

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт _____ «Физическая культура и спорт»
Кафедра _____ «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 49.03.01 "Физическая культура"

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему «Совершенствование психологической подготовки
юных футболистов к выступлению на соревнованиях»

Студент Козаев Булат Романович _____
(инициалы, фамилия) (личная подпись)

Руководитель д.п.н., профессор М.Я. Виленский _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин _____
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

" ____ " _____ 2016 г.

Тольятти 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ СПОСОБОВ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ВЫСТУПЛЕНИЮ НА СОРЕВНОВАНИИ	8
1.1. Психологическая подготовка к соревновательной деятельности в спорте	8
1.2. Психологические особенности соревновательной деятельности спортсмена	15
1.3. Средства психологической подготовки с элементами соревновательной деятельности как метод тренировки юных футболистов	22
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОВЕРКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ К ВЫСТУПЛЕНИЮ НА СОРЕВНОВАНИЯХ	33
2.1. Методы исследования	33
2.2. Условия и организация эксперимента	39
ГЛАВА 3. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ	41
3.1. Анализ экспериментальных данных	41
3.2. Результаты исследования	49
3.3. Критерий специфической выносливости футболистов	50
3.4. Исследование частоты сердечных сокращений у футболистов	55
3.5. Факторная структура выносливости футболистов	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В учебно-тренировочном процессе каждый тренер сталкивается с проблемой организации методического построения занятий. От решения этой проблемы зависят результаты выступления на соревнованиях. В этом отношении следует выделить ряд основных направлений работы тренера. Во-первых, методическая организация тренировочных занятий определяется необходимостью решать задачи образовательного, воспитательного и оздоровительного характера в области физической подготовки спортсменов. Здесь учитывается минимум два условия: 1) развитие и совершенствование физических качеств спортсмена; 2) коррекция физических возможностей спортсмена в соответствии с требованиями избранного вида спорта [21, 25, 30]. Во-вторых, построение занятий согласуется с задачами технической подготовки атлетов: 1) формирование и совершенствование двигательных навыков; 2) формирование и совершенствование двигательных умений; 3) субъективизация (автономизация) двигательных умений. В-третьих, тренировочные занятия связаны с необходимостью решать вопросы тактической подготовки, к основным из которых относится: 1) формирование совершенствование технико-тактических навыков; 2) развитие тактического мышления; 3) формирование и совершенствование тактических навыков и умений; 4) укрепление опыта тактических действий и приемов [2, 6, 28]. В-четвертых, методической модернизации требуют условия психологической подготовки спортсменов. Современные специалисты спортивной психологии определяют такие направления психологического обеспечения спортивной деятельности как: 1) осуществление психологического развития спортсменов в условиях тренировок и соревнований; 2) проведение мероприятий, способствующих психологической организации тренировочного процесса; 3) использование методов развития качеств личности, воспитания спортивного

характера; осуществление предсоревновательной, соревновательной и восстановительной психологической подготовки [7, 20].

Соревновательная деятельность футболиста отличается необходимостью выполнять сложные технические действия в условиях дефицита времени и значительных физических и психологических нагрузок. Экстраординарные условия соревнования являются значимыми в динамических преобразованиях психоэмоционального состояния спортсмена [15, 30]. Особенно ярко прослеживается отрицательная роль эмоциональных переживаний у футболистов юношеского возраста, которые имеют показатели низкого уровня соревновательного опыта [2]. Часто приходится наблюдать, что спортсмен, демонстрирующий в тренировочных условиях 90-100% результативности ударов и игровых действий, в ситуации соревновательной борьбы показывает лишь 20-50% успешности своих действий. Практический опыт показывает, что подобная ситуация возникает наиболее часто у юных футболистов, которые участвуют в соревнованиях между командами школ.

Естественно, что школьный тренер (учитель физической культуры) не имеет специальной подготовки и опыта работы в методическом обеспечении психологической подготовки своих воспитанников к соревнованию как тренер (специалист по хоккею), работающий с командами ДЮСШ. Этот факт подтверждается результатами анкетирования тренеров ДЮСШ и учителей физической культуры Автозаводского района г.Тольятти.

В качестве повышения психологической устойчивости юных футболистов можно рассматривать большое разнообразие специальных упражнений и методических приемов.

В психологии спорта предлагается множество методов и средств психорегуляции состояния и формирования помехоустойчивости спортсменов. Однако все эти приемы характеризуются разным условием эффективности для тех или иных ситуаций. Имеет значение

индивидуальность футболиста, его умения регулировать собственное психоэмоциональное состояние.

Известно, что самым лучшим методом подготовки к выступлению на соревновании является участие в соревнованиях [4, 5, 16]. Следовательно, в учебно-тренировочном процессе необходимо создавать условия, которые отвечают реальной ситуации соревновательной борьбы.

Такие методические приемы подготовки футболистов к соревнованиям способен разработать каждый квалифицированный тренер самостоятельно, но делать это нужно с учетом физиологических особенностей и функциональных возможностей организма занимающихся, психологических реакций на специальные упражнения. Является фактом, что неправильное построение и дозировка могут иметь отрицательное значение как для результатов соревновательной деятельности, так и для здоровья спортсмена [6]. Задача тренера подготовить футболиста к психическим нагрузкам путем создания искусственных экстремальных условий в процессе тренировки. Введение трудностей и препятствий, естественно, должно быть согласовано с процессом чередования условий обеспеченного достижения высокого результата. Здесь, спортсмен невольно преодолевает психологический барьер возможности к спортивному достижению [2, 33].

Научным фактом следует считать, что использование соревновательного метода обучения во время тренировочного процесса благоприятно отражается на мотивации занятий спортом. Этот метод по праву считается одним из основных способов повышения активности учащихся [1, 26]. Юные спортсмены с интересом относятся к тренировкам, которых применяется этот метод обучения. Тем не менее, целенаправленное воздействие в условиях тренировки психологических барьеров, связано с возникновением, необходимости проявлять волевые качества, испытывать значительные психологические нагрузки. При этом решающее значение для достижения необходимого эффекта от организации данного способа формирования психологической устойчивости и надежности в учебно-

тренировочном процессе, приобретает умение тренера создавать оптимальные методические условия психолого-педагогического воздействия.

Изучение этого вопроса позволило нам констатировать факт того, что школьные учителя физической культуры в роли тренера не обладают достаточной профессиональной компетентностью в отношении методического обеспечения психологической подготовки юных футболистов к участию в соревнованиях, учитывая способ моделирования психологических препятствий и трудностей соревновательного характера.

Проблема исследования: роль моделирования соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях.

Объект исследования: процесс подготовки юного футболиста к выступлению на соревнованиях.

Предмет исследования: методика формирования психологической устойчивости юного футболиста к возникновению препятствий и трудностей в соревновательных условиях.

Цель исследования: методическое обеспечение и совершенствование психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование метода моделирования соревновательных условий в подготовке юных футболистов к участию на соревнованиях будет способствовать повышению качества их технико-тактических действий.

Задачи исследования:

1) определить теоретико-методические основы моделирования соревновательных условий как метода психологической подготовки юных футболистов к преодолению препятствий и трудностей соревновательной деятельности.

2) разработать модель методического обеспечения психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях.

3) провести экспериментальную проверку методической разработки.

Научная новизна: выявлена зависимость состояния психологической готовности к выступлению на соревновании от качества психолого-педагогического воздействия, которое должно быть основано на принципах индивидуализации, оптимальной трудности, единства теории и практики; предварительная оценка возможностей спортсмена, его спортивного мастерства, на принципе последовательности теоретического и практического включения моделей, препятствий и трудностей на занятиях.

Практическая значимость:

– реализация занятий, направленных на подготовку спортсменов к выступлению на соревновании, определяется объединением средств технической, тактической и психологической подготовки во время соревновательного периода учебно-тренировочного процесса;

– активизация психологической подготовки должна проводиться за месяц до начала соревнования и включать в себя методы подготовительного, основного и заключительного этапов.

ГЛАВА 1. НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ СПОСОБОВ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ВЫСТУПЛЕНИЮ НА СОРЕВНОВАНИИ

1.1. Психологическая подготовка к соревновательной деятельности в спорте

В современном спорте психологическая подготовка к соревнованию является очень важным компонентом многообразной системы готовности к достижению результата. Во-первых, потому, что при современном уровне спортивных достижений у спортсменов, которые борются за победу, подается примерно равное соотношение всех видов подготовленности. В условиях обычно побеждает тот, кто лучше подготовлен психологически в данном конкретном соревновании [16].

Во-вторых, сейчас создается парадоксальное положение: необходимость психологической подготовки к соревнованию общепризнанна, о ней говорят и пишут, но далеко не всегда и все знают, в чем она заключается и как осуществляется [10, 27].

Как указывает А.Ц. Пуни, психологическая подготовка к соревнованию проблема и педагогическая и психологическая. Психологической она считается потому, что речь здесь идет о создании в процессе тренировки и вместе с технической, тактической, физической, волевой подготовкой полной психологической готовности спортсмена к выступлению на соревнованиях. Другими словами, о некотором психическом состоянии, значение которого входит в компетенцию психологии. Педагогическим аспектом проблемы является потребность изыскания путей и средств обеспечения этой готовности в процессе обучения

и воспитания спортсменов. Изучение этих вопросов относится к области теории и методики спортивной тренировки.

Однако, и в том, и в другом случае, решение проблемы основывается на понимании сущности психической готовности к соревнованию.

А.Ц. Пуни определяет такой вид готовности спортсмена как психическое состояние, которое имеет свои характеристики переживаний и во время активных действий, особенной организации поведения. Оно, как всякое психическое состояние, представляет собой сложное, целостное явление личности, когда для спортсмена является свойственно: «трезвая уверенность в своих силах, стремление активно и увлеченно, с полной отдачей сил, бороться до конца за достижение намеченных целей; оптимальный уровень эмоционального возбуждения с высокой степенью психологической устойчивости по отношению к различным, значимым для спортсмена благоприятно действующим внешним и внутренним влияниям; способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением в изменчивых условиях спортивной борьбы» [16].

Анализ этой характеристики психической готовности спортсмена к соревнованию позволяет выделить ряд частных признаков данного психологического состояния. К ним относятся: волевые качества при ведущей роли целеустремленности, выдержки и самообладания; состоятельность, критичности и гибкости ума; наблюдательность, основанная на специализированной функции взаимодействующих анализаторов; творческое воображение; стенические эмоции при оптимальном уровне их выраженности; сосредоточенность и устойчивость внимания в процессе деятельности, способность целесообразно контролировать свои чувства, мысли, действия и все поведение на протяжении периода соревнований, основанная на знании приемов и умений пользоваться ими [17].

Известно, что состояние психической готовности к соревнованию не возникает само по себе. Оно формируется в процессе спортивной

деятельности. Оптимальным условием организации психической подготовки в отношении формирования рассматриваемого состояния следует считать сближение содержания учебно-тренировочных занятий к типичным ситуациям соревновательной борьбы. Здесь, помимо развития и закрепления общего стремления к борьбе за лучший спортивный результат достигается совершенствование физических и психических качеств [5, 8, 27].

Кроме того, спортсмен приучается к соревновательной обстановке, которая всегда отличается повышением ответственности за свои действия, за результат, требует повышенной бдительности к собственному поведению, действиям партнеров и соперников [3, 29].

Исследованиями специалистов спортивной психологии показано, что обращение к моделированию соревновательных условий в тренировочном процессе не обеспечивает состояния психологической готовности спортсмена к выступлению на соревнованиях. Этот метод может служить только предпосылкой к ней [7, 19].

Состояние психической готовности специально формируется в процессе направленной подготовки спортсмена к конкретному соревнованию. Этот вид психологической подготовки в спорте сегодня признается необходимым звеном тренировочного процесса, особенно в соревновательном периоде [9, 14].

Участие в любом соревновании для любого спортсмена обязательно предполагает столкновение двух неповторимых составляющих: повторяемых во всей их полноте условий деятельности с неповторимым индивидуальным своеобразием личности спортсмена или своеобразием спортивной команды [16, 28].

Поэтому, если спортсмен (или команда) во всем неповторимом своеобразии не будет психологически подготовлен к действиям в никогда не повторяющихся условиях соревнования, то это, как правило, приводит к неприятным последствиям: спортсмен показывает результат ниже своих возможностей или терпит поражение.

Следовательно, специальное формирование состояния психической готовности к соревнованию - это процесс организации сознательного действия спортсмена, учитывая предполагаемые условия будущего соревнования.

Направленная организация сознания спортсмена, определяется процессом создания адекватного условия будущего соревнования, отражения объективной ситуации. При этом особое внимание заслуживает сравнительный анализ предполагаемых условий с возможностями спортсмена в достижении успеха. На этой основе формируется отношение к выступлению на соревновании. Например, боевое, уверенное, решительное.

Экстраординарные условия соревнования являются фактором сбивающего характера на точность, экономичность и качество выполнения двигательных навыков. Повышенная эмоциональная реакция, увеличение числа раздражителей высокой интенсивности определяют рассеянность внимания и ослабления контрольно-регулирующих функций сознания.

Особую роль следует отвести возможности спортсмена проявлять силу воли в отношении регуляции психо-эмоционального состояния, сосредоточения на действиях, где следует реализовать такие качества как: 1) двигательные ощущения; 2) специализированные восприятия; 3) спортивная реакция; 4) представления как форма управления движениями [3, 28].

Исследователи психологических проблем спорта определяют ряд факторов, которые отрицательно влияют на способности игрока в достижении точности ударов по воротам.

1. Психологические факторы. Недостаток уверенности, боязнь или нервозность, потеря самоконтроля, торопливость, отсутствие решительности. Страх и беспокойство. Сюда же относятся такие проявления как самонадеянность, беззаботность, недостаточная сосредоточенность [9, 20].

2. Физиологические факторы. Физические возможности, травмы, недостаток разминки, перетренированность, состояния утомления, недостатки в формировании навыка [25, 29].

3. Средовые факторы. Освещение. Недостатки в подготовке площадки, незнакомая площадка, противодействия защитников [2, 30].

Предусмотреть и устранить все факторы, отрицательно влияющие на результативность ударов футболиста по воротам практически не возможно. Однако, психологические факторы представляются наиболее устранимыми при условии правильной постановки задач тренировочной деятельности в предсоревновательном периоде.

Так, Гогунев Е.Н. предлагает методические приемы подготовки спортсмена к преодолению экстремальных ситуаций (психологических факторов) соревновательного характера. Основу организации тренировочных занятий составляет метод моделирования соревновательных условий [6].

Автор определяет два направления подготовки: 1) теоретическая, 2) практическая. В ходе занятий необходимо использовать задания, которые включают в себя модели психологических факторов в виде интеллектуальных задач для теоретического (мыслительного) преодоления препятствий, а также практические модели трудностей для реального их преодоления во время спортивной деятельности.

Важнейшим условием эффективности метода подготовки спортсменов преодолению препятствий является выбор адекватных моделей экстремальных ситуаций для данного вида спорта.

Таким образом, моделирование соревновательных условий, обладающих тенденцией к снижению результативности действий футболиста, должны опираться на содержание психологических факторов, которые отрицательно влияют на способности игрока в достижении успеха соревновательной деятельности.

Исследования психологов показывает, что такое явление связано, прежде всего, с отсутствием у футболистов точных идеомоторных представлений о движениях и выработки правильных динамических стереотипов, которые лежат в основе движений [10, 13]. Очевидно, что

малейшее отступление приводит к снижению продуктивности технического приема и результатом броска по воротам является промах [20].

Известно, что перед выполнением любого броска по воротам спортсмену требуется время для сосредоточения на предстоящем ответственном действии. Он должен оценить пространственное расположение всех значимых объектов, прогнозировать свои движения. Тем не менее, фактом следует считать, что в игре, особенно если речь идет о юных футболистах, практически ни кто не старается точно и правильно представить себе удар и соответствующие ему мышечные усилия. Хоккеист, участвующей в игре, не может быстро переключиться на стандартизированные условия деятельности (место положения и расстояние до цели) без специальной подготовки. Особенно, когда в условиях деятельности участвуют различные сбивающие факторы: противодействие соперников, вид получения шайбы, время на выполнения броска и так далее.

Современная наука опровергает аксиому о том, что бездумное, механическое выполнение физического упражнения - это залог успеха.

Точность и эффективность действий зависит от рациональности и правильности выполнения подготовительных мероприятий [4, 28]. Футболист обязан иметь запрограммированное представление обо всех фазах соревновательного действия. Здесь особого внимания заслуживают такие характеристики действия как: форма и величина, амплитуда и направленность, быстрота и координированность движения [2, 7, 30].

Экспериментально доказано, что возможно более точное выполнение соревновательного действия определяется продуктивностью формирования двигательного навыка в процессе тренировок, где учитывается вариативность всех его фаз и особенности влияния сбивающих факторов. Другими словами подготовленность спортсмена к действию в разнообразных условиях и устойчивость к воздействию различных раздражителей во время исполнения двигательного навыка [16, 20]. Очевидно, что умение проводить сознательную корректировку действий тут приобретает особую ценность.

Необходимо добавить, что решение задач успешного выполнения броска по воротам невозможно без мобилизации на предстоящем упражнении – сосредоточении на предстоящем действии [3, 26]. Исследованиями О.А. Черниковой и Ф. Генова показано, что длительность процесса сосредоточения определяется временем, затрачиваемым спортсменом для проведения идеомоторного образа до полной ясности представления [16, 27]. Эти показатели, носят весьма относительный характер для каждого человека. Однако, создание определенных условий тренировки позволяет совершенствовать (развивать) эти возможности спортсмена. Поэтому моделирование соревновательных условий как метод подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях способствуют повышению качества тренирующегося и воспитывающегося воздействия в отношении:

- 1) формирования состояния уверенности и решительности;
- 2) развития умения рационально действовать в условиях неожиданно возникающих препятствий;
- 3) адаптации к психологическим факторам отрицательно воздействующих на психо-эмоциональное состояние спортсмена;
- 4) развития способности адекватно оценивать ситуацию и своевременно сосредотачиваться на предстоящем упражнении.

Таким образом, психологическая подготовка к соревновательной деятельности, основанная на методе моделирования соревновательных условий позволяет:

- формировать особое психологическое состояние готовности спортсмена, к участию на соревновании, которое определяется уверенностью в своих силах, стремлением активно и увлеченно, с полной отдачей сил, бороться до конца за достижение намеченных целей; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения с высокой степенью помехоустойчивости; способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением в условиях соревновательной борьбы;

– развивать способность спортсмена адекватно оценивать соревновательную ситуацию и мобилизовать свои силы на выполнение предстоящего действия;

– адаптироваться к психологическим факторам, способным оказывать отрицательное влияние на психоэмоциональное состояние спортсмена.

1.2. Психологические особенности соревновательной деятельности спортсмена

Соревновательная деятельность - это деятельность спортсмена, направленная на достижение спортивного результата и имеющая воспитывающее воздействие на него [7].

Как указывают некоторые авторы в ходе соревновательной деятельности осуществляется проверка: 1) состояния организма; 2) соответствия имеющихся технических, тактических умений и навыков, психологической подготовленности [16, 26].

Сегодня характеристика соревновательной деятельности определяется целым рядом психологических особенностей.

1. Первостепенным компонентом является мотивация. К мотивам соревновательной деятельности относятся - мотивы достижения, социального утверждения, потребность в чувстве удовлетворения от активной мышечной деятельности, стремление к эстетическому наслаждению от собственных возможностей, стремление проявить себя в трудных ситуациях, добиться высоких спортивных результатов, победы, потребность в самоутверждении, чувство долга, стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни, стать сильным, здоровым [6, 15, 19, 29].

2. Целеполагание рассматривается как направленность спортсмена на достижение некоторого продукта деятельности. Здесь выделяют: 1)

соревновательный опыт: аксиологические, нравственно-этические, эмоционально-смысловые, предметные составляющие; 2) уровень спортивных достижений (спортивное мастерство); 3) интеллектуальное, личностное развитие [7, 20].

3. Предметность соревновательной деятельности раскрывается через понимание организации физической и психической активности спортсмена, которая направлена на достижение спортивного успеха. Средствами этого достижения являются: 1) индивидуальный опыт; 2) физические и психические возможности; 3) вспомогательные средства (упражнения, техническое оснащение) [34].

4. Способы соревновательной деятельности - это приемы решения задач: 1) практика физической активности; 2) практика психической активности [38, 43].

5. Соревновательная деятельность как аспект труда спортсмена согласуется с представлением стиля деятельности, который обусловлен спецификой вида спорта и индивидуально-психологическими особенностями спортсмена. При этом, стиль деятельности спортсмена определяется как своеобразная индивидуальная система психических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает спортсмен для наилучшего уравнивания своей индивидуальности в работе [6].
Наилучшее выполнение действий в условиях соревновательной борьбы зависит от сочетания приемов и способов деятельности.

Спортивное соревнование - это очень важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Тренировка спортсмена является подготовительным этапом к участию в соревнованиях. Поэтому тренировочные занятия сами по себе не имеют значения. Они призваны обеспечить успешность соревновательной деятельности. В этом смысле соревнование является своеобразным экзаменом для спортсмена. Но было бы ошибочно рассматривать спортивные соревнования только как экзамены.

Они, оказывая огромное влияние на развитие личности спортсмена, становятся определенным видом воспитательной работы.

Психологи выделяют разнообразные виды спортивной деятельности: поединок, групповая борьба, прямой физический контакт, индивидуальная борьба и тому подобное. Однако все разновидности соревновательной деятельности объединяют общие психологические особенности:

- 1) спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием;
- 2) целью соревновательной борьбы является достижение победы или лучшего результата. Это основная причина экстремальности условий этой деятельности;
- 3) соревнования всегда социально значимы: их результаты, как правило, получают широкую общественную известность и оценку;
- 4) результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена;
- 5) соревнования являются специфичным фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния [30, 47].

Особое место в изучении психологических условий соревновательной деятельности занимает вопрос эмоциональной устойчивости к различным психологическим барьерам, препятствиям, неожиданно возникающим в ходе борьбы. Специалисты утверждают, что одни спортсмены в такой обстановке испытывают лишь мобилизующее воздействие, другие полностью теряют способность к преодолению трудности [3, 40]. Здесь решающую роль играет величина препятствия и его трудность для конкретного человека.

Т.Д. Гиссен характеризует величину препятствия как явление объективное, не зависящее от спортсмена. Она определяется результатами физических и психических усилий, которые нужны для преодоления этого противодействия. Трудность препятствия - явление субъективное, производное от величины препятствий и возможностей спортсмена [4]. Она выражается отношением силы препятствий к реальным возможностям человека для его преодоления.

В данном случае помехоустойчивость футболиста, уровень сохранения или сознательного контроля над своими эмоциями и действиями можно считать решающим фактором для успешности выполнения соревновательного упражнения.

С психологической точки зрения результативность соревновательной деятельности всегда детерминирована влиянием внешней среды, в которой спортсмен действует. Если препятствие является непосильным для атлета, то трудность его преодоления приводит к смене психического состояния за счет всплеска эмоций. При этом возможен переход от волевой регуляции к управлению действиями с помощью эмоциональной сферы. Это состояние характеризуется выходом спортсмена за грань помехоустойчивости. Проявляется лихорадочное или апатичное поведение. Результативность становится бесконтрольной, а ее значимость снижается или полностью исчезает. Деятельность спортсмена полностью дезорганизуется [20, 29, 42].

Л.Д.Гиссен, Г.Д.Горбунов, О.А.Черникова в своих трудах к особому классу эмоциональных проявлений в спорте относят:

– эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных упражнениях. Эти эмоции отражают состояние повышенной общей работоспособности, переживание успеха преодоление трудностей, боязни, заторможенность. Здесь устойчивость к эмоциональному всплеску организуется усилиями воли;

– эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы. Они характеризуются высокой напряженностью. В них отражаются усилия, которые направлены на достижение победы или наилучшего результата;

– стенические и астенические эмоции, отражающие отношение к внешней обстановке соревнования. Утверждается, что динамика условий деятельности часто приводит к астеническим, эмоциональным переживаниям [6, 15, 39].

Следовательно, подготовленность спортсмена к выступлению на соревновании в первую очередь, связана с умением контролировать

собственные эмоциональные переживания. При этом на первый план выходят такие характеристики как:

- 1) готовность спортсмена выполнять сложные технические упражнения;
- 2) уровень тактико-технической подготовленности;
- 3) уровень развития силы-воли, морально-нравственные качества;
- 4) возможности психического, сознательного управления своими действиями;
- 5) помехоустойчивость.

По результатам наших наблюдений за юными футболистами именно фактор изменения эмоционального состояния в 80% случаев является главной причиной неудачного выполнения соревновательного упражнения (броска по воротам).

Однако, В.Л. Марищук и О.А. Черникова отмечают, что эмоциональные переживания сами по себе для спортивного достижения не могут нести отрицательного влияния. Во главу исследования ставят проблему эмоциональной напряженности, которая возникает как результат трудности препятствия. Отрицательное или положительное влияние эмоций на результаты деятельности зависит от интенсивности эмоций и от степени сложности действий. Негативное проявление характеризуется наступлением состояния (или осознанием) плохого выполнения действий, не способности продолжать спортивную борьбу, собственной слабости. Трудность выполнить необходимое в данных условиях упражнения, создают условия перенапряжения [48].

В.Л. Марищук указывает, что напряженность - это эмоциональное состояние, которое характеризуется временным понижением устойчивости ряда психических и двигательных функций. Так, если до определенного момента эмоциональные переживания оказывают мобилизирующее воздействие, то при превышении этих пределов наступает дискоординация.

Определено, что необходимо в тренировочных условиях организовывать специальную подготовку футболистов, которая основывается на решении задач формирования (укрепления) эмоциональной устойчивости, укрепления пределов мобилизирующего воздействия эмоциональных переживаний.

С психофизиологической точки зрения наступление субъективных переживаний, затрудняющих деятельность, определяется тем, что при выполнении действий под влиянием внешних воздействий начинают нарушаться нервные связи [17]. Доминантный очаг возбуждения подвергается воздействию этих раздражителей, нарушается равновесие в протекание корковых процессов.

Достижение успеха согласуется с оптимизацией психофизиологических реакций. Это связано с тем, что соревновательная деятельность определяет повышенное нервное возбуждение за счет ответственности и значимости каждого отдельного действия. Наблюдается более или менее серьезное реагирование спортсмена на все одновременно действующие раздражители. При этом степень ясности сознательного отношения к возникающим проблемам влияет на исполнение необходимых для продуктивности достижения функций. В том числе и контроль, за эмоциональными переживаниями [20, 25].

Следует отметить, что мобилизация функций за счет эмоций, возможна только до определенных пределов, превышение которых нарушает сенсомоторные реакции.

Способность спортсмена сохранять оптимальное эмоциональное состояние называется - эмоциональной устойчивостью [34]. Она выражается в том, что спортсмен, переживая сильные эмоции, сохраняет оптимальную степень их интенсивности. Эмоции характеризуются стабильностью качественных особенностей и имеют устойчивую направленность на решение задач деятельности.

Следовательно, эмоциональные переживания могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на выполнение соревновательной деятельности. Отрицательное влияние эмоций на деятельность спортсмена всегда детерминировано трудностями, которые являются следствием реакции спортсмена на возникающие препятствия в ходе соревновательной борьбы.

Важно, что способность спортсмена сохранять оптимальное, эмоциональное состояние в соревновательных условиях является залогом успешного преодоления трудностей. При этом моделирование внешних препятствий в учебно-тренировочном процессе определяет возможность повышения эмоциональной устойчивости спортсмена и укрепления пределов его мобилизирующего воздействия эмоциональных переживаний.

Таким образом:

– психологическими особенностями соревновательной деятельности являются: мотивация целеполагания, предметность, способы достижения цели, стиль деятельности;

– соревнование характеризуется наличием определенных факторов, которые создают условия экстраординарных эмоционально-волевых состояний, способных оказывать как мобилизирующее, так и дезорганизирующее воздействие;

– трудность препятствия определяет возможность спортсмена сохранять психологическую надежность в выполнении соревновательных упражнений, мотивированность к достижению, предметность и направленность действий на достижение цели, учитывая способность спортсмена к управлению в выборе наиболее значимых и эффективных средств и способов деятельности;

– решающим фактором для успешности выполнения соревновательного упражнения следует считать помехоустойчивость футболиста, его способность сохранять и сознательно контролировать свои эмоции и действия;

– подготовленность к выступлению на соревновании обеспечивается:

- 1) готовностью к выполнению сложных технических действий;
- 2) уровнем тактико-технических умений; 3) уровнем развития силы, воли, морально-нравственных качеств; 4) возможностями психического и сознательного управления своими действиями; 5) помехоустойчивостью;

– в учебно-тренировочном процессе необходимо предусматривать решение учебных задач по формированию (укреплению) эмоциональной устойчивости, развитию способности сохранять оптимальное эмоциональное состояние за счет повышения пределов мобилизирующего воздействия эмоциональных переживаний.

1.3. Средства психологической подготовки с элементами соревновательной деятельности как метод тренировки юных футболистов

А.Ц.Пуни, основываясь на результатах многочисленных научных исследований, указывает, что процесс психологической подготовки к соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев, которая реализуется на протяжении того времени, которое имеется в распоряжении до начала соревнования. Этот процесс может длиться несколько месяцев, а может быть равен двум трем дням [16]. Он всегда требует совместных творческих усилий тренера и спортсмена. Автор показывает, что психологическая подготовка в большей степени относится к усилиям спортсмена, так как ему предстоит самостоятельно бороться в соревнованиях за достижение успеха.

Общая схема психологической подготовки в спорте характеризуется рядом положений:

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящих соревнований и о противниках;

2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды и перспективах их изменения к началу соревнования;

3) правильное определение и формулировка цели участия в соревнованиях;

4) формирование соответствующих целей мотивов выступления на соревновании;

5) вероятностное программирование соревновательной деятельности. Оно совершается в ходе умственных и практических действий с возможным моделированием условий предстоящего соревнования и непременно на определение тактического плана;

6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности и упражнения их преодоления;

7) предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;

8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

Первые два звена системы служат необходимыми предпосылками для введения в действие всех остальных звеньев. Ясно, что при наличии достаточно полной и достоверной информации о будущем соревновании, о времени, месте и всех других условиях внешней среды, в которой оно будет происходить, о составе участников соревнования, особенно основных соперников, о их индивидуальных особенностях, подготовленности в сочетании с информацией о возможностях самого спортсмена (или команды) на данном этапе их спортивного развития можно реально определить цель и планы действий в предстоящем соревновании.

Большое значение имеют третье и четвертое звенья системы психологической подготовки к соревнованию. Практическая оценка целей и мотивов в жизнедеятельности связана с тем, что цель определяет то, что должен или хочет сделать человек, к чему он стремиться. Мотивы же

выступают как побудительные силы, которые позволяют уяснить, почему он стремится к достижению данной цели, почему действует так, а не иначе. Именно мотивы деятельности служат психологическим механизмом развития, поведения, поступков личности или коллектива.

Целью участия в соревновании обычно является достижение намеченного результата. Цель должна соответствовать возможностям спортсмена (команды) при данном уровне их тренированности, даже несколько превышать их, но никогда не должна казаться непосильной [7, 16].

Мотивами являются побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели. Или могут быть и побуждения, имеющие только личное значение для спортсмена. Такого рода мотивы вызывают интерес к предстоящему соревнованию, способствуют созданию увлеченности и процессом подготовки к нему и спортивной борьбе в ходе соревнования.

Программирование соревновательной деятельности осуществляется в ходе разработки тактического плана, оно имеет вероятностный характер, поскольку практически почти не встречаются случаи, когда в распоряжении тренера и спортсмена имеется абсолютно полная и достоверная информация об условиях будущего соревнования, наоборот, нередко о многом они могут судить только предположительно [15].

С психологической точки зрения - это процесс мысленного «проигрывания» будущей деятельности в предполагаемых условиях соревнования. Это своеобразный умственный эксперимент. Необходимо подчеркнуть, что мысленное выполнение соревновательных действий является и идеомоторной тренировкой. Действуя в уме, спортсмен всегда представляет свои движения. Двигательные же представления основываются на оживлении в коре головного мозга многообразных временных связей, внешний эффект которых проявляется в двигательных, вегетативных и других реакциях, соответствующих реакциям, возникающих при практическом выполнении воображаемых действий. Такая тренировка

готовит спортсмена к практическим действиям [6, 20]. Так, по данным А.Ц.Пуни, при тренировке путем представлений движений наблюдается улучшение точности движений на 34 %, их быстрота – на 16,8 %, сила – на 3,3 % [41].

Важно отметить, что мысленное выполнение действий характеризуется высокой интеллектуальной активностью, в которой существенное значение имеет творческое воображение. Оно сопровождается выраженными проявлениями эмоций и требует многообразных, различной интенсивности волевых усилий.

Как указывают многие ведущие специалисты спортивной психологии, мысленное выполнение соревновательных действий связано с моделированием предстоящего соревнования.

Особое место в системе психологической подготовки к соревнованию занимает шестое звено. Предполагаемые условия будущего соревнования подобны уравнению со многими неизвестными. С каждым из них спортсмен может столкнуться в ходе соревнования и к тому же внезапно.

Неожиданности всегда являются препятствием различной степени трудности. Внезапности требуют от спортсмена быстрого и целесообразного решения задачи, в которой должны быть найдены ответы, по крайней мере, на два вопроса: «Что случилось?», «Что делать?». Если ответ на них не найден, это приводит к последствиям, отрицательно влияющим на спортивный результат.

Поэтому необходимо, чтобы спортсмен был подготовлен и психологически и практически к встрече с внезапностями и к их преодолению.

В процессе тренировочных занятий тренер должен широко использовать введение неожиданностей. Ассортимент их следует накапливать и расширять путем регистрации и систематизации трудностей, которые возникают в соревнованиях.

Неблагоприятные внутренние состояния, регуляция которых

предусматривается седьмым звеном системы, как указывают психологи спорта, многообразны. Это могут быть состояния самоуверенности и излишняя сосредоточенность на достижении желаемого результата и тому подобное. Трудно бороться с навязчивыми мыслями.

В целом можно выделить несколько групп приемов саморегуляции спортсменом своего состояния:

1) регулирование эмоциональной напряженности путем устранения внешних признаков ее проявления. Это достигается с помощью упражнений на расслабление мышц, дыхательных и других упражнений;

2) использование умственных действий, направленных на мысленное технически совершенное выполнение упражнений. Смысл заключается в переключении сознания от мучительных раздумий на деловую сторону предстоящего действия;

3) словесное воздействие спортсмена на самого себя. Это самоутверждения, самоуспокоение, самоприказы.

Физическая и нервно-психическая свежесть у спортсмена к началу соревнования обеспечивается построением и проведением психологической подготовки в целом. Однако, она может смениться перенапряжением – состоянием, которое нередко сводит на нет все усилия, направленные на достижение психической готовности к соревнованию. Причиной этого, могут стать обстоятельства, и не всегда можно предусмотреть их. Здесь особого внимания заслуживает значимость для спортсмена предстоящего участия в соревнованиях [9, 16, 29].

Основываясь на результатах научных трудов Гогунова Е.Н., Горбунова Г.Д., Киселева Ю.Я., Марищук В.Л., Черниковой О.А. и других нами была разработана модель методического обеспечения психологической подготовки юных футболистов к участию в соревнованиях с элементами соревновательной деятельности, в которой центральным содержательным компонентом является метод моделирования соревновательных условий.

Разработка предусматривает реализацию трех этапов подготовки:

подготовительный, основной, заключительный (см. рис. 1).

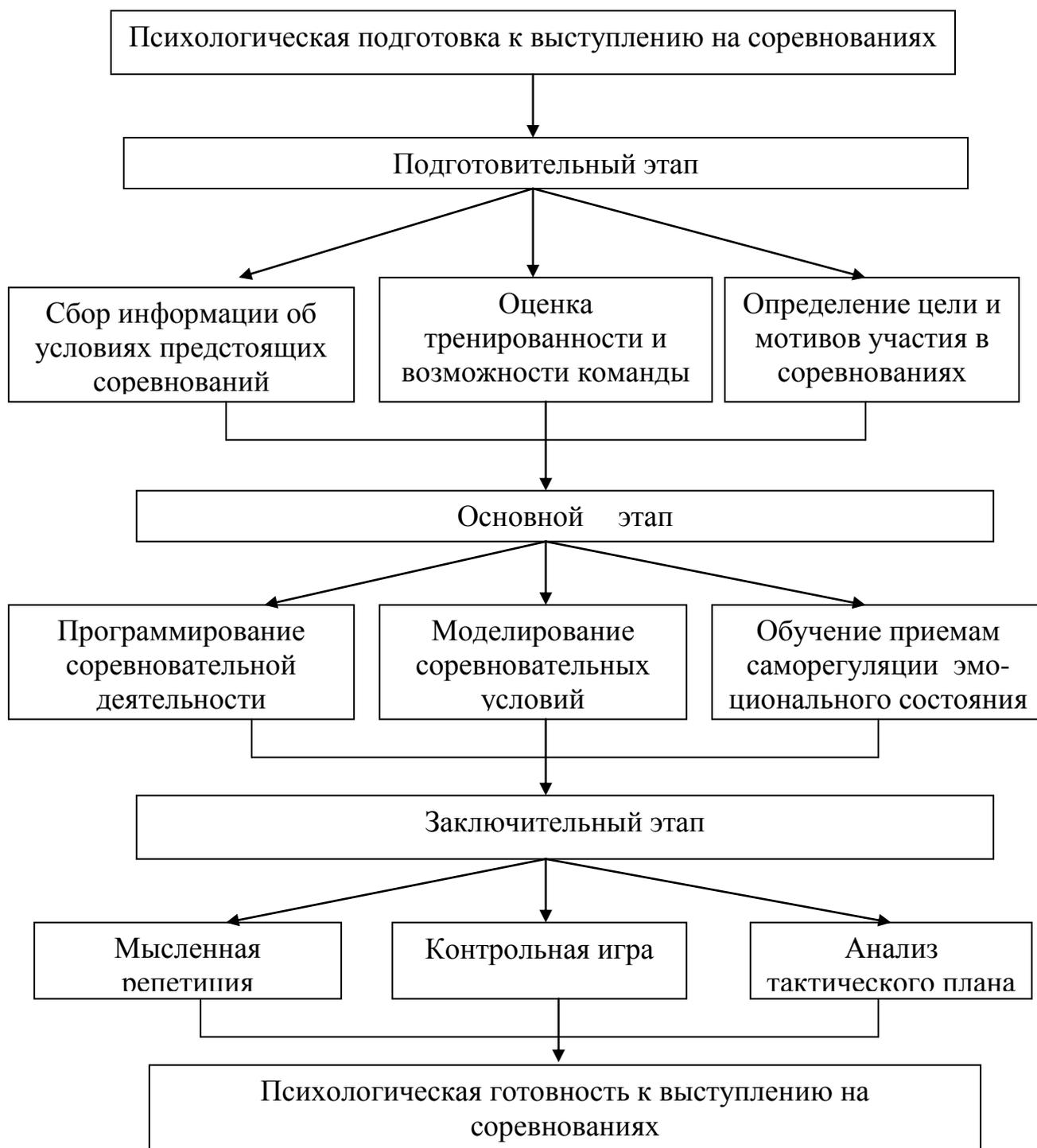


Рис. 1. Модель методического обеспечения психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях.

Подготовительный этап нацелен на решение задач формирования исходного положения для рационального построения психологической

подготовки к соревнованию на последующих этапах. Он осуществляется за месяц до начала соревнования.

Решение задач по сбору информации об условиях предстоящего соревнования предусматривает мероприятия, связанные с выявлением сведений о спортивной площадке, на которой будет происходить игра, рассматривается информация о будущих соперниках: 1) уровень спортивной подготовленности; 2) состав игроков; 3) тренер. При этом учитываются сведения об особенностях будущего соперника - его сильные и слабые стороны в технической, тактической и физической подготовленности. Особого внимания заслуживает результативность игроков соперника в бросках по воротам. Необходимо оценить и уровень сыгранности, стиль и манеру игры команды соперников.

Оценка тренированности и возможностей игроков своей команды осуществляется по этой же схеме. В заключение проводится сравнительный анализ между возможностями потенциальных соперников, требуемыми возможностями для того, чтобы победить в соревновательной игре этих противников и возможностями команды.

На основании результатов анализа тренера, совместно с игроками команды определяют цели выступления на соревновании в целом и в каждой отдельной игре, которая предстоит в рамках будущего состязания.

Основной этап психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревновании реализуется в течение месяца после окончания решения задач подготовительного этапа. Здесь предусматривается, что все три направления работы осуществляются одновременно, а не последовательно.

Программирование соревновательной деятельности проводится на основе теоретической подготовки футболистов. Основу составляет процесс анализа (разбора) различных соревновательных ситуаций, в том числе и тех, которые касаются технических и тактических приемов, правил соревнований по хоккею. При этом имеют значения условия индивидуальных и групповых

действий на площадке, как в защите, так и в нападении. Здесь, под руководством тренера, определяется модель предстоящей игры.

Моделирование соревновательных условий осуществляется на основе результатов подготовительного этапа подготовки и решения задач программирования соревновательной деятельности. Основными приемами этого этапа психологической подготовки является проведение практических занятий с условием моделирования экстремальных ситуаций соревновательного характера, прогнозируемых действий соперника в нападении и защите, психологических трудностей для каждого игрока индивидуально.

Основные ситуации:

1) выполнение ударов по воротам с привычных точек площадки, в том числе штрафные в условиях без помех и при преодолении внешних препятствий, трудностей; защита соперника, нестандартные ситуации получения шайбы, изменение времени для исполнения двигательного действия,

удары в состоянии утомления, при вестибулярных нагрузках и тому подобное;

2) выполнение ударов по воротам с непривычных точек площадки и из неудобного положения;

3) организация действий в защите в различных условиях нападения соперника: численный перевес, преимущество в росте и тому подобное;

4) то же самое в нападении;

5) игровые действия, удары по воротам, борьба за владение;

6) тактические действия при розыгрыше комбинаций и при срыве наигранных комбинаций, прессинг, защита в ситуации прессинга;

7) розыгрыш введения шайбы в игру с различных линий площадки, в защите и в нападении с условием лимита времени.

Обучение приемам саморегуляции эмоционального состояния предусматривает проведение занятий с целью формирования умений

футболистов:

1) осуществлять самостоятельно специальные упражнения психорегулирующего воздействия, которые основаны на контроле за тономусом мимических мышц, мышц тела, скоростью речи, дыханием;

2) проводить приемы самовнушения с помощью словесных формулировок, разрядки, ритуального поведения;

3) проводить приемы отвлечения, сюжетного представления, использовать метод ментального имаготренинга (мысленное перевоплощение в желаемый образ);

4) проводить разминку, учитывая собственное психическое состояние (мобилизирующее или расслабляющее воздействие).

На заключительном этапе решаются задачи непосредственной корректировки эмоционального состояния футболистов, сохранение их физической и нервно-психической свежести. Для этого реализуются следовательно три методических приема психологической подготовки: 1) мысленная репетиция; 2) контрольная игра; 3) анализ тактического плана, главным образом цель заключительного этапа определяется процессом активизации целей и мотивов выступления команды в предстоящем соревновании, технико-тактической программы деятельности, оценки функциональных возможностей игроков и их умений проводить психорегулирующее самовоздействие, управлять своим состоянием и поведением [25, 32]. При необходимости предусматривается корректировка установок к предстоящему соревнованию.

Мысленная репетиция позволяет каждому спортсмену ощутить свою роль в командных действиях и отметить ожидания от действий партнеров. Этот прием подготовки открывает возможности сформировать хоккеисту свои (предполагаемые с его точки зрения) обязательства, которые он с полной ответственностью берет на себя и определить обязательства партнеров с целью максимальной реализации своих (его) действий в командных интересах. Анализ представлений футболистов команды

направлен на составление коллективного плана достижения намеченной цели выступления на предстоящем соревновании, в будущей – программируемой игре. Это повышает ответственность спортсменов и объективность их суждений о своих ролевых обязательствах относительно собственной позиции и принятия партнерами по деятельности.

Актуализация указанных компонентов психологической подготовки юных футболистов позволяет объективизировать функциональную и психологическую установку на спортивное достижение. Поэтому этот этап реализуется за два-три дня до начала соревнования.

В целях повышения объективности результатов исследования соревнование по футболу, в рамках нашей работы, предусматривало участие команды испытуемых только в одной игре. Очевидно, что соревновательная деятельность футболистов в условиях набора очков в цикле игр или игр на выбывание, согласуется с корректировкой содержания этапов психологической подготовки. Однако, в пределах настоящей работы решается задача подготовки футболистов в одной игре. Именно такое содержание исследования является начальным шагом в поиске ответа на вопросы совершенствования психолого-педагогического обеспечения соревновательной деятельности, учитывая все особенности избранного вида спорта.

При получении положительных результатов эксперимента. Предусматривалось, что разработанная модель организации психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях может служить методической единицей психолого-педагогического обеспечения цикла соревновательных игр. Таким образом:

- 1) психологическая подготовка к выступлению на соревнованиях является системой взаимосвязанных методических компонентов, которые реализуются в учебно-тренировочном процессе. Основными компонентами следует считать: сбор информации об условиях предстоящих соревнований, оценка возможностей команды к началу соревнования, формулировка цели и

мотивация спортсменов, программирование соревновательной деятельности, специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями, обучение приемам психорегуляции, формирования состояния физической и нервно-психической свежести;

2) методическая разработка психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях определяется этапностью решения задач обучения. На подготовительном этапе - сбор информации об условиях соревнования, оценка тренированности и возможностей команды. Определение цели и мотивов участия в соревновании; основной этап - программирование соревновательной деятельности, моделирование соревновательных условий, обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний; заключительный этап - мыслительная репетиция, контрольная игра, анализ тактического плана;

3) проведение мероприятий психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях регламентировано следующими временными параметрами: подготовительный этап за месяц до соревнования, основной этап в течение месяца до начала соревнования, заключительный этап за два-три дня до начала соревнования.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОВЕРКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ К ВЫСТУПЛЕНИЮ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

2.1. Методы исследования

В работе применялись следующие методы исследования:

- 1) анализ литературных источников по теме работы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) анкетирование;
- 4) тестирование;
- 5) педагогический эксперимент;
- 6) статистическая обработка результатов исследования.

Анализ литературных источников позволил получить сведения о содержании, классификации, методической организации психологической подготовки спортсменов к выступлению на соревновании. Обобщая изученную информацию, нами были сформулированы основные теоретико-методические положения, которые определяют модель методического обеспечения процесса психологической подготовки юных футболистов к соревнованию. К ним относятся:

- 1) моделирование соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе позволяет формировать психическое состояние готовности спортсмена к выступлению на соревновании; развивать способность спортсмена адекватно оценивать соревновательную ситуацию и мобилизовать свои силы на выполнение предстоящего действия; адаптироваться к психологическим факторам, оказывающим отрицательное влияние на психоэмоциональное состояние спортсмена;
- 2) соревнование характеризуется наличием определенных факторов,

которые создают условия экстраординарных эмоционально-волевых состояний спортсмена и могут оказывать как мобилизующее, так и дезорганизирующее воздействие на его деятельность и ее результативность;

3) трудность препятствия определяется возможностью спортсмена сохранять психологическую надежность в соревновательной деятельности. Здесь решающим фактом успешности деятельности является помехоустойчивость и способность спортсмена сохранять, сознательно контролировать свои эмоции и действия;

4) в учебно-тренировочном процессе необходимо решать задачи по формированию эмоциональной устойчивости, развитию способности сохранять оптимальное эмоциональное состояние за счет повышения пределов мобилизующего воздействия эмоциональных переживаний;

5) психологическая подготовка к выступлению на соревновании определяется тремя этапами решения задач обучения: подготовительный этап - сбор информации об условиях предстоящего соревнования, оценка возможностей команды, определение цели и мотивов участия в соревновании; основной этап - программирование соревновательной деятельности, моделирование соревновательных условий, обучение приемам саморегуляции эмоционального состояния; заключительный этап - мыслительная репетиция, контрольная игра, анализ тактического плана;

6) проведение психологической подготовки к выступлению на соревновании регламентировано временными параметрами: подготовительный этап за месяц до соревнования, основной этап в течение месяца до начала соревнования, заключительный этап за 2-3 дня до начала соревнования.

Метод педагогического наблюдения применялся для оценки технико-тактических действий юных футболистов, принимавших участие в исследовании. Кроме того, контроль осуществлялся за показателями результативности игроков в бросках по воротам. С помощью этого метода исследования также были получены данные о психоэмоциональном

состоянии спортсменов во время выступления на соревновании.

Для решения указанных задач исследования была создана экспертная комиссия из тренеров "Академии футбола имени Юрия Коноплева" г.Тольятти, и других тренеров по футболу СДЮШОР. Каждый эксперт имел бланк критериев оценки (см.приложение № 1).

С помощью анкетирования определялось: 1) уровень профессионально-психологической подготовленности специалистов физической культуры в вопросах методического обеспечения психологической подготовки спортсменов к выступлению на соревновании; 2) состояние чувства спортсменов во время выполнения соревновательной деятельности. Сравнительный анализ экспертных оценок психоэмоционального состояния футболистов и самостоятельных оценок своего состояния спортсменами позволил повысить уровень объективности полученных в ходе исследования данных (см.приложение № 2).

Тестирование включало в себя ряд мероприятий психологического исследования готовности юных футболистов к выступлению на соревновании. Здесь изучались показатели эмоциональной устойчивости, психологической надежности и помехоустойчивости спортсменов.

1. Оценка общей психологической устойчивости (по методике, разработанной В.Л. Марищуком, Ю.М. Блудовым, Л.К.Серовой).

Под общей психологической устойчивостью понимается способность спортсмена сохранять устойчивость психических процессов при утомлении и вестибулярной нагрузке [11]. Оценка общей психологической устойчивости осуществлялась путем сопоставления результатов выполнения упражнений до и после определенных опытом нагрузок.

Опыт 1. Выполнить 10 ударов по воротам со штрафной линии. После этого выполнить упражнение с вестибулярной нагрузкой: И.П. - наклон вперед, касаясь пальцами рук носков ног; 1-выпрямление с откидыванием головы назад; 2-поворот переступанием на 360 градусов в течение 1 секунды; 3-наклон в исходное положение. Упражнение повторяется 10 раз. Затем

выполняется 10 ударов по воротам со штрафной линии повторно. Снижение результативности в бросках свидетельствует о недостатках в психологической устойчивости на фоне вестибулярной нагрузки.

Результаты тестирования выражались в баллах. При этом один результативный удар по воротам был равен 10 баллам. Разница между первой серией ударов (без нагрузки) и второй серией ударов (после нагрузки) является балловым индексом психологической устойчивости спортсмена к вестибулярным нагрузкам. Следовательно, чем ниже число индекса, тем выше устойчивость.

Опыт 2. Тоже упражнение, только вместо вестибулярной нагрузки испытуемым предлагается выполнить 20 отжиманий от пола (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Снижение результата в бросках свидетельствовало о недостатках в психологической устойчивости на фоне утомления. Расчет результатов тестирования проводился аналогично первому опыту.

Опыт 3. Упражнение в бросках тоже. Однако, нагрузка носит внутренний характер (переживательный). Повторное выполнение ударов со штрафной линии предусматривало организацию внешних помех: возгласы зрителей, двигательная активность зрителей за воротами, в которые осуществляются удары. Снижение результативности свидетельствует о недостатках психологической устойчивости спортсмена на фоне эмоциональной нагрузки. Расчет результатов тестирования проводился по заданной в первом опыте формуле.

Сумма индексов всех опытов признавался как показатель (индекс) общей психологической устойчивости юных футболистов для оценки уровня готовности к выступлению на соревновании.

2. Оценка психической надежности.

Психическая надежность футболистов определялась с помощью анкеты, разработанной В.Э. Мильманом (см.приложение № 3).

В этом случае психическая надежность рассматривалась как

устойчивость функциональных основ психологических механизмов деятельности в сложных соревновательных условиях. В.Э.Мильман указывает, что эта устойчивость состоит из: 1) эмоциональной соревновательной устойчивости (ЭУ); 2) саморегуляции (С); 3) мотивационно-энергетического компонента (М-Э); 4) помехоустойчивости (П).

Интерпретация данных анкетного опроса осуществлялась с помощью ключа к тесту (см.приложение № 3).

Важно указать, что оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психологической надежности спортсмена. Оценка со знаком « - » говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту. Оценка со знаком «+» показывает на повышенный уровень психологической надежности спортсмена.

Диапазон оценок равняется:

- ЭУ - от 12 до 5 баллов;
- С - от 10 до 6 баллов;
- М-Э - от 10 до 7 баллов;
- П - от 6 до 3 баллов.

Исследования В.Э. Мильмана показывают, что средние групповые значения компонентов психической надежности (кроме мотивационно-энергетического) закономерно увеличиваются с ростом спортивного мастерства спортсмена.

Педагогический эксперимент проходил на базе "Академии футбола имени Юрия Коноплева" г.Тольятти. В нем приняли участие футболисты и учащиеся 10-11 классов, которые посещают секцию хоккея (юноши), всего 22 человека.

Эксперимент носил формирующий характер, так как юные футболисты в начале исследования были поделены на контрольную и экспериментальную группы. Где спортсмены экспериментальной группы проходили курс психологической подготовки к выступлению на соревновании (по

экспериментальной методике), а испытуемые контрольной группы готовились к участию в соревновании по традиционной системе подготовки: изучение правил соревнования, товарищеские и контрольные игры, технико-тактическая подготовка.

Очевидно, что в процессе годового цикла эксперимента футболисты имели определенные результаты психолого-педагогического воздействия в отношении формирования определенных качеств, знаний. Умений, и навыков. Разница эффекта от психолого-педагогического воздействия на испытуемых спортсменов между экспериментальной и контрольной группами являлась показателем эффективности (преимущества) изучаемой методики подготовки юных футболистов к выступлению на соревновании.

По условиям эксперимента организация учебно-тренировочного процесса в исследуемых группах практически не отличалась ни чем, кроме введения в программу подготовки футболистов экспериментальной группы подготовки к соревнованиям с помощью экспериментальной методической разработки за счет часов, которые в контрольной группе отводились для решения тех же задач обучения.

Статистическая обработка данных исследования проводилась с помощью вычисления среднего арифметического значения (\bar{X}), среднего квадратического отклонения (δ), уровня достоверности полученных данных. Расчеты осуществлялись с помощью персонального компьютера, где в качестве определения уровня достоверности результатов исследования использовался t-критерий Стьюдента ($P < 0,05$), достаточны для изучения параметров педагогических и психологических данных [12, 23]. Кроме того, экспериментальные данные подвергались проверке на основе методов вариативной статистики, которые представлены в учебном пособии В.С.Иванова «Основы математической статистики» [12].

2.2. Условия и организация эксперимента

Отбор участников экспериментального исследования осуществлялся на основе учета: 1) пола (мужской); 2) возраста (15-17 лет); 3) уровня спортивного мастерства (учащиеся, занимающиеся в секции футбола); 4) учебно-тренировочный процесс организован одним руководителем (тренером). В ходе экспериментальной проверки методической разработки, учитывались требования, предъявляемые к проведению естественного, формирующего эксперимента в педагогике.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (сентября 2014 по февраль 2015 года) осуществлялась работа, связанная с анализом и обобщением информации из литературных источников по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной психологии и педагогике. В этот период формировалась теоретическая и методическая база исследования и разрабатывалась модель методического обеспечения психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревновании. Здесь было определено, что моделирование соревновательных условий является основным методом обучения спортсменов. Был подготовлен инструментарий для опытно-экспериментальной части работы и проведен предварительный анализ анкеты тренеров и учителей физической культуры. Кроме того, были сформулированы цель, задачи, объект, предмет и гипотеза исследования, а также разработан план решения задач изучаемой проблемы. На этом этапе был сформирован контингент испытуемых, выбрана база исследования, составлена экспертная комиссия для оценки параметров, изучаемых с помощью педагогического наблюдения.

На втором этапе (с февраля по декабрь 2015 года) было реализовано: 1) получение экспериментальных данных; 2) закончен естественный, формирующий эксперимент; 3) корректировка методической разработки; 4) обработка полученных данных и формулирование (первичное) результатов,

выводов по работе, а также практических рекомендаций по использованию модели психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях.

Третий этап (с января 2016 по настоящее время) включал в себя задачи, связанные с завершением бакалаврской работы. На этом этапе было выполнено: 1) окончательная обработка результатов исследования; 2) корректировка результатов и вывод по работе; 3) оформление дипломной работы в соответствии с требованиями ГАК; 4) подготовка наглядных пособий, доклада по работе к защите; 5) прохождение процедуры апробации и участия в работе студенческих конференций.

ГЛАВА 3. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКИ

3.1. Анализ экспериментальных данных

По исходным данным оценки технико-тактических действий (ОТТД) были получены следующие показатели:

- 1) контрольная группа – $4,35 \pm 0,63$ балла;
- 2) экспериментальная группа – $4,18 \pm 0,81$ балла.

Эти показатели характеризуют уровень ОТТД ниже среднего. Учитывая, что футболисты, которые участвовали в эксперименте, отличаются достаточно низким уровнем спортивного мастерства и имеют относительно низкий уровень опытности соревновательной деятельности, полученные данные следует считать достаточно объективными. Факт уровня достоверности различий между контрольной и экспериментальной группой равный $P > 0,05$ свидетельствует о том, что спортсмены обеих групп в начале исследования обладали равными возможностями в технико-тактических действиях.

Согласно итоговым данным ОТТД наблюдалось повышение успешности действий футболистов в условиях соревновательной игры как в контрольной, так и в экспериментальной группах (таблица 1). Однако, прирост показателей в исследуемых группах был не одинаковым. Уровень повышения оценок в среднем отмечен выше по данным футболистов экспериментальной группы:

- 1) прирост контрольной группы составил в среднем $0,67 \pm 0,33$ балла ($P < 0,05$);
- 2) прирост экспериментальной группы составил в среднем $2,51 \pm 0,57$ балла ($P < 0,05$).

Следовательно, уровень превышения значений повышения ОТТД в экспериментальной группе относительно показателей контрольной группы

определялся в среднем 1,84 балла ($P > 0,05$).

Таблица 1

Изменение показателей оценки технико-тактических действий участников эксперимента (баллы)

Группа	Кол-во испы-тых (n)	Исходные данные (\bar{X}_1)	δ_1	P_1	Итоговые данные (\bar{X}_2)	δ_2	P_2	Уровень повыш-я ($\bar{X}_2 - \bar{X}_1$)	δ_3	P_3
Контрольная	11	4,35	0,63	$P > 0,05$	5,02	0,47	$P > 0,05$	0,67	0,33	$P > 0,05$
Экспериментальная	11	4,18	0,81		6,69	0,61		2,51	0,57	

δ_1 - среднее квадратическое отклонение исходных данных;

δ_2 - среднее квадратическое отклонение итоговых данных;

δ_3 - среднее квадратическое отклонение уровня повышения показателей ОТГД;

P_1 - уровень достоверности различий между исходными данными;

P_2 - уровень достоверности различий между итоговыми данными;

P_3 - уровень достоверности различий между приростом показателей.

По исходным данным результативность ударов по воротам (РУ) соответствовала следующим показателям:

- 1) контрольная группа - 34,8%;
- 2) экспериментальная группа - 35,3%.

В данном случае уровень результативности ударов был оценен как средний для участников эксперимента. Эти сведения наибольший интерес представили для проведения анализа изменения показателей в результате использования годичного цикла психологической подготовки футболистов контрольной и экспериментальной групп к выступлению на соревнованиях (таблица 2).

Изменение показателей результативности ударов по воротам участников
эксперимента (%)

Группа	Кол-во испыт-ых (n)	Исходные данные (\bar{X}_1)	Итоговые данные (\bar{X}_2)	Уровень повышения ($\bar{X}_2 - \bar{X}_1$)
Контрольная	11	34,8	41,1	6,3
Экспериментальная	11	35,3	54,8	19,5

В заключение эксперимента по данным РБ контрольная группа имела прирост равны в среднем 6,3%, а экспериментальная группа 19,5%. Таким образом, повышение результативности ударов по воротам во время соревнования за годичный период подготовки наблюдался в обеих группах испытуемых спортсменов. Но подготовленность футболистов экспериментальной группы была очевидно выше. Разница показателей уровня повышения значений РБ в пользу спортсменов экспериментальной группы составила в среднем 13,2%

Изменение показателей психо-эмоционального состояния юных футболистов в соревновательных условиях по оценкам экспертной комиссии представлено в таблице 3.

Так, по исходным данным значение оценки психо-эмоционального состояния спортсменов (ОП-ЭС) определялось:

- 1) для контрольной группы в среднем $5,97 \pm 1,02$ балла;
- 2) для экспериментальной группы в среднем $5,56 \pm 0,98$ балла.

В целом уровень ОП-ЭС оценивался как средний и для игроков контрольной, и для спортсменов экспериментальной групп. Достоверность различий не установлена ($P > 0,05$).

Изменение показателей психо-эмоционального состояния участников эксперимента (баллы)

Группа	Кол-во испы-ых (n)	Исходные данные (\bar{X}_1)	δ_1	P_1	Итоговые данные (\bar{X}_2)	δ_2	P_2	Уровень повыш-я ($\bar{X}_2 - \bar{X}_1$)	δ_3	P_3
Контрольная	11	5,97	1,02	$P > 0,05$	6,09	0,83	$P < 0,05$	0,12	0,63	$P < 0,05$
Экспериментальная	11	5,56	0,98		7,11	0,67		1,55	0,38	

δ_1 - среднее квадратическое отклонение исходных данных;

δ_2 - среднее квадратическое отклонение итоговых данных;

δ_3 - среднее квадратическое отклонение уровня повышения показателей ОП-ЭС;

P_1 - уровень достоверности различий между исходными данными;

P_2 - уровень достоверности различий между итоговыми данными;

P_3 - уровень достоверности различий между приростом показателей.

Итоговые данные ОП-ЭС свидетельствовали, что в отношении формирования психо-эмоциональной устойчивости спортсменов - участников эксперимента, согласно экспертной оценки внешних признаков, наблюдался процесс повышения значений:

1) для контрольной группы в среднем на $0,12 \pm 0,63$ балла ($P > 0,05$);

2) для экспериментальной группы в среднем на $1,55 \pm 0,38$ балла ($P < 0,05$).

Следовательно, эффективность процесса формирования психо-эмоциональной устойчивости выше в экспериментальной группе в среднем на 1,43 балла ($P < 0,05$).

Необходимо отметить, что полученные данные исследования динамических преобразований показателей ОТТД, РБ, ОП-ЭС в результате

педагогического наблюдения согласуется с результатами анкетирования участников эксперимента. Так, было замечено, что самооценки по изучаемым параметрам самих футболистов не отличались от наблюдаемых процессов. Данные изучения общей психологической устойчивости (ОПУ) юных футболистов представлены в таблице 4.

Таблица 4

Изменение показателей оценки общей психологической устойчивости участников эксперимента (баллы)

Группа	Кол-во испы-тых (n)	Исходные данные (\bar{X}_1)	δ_1	P_1	Итоговые данные (\bar{X}_2)	δ_2	P_2	Уровень повыш-я ($\bar{X}_2 - \bar{X}_1$)	δ_3	P_3
Контрольная	11	38,6	2,41	$P > 0,05$	34,9	2,63	$P < 0,05$	3,7	0,77	$P < 0,05$
Экспериментальная	11	39,2	2,23		31,61	1,96		7,53	0,59	

δ_1 - среднее квадратическое отклонение исходных данных;

δ_2 - среднее квадратическое отклонение итоговых данных;

δ_3 - среднее квадратическое отклонение уровня повышения показателей ОПУ;

P_1 - уровень достоверности различий между исходными данными;

P_2 - уровень достоверности различий между итоговыми данными;

P_3 - уровень достоверности различий между приростом показателей.

Экспериментальное исследование ОПУ показало, что уровень повышения значений общей психологической устойчивости значительно выше у испытуемых экспериментальной группы, чем у спортсменов контрольной группы в среднем на 3,83 балла ($P < 0,05$).

По исходным данным оценки психологической надежности (ОПН) футболисты контрольной группы имели значение равное в среднем:

1) эмоциональная устойчивость - $1,38 \pm 0,71$ балла;

- 2) способность к саморегуляции - $3,99 \pm 0,86$ балла;
- 3) мотивационно-энергетический компонент - $0,50 \pm 0,63$ балла;
- 4) помехоустойчивость - $1,62 \pm 0,66$ балла.

Указанные данные свидетельствуют, что у испытуемых контрольной группы в начале эксперимента наблюдался:

- низкий уровень развития эмоциональной устойчивости в условиях соревнования;
- очень низкий уровень развития способности к саморегуляции психо-эмоционального состояния;
- средний уровень мотивации к спортивной деятельности и соревновательным достижениям;
- низкий уровень развития помехоустойчивости.

Значения ОПН согласуются с результатами исследования других параметров, изучаемых в процессе эксперимента. Анализ данных определяет, что характерной особенностью показателей психологической подготовленности футболистов, которые принимали участие в экспериментальном исследовании, является отсутствие значимых различий между исходными показателями ОТТД, РБ, ОП-ЭС, ОПУ и ОПН контрольной и экспериментальной групп. Этот факт показывает, что по изучаемым параметрам все участники эксперимента в начале исследования находились на одинаковом уровне развития значимых для оценки психологической подготовленности к выступлению на соревновании, а уровень изменений данных за период подготовки отражает эффективность содержания и методической организации обучения.

Годичный период эксперимента, согласно полученным итоговым данным ОПН, продемонстрировал существенную разницу в развитии психологической надежности юных футболистов между контрольной и экспериментальной группами (таблица 5).

Так, при относительно равных значениях исходных данных обеих исследуемых групп, итоговые данные контрольной группы

характеризовались следующими показателями:

- 1) эмоциональная устойчивость - $0,15 \pm 0,69$ балла;
- 2) способность к саморегуляции - $3,52 \pm 0,71$ балла.
- 3) мотивационно-энергетический компонент - $0,78 \pm 0,63$ балла;
- 4) помехоустойчивость - $0,4 \pm 0,63$.

Таблица 5

Изменение показателей психической надежности участников
эксперимента (баллы)

Группа	Кол-во испыт- ых (n)	Исходные данные (\bar{X}_1)	δ_1	P_1	Итого- вые данные (\bar{X}_2)	δ_2	P_2	Уровень повыш-я ($\bar{X}_2 - \bar{X}_1$)	δ_3	P_3
Контро льная	11	-1,38	0,71	-	-0,15	0,69	*	1,23	1,02	*
		-3,99	0,86	*	-3,52	0,71	*	0,47	0,95	*
		0,50	0,63	-	0,78	0,63	-	0,28	0,70	-
		-1,62	0,66	-	-0,40	0,63	*	1,22	0,74	*
Экспер имента льная	11	-2,08	0,84	-	2,0	0,58	*	4,08	0,87	
		-4,92	0,96	*	0,90	0,77	*	5,82	1,05	*
		0,63	0,55	-	1,32	0,67	-	0,69	0,67	-
		-2,39	0,70	-	0,55	0,49	*	2,94	0,77	

δ_1 - среднее квадратическое отклонение исходных данных;

δ_2 - среднее квадратическое отклонение итоговых данных;

δ_3 - среднее квадратическое отклонение уровня повышения
показателей ПН;

P_1 - уровень достоверности различий между исходными данными;

P_2 - уровень достоверности различий между итоговыми данными;

P_3 - уровень достоверности различий между приростом показателей.

* – $P < 0,05$; - – $P > 0,05$;

1-эмоциональная устойчивость; 2-саморегуляция; 3-мотивационно-
энергетический компонент; 4-помехоустойчивость.

Значение итоговых данных экспериментальной группы:

- 1) эмоциональная устойчивость - $2,0 \pm 0,58$ балла;
- 2) способность к саморегуляции - $0,9 \pm 0,77$ балла;
- 3) мотивационно-энергетический компонент - $1,32 \pm 0,67$ балла;
- 4) помехоустойчивость - $0,55 \pm 0,49$ балла.

Соответственно, уровень повышения показателей в контрольной группе составил в среднем:

- 1) эмоциональная устойчивость на $1,23 \pm 1,02$ балла ($P < 0,05$);
- 2) способность к саморегуляции на $0,47 \pm 0,95$ балла ($P > 0,05$);
- 3) мотивационно-энергетический компонент на $0,28 \pm 0,7$ балла ($P > 0,05$);
- 4) помехоустойчивость на $1,22 \pm 0,74$ балла ($P < 0,05$).

В экспериментальной группе составил в среднем:

- 1) эмоциональная устойчивость на $4,08 \pm 0,87$ балла ($P < 0,05$);
- 2) способность к саморегуляции на $5,82 \pm 1,05$ балла ($P < 0,05$);
- 3) мотивационно-энергетический компонент на $0,69 \pm 0,67$ балла ($P > 0,05$);
- 4) помехоустойчивость на $2,94 \pm 0,77$ балла ($P < 0,05$).

Сравнение значений уровня повышения показателей ОПН между контрольной и экспериментальной группами показывает, что эффективность развития психической надежности у юных футболистов экспериментальной группы выше, чем у спортсменов контрольной группы в среднем:

- по данным эмоциональной устойчивости на $2,85$ балла;
- по данным способности к саморегуляции на $5,35$ балла;
- по данным мотивационно-энергетического компонента на $0,41$ балла;
- по данным помехоустойчивости на $1,72$ балла.

При этом, достоверности различий прироста показателей не было отмечено по значениям мотивационно-энергетического компонента. Вероятно, этот факт указывает на то, что экспериментальная методическая разработка не имеет достаточного уровня для повышения эффективности

психолого-педагогического воздействия в области формирования адекватных мотивов участия футболистов в соревновании.

3.2. Результаты исследования

Обобщая вышесказанного, необходимо отметить, что экспериментальная методика психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях, при условии определения моделирования соревновательных условий как основного компонента тренировочного процесса, оказывает положительное влияние на формирование психо-эмоционального состояния готовности к соревновательной деятельности. Положительный эффект наблюдается в отношении развития способности к саморегуляции психического состояния, помехоустойчивости (см. рис. 2).

Показатели эффективности рассматриваемой методической разработки позволяют констатировать следующие результаты исследования:

1. Введение экспериментальной методики, направленной на психологическую подготовку юных футболистов к выступлению на соревновании, способствует повышению качества выполнения технико-тактических действий в среднем на 18,4%.

2. Использование моделирования соревновательных условий, как основного метода психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревновании, повышает уровень результативности ударов по воротам с различных дистанций в среднем на 13,2%.

3. Заключение в учебно-тренировочный процесс средств психологической подготовки к участию в соревнованиях, основанных на моделировании соревновательных условий, характеризуется повышением темпов формирования адекватного психо-эмоционального состояния готовности к соревновательной деятельности юных футболистов в среднем

на 14,3%.

4. Экспериментальная разработка психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревновании способствует повышению психологической устойчивости к воздействию внешних и внутренних раздражителей в среднем на 1,28%.

5. Введение экспериментальной методики, направленной на психологическую подготовку юных футболистов к выступлению на соревновании, способствует повышению темпов развития:

- эмоциональной устойчивости в среднем на 16,77%;
- способности к саморегуляции в среднем на 33,46%;
- мотивация к соревновательной деятельности в среднем на 2,41%;
- помехоустойчивость в среднем на 19,15%.

3.3. Критерий специфической выносливости футболистов

Прямые и косвенные показатели, используемые для оценки уровня выносливости футболистов, имеют высокую диагностическую информативность. Однако они фактически не отражают специфики игры в футбол. В связи с этим, возникла необходимость разработать такой тест для определения выносливости футболистов, который бы отражал специфические особенности деятельности спортсменов. Его основная суть – учет числа технико-тактических действий футболиста во время игровой обстановки стандартной продолжительности, создаваемой на учебно-тренировочных занятиях.

Для проведения игрового упражнения, в ходе которого предлагается определять специальную выносливость футболистов, рекомендуется следующая последовательность.

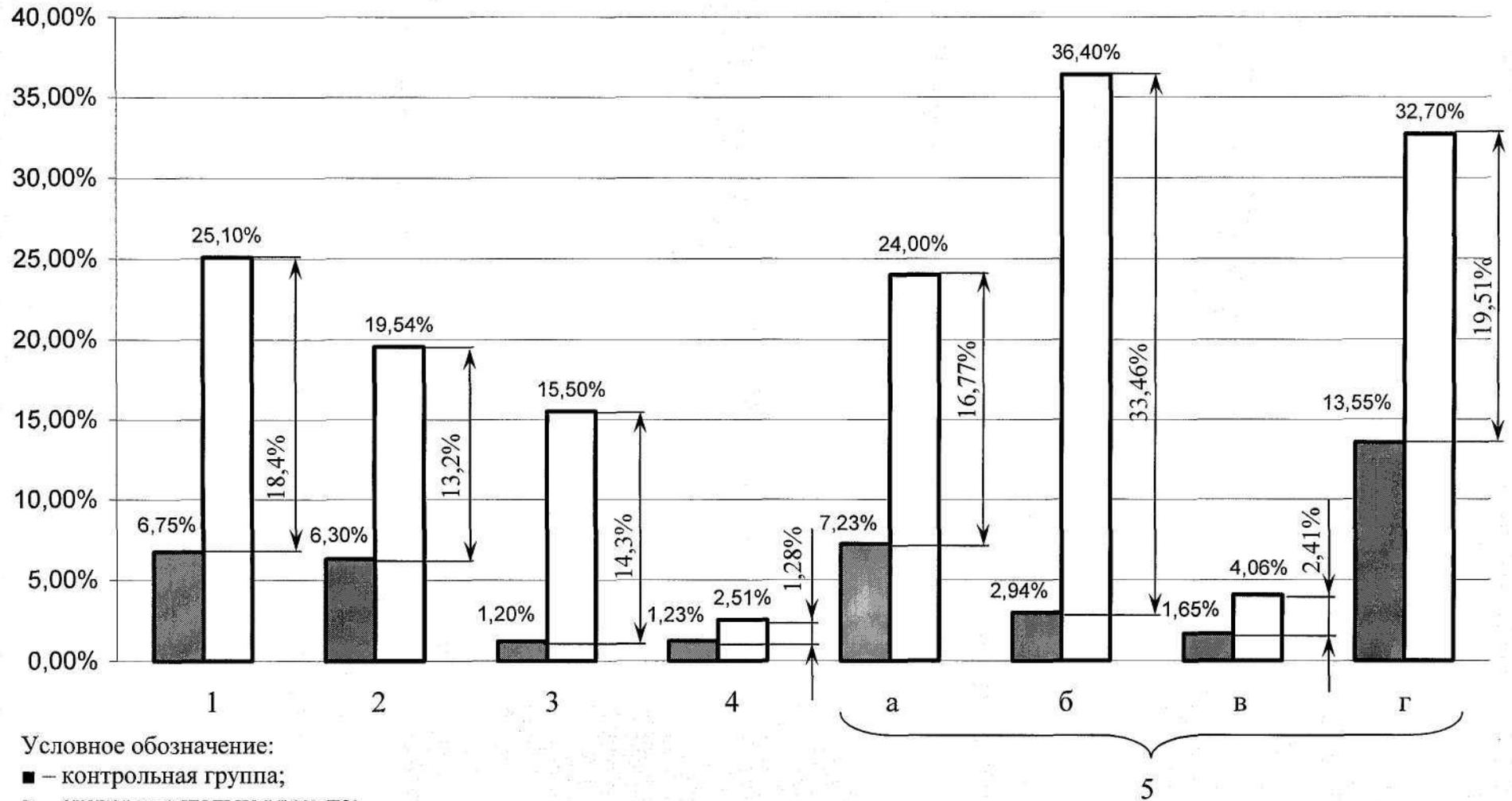


Рис. 2. Эффективность экспериментальной методики психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях по параметрам исследования (в процентах)

Перед тестом проводится 20-ти минутная разминка, состоящая из упражнений общеразвивающего характера, а также специальных упражнений с мячом. После разминки в течение 10 мин. испытуемым объясняются условия тестирования. После этого на половине футбольного поля стандартных размеров в течение 18 мин, проводится игровой тест «пять против пяти».

В этом упражнении каждый футболист должен стремиться к овладению мячом, к выполнению большего количества передач своим партнерам и препятствовать выполнению аналогичного задания своему «опекуну». Игроки, владеющие мячом, имеют право выполнять не больше двух касаний мяча. Каждый из них играет персонально против определенного футболиста соперничающей команды. Распределение футболистов проводится по круговой системе с периодической сменой играющих. Смена персональных «опекунов» проводится через каждые две минуты с остановкой игры на 20 с. После окончания каждого двухминутного периода судья в течение 20 с остановки игры сообщает с заранее подготовленного списка состав команд, а также соперничающих пар игроков. Например: «Петров играет против Белова; Иванов против Сизова» и т.д. Футболист, названный первым, играет за команду в форме красных жилетов, второй названный игрок выступает за другую команду.

Таким образом, в течение 18 мин. игры каждый футболист имеет возможность играть по две минуты против каждого из участвующих в данном упражнении игроков. Последнее требование определяет для всех спортсменов равные условия.

Тренер или его помощник, наблюдая за ходом игры, фиксирует количество технико-тактических действий (ТТД), выполненных каждым футболистом, наговаривая их на магнитофонную ленту. Регистрируется время, в течение которого соперничающие команды владели мячом. Вот пример: «Иванов - короткая; Петров - средняя. Минус! Мяч у белых» и т.д. Смысл этих коротких выражений следующий: Иванов выполнил короткую

передачу, Петров выполнил среднюю передачу. Передачу выполнил не точно и мячом овладела команда противника. Остановка мяча с последующей передачей партнеру оценивалась как одно действие.

После окончания тестирующей игры «пять против пяти» результаты записей и наблюдений обрабатывались, при этом рассчитывался коэффициент игровой выносливости (КИВ) следующим образом:

$$КИВ = \frac{An \times Bt}{At \times Bn}, \text{ где}$$

КИВ - коэффициент игровой выносливости футболиста;

An - сумма ТТД футболиста;

At - сумма времени, в течение которого владела мячом та команда, в составе которой играл тестируемый спортсмен;

Bt - сумма времени, в течение которого владела мячом команда соперников;

Bn - сумма ТТД, выполненных девятью футболистами, которых на протяжении 18 мин. опекал тестируемый игрок.

Например: Р.М., испытуемый под номером 1, в первом периоде играл против испытуемого, игравшего под номером 9, и сделал 2 технико-тактических действия. Во втором периоде он играл против игрока под номером 2 и сделал 4 ТТД. В девятом периоде он «опекал» игрока под номером 8 и сделал 4 ТТД. Всего за девять периодов Р.М. выполнил 35 ТТД ($An = 35$).

Те спортсмены, которых персонально «держал» Р.М., сделали: в первом периоде игрок под номером 9 выполнил 3 ТТД; во втором периоде игрок под номером 2 сделал 6 ТТД. Всего игроки, которых «опекал» Р.М., вместе выполнили 34 ТТД ($Bn = 34$).

Показатель A подсчитывался следующим образом. Например: в первом периоде команда, в состав которой входил Р.М., владела мячом 50 с, во втором периоде 30 с, а в девятом периоде 70 с. Всего команда, за которую играл данный спортсмен, владела мячом 444 с.

$$444 \text{ с} : 60 \text{ с} = 7,4 \text{ мин. (} At = 7,4 \text{ мин.)}$$

Аналогичным способом рассчитывается показатель Vt . Так, команда, в составе которой играл футболист под номером 9, игравший в первом периоде против Р.М., владела мячом 60 с. Во втором периоде против него играл испытуемый под номером 2, команда которого владела мячом 75 с. В девятом периоде против него играл спортсмен под номером 8, его команда владела мячом 70 с. Всего команды игроков, которых персонально «опекал» Р.М., владели мячом 9 минут ($Vt = 9$ мин.).

Таким образом, в данном примере

$$KIB = \frac{An \times Bt}{Bn \times At} = \frac{35 \times 9}{7,4 \times 34} = 1,25 \quad KIB=1,25$$

У тестируемых спортсменов, кроме КИВ, определялись в игровом тесте количество рывков и ускорений. В официальных соревнованиях определялся также объем ТТД, характеризующий уровень выносливости (таблица 6).

Как видно из таблицы, КИВ имеет высокую корреляционную связь с параметрами двигательной деятельности высокой интенсивности, зарегистрированных в игровом тесте «пять против пяти», пределы колебаний $r = 0,73-0,90$. Столь же высокая связь КИВ с показателями, характеризующими общую выносливость игроков. Так, пределы колебаний коэффициента корреляции составляют: с МПК 0,68 - 0,90; с тестом Купера 0,60-0,68; с временем бега на третбане 0,56-0,70. Объем ТТД зависит от амплуа футболиста. Однако, определенное влияние на данный показатель оказывает и величина специальной выносливости: пределы колебаний « r » составляют 0,48-0,80. Меньшее значение взаимосвязи обнаружено между КИВ и временем челночного бега на 180 м. Пределы колебаний « r » составляют 0,38-0,58. Не обнаружено достоверной взаимосвязи между показателем КИВ и технико-тактической подготовленностью футболистов, $r = 0,20-0,40$.

Следует также отметить, что с изменением размеров площадки, где проводилось игровое упражнение, уменьшаются возможности надежного

определения уровня выносливости по предлагаемому тесту. Специальные наблюдения показали, что при проведении теста на участке поля меньших размеров (25 м x 20 м), понижается уровень взаимосвязи полученных показателей с данными, характеризующими выносливость спортсменов, например, величина «r» теста КИВ с МПК составила 0,33; а с тестом Купера - 0,19. Однако определение КИВ на площадке размером 25 м x 20 м раскрывает следующие возможности. Так, при проведении контрольного упражнения на данном участке поля была обнаружена высокая взаимосвязь ($r = 0,71$) результатов, полученных по формуле определения КИВ, с экспертной оценкой, характеризующей способность футболистов «открываться» и «закрывать» своего «опекуна».

Этот факт нужно принимать во внимание, ибо появляется возможность объективно оценивать некоторые параметры тактической подготовленности футболистов. Показатели эффективности ТТД, определенные в игровом тесте на участке поля 25 м x 20 м, имеют также хорошую взаимосвязь ($r = 0,76$) с показателями эффективности ТТД, полученными в официальных играх. Это свидетельствует о возможности использования теста «пять против пяти» для контроля технического мастерства футболистов.

3.4. Исследование частоты сердечных сокращений у футболистов

Общепризнано, что с повышением мощности мышечной работы увеличивается частота сокращений сердца в единицу времени. В связи с этим в диагностической, тренировочной, исследовательской и учебной практике в области физического воспитания показатель ЧСС широко используется для определения интенсивности мышечных нагрузок.

Таблица 6

Показатели подготовленности юных футболистов и коэффициенты их корреляции с критерием игровой выносливости (КИВ)

№ п/п	Испытуемые	КИВ условные единицы	МПК (STPD)		Кол-во ТТД в игре за 70 мин.	Тест Купера, м	Челночный бег на 180 м, с.	Время бега на третбане, мин,с.	Кол-во рывков и ускорений в игровом тесте
			л/мин	мл/мин/кг					
1	К.В.	1,50	3,73	64,3	54	3300	38,6	10,40''	33
2	Р.В.	1,25	4,46	63,7	44	3335	37,8	10	27
3	С.О.	1,20	3,66	57,1	45	3140	39,0	10	25
4	Х.И.	1,11	3,86	59,4	56	3060	39,2	10,50	28
5	П.В.	1,00	3,60	55,5	40	2700	40,9	7,50	26
6	Р.М.	0,99	3,03	64,5	40	3330	38,8	10,30''	29
7	Л.В.	0,90	3,61	60,0	40	3100	38,9	10,50''	26
8	К.С.	0,88	3,55	53,9	30	2650	37,8	7,20''	21
9	Н.А.	0,83	3,65	50,7	28	2700	39,2	7,30''	23
10	К.А.	0,82	3,50	52,3	27	3050	40,0	7,40''	22
Коэффициент корреляции с КИВ			0,70	0,68	0,80	0,68	0,38	0,56	0,73

Мы также использовали эту возможность и провели непрерывную регистрацию ЧСС у испытуемых футболистов во время игрового теста «пять против пяти», а также в период соревновательных встреч.

Обычно в период разминки у игроков ЧСС составляла 135-168 в 1 мин. После окончания разминки, во время объяснения заданий экспериментатора или тренера, ЧСС снижалась и перед игрой была равна 90-110 в 1 мин.

С первых же секунд игры следовало стремительное учащение сердцебиений, уже к концу первой минуты ЧСС составляла 150-160 в 1 мин. В дальнейшем ЧСС удерживалась с колебаниями, соответствующими переменному ритму игры, в пределах 165-185 в 1 мин. У всех испытуемых средняя ЧСС составляла 172-180 в 1 мин., что свидетельствует о высокой интенсивности игрового теста «пять против пяти».

Испытуемый полузащитник за время игры выполнил 53 ТТД, из них 28 в первую и 25 во вторую половины игры.

Как видно из других аналогичных данных, ЧСС у юных футболистов во время календарных игр составляла 140-183 в 1 мин. Средние величины ЧСС за всю игру у обследованных футболистов были равны от 155 до 170 в 1 мин. Таким образом, интенсивность нагрузки во время календарных игр в целом была меньшей, чем во время теста «пять против пяти». Это обстоятельство вполне закономерно, ибо продолжительность теста составляла 18 минут, а всей игры - 70 мин. Разумеется во время продолжительных мышечных нагрузок спортсмены в среднем развивают менее интенсивные усилия, чем в периоды коротких отрезков работы.

С целью сравнительного анализа соотношений продолжительности различных игровых операций (ожидание мяча без активного перемещения; ходьба по полю в среднем темпе; медленный бег; бег в среднем темпе; рывки с максимальными усилиями, выполняемые с мячом и без мяча), был проведен специальный хронометраж, результаты которого представлены в таблице 7.

Из таблицы видно, что наиболее «нагрузочные» операции: рывки, ускорения и бег в среднем темпе в упражнении «пять против пяти» составляют 6,2 %; 7,3 %; 18,3 %, а в календарной игре, соответственно, 1,6 %; 2,2 %; 14,5 %.

Таблица 7

Структура игровых операций футболистов при выполнении упражнений «пять против пяти» и в календарных играх (n = 10)

Характер заданий		Варианты игровых операций					
		Состояние	Ходьба	Медленный бег	Бег в среднем темпе	Рывки	Ускорения
Игровой тест «пять против пяти»	%	5,5	28,1	34,6	18,3	6,2	7,3
	С	59	303	374	198	67	79
Календарная игра	%	2,4	42,7	36,6	14,5	1,6	2,2
	С	101	1793	1537	609	67	92

Таким образом, в процентном соотношении доля интенсивных действий в тесте «пять против пяти» значительно больше, чем во время календарной игры, именно этими обстоятельствами объясняется различие в уровне интенсивности двух рассматриваемых двигательных заданий.

3.5. Факторная структура выносливости футболистов

По результату многофакторного математического анализа было выделено 5 следующих факторов, на которые приходится 87,84 % общей дисперсии выборки.

Первый фактор, имеющий вклад в общую дисперсию выборки 35,23 %, состоит из четырех показателей (таблица 8).

Основными показателями этого фактора являются критерии, характеризующие аэробную производительность организма (в первую очередь МПК). Как показали результаты обследований

высококвалифицированных спортсменов, доминирующее положение в специальной подготовленности футболистов занимают показатели, характеризующие выносливость игроков к длительному бегу. Подобный факт не случаен.

Таблица 8

Структура первого фактора (уровень общей выносливости)

Показатели	r
1. Экспертная оценка выносливости	+ 0,789
2. КИВ	+ 0,859
3. МПК	+ 0,827
4. Тест Купера (дистанция, пробегаемая за 12 минут)	+ 0,880

У футболистов 15-16 лет, объем практических занятий составляет 16-18 часов в неделю. Кроме того, возросла интенсивность проведения: игр, что свидетельствует о важности повышения функциональной подготовленности юных футболистов.

На большое значение «общей» выносливости указывают высокие коэффициенты корреляции МПК и теста Купера со специальной выносливостью (КИВ) и с экспертной оценкой физической подготовленности.

Весомость второго фактора составляет 21,15 % (таблица 9). Он состоит из 4-х показателей, оценивающих скоростную выносливость спортсменов.

Таблица 9

Структура второго фактора (уровень скоростной выносливости)

Показатели	r
1. Сумма времени бега в 5-ти разовом дискретном беге по периметру квадрата со сторонами 15 м	- 0,957
2. Время челночного бега на 180 м	- 0,731
3. «Запас скорости» в тесте 10 раз по 30 м	- 0,617

В условиях соревнований в отдельные промежутки времени футболисту приходится выполнять большое количество рывков и ускорений через короткие интервалы отдыха. Установлена положительная связь показателей анаэробно-гликолитической производительности организма с объемом скоростной работы, выполненной в данных условиях. Таким образом, второй фактор отражает скоростную выносливость футболистов.

Третий фактор состоит из двух показателей, на долю которых приходится 13,04 % общей дисперсии выборки (таблица 10).

Известны данные о наличии отрицательной связи между показателями веса и длины тела, а также показателями, отражающими способность спортсмена выполнять работу на выносливость. Обнаружена также положительная зависимость между скоростью образования кислородного долга и массой тела спортсмена. Учет значимости представленных показателей и их влияние на игровую активность футболистов позволили нам отождествлять данный фактор с факторам физического развития.

Таблица 10

Структура третьего фактора (уровень физического развития)

Показатели	r
1. Длина тела	- 0,950
2. Масса тела	- 0,830

Весомость четвертого фактора составляет 10,2 %; он состоит из двух показателей (таблица 11).

Таблица 11

Структура четвертого фактора (уровень игровой активности)

Показатели	r
1. ТТД	+ 0,811
2. Эффективность ТТД	+ 0,410

Вклад каждого футболиста в командный результат определяется количеством и эффективностью технико-тактических приемов. Установлено, что у менее тренированных спортсменов происходит снижение объема и эффективности ТТД к концу матча. Учитывая влияние данного фактора на игровую деятельность футболистов, отождествляем данный фактор с факторами игровой активности.

Пятый фактор составляют два показателя, на долю которых приходится 8,22% общей дисперсии (таблица 12).

Во время официальных игр футболист выполняет большой объем скоростной работы через короткие интервалы отдыха. Способность игроков восстанавливаться в эти короткие промежутки времени дает им возможность проводить игру в высоком темпе. В этой связи, данным фактор мы отождествляем с фактором адаптации футболистов к скоростным нагрузкам.

Таблица 12

Структура пятого фактора (адаптация футболистов к скоростным нагрузкам)

Показатели	r
1. ИПА	- 0,894
2. Время восстановления ЧСС до 120 в одну минуту	- 0,880

Таким образом, на основании определения надежности, информативности проведения факторного анализа и с учетом организационной сложности при проведении испытаний для оценки выносливости, были отобраны следующие тесты и показатели:

- 1) максимальное потребление кислорода, определяемое при возрастающей ступенчатой нагрузке на тротуаре;
- 2) тест Купера;
- 3) челночный бег на 180 м: а) время бега; б) ИПА; 4) коэффициента игровой выносливости.

Перечисленные тесты, вместе со «сравнительно-игровым» тестом оценки выносливости команд были использованы в педагогическом эксперименте.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Теоретико-методическими основами моделирования соревновательных условий как метода психологической подготовки юных футболистов к преодолению препятствий и трудностей соревновательной деятельности являются положения, которые определяют содержание подготовки спортсменов к выступлению на соревновании. К ним относятся:

- целенаправленность на решение задач обучения, которые позволяют: формулировать психологическое состояние готовности футболиста к выступлению на соревновании, развивать способность спортсмена адекватно оценивать соревновательную ситуацию и мобилизовать свои силы на выполнение предстоящего действия, приспосабливаться (адаптироваться) к психологическим факторам, вызывающим экстраординарные психо-эмоциональные состояния;

- психологическими особенностями соревновательной деятельности являются: мотивация, предметность, целеполагания, способность достижения цели, стиль деятельности;

- подготовленность к выступлению на соревновании обеспечивается: готовностью к выполнению сложных технических действий, уровнем тактико-технических умений. Уровнем развития силы воли. Морально-нравственных качеств, возможностям психического и сознательного управления действиями, помехоустойчивостью;

- системность реализации компонентов психологической подготовки на этапах соревновательного периода учебно-тренировочного процесса.

2. Модель методического обеспечения психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревновании, основным методом обучения в которой является моделирование соревновательных условий, определяется взаимосвязью реализации этапов тренировочного процесса в следующей последовательности: подготовительный этап – сбор информации об условиях соревнования, оценка тренированности и возможностей

команды. Определение цели и мотивов участия в соревновании; основной этап – программирование соревновательной деятельности, моделирование соревновательных условий, обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний; заключительный этап — мыслительная репетиция, контрольная игра, анализ тактического плана.

3. Проведение мероприятий психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях регламентировано следующими временными параметрами: подготовительный этап за месяц до соревнования, основной этап в течение месяца до начала соревнования, заключительный этап за два-три дня до начала соревнования.

4. Экспериментальная проверка эффективности методической разработки показала, что:

- качество выполнения технико-тактических действий в условиях соревнования повышается в среднем на 18,4%;

- уровень результативности ударов по воротам повышается в среднем на 13,2%;

- темпы формирования психологического состояния готовности к соревновательной деятельности повышается в среднем на 14,3%;

- уровень общей психологической устойчивости к воздействию препятствий и трудностей соревновательных условий повышается в среднем на 1,28%;

- уровень эмоциональной устойчивости повышается в среднем на 16,77%; способность к саморегуляции психо-эмоционального состояния на 33,46%; мотивация к соревновательной деятельности на 2,41%; помехоустойчивость на 19,15%.

Учитывая результаты исследования, практическое исследование методической разработки психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях согласуется с рядом рекомендаций:

1. Реализация занятий, направленных на подготовку спортсменов к выступлению на соревнованиях, определяется объединением средств технической, тактической и психологической подготовки во время соревновательного периода учебно-тренировочного процесса.

2. Активизация психологической подготовки должна проводиться за месяц до начала соревнования и включать в себя методы подготовительного, основного и заключительного этапов.

3. Эффективность процесса формирования состояния психологической готовности к выступлению на соревнованиях зависит от качества психолого-педагогического воздействия, которое должно быть основано на принципах индивидуализации, оптимальной трудности, единства теории и практики.

4. Обучение приемам саморегуляции психо-эмоционального состояния необходимо ориентировать на соответствие индивидуально-психологическим особенностям футболистов, содержанию соревновательной деятельности в избранном виде спорта и принципам оптимальности воздействия самовоздействия и сознательного отношения спортсмена к психорегуляции своего состояния, действий, поведения.

5. Моделирование соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе должно основываться на результатах предварительной оценки возможностей спортсмена, его спортивного мастерства; на принципе последовательности теоретического и практического включения моделей, препятствий и трудностей на занятиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амонашвили Ш.А. Обучение. Оценка. Отметка. - М.: Знание, 2012. – 96 с.
2. Арвисто М.А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности. – М.: Мысль, 2014. -169 с.
3. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в футбол: Энциклопедия юного футболиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2010. – 352 с.
4. Волков И.П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Хрестоматия. – М.: Советский спорт, 2005. – 286с.
5. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. - М.: ФИС, 2010, 245с.
6. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. - М.: ФИС, 2013, 192с.
7. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М.: изд. центр «Академия». - 2002, 288с.
8. Гогунев Е.Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике. - Самара, СамГПУ. - 2003, 92с.
9. Горбунов Г.Д. Психология спорта. - М.: ФИС, 2012, 208с.
10. Григорянц И.А. Психологические резервы спортивного мастерства// Теория и практика физической культуры. - М.: РГУФК, №7, 2014, с.21-25.
11. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.И., Чехов О.С. Подготовка юных футболистов. – М., ФиС, 1997. – 257 с.
12. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. – М.: Политиздат, 2011. – 223 с.
13. Иванов М.А. Игровой метод как фактор, повышающий эффективность подготовки юных футболистов. – М., 2014. – 14 с

14. Киселев Ю.Я. О подготовке борцов к преодолению препятствий, неожиданно возникающих в соревновании// Психологические вопросы спортивной тренировки. - М.: ФИС, 2013, с.66-71.
15. Китаева М.В. Психология победы в спорте. – М.: Феникс, 2014, 208с.
16. Марков Г.И. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2011, 127с.
17. Марищук В.Л. Определение спортивного состояния эмоциональной напряженности с помощью физических упражнений// Психологические вопросы спортивной тренировки. - М.: ФИС, 2014, с.25-30.
18. Методики психодиагностики в спорте/ Составители В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Пляхтиенко, Л.К.Серова. - 2-е изд. доп. и испр. - М.: Просвещение, 2011, 256с.
19. Мильман В.Э., Попов В.А. Лекции по психологии мотивов человека. – Пермь, 2014. – 86с.
20. Михалкин Г.П. Футбол для начинающих. – М.: ООО Изд-во Астрель, ООО Изд-во АСТ, 2011. – 144 с.
21. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемияПресс, 2010. – 204с.
22. Основы математической статистики/ Под ред. В.С.Иванова. - М.: ФИС, 2013, 176с.
23. Практикум по спортивной психологии/ Под ред. И.П.Волкова. - СПб., Питер пресс, 2014, 288с.
24. Практические рекомендации по психологии: Учеб. пособие для студентов ИФК. - М.: ФИС, 2012, 176с.
25. Психология: Учебник для ИФК/ Под ред. В.М.Мельникова. - М.: ФИС, 2014, 367с.
26. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. - М.: ФИС, 1989, 88с.

27. Пятин В.Ф., Лаврова О.В. Физиологические основы психологической деятельности человека. - Самара, СМИ «Реавиз», 2014, 135с.
28. Родионов А.В. Основные направления развития психологии спорта// Теория и практика физической культуры. - М.: РГУФК, № 10, 2013, с.20-23.
29. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в системе физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М.: РГАФК, 2013, 92с.
30. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Сост. и общая ред. И.П.Волкова. - СПб.: Питер пресс, 2014, 384с. (Хрестоматия).
31. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культуры/ Под ред. Ю.И.Портных. - изд. 2-е перераб. и доп. - М.: ФИС, 2009, 320с.
32. Твист П. Футбол: теория и практика С предисловием Павла Буре. – СПб.: Астрель, 2012, 288с.
33. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Состав. Ю.Ф.Бутман, З.И.Знаменская, Ю.Ф.Курямшина. - М.: ФИС, 2012, 192с.
34. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании/ Состав. Ашмарин Б.А. - М.: ФИС, 1988, 223с.
35. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие/ Б.М.Шиян, Б.А.Ашмарин, Б.Н.Минаев и др./ Под ред. Б.М. Шияна. - М.: Просвещение, 1990, 224с.
36. Тренировка юных футболистов / Пер. с англ. – М.: ООО Изд-во АСТ: ООО Изд-во Астрель, 2013. – 199 с.
37. Физическое воспитание/ Под ред. Е.П.Ильина. - М.: Просвещение, 2011, 223с.

38. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2009, 296с.
39. Черкасов Г.К. Активная саморегуляция эмоциональных состояний футболистов. – М.: ФиС, 2013.
40. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: ФИС, 2010, 104с.
41. Черникова О.А., Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. - М.: ФИС, 2012, 47с.
42. Шайхнутдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. - М.: ФИС, 2013, 112с.
43. Шорохова Е. В. Мотивы поведения и деятельности. - М., 2012. – 192с.
44. Эмоционально-волевая готовность спортсмена/ Подгот. Н.К.Агишева, А.В. Алексеева и др./ Под ред. А.Т.Филатова. - Киев, изд. «Здоровье», 2014, 295с.
45. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. - М.: Советский спорт, 2009, 163с.