41	0,08
Ведение мяча 30 м, с	5,49	0,04	<0,05	5,37	0,03	>0,05	5,39	0,04
Жонглирование мячом, раз, мин <sup>-1</sup>	40,9	2,14	<0,05	64,7	2,08	>0,05	63,0	3,08
Удары на точность, раз	4,86	0,11	<0,05	5,59	0,17	>0,05	5,40	0,16
Вбрасывание мяча из-за головы, м	15,24	0,50	<0,05	17,02	0,46	>0,05	16,81	0,51
Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам, с	8,02	0,03	<0,05	7,70	0,02	>0,05	7,72	0,04
Удары на дальность, м	93,1	1,77	>0,05	96,1	1,35	>0,05	94,87	2,88

Европы – диктует необходимость глубокого научного обоснования всех сторон тренировочного процесса на этапах подготовки от новичка до мастера спорта международного класса. Научные и методические разработки подготовки в мужском футболе не могут быть перенесены на тренировку женщин в силу ряда особенностей женского организма. Одной из магистральных задач планирования и управления тренировочным процессом в женском футболе является разработка программ физических нагрузок, которые необходимо ежегодно выполнять спортсменкам с целевой направленностью к высшим достижениям [1].

**Цель исследования** – выявить рациональное соотношение основных и вспомогательных средств в годичном цикле тренировок юных футболисток.

**Методика и организация исследования.** В годичном эксперименте приняли участие три группы (по 15 человек) 17-18-летних футболисток, имеющих подготовленность на уровне второго спортивного разряда. Группы были уравнены между собой по показателям физической, технической подготовленности и параметрам соревновательной деятельности. Экспериментальным фактором являлось соотношение основных и вспомогательных средств подготовки в годичном цикле, которое соответственно составляло: в группе 1 – 65 и 35%, в группе 2 – 70 и 30%, в группе 3 – 75 и 25% от общего объема тренировочных нагрузок. При этом к основным (специфическим) средствам относили упражнения, направленные на совершенствование тактического и технического мастерства, а также товарищеские и официальные матчи. К вспомогательным средствам (неспецифическим нагрузкам) относили упражнения, связанные с развитием двигательных возможностей, упражнения из других видов спорта, подвижные игры и эстафеты.

Занятия со спортсменками всех трех групп проводили четыре раза в неделю по два часа. Отличными, как отмечалось выше, были лишь программы тренировки, предусматривающие различное соотношение основных и вспомогательных средств подготовки футболисток в годичном цикле. Применяли следующие методы исследования: теоретический анализ; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики. Для оценки исходного и конечного уровней физической и технической подготовленности юных футболисток использовались следующие контрольные упражнения [1 – 4]: бег на 30 м с высокого старта; прыжок вверх с места и тройной прыжок с места; определение суммарного показателя силы пяти мышечных групп сильнейшей нижней конечности (по Б.М. Рыбалко); бег 7x50 м; тест Купера. С целью диагностики уровня технического мастерства использовали тесты: ведение мяча 30 м; жонглирование мячом; удары на точность; вбрасывание

мяча из-за головы; ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам; удары на дальность. Эффективность соревновательной деятельности юных футболисток оценивалась по традиционной модифицированной методике Ю.А. Морозова [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ данных исходного тестирования показал, что перед началом эксперимента между 1, 2 и 3 группами отсутствовали статистически значимые различия в показателях физической, технической подготовленности и соревновательной деятельности юных футболисток. Тестирование физической и технической подготовленности спортсменок трех групп в конце годичного эксперимента (табл. 1) показало преимущество футболисток группы 2 по результатам большинства контрольных упражнений. Так, у футболисток группы 2 зафиксированы следующие показатели физической подготовленности: в беге на 30 м с высокого старта – 4,64 с, в прыжках вверх и тройным с места – 47,2 и 637,2 см, в беге 7x50 м и в тесте Купера – 82,95 с и 2492,2 м.

Проведенный сравнительный анализ данных эффективности соревновательной деятельности юных футболисток трех экспериментальных групп, полученных после эксперимента, позволил также зафиксировать более высокую результативность у игроков группы 2, выполнявших в годичном цикле объемы специфических и неспецифических нагрузок в соотношении 70%:30% (см. таблицу). Педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью данной группы в последующие после эксперимента годы показали дальнейший рост спортивного мастерства девушек, что дает возможность утверждать об успешности реализации принципа соразмерности совершенствования физических качеств и технической подготовленности [2, 3].

**Выводы.** Результаты проведенного исследования дают основания рекомендовать для использования в годичном цикле тренировочного процесса 17-18-летних футболисток соотношения основных и вспомогательных средств подготовки в пропорции 70%:30%.

Приведенные в таблице данные могут использоваться с целью контроля за уровнем физической и технической подготовленности юных футболисток, что позволит реализовать на практике требование таких принципиальных установок, как целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству и соразмерность развития основных двигательных качеств.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении могут быть связаны с поиском оптимальных схем планирования микро- и мезоциклов подготовки юных футболисток.

#### Литература

1. Максименко, И.Г. Влияние занятий футболом и футзалом на уровень физической и функциональной подготовленности студентов университетов / И.Г. Максименко, С.С. Галюза // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей Всероссийской с международным участием науч.-практ. конф. – Воронеж: «Научная книга», 2016. – С. 158–164.
2. Максименко, И.Г. Скоростная и скоростно-силовая подготовленность спортсменов, специализирующихся в различных видах спортивных игр / И.Г. Максименко, Г.Н. Максименко, И.Ю. Воронин и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 8. – С. 88–90.
3. Максименко, И.Г. Спортивные игры: обоснование параметров силовой подготовленности атлетов / И.Г. Максименко, Г.Н. Максименко, М.П. Спирин и др. // Теория и практика физ. культуры. – 2021. – № 5. – С. 80–81.

References

1. Maksimenko I.G., Galyuza S.S. Vliyaniye zanyatiy futbolom i futzalom na uroven' fizicheskoy i funktsional'noy podgotovlennosti studentok universitetov. [The influence of football and futsal classes on the level of physical and functional fitness of university students]. Fizicheskaya

- kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve: sbornik nauchnykh statej Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferentsii. – Voronezh: «Nauchnaya kniga», 2016, pp. 158-164.
2. Maksimenko I.G., Maksimenko G.N., Voronin I.Y., Zhilina L.V. Skorostnaya i skorostno-silovaya podgotovlennost' sportsmenov, specializiruyushchihся v razlichnykh vidah sportivnykh igr [Special and overall endurance rates in team athletes of different specializations and qualifications]. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2020, No. 8, pp. 88 – 90.
  3. Maksimenko I.G., Maksimenko G.N., Spirin M.P. et al. Sportivnye igry: obosnovaniye parametrov silovoy podgotovlennosti atletov [Parameters of strength fitness in athletes from various team sports]. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2021, No. 5, pp. 80 – 81.
  4. Saienko V. Improvement and control of the development level of special endurance in athletes of high qualification in kyokushin kaikan karate. International Journal of Pharmacy & Technology, no. 8 (3), 2016, pp. 18026-18042.
  5. Zhamardiy V., Shkola O., Saienko V., & Tolchieva H. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. Journal of Physical Education and Sport, no. 20(1), Art 19, 2020, pp. 142-149.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В САР

Доктор педагогических наук, доцент **Л.И. Костюнина<sup>1</sup>**  
 Аспирант **Аль Ших Мхд. Висам<sup>1</sup>**  
 Аспирант **А.Н. Назаров<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск

УДК/UDC 796.015.1

**Ключевые слова:** родители, тренер, юный футболист, коммуникативное взаимодействие, воспитание.

**Цель исследования** – выявление готовности детских тренеров по футболу к коммуникативному взаимодействию с родителями в вопросах воспитания юного спортсмена.

**Методика и организация исследования.** В педагогическом исследовании приняли участие 20 сирийских тренеров по футболу (возраст от 20 до 43 лет; квалификация – категория D), 25 родителей (возраст от 30 до 60 лет, профессия: государственные служащие, самозанятые, учителя). С целью выявления особенностей применяемых тренерами средств обучения и воспитания юных футболистов, форм организации взаимодействия с родителями, отношения родителей к спортивным занятиям ребенка, к личности тренера были разработаны два опросника. В опросе участвовали тренеры и родители юных футболистов из трех футбольных школ провинции Хама Сирийской Арабской Республики (САР).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В соответствии с сертификатами обучения, квалификация у большинства тренеров составляет минимальный уровень – D (пять тренеров без квалификации, бывшие спортсмены), что свидетельствует о низком уровне профессионально-педагогической подготовки детских тренеров. В ходе тренировки сирийские тренеры делают акцент на обучении технике юных футболистов, развитии физических качеств. Основной формой воспитательной работы с юными спортсменами, по мнению сирийских тренеров, является индивидуальная беседа с детьми для решения возникающих в ходе тренировки проблем (74% опрошенных), а также проведение собрания команды (100%). Ввиду недостаточного уровня специальных знаний по теории и методике футбола, педагогики, психологии тренеры уделяют мало внимания просветительской, воспитательной работе с юными спортсменами [1, 2].

В формировании социальной среды, оказывающей положительное или отрицательное воспитательное воздействие на личность юного спортсмена, ведущая роль отводится родителям. Их поддержка, одобрение, организация совмест-

PROBLEMS OF EDUCATION OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN SAR

Dr. Hab., Associate Professor **L.I. Kostyunina<sup>1</sup>**  
 Postgraduate student **Al Shih Mhd. Visam<sup>1</sup>**  
 Postgraduate student **A.N. Nazarov<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Ulyanovsk State University of Education, Ulyanovsk

Поступила в редакцию 07.04.2022 г.

ных действий обеспечивает большую результативность спортивной деятельности. Как показывает опрос, родители всецело доверяют тренеру в воспитании ребенка (100%); посещают матчи с участием детей (75%); вместе смотрят TV-трансляции футбольных матчей (54,0%), контролируют спортивный режим (88,3%). 93,2% родителей хотя бы видят ребенка успешным в спорте, готовы к сотрудничеству с тренером по всем возникающим вопросам психолого-педагогической поддержки и сопровождения юного спортсмена, обеспечения благоприятных условий для учебы и тренировки.

Со стороны тренеров организация коммуникативного взаимодействия с родителями ограничивается решением организационных, финансовых вопросов (приобретение спортивного снаряжения, оплата тренировочных сборов, обеспечение транспорта). В единичных случаях некоторые родители играют разные роли внутри своих организованных клубов в качестве тренеров, помощников, судей и администраторов. Всего лишь 32,1% респондентов проводят родительские собрания; 37,5% обсуждают с родителями вопросы режима дня юных спортсменов, питания и др.

**Вывод.** Подготовка квалифицированных детских тренеров по футболу в САР на сегодняшний день осуществляется на слабом научно-методическом уровне, что и обуславливает низкий уровень их психолого-педагогической готовности к работе с родителями юных спортсменов. Решение рассмотренной проблемы видится: в совершенствовании системы повышения квалификации тренеров; в необходимости рассмотрения родителей как части команды; в организации совместной деятельности тренера, детей, родителей.

Литература

1. Аль Ших Мхд. Висам. Практические рекомендации по совершенствованию профессиональной деятельности детского тренера по футболу / Аль Ших Мхд. Висам, Л.А. Парфенова // Поволжский педагогический поиск (научный журнал). – 2021. – № 4 (38). – С. 68–74.
2. Костюнина, Л.И. Факторы, сдерживающие прогресс футбола в развивающихся странах / Л.И. Костюнина, Аль Ших Мхд. Висам, Дугуфана Багайоко // Теория и практика физ. культуры. – 2021. – № 12. – С. 112.

Информация для связи с автором: likost@mail.ru