

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПОМЕХОВЛИЯНИЕ И ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ, КАК МЕТОД
ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОУСТОЙЧИВОСТИ МИНИ
ФУТБОЛИСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТА

студента 3 курса 341 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Мухина Олега Сергеевича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Экспериментальное изучение эффективности средств и методов формирования помехоустойчивости у мини-футболистов

Цель, задачи и методы исследования

Соревнования по мини-футболу отличаются разнообразием помех, которые негативно влияют на деятельность спортсмена. Эти помехи могут исходить от соперника, зрителей, судей, партнеров по команде, условий соревнования и даже от самого спортсмена. Влияние помех может отрицательно сказываться на состоянии, поведении и результатах спортсмена. Без глубокого понимания состава помех, природы помехоустойчивости и методов ее улучшения тренеры часто не могут определить причины неудач своих подопечных на соревнованиях.

Цель данного исследования состоит в экспериментальном обосновании методики улучшения психологической подготовки юных футболистов в возрасте 13-14 лет с использованием комплексного подхода и специальных игровых упражнений.

Задачи исследования:

Изучить соответствующую научно-методическую литературу.

Определить различные методы и средства формирования помехоустойчивости у мини-футболистов.

Выявить индивидуальные, личностные и профессиональные особенности формирования помехоустойчивости на начальном этапе подготовки.

Оценить эффективность выбранных методов формирования помехоустойчивости у 13-14-летних футболистов.

Предоставить практические рекомендации по организации работы по развитию помехоустойчивости у спортсменов.

Исследование проводилось в несколько этапов, каждый из которых решал конкретные задачи. Для этого использовались методы, применяемые в теории и методике физической культуры и спорта:

Теоретический анализ и обобщение: анализ литературы, изучение опыта ведущих спортсменов, тренеров и ученых, анализ документальных материалов и результатов исследований.

Педагогическое наблюдение: проводилось во время тренировок по мини-футболу, что позволило оценить уровень психологической подготовки футболистов на начальном этапе. На основе наблюдений была разработана методика, основанная на комплексном подходе и специальных игровых упражнениях.

Анкетирование: это процедура письменного опроса спортсменов. В нашем эксперименте использовалась анкета с 9 вопросами и тремя вариантами ответов, результаты которой учитывались при разработке экспериментальной методики.

Педагогический эксперимент: он заключался в экспериментальном обосновании методики повышения помехоустойчивости юных футболистов,

используя специальные игровые упражнения. В эксперименте применялись комплексы упражнений для устранения влияния помех на юных футболистов на этапе подготовки.

Тестирование: для определения уровня подготовки и эффективности методики использовалось 9 тестов, проведенных в начале и в конце исследования в одинаковых условиях.

Математическая обработка данных контрольного тестирования включала вычисление средней арифметической величины, среднего квадратичного отклонения, ошибки среднего арифметического и использование критерия Стьюдента для определения достоверности различий.

На первом этапе исследования был проанализирован специальный литература, что позволило установить значимость проблемы помехоустойчивости в спорте, в том числе в мини-футболе, и разработать методический инструмент для его изучения (анкета). На втором этапе было проведено анкетирование юных футболистов с целью выявления факторов, влияющих на их деятельность. Анкеты заполнялись спортсменами на базе школы в Саратове в начале (август) и в конце (октябрь) исследования. На основе полученных данных была разработана методика повышения помехоустойчивости для экспериментальной группы. Математико-статистический анализ проводился на третьем этапе (октябрь 2021 года), были подведены итоги исследования и осуществлена их математическая обработка.

Содержание и ход исследования методики формирования помехоустойчивости у мини-футболистов

Основные положения, выносимые на защиту:

1) Соревновательная деятельность в мини-футболе сопровождается множеством помех, как внешнего, так и внутреннего характера, которые негативно влияют на поведение, состояние и результаты спортсменов. Большинство из этих помех относятся к внешним факторам.

2) Помехоустойчивость мини-футболистов зависит от комплекса индивидуально-психологических характеристик, как консервативного (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов), так и развивающегося (личностная и ситуативная тревожность, соревновательная мотивация, стремление к успеху, психическая саморегуляция, внимание, ментальные способности, психическая надежность).

3) Результативность точностных действий в мини-футболе (например, точный удар по воротам) значительно зависит от высокого уровня помехоустойчивости у игроков, которая подразумевает способность успешно

противостоять различным помехам и стабильно выполнять поставленные задачи.

4) Методика повышения помехоустойчивости у юных спортсменов включает в себя следующие элементы:

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

- моделирование сбивающих факторов в тренировочных условиях, влияющих на спортсмена во время соревнований:

а) увеличение скорости передачи мяча;

б) создание шумовых раздражителей, характерных для соревнований;

в) увеличение физических нагрузок, адекватных соревновательной деятельности мини-футболистов.

В качестве моделей соревновательной деятельности использовались следующие варианты:

1) игры с уменьшенным составом команды (до трех человек);

2) специальные упражнения, приближенные к соревновательным условиям;

3) моделирование конкурентного стимула;

- развитие психической саморегуляции через психотехнические игры, аутогенную тренировку и психорегулирующую подготовку;

- адаптация мини-футболистов к изменениям.

В ходе исследования были решены следующие задачи:

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

2) Выявлены индивидуальные, личностные и профессиональные особенности формирования помехоустойчивости у спортсменов на начальном этапе подготовки.

3) Даны практические рекомендации по организации работы по развитию помехоустойчивости.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 77 Фрунзенского района города Саратова с 15 августа по 25 октября 2024 года. В нем участвовали спортсмены 13-14 лет (2010-2011 годов рождения), разделенные на две группы: экспериментальную и контрольную, по 15 человек в каждой. Занятия проходили три раза в неделю по 90 минут.

Исследование состояло из трех этапов.

Первый этап (август-сентябрь 2024 года) включал:

- анализ состояния проблемы;

- формулирование гипотезы;
- разработку анкеты для оценки уровня технических навыков.

Второй этап (конец сентября-октябрь 2024 года) начался с первичного тестирования для определения уровня помехоустойчивости юных футболистов на подготовительном этапе. Затем проводился педагогический эксперимент с использованием комплексов специальных упражнений, направленных на устранение влияния помех. После трех месяцев занятий по разработанным комплексам оценивалось количество технических ошибок у юных мини-футболистов на учебно-тренировочном этапе.

На третьем этапе (октябрь 2024 года) были подведены результаты исследования и проведена их математическая обработка.

На начальном этапе эксперимента было проведено экспертное оценивание по ряду упражнений:

- 1) Ведение мяча внешней частью подъема (оценка техники и контроля мяча);
- 2) Жонглирование мячом одной ногой (количество раз);
- 3) Жонглирование мячом двумя ногами (количество раз);
- 4) Удар по воротам из центра (количество забитых мячей из 5);
- 5) Удар по воротам с угла (количество забитых мячей из 5 попыток);
- 6) Передача мяча (точность передач между двумя фишками на расстоянии 1 метр из 5 попыток);
- 7) Остановка мяча (техника остановки в квадрате из фишек из 5 попыток);
- 8) Обводка партнера и удар (количество успешных обводок из 5 попыток);
- 9) Контроль мяча (время владения мячом без потери).

Экспертами выступили тренеры спортивной школы «Надежда Губернии» – Шубин А.В. и Шубин В.Н. Оценка каждого элемента проводилась по 5-бальной системе.

По итогам тестирования контрольная группа показала более высокие результаты, чем экспериментальная.

Во время эксперимента контрольная группа тренировалась по программе тренера МОУ СОШ № 77 Октябрьского района города Саратова, Шубина В.Н. Экспериментальная группа также занималась по той же программе, но с добавлением специальных упражнений, направленных на формирование помехоустойчивости у юных футболистов 13-14 лет на начальном этапе подготовки.

На начальном этапе исследования спортсменам была предложена "Профилировано-адаптированная анкета", разработанная на основе анализа специальной литературы. Анкета состоит из 9 вопросов с тремя вариантами ответов на каждый. Спортсмены выбирали факторы, которые оказывали на

них сильное негативное влияние во время соревнований. При создании анкеты опирались на книгу М.С. Ткаченко "Психология спорта: помехоустойчивость и помеховлияние".

Анализ анкетных результатов позволил выявить основные помехи, негативно влияющие на психологическую подготовку мини-футболистов. Главной помехой, по мнению спортсменов, является "шум зрителей", на который указали 23% опрошенных. Зрители, включая родственников и друзей, могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на спортсмена. Этот фактор отвлекает от игры, снижает внимание и создает психологическое давление. Основной задачей в устранении этого воздействия является "не слышать и не видеть зрителей". 18% спортсменов отметили, что сильный соперник мешает достижению высоких результатов, что связано с недостаточной психологической подготовленностью и отсутствием "воли к победе". Для преодоления этой помехи необходимо улучшать психологическую подготовку всех спортсменов и развивать их помехоустойчивость.

Соперничество во время игры также часто рассматривается как помеха, на что указали 13% спортсменов. Тренер может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на спортсменов в соревнованиях. Отрицательное воздействие может проявляться в безразличии, замечаниях или наказаниях, что вызывает негативные реакции у спортсменов, о чем упомянули 12% опрошенных. Эффективным средством противодействия этому является обсуждение с тренером его влияния на спортсменов во время соревнований.

Условия проведения соревнований также важны и были отмечены 10% спортсменов как помеха. Эта внешняя помеха не поддается устранению, поэтому спортсменам следует вырабатывать нейтральное отношение к ней, не позволяя ей влиять на сознание. Для этого могут быть полезны беседы, убеждения, психотехнические игры и психорегулирующая тренировка, которые развивают концентрацию и устойчивость внимания, позволяя спортсменам отвлекаться от неблагоприятных условий.

Также 9% опрошенных считают, что собственные действия могут стать помехой в соревнованиях. Каждый футболист имеет свой стиль игры и может столкнуться с неудобным соперником, из-за чего начинает использовать менее точные комбинации. Чтобы избежать этой помехи, полезно проводить дополнительные мероприятия, такие как просмотр видеозаписей с участием соперников и совершенствование своих любимых комбинаций.

8% спортсменов отметили, что необъективность судейства является важным фактором, влияющим на их выступления. Чтобы устранить это влияние, необходимо изменить свое отношение к ситуации.

Что касается других помех, то время и место проведения соревнований негативно влияют на 4% опрошенных, а взаимоотношения в команде — на 3%. Результаты исследования представлены на рисунке 3.1, показывающем

помехи, отрицательно влияющие на результаты соревновательной деятельности мини-футболистов.

На основе результатов анкетирования были разработаны три комплекса упражнений с учетом помеховлияющих факторов (шум зрителей, присутствие родственников на тренировках, замечания тренера, ограниченное пространство для игры и соперничество), которые оставались неизменными на протяжении четырех месяцев. Специальные упражнения в экспериментальной группе выполнялись в начале основной части тренировки и чередовались через день.

****Комплекс №1:****

1. ****Ведение мяча:****

- внутренней и внешней стороной подъема;
- с разной скоростью и мгновенной сменой направления;
- с обводкой стоек.

2. ****Жонглирование мячом:****

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами).

3. ****Передачи мяча:****

- короткие, средние и длинные;
- с использованием разных частей стопы;
- головой.

****Комплекс №2:****

1. ****Остановки мяча:****

- мяча, катящегося с разной скоростью и под различными углами к игроку – подошвой и различными частями стопы;
- мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

2. ****Удары по неподвижному мячу:****

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры).

3. ****Удары по движущемуся мячу:****

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

****Комплекс №3:****

1. ****Удары после приема мяча:****

- после коротких, средних и длинных передач;
- после игры в стенку (короткой и длинной).

2. ****Удары в затрудненных условиях:****

- по летящему мячу;

- из-под прессинга;
 - в игровом упражнении 1 на 1.
3. ****Удар по воротам:****
- с центра поля;
 - штрафной;
 - угловой.

В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе был проведен один из комплексов упражнений с добавлением помех (включение звукового сопровождения, имитирующего шум зрителей). Результаты показали отсутствие помехоустойчивости у футболистов. Для ее формирования в каждый комплекс упражнений было введено одно из помеховлияний, наиболее сильно влияющее на психику игроков:

1. шум зрителей (включение записи зрительского шума во время тренировки);
2. присутствие близких (приглашение родителей и одноклассников на тренировки);
3. комментарии тренера (периодические замечания и критика во время занятий);
4. условия соревнований (ограниченное пространство, временные рамки, плохое освещение);
5. сильный соперник (приглашение физически более сильных ребят на тренировки).

По данной программе спортсмены тренировались с конца сентября по октябрь 2021 года. План-конспект проведения тренировки контрольной группы приведен в...

Результаты исследования

После проведения комплексов упражнений с добавлением помеховлияний, мы провели встречу экспериментальной и контрольной групп, где они продемонстрировали свои навыки владения мячом, мероприятие проводилось со зрителями.

В конце исследования было проведено контрольное тестирование в обеих группах, результаты которого по каждой группе отдельно.

По данной гистограмме мы видим разницу результатов первичного и вторичного результата в контрольной и экспериментальной группе. С учетом того, что в экспериментальной группе работали над формированием помехоустойчивости, она выступила наиболее удачно, нежели контрольная. Спортсмены экспериментальной группы меньше отвлекались на внешние шумы, были сосредоточены на выполнении упражнений.

Для дальнейшего повышения уровня помехоустойчивости рекомендуется использовать на тренировках: моделирование сбивающих факторов, моделирование помех, моделирование шумовых раздражителей, моделирование соревновательных нагрузок;

Необходимо совершенствование у мини-футболистов умений психической саморегуляции с использованием психорегулирующей тренировки.

Данная методика, при ее определенной переработке, может быть рекомендована для использования и в других игровых видах спорта.

Заключение

Актуальность проблемы помехоустойчивости и ее противоположности — помеховлияния — обусловлена значимостью этих понятий в контексте спорта. Спортивное соревнование можно рассматривать как противостояние двух систем помеховлияний, которые блокируются помехоустойчивостью каждой из систем. Преимущество в соревновании достигается за счет помеховлияния с одной стороны и отсутствия помехоустойчивости с другой. Воздействие помеховлияния может затрагивать эмоционально-волевую сферу спортсмена, его мышление и деятельность, иногда выводя его на недееспособный уровень. Направленное воздействие побуждает спортсмена проявлять волевые усилия, принимать правильные решения и действовать адекватно. В этом контексте спортивную тренировку можно рассматривать как процесс овладения средствами помеховлияния для атаки на соперника.

В ходе исследования были решены следующие задачи:

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

После проведения исследования можно сделать следующие выводы:

1. Одним из ключевых критериев мастерства футболиста является его степень помехоустойчивости к сбивающим факторам игры, влияющим на двигательную координацию.
2. Предварительные исследования показывают необходимость разработки авторской программы для повышения уровня помехоустойчивости у мини-футболистов, а также проведения мероприятий по развитию психологической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.
3. Внедрение методики в учебно-тренировочный процесс юных футболистов привело к положительным изменениям в уровне развития помехоустойчивости на 30%.

4. Потенциал для роста помехоустойчивости в ответ на негативные воздействия спортивного социума заключается в целенаправленной работе над развитием творческого воображения и спонтанности спортсменов, а также в избавлении от давления социальных стереотипов, которые мешают раскрытию их соревновательных возможностей.