



Министерство спорта
Российской Федерации



Поволжская
государственная академия
физической культуры
спорта и туризма

**ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ С
МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ «ДОМИНАНТЫ ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МЫСЛИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Казань, 2020

УДК 796.332.063

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В СОВОКУПНОСТИ С
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ФУТБОЛИСТОВ 17-19 ЛЕТ НА
ОСНОВЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ**

Гилязов Ильнур Ильдарович

студент-магистрант второго курса

Научный руководитель – к.б.н., старший научный сотрудник

Мавлиев Ф.А.

ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ», г. Казань

e-mail: gilyazoff.i@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены основные вопросы психологической устойчивости в совокупности с физической подготовкой футболистов 17-19 лет на основе морфофункциональной оценки. Проведен анализ результатов опроса от тренеров-преподавателей о применении средств и методов для улучшения данных показателей. Выявлены основные пути решения данной проблемы в физической культуре и практике спорта. Сопоставили физическую и психологическую подготовку в взаимосвязи с друг другом с применением морфофункциональной оценке.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, морфофункциональная оценка, физическая подготовка, психологическая подготовка, футболисты.

**PSYCHOLOGICAL STABILITY IN COMBINATION WITH THE
PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS 17-19 YEARS OLD
BASED ON MORPHOFUNCTIONAL ASSESSMENT**

Ilnur I. Gilyazov

2nd year master's degree student

Scientific adviser - Ph.D., senior researcher Mavliev F.A.

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan

e-mail: gilyazoff.i@yandex.ru

Abstract. The article discusses the main issues of psychological stability in conjunction with the physical training of 17-19 year old football players based on morphological and functional assessment. The analysis of the results of a survey from trainers-teachers on the use of tools and methods to improve these indicators. The main ways of solving this problem in physical culture and sports practice are revealed. We compared physical and psychological training in interrelation with each other using morphological and functional assessment.

Key words: psychological stability, morphofunctional assessment, physical fitness, psychological training, football players.

Актуальность. Физическая и психологическая подготовка предполагает целенаправленное совершенствование двигательных способностей и психологических возможностей человека, которые должно быть согласованы с ритмом его естественного развития. Применительно к спортивной тренировке в качестве организационно-методической основы многолетней подготовки выступает систематическое тренирующее воздействие, структура и содержание которого обуславливаются принципами спортивной тренировки. При этом для достижения оптимума физической и психологической подготовленности атлета, необходимо учитывать количественные и качественные характеристики параметров тренировочных нагрузок и воздействий в их многолетней динамике адекватно функциональному и психологическому состоянию организма [5].

Введение. При исследовании физической и психологической подготовленности необходимо понимать, что большая часть физических качеств базируется на морфологической основе. Так, проявление силы, так же как и скорости обусловлено развитием мышц и особенностью использования системы биокинематических рычагов. Следовательно, игнорирование этого факта приведет к тому, что тренер (исследователь) вынужден работать с абстрактной «силой» и «скоростью», а не производными силы и скорости при известной степени развития мышц. Поэтому необходима оценка морфофункционального статуса атлета, который имеет значительное влияние на физические качества. Это нам позволит:

во-первых – создать конкретные практические модели взаимосвязи морфологии и физической подготовленности для использования в учебно-тренировочных занятиях (определение должной степени развития физических качеств, при известном уровне развития морфологии);

во-вторых – строить индивидуализированные тренировочные программы для спортсменов, которые будут опираться на существующую морфологическую базу, оцененную заранее.

Цель исследования – обоснование индивидуального подхода в процессе физической подготовки футболистов 17-19 лет и их психологической устойчивости при проведении занятий, посредством применения данных, полученных посредством морфофункциональной оценки и психодиагностики футболиста.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование.

Результаты исследования. Анализа литературы и собственные педагогические наблюдения позволили выявить, что подход тренеров часто выражается в использовании неэффективных средств, методов и методик для развития физических качеств, а так же психологической устойчивости футболистов 17-19 лет. Специалистами футбола неоднократно отмечалось существенное отставание в уровне физической и психической подготовленности юных спортсменов, занимающихся в детских спортивных школах, от требований, предъявляемых к игрокам юношеских сборных команд России [2]. Показано, что в современных реалиях подготовки футболистов на

каждом из её этапов необходимы конкретные и своевременные тренирующие воздействия [3]. При этом подчёркивается, что большинство отечественных детских тренеров испытывают затруднения в выборе определенных средств и не учитывают психические показатели при проведении занятий [6]. А также, большинство тренеров не считает нужным воспринимать как должный факт то, что психологическая устойчивость является неотъемлемой частью успеха в соревновательной деятельности футболиста и не только футболиста. Как и для физической подготовки, так и для психологической подготовки используются упражнения. Но воздействия данных упражнений зависит от цели и задач подготовки. В структуре общей психологической подготовки используется всем знакомые контрольные мероприятия и товарищеские встречи. К сожалению, в очень малой осведомленности находятся психофизические упражнения, а так же психофизические и психотехнические упражнения, которые в полной мере помогают психологической устойчивости футболиста и тем самым физической подготовки на основе морфофункциональной оценке, в многолетнем процессе подготовки спортсмена.



Рисунок 1 – Психологическая подготовка

Такое положение является отчасти следствием недостаточной разработанности в данном аспекте программно-нормативной базы, регламентирующей многолетнюю подготовку футболистов. Вместе с тем характерное времени переосмысление традиционных взглядов в построении физической и психологической подготовки футболистов разного возраста актуализирует необходимость разработки инновационных подходов в использовании средств и методов с разделением на морфофункциональные показатели и направленности психологических воздействий, оказывающих долговременный тренировочный эффект, как возможности повышения качества всего процесса физической и психологической подготовки в спортивных школах [4]. На наш взгляд, существует две основные причины, из-за которых тренеры пренебрегают необходимостью введения морфофункциональной оценки и средств для повышения помехоустойчивости:

1. Малая осведомленность с данной проблемой в области физической культуры и спорта.

2. Стремление к получению быстрого спортивного результата ради поощрений со стороны руководства с помощью традиционного подхода.

Подтверждение нашей гипотезы отражено в результате опроса тренеров-преподавателей по футболу, в котором участвовало 70 тренеров-

преподавателей, педагогический стаж которых в среднем составил 5,23 лет. В опросе были подняты вопросы о знаниях про морфофункциональную оценку, психологических тестов, темперамента человека и факторы позволяющие повысить помехоустойчивость футболиста для применения их в своей деятельности. Данные показали, что знаниями о данными знаниями владеют 45% тренеров. Но применение и разделение групп на основе данного показателя не используют 80% опрошенных.



Рисунок 2 – Результаты тестирования



Рисунок 3 – Применение знаний о морфофункциональной оценке на практике

Выводы. Большинство авторов констатирует о наличии проблем в физической и психологической подготовки футболистов 17-19 лет, где не учитывают морфофункциональный статус и помехоустойчивость атлетов. Подтверждением этому является данные опроса специалистов в области физической культуры и спорта. Так мы установили, что в теории и методике футбола возникло противоречие, суть которого состоит в том, что с одной стороны, имеется повышение требований к уровню физической и психологической подготовленности квалифицированных спортсменов, требующая повышения эффективности физической и психологической подготовки; с другой - в недостаточной разработанности проблемы учета морфофункциональных и психических показателей при проведении занятий с юными футболистами данного возраста.

Список литературы:

1. Ахметов, И. И Молекулярная генетика спорта / И. И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – С 117-120.
 2. Маслаковский Е.А. Процесс индивидуализации технико-тактических действий юных футболистов 17-19 лет на основе соревновательной деятельности / Е.А. Маслаковский. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №2. – С.92-97.
 3. Суворов, В.В. Техничко-тактические действия футболистов 16-18 лет / В.В. Суворов. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №1. – С.93-96.
- Simon Critchley. What we think about when we think about football. – Simon Critchley, 2017. – P 91.
- Mariano Ropero. School of Spanish football. – Eksmo, 2018. – P 121.
- Jonathan Wilson. Inverting the pyramid: The history of soccer tactics. – 2018. – Vol. 49. – P 530.