



КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ТЕОРИИ СПОРТА И МЕТОДОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ НА БАЗЕ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

*Ферганский государственный университет
Факультет спортивной деятельности
Кафедра теории и методики спортивных игр
Д. К. Мирзабаев
г. Фергана, Узбекистан*

Аннотация: Современный футбол характеризуется ростом интенсивности соревновательной деятельности, увеличением доли повторных высокоинтенсивных действий и ускорением принятия решений в условиях дефицита времени и пространства. В связи с этим подготовка юных футболистов должна строиться как управляемая педагогико-биологическая система, обеспечивающая не только развитие отдельных физических или технических показателей, но и перенос тренировочного эффекта в игровую результативность. Цель статьи - обосновать концептуальную модель подготовки юных футболистов, интегрирующую положения теории спорта, закономерности адаптации и принципы спортивной педагогики, а также представить алгоритм управления нагрузкой на основе обратной связи "план-воздействие-мониторинг-коррекция". Представлена структурно-функциональная модель, включающая физическую, техническую, тактическую, психологическую и восстановительно-функциональную подсистемы. Предложена система индикаторов оперативного и этапного контроля, ориентированная на ключевые параметры соревновательной деятельности: стабильность технико-тактических действий под давлением и в утомлении, эффективность переходных фаз, качество решений и надежность выполнения действий. Практическая значимость заключается в возможности применения модели при планировании микро- и мезо-циклов в ДЮСШ и академиях, а также при организации мониторинга нагрузки без дорогостоящего оборудования (через шкалы субъективной нагрузки, простые тесты и видеоанализ).

Ключевые слова: Футбол, юные футболисты, концептуальная модель, периодизация, мониторинг нагрузки, обратная связь, перенос эффекта в матч, методология.



ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития футбола результативность определяется не только уровнем функциональной подготовленности, но и устойчивостью технико-тактических действий в условиях противодействия соперника, плотности единоборств и накопления утомления. Для юных футболистов проблема усугубляется возрастными особенностями адаптации, неодинаковыми темпами биологического созревания и высокой чувствительностью к ошибкам дозирования нагрузки. В этих условиях приоритетом становится переход от фрагментарной подготовки (раздельная физическая, техническая и тактическая работа) к концептуальной модели, где все компоненты связаны единым контуром управления и оцениваются через критерий переноса в соревновательную деятельность.

Цель исследования: обосновать концептуальную модель подготовки юных футболистов и алгоритм управления тренировочным процессом на основе обратной связи.

Задачи: (1) определить методологические принципы модели; (2) описать структуру и взаимосвязи подсистем; (3) предложить контур мониторинга нагрузки и готовности; (4) сформировать индикаторы эффективности, ориентированные на игру.

Научная новизна: интеграция подсистем подготовки в единый управленческий контур и операционализация критерия переноса тренировочного эффекта в матч через систему индикаторов надежности игровых действий.

Практическая значимость: модель применима в ДЮСШ и академиях при ограниченных ресурсах мониторинга.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Работа носит теоретико-методологический и проектный характер. Используются: (1) анализ научно-методической литературы по теории спорта, физиологии адаптации и педагогике спортивной тренировки; (2) структурно-функциональное моделирование требований соревновательной деятельности в футболе; (3) проектирование алгоритма управления нагрузкой "план-воздействие-мониторинг-коррекция"; (4) систематизация индикаторов оперативного и этапного контроля готовности и соревновательной эффективности.

РЕЗУЛЬТАТЫ

1) Структурно-функциональная модель подготовки

Модель включает пять взаимосвязанных подсистем: (1) физическую подготовку (скорость, повторные высокоинтенсивные действия, силовую устойчивость и профилактику травм); (2) техническую подготовку (выполнение действий с мячом на скорости и под давлением); (3) тактическую подготовку (принципы атаки и обороны, переходные фазы, стандарты и правила



командных взаимодействий); (4) психологическую подготовку (саморегуляция, концентрация, устойчивость к ошибке, коммуникация); (5) восстановительно-функциональную подсистему (баланс нагрузка-восстановление и контроль признаков утомления). Ключевая позиция модели: рост тестовых показателей рассматривается как промежуточный результат; конечный критерий - повышение надежности и эффективности игровых действий.

2) Алгоритм управления нагрузкой на основе обратной связи

Предлагается контур управления: (1) постановка целей через матч-показатели (например, снижение потерь в опасных зонах, улучшение выхода из-под давления, повышение эффективности контрпрессинга после потери); (2) планирование тренировочного воздействия (подбор средств и дозировки по микро- и мезо-циклам с учетом календаря и возраста); (3) мониторинг внешней и внутренней нагрузки; (4) оценка готовности (короткие тесты скорости, прыжка, повторных ускорений и наблюдение качества техники в конце занятия); (5) коррекция плана (перераспределение интенсивности и объема, усиление восстановительных процедур, повышение специфичности средств при недостаточном переносе).

3) Индикаторы переноса в соревновательную деятельность

Для практики выделены два уровня контроля. Оперативный (еженедельно): session-RPE и профиль недели по нагрузке, краткий опрос самочувствия (сон, усталость, мышечная болезненность), качественные маркеры "техника под утомлением". Этапный (каждые 4–6 недель): скорость 10–30 м, тест повторных ускорений (RSA-формат, адаптированный к возрасту), оценка функциональной выносливости (подходящий вариант Yo-Yo или интервальные тесты), матч-анализ по чек-листу (решения под давлением, эффективность переходных фаз, дуэли в ключевых зонах).

ОБСУЖДЕНИЕ:

Предложенная модель снижает разрыв между тренировкой и игрой за счет ориентации планирования на структуру соревновательной деятельности и обязательного контура обратной связи. При планировании, основанном только на объеме или на изолированной технике, возрастает риск перегрузки и снижается перенос в матч. Регулярный мониторинг позволяет своевременно корректировать нагрузку и структуру средств, а система индикаторов делает развитие измеримым и воспроизводимым.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

1. Подготовка юных футболистов должна строиться как управляемая система, ориентированная на соревновательные требования.

2. Интеграция физической, технической, тактической, психологической и восстановительной подсистем повышает надежность развития.



3. Ключевой критерий эффективности - перенос тренировочного эффекта в матч, оцениваемый по устойчивости технико-тактических действий и эффективности переходных фаз.

4. Алгоритм управления нагрузкой применим в ДЮСШ и академиях даже при ограниченных ресурсах мониторинга.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — 2015.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. — 2008.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки. — 1988.
4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. — 2015.
5. Issurin V. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. — 2008.
6. Bangsbo J. Fitness Training in Football. — 2006.
7. Reilly T. The Science of Training — Soccer. — 2007.
8. Williams A. M., Ford P. R. Expertise and talent development in sport. — 2008.
9. UEFA. Coaching and technical materials (selected sections). — 2021–2024.
10. FIFA. Technical reports (selected editions). — 2021–2024.
11. FIFA. FIFA Training Centre (учебно-методические материалы по подготовке футболистов). — 2021–2024. — URL: <https://trainingcentre.fifa.com> (дата обращения: 17.02.2026).
12. FIFA. FIFA Talent Development Scheme: Programme overview and guidelines. — Zürich: FIFA, 2021.
13. FIFA. FIFA World Cup Qatar 2022™: Technical Report. — Zürich: FIFA, 2023.
14. UEFA. UEFA EURO 2020: Technical Report. — Nyon: UEFA, 2021.
15. UEFA. Club competition technical reports and performance analysis (selected editions). — Nyon: UEFA, 2021–2024.
16. The International Football Association Board (IFAB). Laws of the Game 2021/22. — Zürich: IFAB, 2021.
17. The International Football Association Board (IFAB). Laws of the Game 2022/23. — Zürich: IFAB, 2022.
18. The International Football Association Board (IFAB). Laws of the Game 2023/24. — Zürich: IFAB, 2023.
19. The International Football Association Board (IFAB). Laws of the Game 2024/25. — Zürich: IFAB, 2024.