

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой

_____ Перепёкин В.А.

« ____ » _____ 2016 г.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ К
СОРЕВНОВАНИЯМ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент–исполнитель _____ Прокопенко Д.В.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Биткин В.М.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК _____ Опарин И.А.
Заместитель начальника Главного
управления спорта Смоленской
области, начальник отдела развития
спорта

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.	5
1.1. Возрастные психологические особенности и закономерности в подготовке футболистов.	6
1.2. Индивидуализация психологической подготовки	13
1.3. Психологические особенности игры.	15
1.4. Психологический анализ трудностей в футболе.	19
1.4.1. Объективные трудности.	19
1.4.2. Трудности, связанные с выполнением технических приемов. . . .	20
1.4.3. Трудности, связанные с тактическими действиями футболистов. .	22
1.4.4. Трудности, связанные с общими условиями игровой деятельности футболистов и обстановкой, в которой проводится игра.	23
1.4.5. Трудности, связанные с учебно-тренировочным процессом. . . .	25
1.4.6. Субъективные трудности.	26
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. .	27
2.1. Задачи исследования.	27
2.2. Методы исследования.	27
2.3. Организация исследования	28
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. . .	29
3.1. Особенности состояния тревоги у футболистов различных квалификаций.	29
3.2. Исследование качественных особенностей тревожности по шкале ОПС.	35
Выводы.	38
Практические рекомендации.	40
Литература.	41
Приложение.	45

ВВЕДЕНИЕ

Требования, предъявляемые к деятельности футболистов, желающих добиться высоких успехов особенно в профессиональном футболе, неразрывно связаны с многолетними интенсивными воздействиями на них различного рода неблагоприятных факторов. К таким факторам относятся виды спортивной деятельности, связанные со сложными и ответственными условиями деятельности и с перенапряжениями физических и эмоциональных функций, с наличием фактора риска и угрозы для жизни. Как правило, такие воздействия оказывают отрицательное влияние на физическое и психическое состояние футболистов, и вызывают различные сильные переживания. Чаще всего такие воздействия ухудшают функциональное состояние футболиста и иногда приводят к развитию психических болезней. Подобные отклонения в эмоциональном состоянии футболиста являются следствием экстремальной деятельности, которая для него трудновыполнима в данной ситуации и требует напряжения психической деятельности.

Любая деятельность футболиста, независимо от возраста и опыта, вызывает разнообразные психологические состояния. Перед выполнением главных задач (например, выполнение пенальти) он испытывает значительное напряжение.

Эти эмоции у футболистов проявляются как в процессе матча, так и по его окончании. В процессе подготовки к выполнению футбольных действий и в ходе их реализации спортсмен переходит из одного уровня функционального состояния к другому. Это связано с результатом матча и с особенностями его индивидуального темперамента. Таким образом, психическое состояние – это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам данной деятельности. Особенно остро оно проявляется в ответственных матчах и, как правило, сопровождается сильными эмоциями футболиста и тренера.

Актуальность данной работы состоит в том, что совершенствование методов спортивной тренировки – актуальная проблема настоящего времени.

Подготовка футбольных команд различной квалификации: неотделима в настоящее время от научно-методического обоснования принципиальных вопросов, связанных с решением широкого круга задач, обусловленных практикой развития данного вида спорта. Современный футбол претерпел существенную трансформацию: наблюдается обострение конкуренции в борьбе за призовые места на всех уровнях, от любительских соревнований до крупнейших международных турниров.

Практическая значимость. Рациональное построение учебно-тренировочного процесса с учетом психологических особенностей игровой и соревновательной деятельности футболистов будет способствовать повышению уровня подготовленности игроков к предстоящим соревнованиям.

Объект исследования – психологическая подготовка футболистов.

Предмет исследования – исследование психологического состояния футболистов различной спортивной квалификации.

Цель нашей работы – провести анализ психологического состояния перед игрой футболистов различной квалификации.

Рабочая гипотеза – предполагается, что чем выше спортивное мастерство и уверенность в своих силах, тем более стабилен уровень тревожности.