

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО «

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ  
ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 5 курса 54 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование «  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

Любушкина Ильи Николаевича

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
доцент кафедры физической культуры  
и спорта, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ Попов А.В.  
должность, уч. степень, уч. звание дата, подпись инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой  
доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ Викулов А.В.  
должность, уч. степень, уч. звание дата, подпись инициалы, фамилия

Балашов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Спортивное мастерство футболистов определяется технической подготовленностью, уровень которой по большей части придает зрелищность и результативность игре.

Современный мировой футбол связан с высокой плотностью игровых действий, жестким противоборством по всему игровому полю. Подобные условия не могут не предъявлять повышенные требования к игрокам. Футболистам необходимо обладать способностью в течение всего матча осуществлять технические элементы в условиях жесткого противоборства и в ограниченном пространстве.

Вопрос, связанный с совершенствованием технико-тактической подготовки футболистов, в наше время особенно актуален в контексте совершенствования взаимосвязей с психологической подготовкой. Накоплен значительный объем данных о методах влияния на предстартовые состояния футболистов перед матчем.

Результаты этих исследований говорят о том, что проблема повышения результативности технической подготовки футболистов с помощью психологической подготовки, играет важную роль в решении задач, которые стоят перед юношеским спортом.

Все это убедительно доказывает, что в учебно-тренировочной деятельности важно применять не только принципы спортивной тренировки, но и психолого-педагогические методы, помогающие достигать высоких результатов в спорте.

Актуальность исследования определена противоречием, которое было выявлено при анализе научно-теоретической литературы по проблеме нашего исследования. Оно состоит, с одной стороны, в востребованности спортивных специалистов применять более продуктивные методы повышения эффективности технических действий футболистов и, с другой стороны, отсутствием общепринятой модели использования средств психологической подготовки спортсменов.

Данное противоречие определяет проблему исследования: выявить средства и методы повышения технического мастерства футболистов, используя психологические инструменты его формирования. Все вышесказанное позволяет сформулировать тему исследования: «Повышение эффективности технических действий футболистов средствами психологической подготовки».

**Целью** исследования является разработка программы психологической подготовки, направленной на повышение эффективности технических действий футболистов.

**Объектом** исследования выступает учебно-тренировочный процесс в футболе.

**Предметом** исследования является влияние психологической подготовки на эффективность технических действий футболистов посредством формирования психологической устойчивости.

Для достижения цели нашего исследования и подтверждения гипотезы необходимо решить следующие **задачи**:

1. Дать характеристику технических действий в футболе.
2. Раскрыть понятие психологической устойчивости.
3. Подобрать диагностический инструментарий для оценки психологической устойчивости и эффективности технических действий футболистов.
4. Оценить влияние психологической устойчивости на эффективность технических действий футболистов.
5. Разработать программу формирования психологической устойчивости футболистов с использованием методов психологической подготовки, проверить ее эффективность.

**Методами исследования** выступили: анализ научно-методической литературы по теме исследования, обобщение, эксперимент, тестирование, методы математической обработки полученных данных.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические основы изучения способов повышения эффективности технических действий футболистов» проведен анализ технико-тактических действий футболистов, показаны способы повышения эффективности выполнения технических действий игроками на занятиях по футболу, а также рассмотрено формирование психологической устойчивости футболистов как средство повышения эффективности технических действий спортсменов.

Анализ теоретических исследований позволил заключить, что основной целью общей физической подготовки юных футболистов является сохранение и укрепление здоровья, формирование телосложения, активизация функциональных способностей организма, формирование таких физических способностей, как скорость, сила, координация, гибкость и выносливость.

Посредством специальной физической подготовки развиваются и совершенствуются функциональные возможности и физические качества, которые необходимы для футболиста. В ходе длительных занятий футболом соотношение общей и специальной физической подготовки, а также их конкретное содержание меняется в сторону постепенного возрастания удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства юного спортсмена.

Основными средствами физической и технической подготовки являются физические упражнения, а основными методами – повторный, а также все варианты и разновидности игрового и соревновательного методов. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются разнообразные игры.

При занятии футболом обязателен учет не только индивидуальных, возрастных и анатомо-физиологических особенностей, но и психологических особенностей юных спортсменов. Психологическая подготовка молодых футболистов предполагает учет личностных особенностей спортсменов,

обладающих специфической иерархией мотивов, идеалов и убеждений. Особое значение в тренировочном процессе юных футболистов должно отводиться формированию психологической устойчивости спортсменов. Это качество юных футболистов должно формироваться с помощью системного подхода.

Во второй главе **«Эмпирическое исследование влияния психологической устойчивости на эффективность технических действий футболистов»** приводятся результаты экспериментального исследования влияния психологической устойчивости на эффективность технических действий футболистов.

Для оценки психологической устойчивости нами были использованы методики «Прогноз» и тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Для оценки эффективности технических действий футболистов мы использовали следующие контрольные упражнения:

1. Жонглирование, состоящее из простого подбития мяча (5 раз левой и 5 раз правой ногой, внутренней частью стопы).
2. Удары по воротам. Испытуемый выполняет 5 ударов левой и 5 – правой ногой по воротам шириной 1,5 м. Расстояние до ворот – 10 м.
3. Передачи мяча в цель. Испытание включает 10 передач (5 раз левой и 5 раз правой ногой, внутренней частью стопы) в квадрат со стороной 5 м. с расстояния – 15 м.
4. Удары по воротам 2х6 м. после ведения мяча. Выполняется 5 ударов левой ногой в левую половину ворот и 5 – правой ногой в правую половину ворот с расстояния – 12 м.
5. Удары по воротам после подачи. Выполняется прицельный удар в указанный сектор ворот мяча, брошенного рукой тренера. Надо выполнить 5 ударов левой ногой в правый верхний сектор ворот и 5 – правой ногой в левый нижний сектор ворот (глядя с положения вратаря). Удары выполняются с расстояния 5 м.

Способ оценки тестов — вычисление коэффициента эффективности (КЭ), который рассчитывается как отношение правильно (безошибочно) выполненных приемов ко всем приемам.

В ходе проведения исследования нам удалось установить следующее:

1) в группе испытуемых футболистов все технические действия, которые оценивались при помощи комплекса тестов, развиты на разных уровнях. Из всех футболистов-подростков, принявших участие в нашем исследовании, 10 человек (50%) показали высокий уровень эффективности технических действий, и 10 человек (50%) продемонстрировали низкий уровень эффективности технических действий. Из всех тестов наиболее высокий уровень эффективности действия был получен по тесту «удар по воротам 2х6 м. после ведения мяча»;

2) у большинства футболистов-подростков, принимавших участие в исследовании, выражены различные уровни развития психологической устойчивости. Условно эти уровни можно разделить на 2 группы – высокие (высокий уровень и уровень выше среднего) и низкие (средний уровень, уровень ниже среднего и низкий уровень). В итоге можно заключить, что для 10 футболистов (50%) свойственен низкий уровень психологической устойчивости. Для 10 (50%) спортсменов-подростков характерен высокий уровень психологической устойчивости;

3) у значительного числа футболистов-подростков выявлен низкий уровень реакций на обстоятельства, склонности к излишнему усложнению, предрасположенности к психосоматическим заболеваниям и деструктивным способам преодоления стрессов. Наиболее выраженным для большинства спортсменов является склонность к конструктивным способам преодоления стрессов;

4) выявлена положительная взаимосвязь между уровнем эффективности технических действий футболистов и уровнем психологической устойчивости: то есть чем выше показатель уровня

психологической устойчивости, тем выше эффективность технических действий футболистов.

В третьей главе **«Реализация программы формирования психологической устойчивости футболистов»** приводится содержание программы формирования психологической устойчивости футболистов, а также результаты практического применения данной программы.

Программа формирования психологической устойчивости футболистов представляет собой ряд тренинговых занятий, в которых включены следующие виды работ: диагностика; ролевые игры; психологические игры; релаксационные, медитационные упражнения. Всего нами было разработано и проведено семь занятий: занятие 1. Стремление к успеху; занятие 2. Сила воли; занятие 3. Умение обращаться за помощью как признак уверенности в себе; занятие 4. Роль эмоций в нашей жизни; занятие 5. Управление эмоциями; занятие 6. Различные ситуации и эмоциональные состояния; занятие 7. Способы борьбы со стрессом.

Для выявления результатов реализации разработанных нами психологических занятий, направленных на формирование психологической устойчивости футболистов, был проведен контрольный эксперимент. Его программа частично повторяла программу констатирующего эксперимента. Для подтверждения данных, результаты детей экспериментальной группы сравнивались с их результатами, полученными ими до реализации формирующей программы. При проведении контрольного эксперимента нами использовались следующие методические процедуры:

1. Методика «Прогноз» для определения уровня психологической устойчивости футболистов.

2. Для определения динамики эффективности технических действий футболистов был вновь применен комплекс тестов-испытаний, (жонглирование, удары по воротам, передачи мяча в цель, удары по воротам после ведения мяча, удары по воротам после подачи).

Групповая форма проведения предложенной нами формирующей

программы обеспечивает оптимизацию ее развивающего психологического эффекта, позволяет участникам видеть себя во взаимодействии с другими и в зеркале отношений, поступков и действий других, дает возможность участникам почувствовать как свою значимость, так и значимость других людей. Программа формирования психологической устойчивости юных футболистов, включает в себя множество игр и упражнений, что позволяет участникам переживать условность и реальность создавшейся ситуации и как следствие способствовать не только задачам коррекции, но и обучения.

Для определения развивающего эффекта предлагаемой нами психологической программы формирования психологической устойчивости футболистов был проведен сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного эксперимента. Результаты сравнительного анализа представлены в таблицах 1, 2 и на рисунках 1, 2.

Таблица 1 – Динамика психологической устойчивости футболистов в результате реализации формирующего эксперимента (Методика «Прогноз»)

Участники	Результаты динамики психологической устойчивости футболистов			
	Первичное исследование		Вторичное исследование	
	Баллы	Уровни	Баллы	Уровни
И. 1	29	Низкий	14	Средний
И. 2	19	Средний	5	Высокий
И. 3	26	Ниже среднего	10	Выше среднего
И. 4	14	Средний	3	Высокий
И. 5	16	Средний	4	Высокий
И. 6	14	Средний	9	Выше среднего
И. 7	27	Ниже среднего	15	Средний
И. 8	24	Ниже среднего	12	Выше среднего
И. 9	21	Ниже среднего	5	Высокий
И. 10	31	Низкий	14	Средний

Из таблицы 1 и рисунка 1 видно, что у всех футболистов произошло снижение балльных показателей. С учетом того, что согласно правилам интерпретации результатов по методике «Прогноз», чем выше полученный балл, тем ниже психологическая устойчивость личности, можно с уверенностью утверждать следующее. В ходе участия футболистов-подростков в работе психологической программы произошло повышение уровня психологической устойчивости спортсменов.

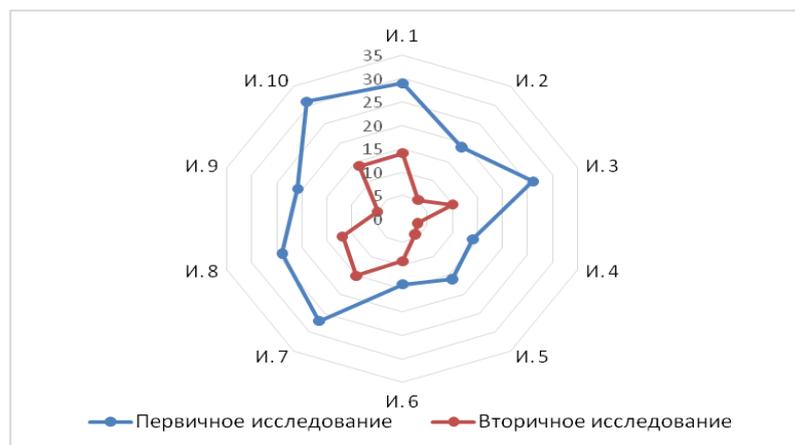


Рисунок 1 – Динамика показателей психологической устойчивости футболистов в результате реализации формирующего эксперимента

Таблица 2 – Динамика эффективности технических действий

Участники	Результаты динамики эффективности технических действий спортсменов (средние значения по 5 тестам)	
	Первичное исследование	Вторичное исследование
И. 1	0,36	0,76
И. 2	0,62	0,76
И. 3	0,38	0,72
И. 4	0,62	0,78
И. 5	0,54	0,71
И. 6	0,58	0,84
И. 7	0,56	0,79
И. 8	0,36	0,74
И. 9	0,32	0,72
И. 10	0,34	0,81

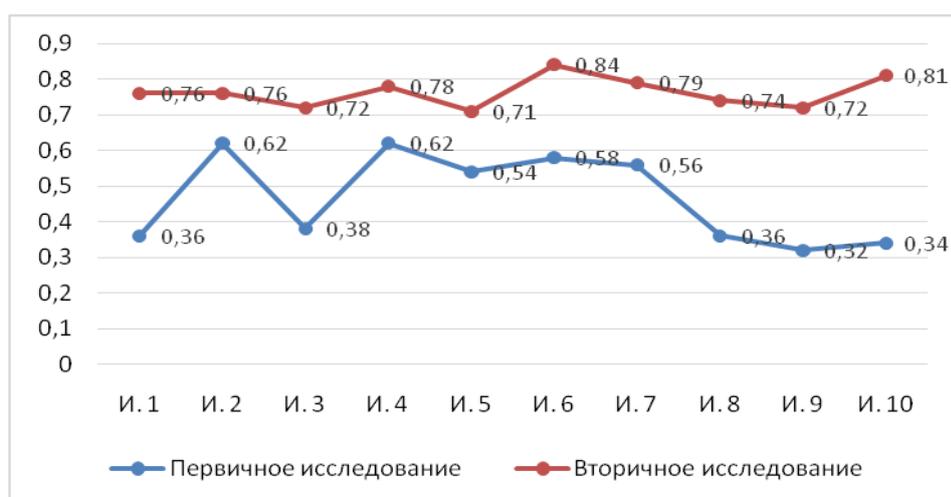


Рисунок 2 – Динамика показателей эффективности технических действий футболистов в результате реализации формирующего эксперимента

Представленные в таблице 2 и на рисунке 2 результаты сопоставительного анализа первичного и вторичного исследований показывают, в ходе участия в формирующей программе произошло повышение эффективности технических действий у футболистов.

Из этого следует, что формирование у футболистов психологической устойчивости способствовало также повышению у них эффективности технических действий.

Исходные данные первичного и вторичного исследований были обработаны с использованием методов математической статистики. Анализ данных с использованием Т-критерия Вилкоксона, позволил нам подтвердить достоверность повышения уровня психологической устойчивости и эффективности технических действий футболистов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Технические действия футболистов – это не просто движения, это целые цепочки последовательных движений, которые все вместе решают ту или другую двигательную задачу. Двигательные навыки осваиваются футболистом не сразу, всякий двигательный навык сложен, и его осваивание совершается в связи с этим через целый ряд последовательных этапов. Помимо движения игрока с мячом, выполнения тех или иных упражнений, также, к техническим действиям относят движение футболиста без мяча, открывания под передачи, либо освобождение зон, для продвижения с мячом партнера по команде, удары по воротам различными частями ноги, для придания полету мяча необычной траектории, удары головой, ведение мяча с использованием обманных движений (финтов), вбрасывание мяча рукой (для вратарей), обработка мяча различными (разрешенными правилами) частями тела, остановка мяча перед собой, либо с уходом в сторону.

При занятии футболом обязателен учет не только индивидуальных, возрастных и анатомо-физиологических особенностей, но и психологических особенностей юных спортсменов. Особое значение в тренировочном

процессе юных футболистов должно отводиться формированию психологической устойчивости спортсменов.

Психологическая устойчивость спортсменов – это личностная черта, которая дает спортсмену возможность эффективно регулировать свое эмоциональное состояние в связи с требованиями, связанными с соревнованиями, для достижения оптимальных результатов, а также для улучшения психологического благополучия.

Нами было организовано экспериментальное исследование влияния психологической устойчивости на эффективность технических действий футболистов.

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики:

1) Комплекс тестов-испытаний, с помощью которых осуществляется оценка эффективности технических действий футболистов (жонглирование, удары по воротам, передачи мяча в цель, удары по воротам, удары по воротам после подачи).

2) Методика «Прогноз» для определения уровня психологической устойчивости футболистов.

3) Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона для оценки компонентов стрессоустойчивости футболистов-подростков.

После реализации экспериментально-исследовательской работы была установлена положительная взаимосвязь между уровнем эффективности технических действий футболистов и уровнем психологической устойчивости: то есть чем выше показатель уровня психологической устойчивости, тем выше эффективность технических действий футболистов.

По результатам проведенного экспериментального исследования нами была выявлена группа футболистов из 10 человек с низким уровнем психологической устойчивости и эффективности технических действий. Исходя из этого нами была определена необходимость разработки программы формирования психологической устойчивости футболистов.

Целью программы было повышение формирование психологической устойчивости футболистов, снижение тревожности, ригидности, агрессивности и др. состояний спортсменов, сопровождающих ситуацию тренировок. Задача программы состояла в формировании готовности юных футболистов к развитию сильных сторон своего характера как в условиях тренировок, так и в ходе соревнований; развитию высокого уровня стрессоустойчивости и т.д.

Посредством проведения повторного исследования, мы установили выраженность изменений по большинству показателей у подростков-футболистов. Можно утверждать, что участие в формирующей программе способствует также совершенствованию эффективности технических действий спортсменов.