

Амбарицумян Наталья Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: в статье представлены результаты психолого-педагогического эксперимента, цель которого заключалась в определении особенностей психологической подготовки и разработке экспериментальной методики, направленной на успешность выступления в школьных соревнованиях по футболу. Полученные результаты позволяют совершенствовать практические рекомендации при проведении курсов повышения квалификации учителей физической культуры, тренеров, педагогов дополнительного образования. Определены пути повышения уровня физической подготовленности обучающихся начальных классов посредством популярного вида спорта – футбол.

Ключевые слова: футбол, тестирование, тревожность, самооценка, соревнования, методика, психологическая подготовка.

По мнению В.И. Тхорева, «...в учебно-тренировочном процессе каждый тренер сталкивается с проблемой организации методического построения занятий. От решения этой проблемы зависят результаты выступления на соревнованиях» [4]. Из исследований, проведенных А.А. Дубовой, можно отметить следующее, что «...особенно ярко прослеживается отрицательная роль эмоциональных переживаний у футболистов юношеского возраста, которые имеют показатели низкого уровня соревновательного опыта. Часто приходится наблюдать, что спортсмен, демонстрирующий в тренировочных условиях 90–100% результативности ударов и игровых действий, в ситуации соревновательной борьбы показы-

вает лишь 20–50% успешности своих действий» [1]. Практический опыт показывает, что подобная ситуация возникает наиболее часто у юных футболистов, которые участвуют в соревнованиях между командами школ» [5].

Исследование проводилось на базе МКОУ «СОШ №31 имени Нури Цагова» городского округа Нальчик Кабардино-Балкарской Республики. Педагогические наблюдения мы проводили с целью выявления достижений, продемонстрированные юными спортсменами на школьных соревнованиях по футболу, уровень физической подготовленности, а также психологическое состояние детей во время учебно-тренировочных занятий и соревнованиях. Нами было проанализировано 12 учебно-тренировочных занятий в секции по футболу, проводимых в рамках дополнительного образования в сентябре-октябре 2022 года. Для проведения психолого-педагогического эксперимента, мы разделили респондентов на две группы: контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа включала в себя 20 обследуемых (мальчиков), экспериментальная группа также 20 обследуемых (мальчиков). Контрольная группа занималась согласно Рабочей программы дополнительного образования по футболу, разработанной на 2022–2023 учебный год (срок реализации программы 1 год) у одного педагога дополнительного образования. Учебно-тренировочные занятия проводились два раза в неделю по 60 минут каждое занятие. Программа рассчитана на 72 часа (36 учебных недель). Экспериментальная группа также занималась, следуя этой программе (у другого педагога дополнительного образования), но уделялось внимание типу темперамента и некоторые задания дети выполняли с учетом их типологических особенностей. На основе нашей методики были подготовлены индивидуальные карточки с заданиями для юных футболистов в соответствии с их различными типами темперамента, с различными упражнениями, например: холерик: бег с ускорением из положения сидя, прыжки из положения на корточках, многократные прыжки, упражнение «мельница»; сангвиник: бег с ускорением, поднятие верхней части тела из положения лежа, прыжки на скакалке, движения вправо-влево в положении лежа; флегматик: прыжки вперед с мячом между коленями, махи ногами вперед на месте, прыжки в сторону с правого (левого)

бока, отжимания; меланхолик: бег в медленном темпе, наклоны вперед из широкой стойки, выпады, прыжки с поворотом на 360 градусов (в любую сторону). Методика была предложена обследуемым в конце основной части урока (15 мин) и в качестве разминочного упражнения в заключительной части урока (15 мин) [2]. При сдаче нормативов, мы обратили внимание на следующие факты: результаты, выявленные у респондентов контрольной и экспериментальной групп, соответствуют среднему уровню подготовленности, могут выполнить нормативы на «бронзовый» и «серебряные» знаки отличия, при сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» 3 ступени; такие результаты, скорее всего, дети смогли продемонстрировать, поскольку дополнительно занимаются физической культурой и спортом, а именно в секции по футболу; определено, что при сдаче нормативов, дети из обеих групп испытывали нервное напряжение, а именно, переживания за предстоящий показанный ими результат, что значительно влияло на показатели их готовности. Анализ комплексной программы В.И. Ляха [3] показал, что учителя по физической культуре и педагоги дополнительного образования не обращают внимания при составлении программы и подборе средств и методов с учетом типов темперамента обучающихся. Безусловно, данная программа показывает положительные результаты в физическом воспитании детей, но, если подходить к этой программе учитывая темперамент ребенка можно улучшить данные показатели. Таким образом, первым этапом данной исследовательской работы было определение темперамента детей. Для этого мы использовали тест определения типа темперамента по Г. Айзенка [1]. Анализируя полученные данные, можно сформулировать следующие утверждения и выводы: в определении темпов темперамента приняли участие 58 мальчиков из параллелей третьих классов, которые посещают дополнительное образование в школе (8 меланхоликов, 12 холериков, 12 флегматиков и 8 сангвиников).

Благоприятная картина подготовки юных футболистов и их психологическое состояние, которое влияет на выступления в соревнованиях, наталкивает нас на изучение личностной тревожности спортсменов (Таблица 1).

Определение личностной тревожности у юных футболистов
контрольной и экспериментальной групп
до психолого-педагогического эксперимента (n = 40)

Название шкалы	Контрольная группа (M ± m)	Экспериментальная группа (M ± m)	t	P
Школьная тревожность	27,55 ± 1,64	28,80 ± 1,24	0,61	> 0,05
Самооценочная тревожность	26,55 ± 2,38	27,80 ± 2,28	0,38	>0,05
Межличностная тревожность	27,20 ± 4,36	29,0 ± 3,28	0,33	>0,05
Магическая тревожность	28,45 ± 4,26	29,05 ± 3,24	0,11	>0,05
Общая тревожность	110,1 ± 4,36	105,7 ± 3,24	0,81	>0,05

Анализ полученных результатов, проведенной методики определения уровня личностной тревожности спортсменов по методике А.М. Прихожан [8], позволил сформулировать следующие выводы: дети из обеих групп показали по шкале «школьной тревожности» продемонстрировали высокий балл тревожности и достоверно не различались соответственно, в данном критерии ($P > 0,05$). Данный критерий позволяет утверждать, что дети испытывают сильный уровень стресса при ответе у доски, при написании контрольных работ, а также подтверждают результаты педагогического наблюдения, что респонденты волнуются при сдаче нормативов и участие в соревнованиях, что не может не сказываться на итоговый результат; по шкале «самооценочной тревожности» юные футболисты из обеих групп также достоверно не различались в показателях и показали высокий балл, что характерно в тех ситуациях, когда дети предъявляют к себе высокие требования, ставят высокую «планку», направленную на результат и, согласно, многим факторам не могут достичь, что свидетельствует об уровне стресса и тревожности; при оценке шкалы «Межличностной тревожности» достоверных различий в показателях не было определено, что характеризует детей о недостаточном взаимодействии в коллективе, что также в дальнейшем будет влиять на спортивный результат у детей; анализ показателя школы «магическая тревожность» показал высокий балл у большинства детей из обеих групп, что

говорит о влиянии спортивных примет; таким образом, школа «общей тревожности» тоже набрала высокие баллы у респондентов из обеих групп и достоверных различий не выявила ($P > 0,05$). Таким образом, возникает потребность в изменении и дополнении методических подходов и приемов, применяемыми педагогами дополнительного образования для того, чтобы совершенствовать учебно-тренировочный процесс подготовки обучающихся по всем разделам программы.

После проведенного эксперимента, мы повторно провели методику определения личностной тревожности у юных футболистов (таблица 2).

Таблица 2

Определение личностной тревожности у юных футболистов
контрольной и экспериментальной групп
после психолого-педагогического эксперимента ($n = 40$)

Название шкалы	Контрольная группа ($M \pm m$)	Экспериментальная группа ($M \pm m$)	t	P
Школьная тревожность	23,55 ± 2,34	13,5 ± 1,28	3,74	<0,001
Самооценочная тревожность	24,55 ± 2,14	10,0 ± 4,26	3,04	<0,01
Межличностная тревожность	27,20 ± 3,16	9,0 ± 3,28	3,45	<0,001
Магическая тревожность	24,45 ± 3,12	19,0 ± 3,14	1,23	>0,05
Общая тревожность	99,75 ± 4,50	51,5 ± 4,36	7,70	<0,001

Анализ полученных данных из таблицы 2 позволяют нам сформулировать следующие заключения и выводы: по четырем показателям определения личностной тревожности у респондентов из экспериментальной группы достоверно улучшились показатели, а именно, по шкалам «школьная, самооценочная, межличностная и общая тревожность» ($P < 0,001$; $< 0,01$; $< 0,001$ и $< 0,001$); юные футболисты превзошли своих сверстников из контрольной группы по важным показателям, которые характеризуют стимулы и перспективу их спортивного становления мастерства; можно утверждать, что дети преодолели причины возникновения у них тревожности, а именно, меньше в детских спортивных коллективах стало внутриличностных конфликтов, связанные с получениями плохих

оценок; благоприятное наблюдается взаимодействие в команде, начинает появляться коллектив, респонденты из экспериментальной группы научились сдерживать свои эмоции.

Таким образом, рабочая гипотеза исследования была экспериментально доказана, положительный результат очевиден по приведенным и полученным данным.

Список литературы

1. Дубовова А. Традиционные и современные модели и средства психодиагностики / А. Дубовова, Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 132 с. EDN SSNHXT

2. Козырь Е.С. Влияние типа темперамента на воспитание физических качеств у детей старшего школьного возраста (15–17 лет) / Е.С. Козырь // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (Краснодар, 01 февраля – 31 марта 2021 г.). Ч. 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 192–193. EDN NMFJKT

3. Тхорев В.И. Алгоритм формирования рабочих программ спортивной подготовки по видам спорта / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Н.Ю. Анисимова // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: материалы всероссийской научно-практической конференции (Краснодар, 15 ноября 2023 г.). – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 136–138. EDN ZMBPKN

4. Тхорев В.И. Муниципальные ресурсы повышения эффективности процесса физического воспитания школьников / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2023. – №13. – С. 258–260. EDN QJSVMW

5. Черников Н.В. К обоснованию технико-физической подготовки детей старшего дошкольного возраста, занимающихся футболом / Н.В. Черников // Тезисы докладов LI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: материалы конференции (Краснодар, 01 февраля – 31 марта 2024 г.). – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 216–217. EDN DSZRTS