

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ФУТБОЛИСТОВ
СБОРНОЙ КОМАНДЫ УНИВЕРСИТЕТА
С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 2 курса 206 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Стурки Георгия Насибовича

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

_____ С.С. Павленкович
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2020

Введение. Современный футбол предъявляет высокие требования к двигательным, психическим и техническим способностям футболистов, а также характеризуется необходимостью в условиях стремительно изменяющихся игровых ситуаций быстро и правильно их оценивать, принимать оптимальные решения, предвидеть их дальнейшее развитие, при этом осуществлять самостоятельные действия с высочайшей точностью. Поэтому одним из важных видов контроля за функциональным состоянием футболистов является психофизиологический контроль.

Успешная игровая деятельность во многом зависит от слаженных действий всей команды. Для оценки состояния команды в целом необходимо знать особенности реакций на нагрузку каждого игрока в отдельности, характер его восстановления, способность принимать верные решения, умение корректировать свои действия. Это становится возможным благодаря изучению психической работоспособности и психической напряженности футболистов.

Объект исследования – процесс психологической подготовки к условиям соревновательной деятельности футболистов сборной команды университета.

Предмет исследования – показатели личностной и реактивной тревожности, а также познавательных психических процессов в периоды тренировочной и соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования – предполагалось, что учет психофизиологических особенностей футболистов разного амплуа позволит повысить эффективность тренировочного процесса.

Цель исследования – изучение психофизиологического статуса футболистов сборной команды университета с учетом игрового амплуа.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме взаимосвязи личностных особенностей спортсменов с характером игровой деятельности в футболе.

2. Провести сравнительную оценку функционального состояния нервной системы футболистов разного игрового амплуа.

3. Определить параметры личностной тревожности футболистов разного игрового амплуа.

4. Исследовать параметры реактивной и соревновательной тревожности, а также эмоционального стресса у футболистов разного игрового амплуа в условиях соревновательной деятельности.

5. Оценить объемные характеристики игрового внимания у футболистов разного амплуа в период тренировочной и соревновательной деятельности.

6. Разработать практические рекомендации по регуляции психоэмоционального состояния футболистов.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы, анкетирование и статистическая обработка результатов исследования.

Для оценки индивидуальных типологических особенностей нервной системы проводили теппинг-теста Е.П. Ильина.

Показатели и уровень личностной тревожности изучали с помощью тестовых методик Спилбергера и Тейлора, показатели реактивной тревожности в условиях соревновательной деятельности – по методике Спилбергера, соревновательной тревожности – по методике Мартенса, эмоционального стресса – по Люшеру.

Для исследования показателей объемных характеристик внимания использовали методику восприятия простейших объектов.

Все результаты исследований были обработаны методом математической статистики по критерию Стьюдента.

Исследования проводились с февраля 2019 по февраль 2020 года на базе ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» и «Национальная

студенческая футбольная лига». В исследовании приняли участие 32 футболиста сборной команды Саратовского государственного университета, входящих в премьер-группу Национальной студенческой футбольной лиги, из них 12 защитников, 12 полузащитников и 8 нападающих.

Положения, выносимые на защиту:

1. Функциональное состояние нервной системы футболистов разного игрового амплуа предопределяет характер проявления двигательной деятельности и является фоном для решения тактических задач в условиях соревнований.

2. Уровни личностной и реактивной тревожности у футболистов разного амплуа могут служить надежными индикаторами развития утомления и адаптивности к изменяющимся условиям соревнований.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о роли и взаимосвязи типологических особенностей личности футболистов разного амплуа с характером их игровой деятельности.

Практическая значимость результатов исследования определяется тем, что полученные данные дают возможность использовать их в тренировочном процессе сборной команды университета.

Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические представления о взаимосвязи личностных особенностей спортсменов с характером игровой деятельности в футболе» и «Исследование индивидуально-психофизиологических особенностей футболистов разного игрового амплуа», заключения и списка литературы, включающего 65 источников. Текст магистерской работы изложен на 55 страницах, содержит 11 таблиц и 12 рисунков.

Психофизиологическая характеристика соревновательной деятельности футболистов. Занятия футболом предъявляют свои специфические требования к психофизиологическим особенностям занимающихся. Исследование данных особенностей необходимо как на этапах отбора и спортивной ориентации, так и для контроля за

функциональным состоянием в ходе тренировочного процесса, реализации накопленного потенциала в соревновательной деятельности.

Деятельность футболистов во время игры во многом зависит от индивидуальных психофизиологических особенностей каждого игрока, от способности футболистов переносить высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Соревнования в футболе являются не только способом определения победителя, но и главным средством подготовки футболиста, совершенствования его спортивного мастерства, контроля на уровне подготовленности. Соревнования связаны с большими нервно-эмоциональными воздействиями, такими как статус и престижность соревнований, груз ответственности притязания футболиста и другие. Участие в соревнованиях позволяет футболистам сравнивать свои силы с силой соперника, а тренерам определять наиболее подготовленных игроков.

Изучение индивидуальности спортсменов считается одной из актуальнейших проблем в спорте ввиду возросших психофизиологических нагрузок на их организм, их влияния на спортивные результаты, а также толерантности к стрессу и его взаимосвязи с уровнем тревожности и темпераментом спортсменов.

Функциональное состояние нервной системы футболистов разного игрового амплуа. Отбор игроков в команды и ее комплектацию необходимо проводить с учетом типологических особенностей нервной системы футболистов, так как от этого зависит их совместимость и способность к эффективному взаимодействию.

По результатам теппинг-теста Е.П. Ильина все футболисты были распределены на 3 группы: с сильным, средне-сильным и средне-слабым типами нервной системы.

Распределение на группы у футболистов разного амплуа существенно отличалось. В группах защитников и полузащитников выявлены представители всех трех типов нервной системы, тогда как среди

нападающих встречались лица только 2 типов: сильного и средне-сильного. Кроме того, защитники в большинстве своем характеризовались средне-сильным типом нервной системы, а среди полузащитников и нападающих было больше лиц с сильной нервной системой. Полученные в работе данные согласуются с результатами исследований многих авторов. Таким образом, наличие сильного и средне-сильного типов нервной системы у футболистов разного игрового амплуа является необходимым фоном, на котором мобилизация и восстановление физиологических функций происходит быстрее и эффективнее. А информация о функциональном состоянии нервной системы спортсменов создает условия для оптимального управления тренировочным процессом.

Сравнительный анализ показателей личностной тревожности у футболистов разного игрового амплуа. Типологические особенности нервной системы футболистов оказывают влияние на различные стороны личности спортсмена. Личностная тревожность выражается в стабильной склонности человека реагировать на различные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства.

Анализ индивидуальных значений личностной тревожности позволил распределить футболистов разного амплуа по шкале Спилбергера на 3 группы с низким, средним и высоким уровнями, а по шкале Тейлора – на 2 группы со средним с тенденцией к высокому уровню и со средним с тенденцией к низкому.

Причем, по шкале Спилбергера в каждой группе преобладали футболисты со средним уровнем тревожности. Кроме того, у защитников в 2 раза чаще встречались лица с высоким уровнем личностной тревожности, чем с низким, а у полузащитников и нападающих, напротив, отмечено преобладание лиц с низкой личностной тревожностью над футболистами с ее высокими показателями.

По шкале Тейлора у защитников и нападающих чаще встречались обследуемые со средним уровнем тревожности с тенденцией к высокому, а у

полузащитников зафиксировано одинаковое количество лиц со средним уровнем с тенденцией к низкому и высокому.

При анализе распределения футболистов разного игрового амплуа по уровням личностной тревожности Спилбергера с учетом типа нервной системы установлены некоторые сходства и отличия. Так, для футболистов с сильным типом нервной системы присущи низкие и средние показатели личностной тревожности. Причем, у всех защитников с сильной нервной системой регистрировался низкий уровень тревожности. У полузащитников выявлено одинаковое количество лиц с низкими и средними показателями личностной тревожности. Среди нападающих с сильной нервной системой количество лиц со средней личностной тревожностью превалировало над обследуемыми с ее низкими показателями. У всех защитников и нападающих со средне-сильным типом нервной системы зарегистрирован средний уровень личностной тревожности. У нападающих также было больше игроков со средними значениями тревожности, у остальных – высокие. Для всех защитников и нападающих со средне-слабым типом нервной системы свойственны черты высокого уровня личностной тревожности.

У всех защитников и полузащитников с сильной нервной системой регистрировался средний уровень тревожности с тенденцией к низкому по шкале Тейлора, а у нападающих частота встречаемости лиц со средней тревожностью с тенденцией к низкому и высокому зафиксирована соотношением 38%:24%.

У защитников со средне-сильной нервной системой в равной степени встречались игроки со склонностью к высокой и низкой тревожности, а у всех полузащитников и нападающих обнаружена тенденция к высокому уровню личностной тревожности.

У всех защитников и полузащитников со средне-слабой нервной системой установлена тенденция к высокому уровню тревожности.

Сравнительный анализ показателей реактивной тревожности у футболистов разного игрового амплуа в условиях соревнований.

Состояние реактивной или ситуативной тревожности является наиболее часто встречающимся и доминирующим состоянием у футболистов перед соревновательными матчами, от степени которой зависит надежность и стабильность его результата. Реактивная тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую соревновательную ситуацию, она может быть разной по интенсивности и динамичной во времени, имеет приспособительный характер, если не превосходит определенного оптимального уровня. Оптимальный уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности.

Проведено исследование показателей реактивной тревожности у футболистов разного игрового амплуа в условиях соревновательной деятельности, а также их сравнительный анализ в играх с разными соперниками:

- с командой Кубанского государственного университета (г. Краснодар), являющейся лидером по данным турнирной таблицы Национальной студенческой футбольной лиги (НСФЛ);
- с командой Московского физико-технического института (г. Долгопрудный), аутсайдером турнирной таблицы НСФЛ.

Для получения достоверного и надежного результата исследование эмоциональной реакции на стрессовую соревновательную ситуацию проводилось по шкале Спилбергера, Мартенса и Люшера.

Средние показатели реактивной тревожности по Спилбергеру у футболистов разного игрового амплуа в матче с командой КубГУ (Краснодар) соответствовали высокому уровню. Однако наиболее высокие ее значения зафиксированы у полузащитников.

На основании средних значений соревновательной тревожности по Мартенсу можно заключить о среднем ее уровне у защитников и нападающих и высоком у полузащитников.

У всех футболистов разного игрового амплуа зафиксирован высокий уровень эмоционального стресса по Люшере.

При анализе результатов реактивной и соревновательной тревожности, а также эмоционального стресса в матче с командой МФТИ (Долгопрудный) установлено их достоверное снижение во всех исследуемых группах. Однако характер этих изменений наиболее выражен у полузащитников.

Так, у данной категории обследуемых отмечено снижение показателей реактивной тревожности на 27,3%, соревновательной тревожности на 23,6% и эмоционального стресса на 33%.

У защитников и нападающих установлен одинаковый характер изменений по всем показателям тревожности: реактивная тревожность снижена на 22,9 и 22,1% соответственно, соревновательная тревожность на 14,9 и 14,5%, а эмоциональный стресс на 31,1 и 30,5%.

На основании индивидуальных значений показателей реактивной и соревновательной тревожности и эмоционального стресса у футболистов разного игрового амплуа выявлены высокие и средние их значения в матче с командой КУБГУ, а также высокие, средние и низкие – в матче с командой МФТИ. Причем характер распределения обследуемых по всем 3 показателям был одинаковым.

Так, у защитников и нападающих зафиксировано одинаковое количество игроков с высоким и низким уровнем всех показателей ситуативной тревожности, тогда как у полузащитников (67%) преобладали лица с высокой степенью их выраженности в матче с командой с КУБГУ. Наличие высокого уровня тревожности у игроков средней линии можно объяснить задачей, которую они выполняют во время соревновательного матча, являясь связующим звеном между защитой и нападением.

В матче с командой МФТИ у игроков всех амплуа в большей степени регистрировался средний уровень реактивной и соревновательной тревожности и эмоционального стресса.

У футболистов разного амплуа на данном этапе исследований с одинаковой частотой (по 25%) встречались лица с высокими показателями тревожности и эмоционального стресса. Количество игроков с низкими

значениями тревожности было больше среди защитников (33%) и одинаковым (по 25%) у полузащитников и нападающих.

В ходе исследования установлено, что у футболистов с низкими показателями личностной тревожности (ЛТ) выявлены низкие и средние показатели реактивной (РТ) тревожности.

У лиц со средней личностной тревожностью с тенденцией к высокому уровню зафиксированы средние и высокие показатели РТ, а с тенденцией к низкому уровню – средние и низкие значения РТ.

У футболистов с высокими показателями ЛТ соответствовал высокий уровень реактивной тревожности.

Таким образом, проведенные исследования подтвердили, что личностная тревожность у футболистов разного игрового амплуа относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, вызванная ситуацией соревновательного стресса, имеет тенденцию к повышению в матчах с лидером НСФЛ, а также к снижению в матчах с ее аутсайдером.

Кроме того, уровни личностной и реактивной тревожности могут служить надежными индикаторами развития утомления и адаптивности к изменяющимся условиям соревнований у футболистов разного амплуа. Знания уровня тревожности футболистов, динамика показателей свойств нервной системы должны учитываться в практической работе тренеров сборных команд, что позволит сохранить высокий потенциал здоровья всех игроков.

Сравнительный анализ показателей игрового внимания у футболистов разного амплуа в период тренировочной и соревновательной деятельности. Скорость принятия решения в соревновательной деятельности во многом зависит от функционального состояния внимания спортсменов.

Проведены исследования объемных характеристик внимания с помощью метода восприятия простейших объектов.

Установлено, что объемные характеристики внимания у защитников были выше на всех этапах исследования по сравнению с полузащитниками и нападающими. Однако количество ошибок в тесте на внимание защитников допускали чаще, чем игроки средней линии и линии атаки.

Показатели внимания на соревновательном этапе в матче с командой КубГУ имели тенденцию к снижению у футболистов разного игрового амплуа, но наиболее существенно у защитников, как по объему выполненного задания, так и по количеству допущенных ошибок.

На 2 соревновательном этапе в матче с командой МФТИ сохраняется та же тенденция, проявляющаяся в снижении изучаемых параметров внимания. Однако изменения выражены не столь значительно, как в 1 случае. Отметим, что у игроков линии защиты по-прежнему изменения выражены более значительно по объемным характеристикам внимания, чем у полузащитников и нападающих. А по количеству допущенных ошибок лидируют игроки средней линии.

Установленные различия носили достоверный характер на всех этапах исследования.

Таким образом, фоновые характеристики внимания у игроков разного амплуа имеют достаточный объем, особенно защитники. В период тренировок они легко сосредоточивались на выполнении задания. В период соревнований, особенно в матче с сильным соперником футболисты всех амплуа чаще допускали ошибки, во время исследования не успевали запоминать ни количество точек, ни порядок их размещения.

Заключение. Проблема комплектации футбольной команды с целью достижения футболистами высоких спортивных результатов была актуальна для тренеров футбольных команд всегда.

Среди наиболее важных характеристик, определяющих эффективность игрового мышления у футболистов всех возрастов, специалисты выделяют следующие свойства нервной системы: особенность мышления и внимания,

уровень развития моторной памяти, а также влияние волевой и мотивационной сфер.

Выводы:

1. Оценка уровня тревожности является существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Определенный уровень личностной тревожности является естественной и обязательной особенностью активной деятельности, играя приспособительную роль. При этом высокий ее уровень мешает нормальному функционированию спортсмена, ухудшая качество спортивного результата, особенно в период соревнований

2. Выявленные типологические особенности свойств нервной системы у футболистов разного амплуа подчеркивают необходимость построения тренировочного процесса с учетом психофизиологических особенностей спортсмена.

3. При имеющихся различиях в типологических особенностях свойств нервной системы находятся и сходства. Данные особенности необходимо учитывать как в тренировочном процессе, так и в подготовке спортсменов к соревнованиям.

4. Выявленные изменения психофизиологических свойств личности необходимы для повышения уровня спортивных результатов и успешности выступления на соревнованиях.