

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ФОРМИРОВАНИЕ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ  
У МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Мухина Олега Сергеевича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Психологическая подготовка спортсмена - это развитие и совершенствование функции психики, способностей и качеств, необходимых для достижения высокого спортивно-технического результата или победы.

Психологическая подготовка содействует ускорению естественных процессов развития наиболее важных для спортсмена психических качеств и свойств личности. Применение приемов и средств психологической подготовки позволяет выработать у спортсмена стремление к самовоспитанию воли, активному самосовершенствованию, учит его сознательно управлять своими психическими состояниями в экстремальных условиях соревновательной деятельности (в напряженных тренировках перед состязанием, в ответственные минуты спортивной борьбы). Одна из главных задач психологической подготовки - развитие волевых качеств спортсмена: целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания, решительности, смелости, инициативности и самостоятельности.

Результатом психологической подготовки должна явиться психическая готовность. Психическая готовность в спорте представляет собой сложное целостное проявление личности, характеризующееся трезвой уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением активно и увлеченно, с полной отдачей сил бороться до конца за достижение намеченной цели; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения; высокой степенью помехоустойчивости, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в бесконечно изменчивых условиях спортивной борьбы и в высшей степени напряженной, возбуждающей атмосфере соревнований.

Соревнования в мини-футболе характеризуются обширным диапазоном препятствий, оказывающих негативное воздействие на работу спортсмена. Это помехи со стороны противника, публику в зале, арбитров, партнеров по игре, соревновательных условий, само помехи. Воздействия помех на спортсмена может влиять отрицательно на его самочувствие, и результативности

соревновательной деятельности. Не обладая глубокими познаниями о составе препятствий, природе помехоустойчивости и способах ее увеличения у занимающихся, тренеры не всегда разбирают причины их неудачных выступлений на соревнованиях.

Превосходство в соревновательной борьбе имеют спортсмены, у которых психологическая подготовка находится на более высочайшем уровне, частью которой является сформированная способность к противодействию препятствий (помехоустойчивость). Являясь составляющей частью надежности, помехоустойчивость, рассматривается, как способность системы функционировать в обстоятельствах действия помех без снижения своей производительности. Помехоустойчивость связана с психологической устойчивостью человека, способностью противодействовать влиянию стресс-факторов и с рядом других индивидуальных свойств.

Основой помехоустойчивости спортсмена является предугадывающая направленность его внимания. Одной из важных психологических предпосылок помехоустойчивости является готовность к быстрой перестройке содержания спортивной деятельности сообразно мешающему воздействию противника. В поведении спортсмена помехоустойчивость является не только как волевое усилие на уровне выдержки, терпения, настойчивости и самообладания, но и как способность к принятию оперативных решений и своевременного выполнения необходимых защитных и контратакующих действий.

**Актуальность проблемы** определяется значением помехоустойчивости в достижении спортивных результатов у спортсменов мини-футболистов.

**Объект исследования** – процесс психологической подготовки спортсменов мини-футболистов.

**Предметом исследования** - являются средства и методы формирования помехоустойчивости у спортсменов 13-14 лет, занимающихся мини-футболом.

**Цель исследования** – определить эффективность предлагаемых нами средств и методов формирования помехоустойчивости у спортсменов 13-14 лет занимающихся мини-футболом.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить интересующий нас вопрос в научно-методической литературе.
2. Выявить разнообразные методы и средства формирования помехоустойчивости у спортсменов мини-футболистов.
3. Определить индивидуальные, личностные и профессиональные особенности формирования помехоустойчивости у спортсменов мини-футболистов на начальном этапе подготовки.
4. Выявить эффективность отобранных нами средств и методов формирования помехоустойчивости у спортсменов 13-14 лет, занимающихся мини-футболом.
5. Дать практические рекомендации по организации работы по формированию помехоустойчивости у спортсменов.

**Гипотеза исследования** – формирование помехоустойчивости будет проходить эффективнее если:

- в ходе этого процесса будут использованы такие средства как переключения внимания, воспроизведения мышечных усилий в различных психических состояниях,

- моделирование в тренировочных условиях сбивающих факторов (помех), влияющих на спортсмена в условиях соревнований:

а) увеличение скорости движения при передаче мяча;

б) создание шумовых раздражителей, характерных для соревнований;

в) увеличение физических нагрузок с учетом их адекватности соревновательной деятельности мини-футболистов.

- в ходе этого процесса будут учитываться индивидуальные особенности личности спортсменов;

- средства и методы формирования помехоустойчивости будут отличаться разнообразием;

- формирование помехоустойчивости будет иметь опережающую направленность.

**База исследования – «МОУ СОШ 77» Фрунзенского района г. Саратова.**

**Структура выпускной квалификационной работы.**

Работа изложена на 60 страницах печатного текста, состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников из 25 наименований и приложений. В работе представлено 7 таблиц и 2 рисунка.

## Основное содержание работы

Соревнования в мини-футболе характеризуются широким спектром помех, оказывающих отрицательное влияние на деятельность спортсмена. Это помехи со стороны противника, зрителей в зале, судей, партнеров по игре, соревновательных условий, самопомехи. Влияние помех на спортсмена может сказываться отрицательно на его состоянии, поведении и результативности соревновательной деятельности. Не имея глубоких знаний о составе помех, природе помехоустойчивости и методах ее повышения у спортсменов, тренеры не всегда понимают причины их неудачных выступлений на соревнованиях.

**Цель исследования** – заключается в экспериментальном обосновании методики совершенствования психологической подготовленности юных футболистов 13-14 лет, основанной на комплексном подходе, посредством специальных упражнений игровой направленности.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить интересующий нас вопрос в научно-методической литературе.
2. Выявить разнообразные методы и средства формирования помехоустойчивости у спортсменов мини-футболистов.
3. Определить индивидуальные, личностные и профессиональные особенности формирования помехоустойчивости у спортсменов мини-футболистов на начальном этапе подготовки.
4. Выявить эффективность отобранных нами средств и методов формирования помехоустойчивости у спортсменов 13-14 лет, занимающихся мини-футболом.
5. Дать практические рекомендации по организации работы по формированию помехоустойчивости у спортсменов.

Исследование включало в себя ряд этапов, на каждом из которых решались конкретные задачи. Для решения поставленных задач применялись **методы исследования**, используемые в теории и методике физической культуры и спорта.

1) *Теоретический анализ и обобщение*, включавшие: анализ литературы, обобщение опыта ведущих спортсменов, тренеров и научных работников, анализ документальных материалов и результатов исследования.

2) *Педагогическое наблюдение.*

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе учебно-тренировочных занятий в секции по мини-футболу. Посредством данного метода были определены уровень психологической подготовленности футболистов начального этапа обучения. По результатам педагогического наблюдения была разработана методика, основанная на комплексном подходе, посредством специальных упражнений игровой направленности.

3) *Анкетирование.*

Под анкетированием понимается процедура проведения опроса спортсменов в письменной форме. Основным инструментом данного метода исследования является анкета. В нашем эксперименте спортсменам предлагалась анкета, состоящая из 9 вопросов и трех возможных вариантов ответов. Обработанные результаты анкетирования учитывались при подготовке экспериментальной методики.

4) *Педагогический эксперимент.*

Суть педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании применяемой методики совершенствования помехоустойчивости юных футболистов 13-14 лет, основанной на комплексном подходе, использовании специальных упражнений, в том числе игровой направленности. В эксперименте применялись комплексы специальных упражнений для исправления и предотвращения действий помеховлияний на юных мини-футболистов 13-14 лет на подготовительном этапе подготовки.

5. *Тестирование.* Для определения уровня подготовленности спортсменов и эффективности предлагаемой нами методики в эксперименте применялись 9 тестов (см. далее). Тестирование осуществлялось в начале исследования и в его конце, в идентичных условиях.

б) По результатам контрольного тестирования была проведена математическая обработка полученных данных по следующим формулам<sup>1</sup>:

1. Вычисление средней арифметической величины ( $\bar{x}$ ):

$$\bar{x} = \frac{\sum V}{n} \quad (2.1.1)$$

где,  $\Sigma$  - знак суммирования;  $V$  - полученные в исследованиях значения (варианты);  $n$  - количество значений.

2. Вычисление среднего квадратичного отклонения ( $\sigma$ ) - сигма:

$$\sigma = \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K} \quad (2.1.2)$$

где,  $V_{\max}$  - наибольшее значение варианта;

$V_{\min}$  - наименьшее значение варианта;

$K$  - табличный коэффициент, соответствующий определенной величине размаха вариационного ряда.

3. Вычисление ошибки среднего арифметического ( $m$ ):

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} \quad (2.1.3)$$

где,  $\sigma$  - среднее квадратическое отклонение;

$n$  - количество значений.

4.  $t$  - критерий Стьюдента (достоверность различий):

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.1.4)$$

где,  $x_1, x_2$  - средняя арифметическая 1-го и 2-го вариационного ряда;

$m_1, m_2$  - ошибка репрезентативности 1-го и 2-го вариационного ряда.

При определении достоверности по таблице вероятности, по распределению Стьюдента (критерий Стьюдента). Достоверность считалась существенной при уровне значимости ( $P < 0,05$ ).

На первом этапе исследования был осуществлен анализ специальной литературы, на основе которого была установлена степень значимости и разработанности проблемы помехоустойчивости в спорте и в мини-футболе, в

---

<sup>1</sup> Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. М: Физкультура и спорт, 2001. 224 с.

частности. Был разработан методический инструментарий для исследования помехоустойчивости (анкета) [7].

На втором этапе был проведен опрос мини-футболистов, по выявлению помеховлияющих факторов в мини-футболе. Было проведено индивидуальное анкетирование юных спортсменов. Анкетирование проводилось на базе МОУ СОШ № 77 Фрунзенского района города Саратова, которая относится к СШОР «Надежда Губернии». Спортсмены проходили анкетирование в начале исследования (август) и в конце (октябрь).

На основании полученных результатов была разработана методика развития помехоустойчивости для юных спортсменов, по которой занималась экспериментальная группа.

Математико-статистический анализ осуществлялся на третьем этапе (октябрь 2021 год), были подведены результаты исследования и их математическая обработка.

Основные положения, выносимые на защиту:

1) Соревновательная деятельность в мини-футболе характеризуется большим количеством помех внешнего и внутреннего характера, оказывающих отрицательное влияние на характер поведения, состояние и результативность соревновательной деятельности спортсмена. Преобладающая часть помех относится к внешним помехам.

2) Помехоустойчивость мини-футболистов обеспечивается комплексом индивидуально-психологических особенностей консервативного (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов) и развивающегося характера (личностная и ситуативная тревожность, соревновательная мотивация, мотивация достижения успеха, психическая саморегуляция, свойства внимания, ментальные умения, психическая надежность).

3) Результативность точностных движений в мини-футболе (точный удар по воротам) в процессе соревнований в значительной степени обуславливается высоко развитой помехоустойчивостью у мини-футболистов, которая

понимается, как способность противостоять различным помехам и стабильно выполнять заданную деятельность.

4) Методика повышения помехоустойчивости у юных спортсменов включает работу следующего содержания:

- развитие и совершенствование психических функций (концентрации, устойчивости, переключения внимания, воспроизведения мышечных усилий в различных психических состояниях, представлений, мышечно-суставной чувствительности);

- моделирование в тренировочных условиях сбивающих факторов (помех), влияющих на спортсмена в условиях соревнований:

а) увеличение скорости движения при передаче мяча;

б) создание шумовых раздражителей, характерных для соревнований;

в) увеличение физических нагрузок с учетом их адекватности соревновательной деятельности мини-футболистов.

В качестве моделей соревновательной деятельности, отражающих ее содержательную сторону и физиологические сдвиги, в экспериментальной методике были взяты фрагменты этой деятельности в следующих вариантах:

1) игры с уменьшенным составом команды до трех человек;

2) использование специальных упражнений, приближенных к соревновательным условиям;

3) моделирование конкурентного стимула;

- развитие психической саморегуляции с использованием психотехнических игр, аутогенной тренировки, психорегулирующей тренировки;

- адаптация мини-футболистов к изменениям.

В ходе исследования были решены следующие задачи:

1) Определены эффективные методы и средства формирования помехоустойчивости у спортсменов мини-футболистов.

2) Определены индивидуальные, личностные и профессиональные особенности формирования помехоустойчивости у спортсменов мини-футболистов на начальном этапе подготовки.

3) Даны практические рекомендации по организации работы по формированию помехоустойчивости у спортсменов.

Исследование было организовано и проведено на базе МОУ СОШ № 77 Фрунзенского района города Саратова, в период с 15 августа 2021 года по 25 октября 2021 г. В нем приняли участие спортсмены в возрасте 13-14 лет (2007-2008 годов рождения), которые были распределены на 2 группы: экспериментальную и контрольную, по 15 человек в каждой. Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут.

Исследование проходило в три этапа.

Первый этап проходил с августа 2021 по сентябрь 2021 года и заключался:

- в анализе состояния проблемы по данной теме;
- в выдвижении гипотезы исследования;
- в составлении анкеты для определения уровня технических способностей;

Второй этап исследования проводился с конца сентября 2021 года по октябрь 2021 года.

В середине августа 2021 года проводилось первичное тестирование, для определения уровня помехоустойчивости юных футболистов 13-14 лет на подготовительном этапе подготовки. Затем осуществлялся педагогический эксперимент с использованием комплексов специальных упражнений для исправления и предотвращения действий помеховлияний юных мини-футболистов 13-14 лет на подготовительном этапе подготовки. После трех месяцев занятий по разработанными нами комплексами упражнений, - в выявлении количества технических ошибок юных мини-футболистов 13-14 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки, - проводилось контрольное тестирование у юношей 13-14 лет (в конце сентября 2021 года).

На третьем этапе (октябрь 2021 год) были подведены результаты исследования и их математическая обработка.

На начальном этапе эксперимента мы провели экспертное оценивание по ряду упражнений, представленных ниже.

1) Ведение мяча внешней частью подъема - (оценивается техника и контроль мяча (т.е. учитывается количество потерь мяча).

2) Жонглирование мячом одной ногой (количество раз).

3) Жонглирование мячом двумя ногами (бедрами) (количество раз).

4) Удар по воротам из центра (количество забитых мячей из 5 раз).

5) Удар по воротам с угла (количество забитых мячей из 5 попыток).

6) Передача мяча (оценивается точность передач – задача попасть между двумя фишками, которые стоят на расстоянии 1 метра друг от друга из 5 попыток).

7) Остановка мяча (оценивается техника: спортсмен встает в квадрат из фишек, при остановке мяча если мяч вышел за фишку, попытка остановки не принимается. Из 5 попыток).

8) Обводка партнера и удар (оценивается успешная обводка количество из 5 попыток)

9) Контроль мяча – задача владеть мячом как можно дольше и не отдавать его сопернику (считается время владения мячом)

В роли экспертов выступили тренера спортивной школы Надежда Губернии – Шубин А.В и Шубин В. Н.

Оценивание каждого элемента проходило методом экспертной оценки по 5 бальной системе.

По результатам тестирования контрольная группа набрала больше баллов, чем экспериментальная.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность проблемы помехоустойчивости и ее антипода - помеховлияния обусловлена значением этой категории в сути спорта. Спортивное соревнование можно рассматривать как столкновение двух систем помеховлияний, блокируемых помехоустойчивостью каждой из систем. Преимущество в соревновательной борьбе достигается за счет помеховлияния с одной стороны и невозможности проявить помехоустойчивость, с другой стороны. Помеховлияющее воздействие может затрагивать, и даже выводить спортсмена на недееспособный уровень, эмоционально - волевую сферу спортсмена, его мышление, его деятельность. Направленное на спортсмена помеховлияющее воздействие побуждает его противопоставить волевые усилия, принятие правильного решения, выполнение адекватных действий. В этой связи спортивную тренировку можно рассматривать как деятельность, заключающуюся в овладении помеховлияющими средствами в их атакующем воздействии на соперника.

В ходе исследования были решены следующие задачи.

- 1) Определены эффективные методы и средства формирования помехоустойчивости у спортсменов мини-футболистов.
- 2) Определены индивидуальные, личностные и профессиональные особенности формирования помехоустойчивости у спортсменов мини-футболистов на начальном этапе подготовки.
- 3) Даны практические рекомендации по организации работы по формированию помехоустойчивости у спортсменов.

После проведения исследования можно сделать следующие выводы:

- 1) Одним из важнейших критериев, характеризующих мастерство футболиста, является степень его помехоустойчивости к сбивающим факторам игры, так или иначе усложняющим двигательную координацию.
- 2) Предварительные исследования, проведенные нами, указывают на необходимость разработки авторской программы по повышению уровня

помехоустойчивости у мини - футболистов, а также проведения ряда мероприятий, направленных на развитие и совершенствование психологической подготовки футболистов для достижения высокого спортивного результата.

3) Внедрение методики в учебно-тренировочный процесс юных футболистов позволило добиться положительных изменений следующих показателей: уровня развития помехоустойчивости на 30%.

4) Небольшие резервы роста помехоустойчивости по отношению к негативному воздействию спортивного социума находятся в области целенаправленной работы над развитием у спортсмена творческого воображения, спонтанности, и избавлением его от давления социальных стереотипов, осложняющих полное раскрытие его соревновательных возможностей.