

3. Струганов С.М. Здоровое питание как первый шаг к здоровому образу жизни // Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. С. 605-611

4. Технологии анализа данных. Altamed. [ Электронный ресурс]. URL: [https://altamed.info/news/food/nutrition\\_and\\_human\\_health/](https://altamed.info/news/food/nutrition_and_human_health/) (дата обращения: 01.06.2020).

5. Технологии анализа данных. Zdorovoe-pravilnoe-pitanie-principy-zdorovogo-pitaniia. [Электронный ресурс]. URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5e8b01116569f66155db8165/zdorovoe-pravilnoe-pitanie-principy-zdorovogo-pitaniia-5e8c6aebf607e2739f21535e> (дата обращения: 01.06.2020).

УДК: 796.332

Врублевский Евгений Павлович, доктор педагогических наук,  
профессор, профессор кафедры спортивных дисциплин;  
Лашкевич Сергей Валентинович, аспирант кафедры теории  
и методики физической культуры,  
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, 246019, г. Гомель, ул. Советская, 104,  
e-mail: [vru-evg@yandex.ru](mailto:vru-evg@yandex.ru)

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА**

**Аннотация.** Представлены результаты специальной физической и технической подготовленности команд по футболу дублирующего (U-17) и основного состава команды «Локомотив Гомель». Полученные результаты показали, что игроки дублирующего состава ни в одном контрольном упражнении не демонстрируют показатели, которые лучше, чем у футболистов основной команды. Сравнительный анализ показал, что молодые игроки выглядят гораздо слабее своих старших коллег.

**Ключевые слова:** футбол, интенсивность, упражнение, контроль, техника, игроки, скорость, амплуа, тест, бег.

**Введение.** Футбол можно охарактеризовать как деятельность с непостоянством условий выполнения действий, отсутствием стереотипности в них и повторения стандартных ситуаций [1, С. 15; 3, С. 23]. Двигательная деятельность футболистов в игре - есть сумма отдельных приемов, органически соединенных в динамическую систему, регулируемую согласно принципам

обратной связи, благодаря чему усилие, ускорение, траектория и другие характеристики движений "удерживаются" в нужных границах и обеспечивают устойчивость и надежность функционирования сложных подвижных систем игровых действий [1, С. 45, 3, С. 112, 9, С. 31].

Важное значение в футболе имеет индивидуальное мастерство в проявлении двигательных качеств и технико-тактического мастерства. При этом показатели скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей должны находиться на достаточно высоком уровне [5, С. 51; 6, С. 62; 8, С. 109; 10, С. 270].

В рейтинге ФИФА сборная Беларуси по футболу на сегодняшний день утрачивает свои позиции. Если в марте 2016 г. сборная занимала 64 место, то в июне 2020 года сборная потеряла свои позиции и на данный момент занимает 87 место. В связи с этим, необходимо расширить поиск путей повышения качества подготовки футболистов различной квалификации. При этом очень злободневно становится вопрос о подготовке спортивного резерва и индивидуализации их уровня мастерства [2, С. 312; 4, С. 40].

**Цель исследования.** Провести сравнительный анализ технической, физической подготовленности между квалифицированными футболистами и игроками дублирующего состава (U-17).

**Методика и организация исследования.** В ходе исследования проводился анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование по параметрам: физическая кондиция (время пробегания 30 м, результаты прыжка вверх и в длину с места); техническая готовность (штрафные удары, 11-ти метровый штрафной удар, тест «конверт» с мячом). В исследовании приняли участие футболисты основной команды (22 человека) и 19 игроков дублирующего состава (U-17).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование показало, что техническая подготовленность в штрафных и 11-ти метровых ударах, а так же владение мячом лучше у более опытных игроков (табл. 1). Ни в одном контрольном упражнении игроки дублирующего состава не показывают результат лучше, чем более опытные футболисты. Качество выполнения точных штрафных ударов так же выше у игроков основной команды ( $2,9 \pm 2,1$  уд.) при том, что у более младших игроков средний результат составил  $1,1 \pm 3,2$  уд.

Результат бега на 30 метров лучше у команды мастеров на 0,32 с. и составляет 4,04 с, а у игроков дублирующего состава 4,36 с. Прыжок в высоту с места у опытных игроков составляет 49,2 см, а у спортсменов дублирующего состава 42,4 см. Квалифицированные футболисты в прыжке в длину с места показали в среднем  $267 \pm 12$  см, а игроки дублирующего состава  $241 \pm 17$  см, что говорит о более высоком уровне скоростных и скоростно-силовых возможностей футболистов основного состава [5, С. 89; 10, С. 270].

«Конверт» – тест, который демонстрирует координационные способности и уровень владения мячом игрока.

## Показатели футболистов в контрольных упражнениях

Контрольные упражнения	Основная команда (n=22)	Дублирующий состав (n=19)
Бег 30 м, с	4,04±0,19	4,36±0,23
Прыжок с места в длину см	267±12	241±17
Прыжок в высоту, см	49,2±4,3	42,4±5,4
Штрафные удары (5 ударов), кол.	2,9±2,1	1,1±3,2
11-метровый удар (5 ударов), кол.	4,2±0,9	3,4±2,8
Тест «конверт» с мячом, с	24,3±1,3	29,7±3,4

В данном тесте футболисты основной команды показали результат  $24,3 \pm 1,3$  с., а игроки дублирующего состава продемонстрировали время хуже -  $29,7 \pm 3,4$  с.

**Выводы.** Полученные данные свидетельствуют о том, что игроки команды дублирующего состава значительно уступают квалифицированным игрокам по всем параметрам. Так, например, в беге на 30 метров они отстают от своих старших коллег на 0,32 с. В прыжке в длину с места они проигрывают 26 см, а в высоту с места 6,8 см.

Но более значительно отстает техническая подготовленность игроков. Если игроки основной команды со штрафного удара забивают, в среднем,  $2,9 \pm 2,1$  уд., то дублёры только  $1,1 \pm 3,2$  уд. При этом большой коэффициент вариации свидетельствует о нестабильности молодых футболистов в выполнении этого технического параметра.

Одиннадцатиметровый штрафной удар команда мастеров точно выполняет  $4,2 \pm 0,9$  раза из 5-ти ударов, а их младшие коллеги только  $3,4 \pm 2,8$  раза. Умение владения мячом так же оставляет желать лучшего. В тесте «конверт» с мячом команда мастеров справляется за  $24,3 \pm 1,3$  с, а игроки дублирующего состава за  $29,7 \pm 3,4$  с. Это говорит как о слабой технической и кондиционной подготовленности молодых футболистов, так и о том, что в детском возрасте им не уделяется достаточно внимания для совершенствования доминантных в футболе навыков.

## Список использованной литературы и источников

1. Бидзински М. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. Нижний Новгород : Квартал, 2009. 146 с.
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах лёгкой атлетики : дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград. 2008. 437 с.
3. Губа В.П., Скрипко А.И., Стула А.Л. Тестирование и контроль подготовленности футболистов : учеб. пособие. М. : Спорт. 2016. 167 с.
4. Киркенленд Д. Анатомия футбола. Перевод с английского. М. : Советский спорт. 2014. 243 с.

5. Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменов высокой квалификации в годичном цикле подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 3 (49). С. 39-43.

6. Максименко И.Г., Воронков А.В., Жилина Л.В. Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 11-13.

7. Маслаков В.М., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка : монография. М. : Олимпия, 2009. 170 с.

8. Привалов А.В. Пространственная ориентация как отражение координационных способностей футболистов // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: образование, наука, практика, перспективы развития : матер. междунар. научно-практ. конф. Стерлитамак : Фобос, 2016. 266 с.

9. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола : учеб. пособие. Волгоград : ВГАФК, 1997. 237 с.

10. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография. М. : Физическая культура, 2007. 352 с.

УДК: 796

Галимова Алена Геннадьевна, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической подготовки;  
Федосеев Виктор Эдуардович, курсант 3 курса факультета  
подготовки следователей и судебных экспертов,  
Восточно-Сибирский институт МВД России,  
Россия, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110,  
e-mail: [89027602726@mail.ru](mailto:89027602726@mail.ru)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ УСПЕШНОСТИ СПОРТСМЕНА**

**Аннотация.** В представляемой статье рассматриваются особенности и значение устойчивого психологического поведения спортсмена в рамках соревновательного периода. Авторами подчеркивается особая методика психологической подготовки, которая может быть полезна профессиональным спортсменам и тем, кто только собирается себя посвятить этому.

**Ключевые слова:** спорт, психология, устойчивое поведение, соревнования, цель, результат.