ISSN 1991-0177

УДК 796.332.001

Щербак Р. М.
Национальный университет «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого»
Золотухин А. А.
Харьковский национальный экономический университет

ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. *Разработана авторская методика использования средств и приемов общей психофункциональной подготовки в тренировочном процессе футболистов на этапе углубленной специализации. Выявлены ведущие психические качества и свойства, обусловливающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности футболистов. Определено, что систематическое применение в тренировочном процессе средств и методов развития психических качеств и функций, наиболее значимых для футбола, и оптимизация психоэмоциональных состояний обеспечивает существенное повышение уровня технической и физической подготовленности футболистов.*

Ключевые слова: *футбол, средства, методы, психофункциональная подготовки, техническая и физическая подготовленность.*

Введение. В настоящее время тренировочный процесс и соревновательная деятельность спортсменов, в том числе и в футболе, характеризуется возрастанием физических и нервных нагрузок [1; 2; 7;8]. Это обусловливает высокую степень эмоционального и психического напряжения [4; 5; 7; 8], которые в большинстве случаев негативно влияют на эффективность тренировочного процесса и соревновательную результативность. В виду этого, психофункциональная подготовленность спортсменов, как к освоению больших объемов тренировочных нагрузок, так и, особенно, к напряженной соревновательной деятельности, приобретает важнейшее значение, которой уделяется особое внимание [3; 10].

Многие вопросы в этой проблемной области до сих пор остаются неразработанными. Требуется модификация планирования и организации тренировочного процесса с выраженным акцентом на развитие у футболистов психических качеств важных для специфической игровой деятельности, навыков и умений управления психофункциональным состоянием уже на этапе углубленной специализации, и интеграция их в учебно-тренировочный процесс. Данные положения и обусловливают актуальность настоящего исследования.

Связь работы с научными программами, планами и темами. Исследование выполнено по плану научно-исследовательской работы Национального университета «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого» согласно теме 5. «Особенности подготовки студенческих команд по футболу» на 2011–2015 гг.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику использования средств и приемов общей психофункциональной подготовки в тренировочном процессе футболистов на этапе углубленной специализации.

Задачи исследования:

1. Выявить ведущие психические качества и свойства, обусловливающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности футболистов.

© Щербак Р. М. Золотухин А. А. 2013

2. Изучить уровень технической и физической подготовленности футболистов на этапе углубленной специализации.

Материал и методы исследования. Исследования проводились на базе Национального Университета «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого» и Харьковского Национального экономического университета. В экспериментальной его части приняли участие 44 спортсмена (16–18 лет) – кандидаты и члены сборных команд НУ«ЮАУ» и ХНЭУ по футболу.

Педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы футболистов, контрольная (22 человека) и основная (22 человека), проводился в течение года. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе в соответствие с утвержденным рабочим планом. Основная группа выполняла тренировочную работу, по объему и интенсивности адекватную работе, осуществляемой в контрольной группе, но включающую специальные упражнения и приемы, позволяющие целенаправленно воздействовать на психофункциональное состояние футболистов.

Для оценки уровня и динамики технической подготовленности были выбраны следующие контрольные упражнения: «слалом» с ведением мяча 30 м; вбрасывание мяча руками на дальность; жонглирование мячом; удары по мячу на дальность и удары по воротам.

Оценка физической подготовленности футболистов производилась по результатам ряда общепринятых тестов. Уровень скоростных качеств и быстроты определялся в беговых тестах 10 и 30 м со старта. Скоростно-силовые качества оценивались по результатам прыжка в длину с места. Скоростная и общая выносливость определялись соответственно по времени пробегания теста 5 по 50 метров (челночный бег) и по времени 12-минутного гладкого бега (тест Купера).

Результаты исследования и их обсуждение. Одной из главных задач общей психологической подготовки является развитие важнейших психических процессов, необходимых для успешного выполнения действия [4; 5]. Психологическая подготовка конк-

ретно футболистов должна обеспечивать развитие психических качеств, определяющих эффективность игровой деятельности [6; 9]. Для организации рациональной психофункциональной подготовки крайне важно знать, какие именно психические качества и процессы имеют наиболее важное значение для специфической деятельности футболистов. Выяснение специальных психических способностей в игровых видах спорта, и в том числе в футболе, представляет особую сложность, так как здесь результативность деятельности определяется широким кругом психических качеств различной структуры.

Анализ и сопоставление литературных данных, позволили выявить следующие важнейшие направления совершенствования психических качеств и процессов в тренировке футболистов: повышение скорости и точности реагирования (двигательные реакции и точность реакций на движущийся объект); развитие восприятий и ощущений (мышечно-двигательной чувствительности, зрительные восприятия); развитие свойств внимания (интенсивности, устойчивости и переключения); оптимизация эмоциональных состояний (управление эмоциональными состояниями, релаксация); повышение вестибулярной устойчивости; воспитание волевых качеств [4; 5; 7].

Анализ материалов научной и методической литературы позволил определить требования к упражнениям и программе их использования с целью развития психических качеств и процессов у игровиков, в том числе у футболистов. Они сводятся к следующему:

– игровые упражнения должны отражать реальную специфическую деятельность футболистов;

– каждое игровое упражнение должно быть направлено на формирование и развитие определенного психического качества или процесса;

– упражнения должны быть интегрированы в структуру тренировочного процесса и не противоречить формированию других навыков и качеств футболистов;

– упражнения должны учитывать возрастные особенности и уровень функциональной подготовленности футболистов;

– упражнения должны вызывать положительные эмоции и интерес к их выполнению;

– упражнения должны обеспечивать необходимую (запланированную) интенсивность их выполнения;

– выполнение упражнений должно осуществляться в стандартных и доступных условиях [3; 5; 6; 9].

Исходя из выше обозначенных направлений психофункциональной подготовки, ее компонентов и требований к упражнениям, осуществлялся подбор упражнений и приемов, которые явились содержанием экспериментальной программы общей психофункциональной подготовки футболистов на этапе углубленной специализации.

Для интеграции в тренировочный процесс футболистов общей психофункциональной подготовки нами были разработаны примерные программы тренировочных занятий, включающих специально подобранные упражнения и средства психофункциональной подготовки, которые имеют определенную направленность воздействия психофункционального характера. При этом мы в обязательном порядке исходили из положения, что эти упражнения и средства должны быть интегрированы в структуру тренировочного процесса и не противоречить формированию других навыков и качеств футболистов [1; 3; 7].

Вся совокупность упражнений и средств психофункционального воздействия распределяется на две части. Первая часть включает упражнения для формирования и развития, важнейших для футболистов психических качеств и процессов. Эти упражнения были прямо включены в программу тренировочных занятий. Вторая часть объединяет упражнения, средства и приемы, использование которых позволяет оптимизировать психофункциональное состояние спортсменов. Эти воздействия использовались непосредственно перед тренировкой, во время разминки, в перерывах между тренировочными заданиями, в заключительной части тренировки, после тренировки. В каждом тренировочном занятии предусматривается не менее 2–3 специальных упражнений определенной психофункциональной направленности.

В табл. 1 представлены результаты тестирования технической и физической подготовленности футболистов контрольной и основной групп, осуществленные в начале и в конце педагогического эксперимента.

Результаты тестирования показали, что в результате реализации специальной тренировочной программы, включающей средства целенаправленного развития психических качеств и свойств, весьма положительно сказался на уровне технической подготовленности футболистов.

На рис. 1 представлена динамика изменения показателей технической подготовленности футболистов.

Следует отметить, что тренировочный процесс в контрольной группе, осуществляемый в соответствие со стандартной программой, обеспечивает закономерный рост технической подготовленности. Однако этот рост в контрольной группе был несколько ниже, чем в основной и составил в среднем 8,1%.

У игроков основной группы все изучаемые показатели технической подготовленности улучшились статистически достоверно в среднем на 14,3%. Особо следует отметить существенное улучшение показателей таких тестов, как вбрасывание мяча руками и удары по воротам, соответственно, на 22,2% и 15,1%, результаты в которых в большой степени обусловливаются в первом случае способностью к сосредоточенности и способности контролировать свое психическое состояние, а во втором – способностью точно дифференцировать мышечные усилия.

На наш взгляд, важную роль в процессе более эффективного повышения технической подготовленности игроков сыграло и систематическое применение приемов оптимизации и саморегуляции психоэмоционального состояния. Использование для этих целей специальных дыхательных упражнений, как известно, способствует более эффективному обучению и совершенствованию техники движений в сложнокоординационных видах спорта [4; 5]. Систематическое выполнение таких дыхательных упражнений в тренировке футболистов основной группы позволяло им лучше сосредотачиваться, оптимизировать свое психическое состояние, что, вероятно, и позволило им

ISSN 1991-0177

Таблица 1

Изменение показателей технической и физической подготовленности футболистов в результате экспериментальной тренировки (X±m)

Показатели	Контрольная группа (n=22)		Основная группа (n=22)	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Техническая подготовленность				
«Слалом» с ведением мяча 30м, с	13,2±0,08	12,1±0,08	12,7±0,07	11,3±0,05
Вбрасывание мяча руками, м	12,3±0,3	14,4±0,2	11,9±0,3	15,3±0,2
Жонглирование, кол-во раз	91,3±0,7	94,7±0,5	92,2±0,5	103,9±0,3
Удар по мячу на дальность, м	41,8±0,7	45,6±0,5	42,3±1,1	47,2±0,7
Удары по воротам, кол-во раз	13,6±0,7	14,3±0,4	13,5±0,4	15,9±0,4
Физическая подготовленность				
10 м с места, с	2,2±0,03	2,1±0,03	2,2±0,03	1,8±0,03
Бег 30 м, с	5,0±0,05	4,91±0,05*	5,03±0,03	4,84±0,05
Пр. в длину, см	187,3±1,9	189,0±1,2	195,0±2,6	198,6±1,7
Бег 5 по 50 м, с	44,6±0,4	42,5±0,29	44,8±0,41	38,3±0,2
12-ти мин бег, м	2750,1±2,4	2877,5±1,8	2765,3±2,3	2921,3 ±1,7

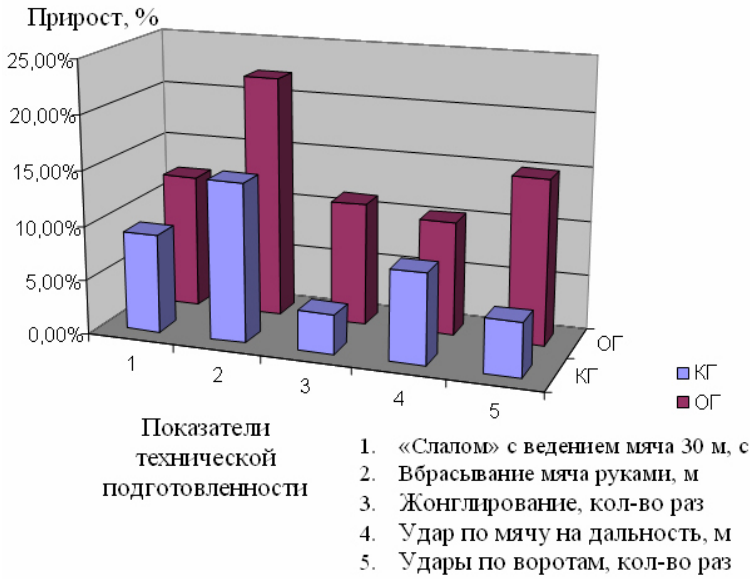

Рис. 1. Динамика показателей технической подготовленности футболистов на этапе углубленной специализации

более успешно, чем футболистам контрольной группы, овладевать техникой выполнения специальных упражнений, что и отразилось в более существенном приросте показателей технических тестов.

Контрольные тесты, осуществленные в начале и в конце педагогического эксперимента, показали, что систематическое применение разработанной экспериментальной программы направленного развития психических качеств и формирования навыков оптимизации психических состояний в течение педагогического эксперимента привело не только к существенному повышению уровня технической готовности, но и к значительному росту физической подготовленности футболистов.

Стоявшая перед тренировочным процессом в подготовительном периоде задача наращивания функциональных возможностей, повышения, прежде всего аэробной производительности, физической работоспособности и комплекса физических качеств, необходимых для специфической деятельности в футболе, была в полной мере решена как в контрольной, так и в основной группах. Уровень физической

подготовленности повысился статистически достоверно в обеих группах, однако, повышение физической подготовленности в основной группе было более выраженным, хотя эти различия были и не столь существенны, как по показателям технической подготовленности (рис. 2).

Так, в контрольной группе прирост по всем изучаемым показателям был довольно ровным и составил в среднем 3,4%, тогда как в основной группе рост показателей физической подготовленности был несколько большим (в среднем 8,4%). Наибольший прирост был обнаружен в результатах тестов, отражающих стартовую скорость и специальную выносливость, соответственно на 22,2% и 5,3%, а также скоростно-силовые возможности 8,5%.

Мы считаем, что повышение показателей скоростной и общей выносливости в большой степени обусловлено систематическим использованием дозированных задержек дыхания, создающих условия гиповентиляции, и соответственно, гиперкапнически-гипоксических состояний, которые способствуют совершенствованию как анаэробных, так и аэробных механизмов энергообеспечения, лежащих в основе, соответственно, скоростной (анаэробной) и общей (аэробной) выносливости [4; 5; 8].

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют заключить, что целенаправленное развитие определенных психических качеств и свойств, посредством специально подобранных упражнений и приемов, способствует весьма существенному росту технической и на этой основе физической подготовленности футболистов.

Выводы:

1. Эффективность специфической деятельности футболиста обусловливается уровнем развития таких психических качеств как оперативность мышления, быстрота выбора решения, способность предвидеть действия противника и партнера, способность к переключению, объем поля зрения, точность реакции на движущийся объект, объем и переключение внимания, уравновешенность психических и подвижность нервных процессов.

2. В результате использования средств и приемов развития важнейших, для спортивной деятельности в футболе психических качеств и оптимизации психофункционального состояния, выявлены более высокие темпы прироста технической и физической подготовленности футболистов, рост показателей гораздо больше, чем при тренировке, регламентированной стандартной программой, используемой в контрольной группе.

В перспективе дальнейших исследований изучение функциональной подготовленности футболистов.

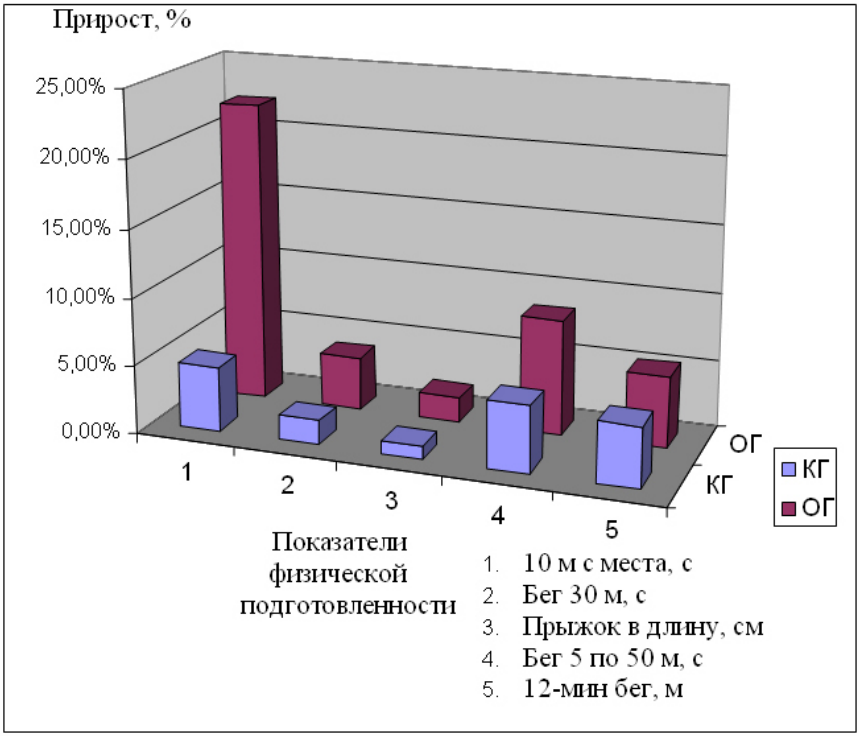

Рис. 2. Динамика показателей физической подготовленности футболистов на этапе углубленной специализации

Список использованной литературы:

1. *Гаибов Р. Г. Взаимосвязь соревновательной деятельности и функционального состояния футболистов / Р. Г. Гаибов, М. Э. Караев // Футбол : [ежегодник]. – М. : физкультура и спорт, 1983. – С. 63–64.*

2. *Коваль С. С. Сравнительный анализ динамики формирования технико-тактической подготовленности юных футболистов 10–12 лет / С. С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 2. – С. 135–143.*

3. *Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2007. – 288 с.*

4. *Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин // Наука побеждать. – М. : Астрель, 2006. – 863 с.*

5. *Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.*

ISSN 1991-0177

6. Соломонко В. В. Футбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – Київ, Олімпійська література, 1997. – 286 с.

7. Ткаченко Н. В. Психофункциональная подготовка футболистов / Н. В. Ткаченко, А. А. Шамардин, А. П. Герасименко // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. – Вып. 3. – Волгоград, 2007. – С. 112–130.

8. Ткаченко Н. В. Эффективность использования средств развития психических качеств и коррекции психофункциональных состояний в тренировке юных футболистов / Н. В. Ткаченко, А. А. Шамардин, А. П. Герасименко, И. Н. Солопов // Вопросы функциональной подготовки в спорте и физическом воспитании. – Волгоград, 2008. – С. 85–95.

9. Футбол : [навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійсько резерву, шкіл вищої спортивної майстерності] / [Під ред. О. П. Моргушенко]. – К. : ФФУ, республіканський науково-методичний комітет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с.

10. Шамардин В. Н. Система подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие для широкого круга специалистов и студентов института физической культуры / В. Н. Шамардин. – Днепропетровск, 2001. – 104 с.

Стаття надійшла до редакції 01.11.2013 р.
Опубліковано: 30.12.2013 р.

Анотація. Щербак Р. М., Золотухін О. О. Психофункціональна підготовка футболістів на етапі поглибленої спеціалізації. *Розроблена авторська методика використання засобів і прийомів загальної психофункціональні підготовки в тренувальному процесі футболістів на етапі поглибленої спеціалізації. Виявлено провідні психічні якості і властивості, що обумовлюють ефективність тренувальної та змагальної діяльності футболістів. Визначено, що систематичне застосування в тренувальному процесі засобів і методів розвитку психічних якостей і функцій, найбільш значущих для футболу, і оптимізація психоемоційних станів забезпечує істотне підвищення рівня технічної і фізичної підготовленості футболістів.*

Ключові слова: *футбол, засоби, методи, психофункціональна підготовка, технічна і фізична підготовленість.*

Abstract. Shcherbak R. M., Zolotuhin O. O. Psycho Functional training players on the stage of deep specialization. *Author developed methods of using tools and techniques of total psycho functional training in training players on the stage of in-depth expertise . Identified leading mental qualities and attributes that contribute to the effectiveness of training and competitive players. It was determined that the systematic application of the training process means and methods of developing mental qualities and features that are most important for football , and optimization of psycho-emotional states provides a significant increase in the level of technical and physical fitness of players.*

Keywords: *football, means, methods psycho functional training, technical, and physical fitness.*

References:

1. Gaibov R. G., Karayev M. E. Futbol [Football], Moscow, 1983, pp. 63–64. (rus)

2. Koval S. S. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2011, vol. 2, pp. 135–143. (rus)

3. Monakov G. V. Podgotovka futbolistov [Preparing football players], Moscow, 2007, 288 p. (rus)

4. Ozolin N. G. Nauka pobezhdat [Science of Winning], Moscow, 2006, 863 p. (rus)

5. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye polozheniya [System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical provisions], Kyiv, 2004, 808 p. (rus)

6. Solomonko V. V., Lisenchuk G. A., Solomonko O. V. Futbol [Football], Kyiv, 1997, 286 p. (ukr)

7. Tkachenko N. V., Shamardin A. A., Gerasimenko A. P. Problemy optimizatsii funktsionalnoy podgotovlennosti sportsmenov [Optimization Problems functional training athletes], vol. 3, Volgograd, 2007, pp. 112–130. (rus)

8. Tkachenko N. V., Shamardin A. A., Gerasimenko A. P., Solopov I. N. Voprosy funktsionalnoy podgotovki v sporte i fizicheskom vospitanii [Questions functional training in sport and physical education], Volgograd, 2008, pp. 85–95. (rus)

9. Morgushenko O. P. Futbol [Football], Kyiv, 2003, 105 p. (ukr)

10. Shamardin V. N. Sistema podgotovki yunykh futbolistov [System of training young players], Dnepropetrovsk, 2001, 104 p. (rus)

Received: 01.11.2013.
Published: 30.12.2013.

Руслан Михайлович Щербак, *Innasport2009@rambler.ru; Национальный Университет «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого»: спортивный комплекс НУ«ЮАУ», ул. Пушкинская 104, Харьков, 61024, Украина.*

Александр Александрович Золотухин, *Innasport2009@rambler.ru; Харьковский Национальный экономический университет: просп. Ленина 9-А, Харьков, 61000, Украина.*

Ruslan Scherbak, *Innasport2009@rambler.ru; Yaroslav the Wise National Law University: sports complex «YWNLU», Pushkinskaya str. 104, Kharkov, 61024, Ukraine.*

Alexander Zolotukhin, *Innasport2009@rambler.ru; Kharkiv National Economic University: Lenin ave. 9-A, Kharkov, 61000, Ukraine.*