

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ

С.Д. Ефимов

Московский государственный областной университет, г. Москва, Россия

Введение. В настоящее время актуальной проблемой подготовки спортсменов является научное и практическое обеспечение спортивной деятельности (1, 4). Несмотря на очевидную необходимость изучения различных особенностей взаимодействия между составляющими компонентами подготовленности футболистов с целью формирования качеств профессионального игрока. Отдавая в целом особую роль технической и физической подготовке юных футболистов, повышение уровня их спортивной успешности непосредственно зависит и от индивидуально-личностных психологических свойств личности (2, 3).

Целью настоящей работы стало изучение технической и физической подготовленности с учетом уровня спортивной успешности футболистов.

Методы исследования. Для реализации цели были исследованы футболисты двух команд с разной спортивной успешностью, в результате чего были сформированы две группы испытуемых: 1 группа составила 22 человека из команды с высокой успешностью в сыгранных за сезон матчах; 2 группа - это 21 юный футболист из команды с более низкой спортивной успешностью. Возраст участников исследования колебался от 12 до 14 лет.

Результаты исследования. Определение физической подготовленности юных футболистов обеих групп показало наличие различий, которые в целом характеризовали худшую физическую подготовленность спортсменов из группы с низкой спортивной успешностью (табл. 1). Все показатели в этой группе были ниже, чем у лиц из контрольной группы. Таким образом, показано влияние уровня тревожности на формирование спортивной успешности юного спортсмена.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности футболистов с разным уровнем спортивной успешности до и после эксперимента

№ пп	Субшкалы видов тревожности	Группа 1 (n=22)	Группа 1 (n=22)	Группа 2 (n=21)	Группа 2 (n=21)
1		До коррекции	После коррекции	До коррекции	После коррекции
2	Бег 100 м/ч	15,07+0,19	15,10+0,20	15,62+0,10	15,11+0,17
3	Бег 3000 м (мин/с)	15,02+0,07	15,00+0,06	1523+0,08	15,03+0,08
4	Прыжок в длину с разбега (см)	390,41+5,07	391,03+6,17	376,4+4,17	388,14+6,07
5	Подтягивание на перекладине (раз)	8,17+0,26	8,20+0,30	7,42+0,28	7,86+0,31
6	Становая динамометрия (кг)	157,42+5,12	157,50+5,30	145,11+4,86	155,9+5,76
7	Индекс степ -теста	74,77+1,20	74,78+1,24	74,02+1,07	74,66+1,13

Выяснение уровня технической подготовленности исследуемых спортсменов убедило в наличии сходной закономерности. Так, в таблице 2 представлены данные, свидетельствующие о разном уровне технической подготовленности у футболистов из группы с низким уровнем спортивной успешности.

Таблица 2 – Показатели технической и физической подготовленности футболистов с разным уровнем спортивной успешности

№ пп	Субшкалы видов тревожности	Группа 1 (n=22)	Группа 1 (n=22)	Группа 2 (n=21)	Группа 2 (n=21)
		До коррекции	После коррекции	До коррекции	После коррекции
1	Бег 30 м /с	4,5+0,2	4,5+0,1	4,5+0,1	4,4+0,2
2	Бег 5 мин (м)	1618+23	1620+26	1490+30	1597+27
3	Прыжок в длину (см)	223,4+3,7	223,2+4,2	199,7+5,0	219,2+4,8
4	Ведение мяча 30 м (сек)	8,1+0,2	8,2+0,3	8,8+0,2	8,2+0,1
5	Ведение мяча 5х 30 м (сек)	29,0+0,8	28,9+0,7	30,3+0,9	28,9+0,8
6	Удар двумя ногами, м	59,2+0,9	59,6+0,9	50,3+1,4	57,6+1,1
7	Степ-тест	56,3+1,1	57,0+1,2	52,0+1,2	58,0+1,3
8	Степ-тест за первые 30 сек	41,3+0,7	41,3+0,9	41,8+1,0	48,1+1,3

Полученные данные позволяют отметить, что все исследовавшиеся уровни подготовленности юных футболистов (физический и технический) влияют на результаты их спортивной деятельности.

После педагогического эксперимента в лучшую сторону изменились все определявшиеся параметры физической подготовленности футболистов. Аналогичные изменения произошли и в технической подготовленности, то и здесь та же картина.

Заключение. Результативность игры в футбольной команде (успешность спортивной деятельности) зависит от уровня физической и технической подготовленности игроков.

Физическая и техническая подготовленность юных футболистов в группе с высокой спортивной успешностью выше, чем в группе с низкими показателями успешности в играх.

Литература:

1. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис...д-ра пед. наук / А.П.Золотарев. – Краснодар, 1997. – 50 с.
2. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис...д-ра пед. наук / Г.С.Лалаков. – Омск, 1998. – 54 с.
3. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В.Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
4. Чирва Б.Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: автореф. дис....д-ра. пед. наук / Б.Г.Чирва. – М., 2008. – 48 с.