Филиппова Е.Н., Белякин А.А.

*Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева
Саранск, Россия*

doi: 10.18411/lj-31-05-2017-31
idsp 000001:lj-31-05-2017-31

Исследование психического состояния юных футболистов в процессе спортивной деятельности

В настоящее время часто наблюдается несоответствие уровня физической, технической и психологической подготовленности юных спортсменов требованиям соревновательной деятельности. Ранняя специализированная подготовка, значительный объем соревновательных нагрузок и связанный с этим стресс негативно влияют на психическое состояние юных спортсменов [1].

Вместе с тем успешность тренировочной и соревновательной деятельности в юношеском спорте определяется в первую очередь рациональным построением и содержанием тренировочных нагрузок, своевременной информацией о функциональном и психическом состоянии юных спортсменов [2].

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

В нашем исследовании приняли участие 12 футболистов в возрасте 12-13 лет. Для определения психического состояния в процессе тренировочной деятельности применялись тесты Кондаша и Ч.Спилбергера–Ю.Ханина. Данные тесты, сравнительно простые в применении, использовались для определения у испытуемых уровня тревожности – одного из основных состояний на данный момент времени (рисунок 1).

Рисунок 1 – Показатели психического состояния юных футболистов в начале подготовительного периода

Результаты оценки психологического состояния испытуемых указывают на то, что у всех футболистов наблюдается повышенный уровень тревожности.

Таким образом, исследовав уровень тревожности, мы предложили увеличить занятия на специально-силовую подготовку (таблица 1).

Таблица 1

Недельный цикл подготовительного периода тренировки

Дни недели	Преимущественная направленность занятий	Продолжительность занятий, мин	Нагрузка
Понедельник	Совершенствование индивидуального технического мастерства.	45	Малая
	Развитие быстроты и ловкости с использованием неспецифических упражнений.	45	Средняя
Вторник	Специально-силовая подготовка в упражнениях с мячом и без мяча. Прыжки, упражнения с отягощениями. Игровые упражнения с заданием: персональной опекой, быстротой выполнения, разной скоростью перемещения.	30	Средняя Большая
		30	
		30	
Четверг	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Отработка силы и точности ударов ногой и головой.	90	Большая
Пятница	Совершенствование индивидуального технического мастерства.	45	Малая Средняя
	Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях (3х2; 4х2; 4х3; 6х6) со взятием ворот.	45	
Суббота	Повышение общей и специальной выносливости в игровых упражнениях	45	Средняя Средняя
	Совершенствование ловкости в упражнениях технико-тактической направленности.		
	Акробатические упражнения с мячом.		

По окончании подготовительного периода все испытуемые были повторно протестированы по ранее предложенным тестам (рисунок 2).

Рисунок 2 – Показатели психического состояния юных футболистов в конце подготовительного периода

Анализируя показатели контрольно-педагогических испытаний можно отметить, что перед началом педагогического эксперимента исследуемые имели повышенный уровень тревожности, что выражалось в нестабильности игровых ситуаций и принятии решений. По окончании эксперимента (конец подготовительного периода) у всех испытуемых достоверно снизился показатель тревожности на данный момент (тест Спилбергера-Ханина) ($p > 0,05$). Показатели тревожности по Кондашу, также имели тенденцию к снижению, но не столь достоверно ($p < 0,05$). Можно говорить, что уровень физической и технической подготовленности у футболистов существенно возрос вследствие эффективности используемых организационно-методических условий с учетом уровня тревожности.

1. Филиппова, Е. Н. Зависимость уровня психологических параметров со спортивными результатами у юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде / Е. Н. Филиппова // Проблемы и перспективы физической культуры и спорта : сб. науч. тр. – Киров: ВятГТУ, 2005. – С.177–183.
2. Филиппова, Е. Н. Особенности взаимодействия психологического состояния и соревновательной деятельности юных лыжников/ Е. Н. Филиппова, Н. А. Буянов // Тенденции развития науки и образования : сб. науч. тр. в 5 ч. Ч. 5.– Самара :Л-Журнал, 2016. – С. 21–23.