

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
наименование факультета, института, колледжа  
Абаполова Алексея Викторовича

Научный руководитель:

доцент, кандидат психологических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Смирнов В.М.  
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Тимушкина Н.В.  
инициалы, фамилия

Балашов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Футбол - самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол, миллионы следят за игрой по телевидению. Футбол отличается от многих других видов спорта высокой эмоциональностью.

Чтобы достичь высоких результатов футболист должен обладать не только соответствующим уровнем развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости и других, степенью владения техникой и тактикой, но и необходимым уровнем развития психических и личностных свойств и соответствующим уровнем знаний. Психические и физические качества спортсмена тесно взаимосвязаны. Результат успешной спортивной деятельности футболиста проявляется в единстве технической, физической, тактической и психологической подготовки.

Соревнования по футболу предъявляют к спортсмену высокие требования. Спортсмены, в соревновательной деятельности выполняя большую физическую нагрузку, испытывают большое психологическое напряжение. Очень часто результат соревнований зависит от уровня напряженности спортсмена перед стартом. Психическая напряженность, т.е. неблагоприятное психическое состояние, возникает у спортсмена в процессе трудной и ответственной деятельности и в период ее ожидания. Поэтому вопрос специальной психологической подготовки очень важен для футболистов. От умения преодолевать негативные эмоциональные предстартовые состояния зависит успешность выступления футболистов на соревнованиях.

Решение вопросов психологической подготовки футболистов выступает одним из обязательных условий повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Разрешение противоречия между необходимостью совершенствования психологической подготовки футболистов, с одной стороны, и недостаточной разработанностью теоретических и методических основ ее формирования в управляемом

учебно-тренировочном процессе, с другой стороны, выступает одной из актуальных проблем современной теории и методики футбола.

Данные положения и обуславливают актуальность настоящего исследования.

**Объект исследования** – психологическая подготовка спортсменов.

**Предмет исследования** – специальная психологическая подготовка футболистов на этапе начальной спортивной специализации.

**Цель исследования** – изучение уровня специальной психологической подготовки футболистов и реализация работы, направленной на ее повышение.

**Задачи исследования:**

- 1) раскрыть научную сущность и содержание понятий «психологическая подготовка», «специальная психологическая подготовка»;
- 2) показать особенности психологической подготовки футболистов на этапе начальной спортивной специализации;
- 3) подобрать диагностический инструментарий для определения уровня специальной психологической подготовки футболистов;
- 4) реализовать работу, направленную на повышение уровня специальной психологической подготовки футболистов на этапе начальной спортивной специализации и оценить ее эффективность;

**Методы исследования** – теоретический анализ и синтез литературных источников, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки данных, моделирование программы специальной психологической подготовки футболистов.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 37 источников, снабжена диаграммами, иллюстрирующими результаты исследования.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Первая глава «Теоретический анализ проблемы интереса к физической культуре и спорту»** посвящена анализу научной и научно-методической литературы по проблеме исследования. В ней раскрывается научная сущность таких понятий, как «психологическая подготовка», «общая психологическая подготовка», «специальная психологическая подготовка», а также описываются особенности этапа начальной спортивной специализации.

Этап начальной спортивной специализации футболистов приходится на подростковый возраст и длится обычно 2-3 года. На этапе начальной спортивной специализации происходит расширение круга изучаемых технико-тактических приемов, формируются умения применять изученные приемы в усложненных условиях, развитие физических качеств осуществляется с учетом специфических требований футбола. Значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

Основные задачи этапа начальной спортивной специализации:

- сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма юных спортсменов;
- повышение уровня теоретической подготовки футболиста;
- развитие скоростно-силовых качеств футболиста;
- овладение технической стороной подготовки футболиста;
- овладение тактической стороной подготовки футболиста;
- развитие тактики действий всей футбольной команды;
- развитие волевых качеств личности спортсмена;
- развитие групповой сплоченности;
- развитие способности к креативному использованию имеющихся знаний, умений и навыков;
- развитие навыков подготовки к спортивным соревнованиям;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической

подготовке;

- приобретение навыков судейства.

Поэтому именно на этапе начальной спортивной специализации необходимо уделять большое внимание психологической подготовке спортсменов.

Обычно психологическую подготовку, так же как и физическую, подразделяют на общую и специальную психологическую подготовку.

Согласно классической точке зрения суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

Под специальной психологической подготовкой чаще всего подразумевают формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Основная задача специальной психологической подготовки - формирование у спортсмена психологического настроения на участие и победу в конкретном соревновании.

**Во второй главе «Экспериментальное исследование уровня специальной психологической подготовки футболистов на этапе начальной спортивной специализации» приводятся результаты реализованного эмпирического исследования.**

Экспериментальное исследование было реализовано на базе МКОУ ДОД «ДЮСШ» г. Аркадака.

В экспериментальном исследовании принимали участие юные спортсмены в возрасте 13-14 лет, занимающиеся в футбольной секции. В эксперименте участвовало 17 человек.

В качестве экспериментальных методов исследования нами были использованы следующие психологические методики:

1. Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию Ю. Л. Ханина.
2. Методика «Соревновательная личностная тревожность»
3. Шкала психологического стресса PSM–25

По итогам реализации констатирующего экспериментального исследования мы получили следующие данные:

- у значительной части обследованных нами юных спортсменов было зафиксировано субъективное ощущение собственной неготовности к предстоящим соревнованиям;
- у большинства спортсменов был диагностирован высокий уровень соревновательной личностной тревожности;
- у подавляющего большинства спортсменов отмечается высокий уровень стресса перед соревнованиями.

Таким образом, результаты констатирующего экспериментального исследования продемонстрировали низкий уровень специальной психологической подготовленности к соревнованиям. Поэтому нами была реализована работа, направленная на повышение уровня специальной психологической футболистов на этапе начальной спортивной специализации. В течение года перед каждым матчем со спортсменами проводились специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям

Психотехнические упражнения, направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включали в себя работу по следующим направлениям:

1. Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.
2. Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении.
3. Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.
4. Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям.

Для оценки эффективности реализованной нами работы, направленной на специальную психологическую подготовку футболистов на этапе начальной спортивной специализации, мы провели повторную диагностику перед началом соревнований с помощью тех же психологических методик.

Анализ констатирующего и контрольного исследования позволил нам сделать следующие выводы:

- в результате реализованной работы у спортсменов повысилась уверенность в себе и своих силах, они показали высокий уровень готовности к предстоящим соревнованиям, свое стремление сделать все, что в их силах, для победы в матче;
- юные футболисты стали более адекватно оценивать свои силы по сравнению с соперниками, стали меньше их бояться, научились верить в то, что они могут побеждать;
- соревновательная личностная тревожность значительно у наших испытуемых снизилась, спортсмены стали более спокойно и уверенно относиться к предстоящим соревнованиям;
- кроме того, у большинства спортсменов значительно снизился уровень стресса, возникающий непосредственно перед важными соревнованиями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Соревнования по футболу предъявляют к спортсмену высокие требования. Спортсмены, в соревновательной деятельности выполняя большую физическую нагрузку, испытывают большое психологическое напряжение. Очень часто результат соревнований зависит от уровня напряженности спортсмена перед стартом. Психическая напряженность, т.е. неблагоприятное психическое состояние, возникает у спортсмена в процессе трудной и ответственной деятельности и в период ее ожидания. Поэтому вопрос специальной психологической подготовки очень важен для футболистов. От умения преодолевать негативные эмоциональные предстартовые состояния зависит успешность выступления футболистов на соревнованиях.

Под специальной психологической подготовкой подразумевают формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Экспериментальное исследование уровня развития специальной психологической подготовленности спортсменов было реализовано на базе МКОУ ДОД «ДЮСШ» г. Аркадака.

В экспериментальном исследовании принимали участие юные спортсмены в возрасте 13-14 лет, занимающиеся в футбольной секции. В эксперименте участвовало 17 человек.

В качестве диагностического инструментария нами были использованы следующие психологические методики:

1. Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию (Ю. Л. Ханина)
2. Методика «Соревновательная личностная тревожность»
3. Шкала психологического стресса PSM-25.

По результатам реализации экспериментального исследования мы получили следующие данные, согласно которым спортсмены обладают

недостаточным уровнем развития специальной психологической подготовки к соревнованиям, большинство юных футболистов испытывают тревожность и стресс перед соревнованиями.

Полученные с помощью экспериментального исследования данные свидетельствуют об актуальности реализации работы, направленной на специальную психологическую подготовку футболистов.

В течение года перед каждым матчем со спортсменами проводились специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям

Психотехнические упражнения, направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включали в себя работу по следующим направлениям:

1. Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент
2. Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении
3. Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции
4. Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям

Для оценки эффективности реализованной нами работы мы провели повторную диагностику уровня развития у наших спортсменов психологической готовности к соревнованиям.

По результатам контрольного экспериментального исследования мы можем заключить, что соревновательная личностная тревожность значительно снизилась, спортсмены стали более спокойно и уверенно относиться к предстоящим соревнованиям. У большинства спортсменов значительно снизился уровень стресса, возникающий непосредственно перед важными соревнованиями.

Если подводить общие итоги контрольного экспериментального исследования, то можно сделать следующие выводы. Психотехнические упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в момент важных состязаний, развитие умения расслабляться при необходимости, на умение регулировать свои чувства и эмоции, на развитие способности ментально подготовить себя к будущим соревнованиям действительно оказываются эффективными при подготовке к важным соревнованиям. В результате целенаправленного и регулярного проведения занятий по специальной психологической подготовке спортсменов у футболистов растет уверенность в себе, в свои силы, возможности и способности, возможности соперников начинают оцениваться более адекватно, снижается уровень предсоревновательного стресса. Футболисты начинают более спокойно относиться к любым предстоящим им соревнованиям, более спокойно на них реагируют, излишне не тревожатся, они привыкают к соревнованиям и адаптируются к необходимому уровню физических и психологических нагрузок.

Основной плюс и эффект этих упражнений, по нашему мнению, состоит в том, в том, что они отвлекают от иногда нерадостных и тягостных мыслей о предстоящем матче и разряжает общую напряженную атмосферу