

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ

Кафедра теории физической культуры

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ

Направление подготовки 49.04.01. «Физическая культура»
Образовательная программа «Психологическое сопровождение в спорте»

Допустить к защите:

Зав. кафедрой

д.п.н., доцент В.В. Гаил

Нормоконтролер:

к.п.н., доц. Л.В. Адамова

Магистерская диссертация

Ослякова

Дениса Владимировича

Научный руководитель:

к.п.н., доцент В.Р. Малкин

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР	5
1.1. ПСИХОЛОГИЯ ФУТБОЛА. ПРОБЛЕМЫ. ТРУДНОСТИ.....	5
1.1.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	5
1.1.2. ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	10
1.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 7-10 ЛЕТ	17
1.2.1. ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 7-10.....	17
1.3. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРА С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ 7-10 ЛЕТ.....	25
1.3.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПРИ РАБОТЕ С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ 7-10 ЛЕТ	25
1.3.2. НЕОБХОДИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	34
2 МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	43
2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	43
2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	44
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	53
ПРИЛОЖЕНИЕ А	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы заключается в том, что проблема психологической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, становится все более важной, поскольку резервы человеческой психики - одна из надежд на дальнейшее повышение спортивных достижений и снижение продолжительности сроков подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В футбол сегодня приходят дети с 5-6 лет. Это создает новые психологические трудности в работе с юными спортсменами. Поэтому нужны новые методики для работы с детьми данного возраста, особенно это относится к психологической работе тренера с юными футболистами.

Часто тренеры просто переносят методы работы со спортсменами старших возрастов на работу с юными спортсменами на начальном этапе подготовке. Это не соответствует психологическим особенностям данного возраста и создает значительные психологические трудности в работе с юными спортсменами.

Дети младшего возраста ориентированы на игровую форму проведения занятий, использование монотонной работы в данном возрасте уменьшает интерес к занятиям спорта и как следствие значительный отсев юных спортсменов из ДЮСШ.

Для юных спортсменов нужно постоянно менять упражнения, и разнообразить тренировки. Ребенок не может делать одно и то же упражнение более 10 минут, ему надоедает и становится не интересно, он начинает отвлекаться.

Упражнения должны быть интересны и понятны для всех детей. Лучше, если тренер сам покажет, что он требует от детей. Программы ДЮСШ так же не ориентируют тренеров на психологическую работу с юными спортсменами, так как в них психологической работе уделено

незначительное внимание. Это не позволяет тренерам организовать правильную психологическую работу на начальном этапе подготовки.

В то же время тренер в работе с юными спортсменами должен уделять психологической работе не меньшее внимание как физической, технической и тактической подготовке.

В юном возрасте с детьми нужно постоянно разговаривать, подбадривать, хвалить, объяснять, если не понимает и т.д. Должно идти общение тренер-спортсмен.

Объект исследования – психологическая подготовка юных футболистов.

Предмет исследования – направления психологической подготовки юных футболистов.

Цель исследования – рассмотреть проблемы психологической подготовки юных футболистов.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть психологию футбола;
2. Изучить психологическое развитие юных спортсменов;
3. Оценить проблему психологической подготовки тренера;
4. Рассмотреть цели и задачи психологического сопровождения юных футболистов;
5. Выявить основные направления психологического сопровождения спортивной деятельности.

Данная курсовая работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы.

1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

1.1 ПСИХОЛОГИЯ ФУТБОЛА. ПРОБЛЕМЫ. ТРУДНОСТИ

1.1.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

На современном этапе развития спорта разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения психологических особенностей спортивной деятельности, с одной стороны, и личности спортсмена, как сложной динамической системы, субъекта этой деятельности – с другой.

В этой связи немаловажным фактором совершенствования подготовки является характеристика вида спорта, психолого-педагогическому анализу которого посвящены труды исследователей.

Деятельность является необходимым условием формирования личности и в то же время зависит от уровня развития личности, выступающей как субъект деятельности [10, с. 56].

В настоящее время отсутствует однозначное толкование понятия «спортивная деятельность». В различных методологических подходах и базирующихся на них концепциях, как правило, рассматриваются отдельные аспекты спортивной деятельности. Каждый ученый вкладывает в него свое содержание в зависимости от собственных позиций и предмета исследования.

Спортивную деятельность можно охарактеризовать с двух сторон:

– с одной стороны она, как и любая человеческая деятельность, является «единицей жизни» спортсмена, основным способом взаимодействия спортсмена с окружающей социальной средой, удовлетворением материальных и духовных потребностей и др.;

– с другой стороны, она является совокупностью целенаправленных двигательных действий, обусловленных достижением определенных целей и посредством решения задач физической, тактической, технической, психологической подготовки спортсмена.

Спортивная деятельность делится на активное участие в тренировках, соревнованиях и организационно-педагогическую деятельность, включающую работу тренеров, судей, представителей прессы, телевидения и т.д.

Многие исследователи понимают спортивную деятельность как тренировочный и соревновательный процесс в целом, осуществляемый периодически, систематически и длительное время или сводят ее к более узкому понятию – «спорту высших достижений», акцентируя внимание на достижение высоких спортивных результатов в определенном виде спорта, на максимальных физических и психических нагрузках (О.Ф. Батрова, С.В. Брянкин, А.В. Родионов и др.) [21, с. 24].

Под деятельностью спортсмена и тренера понимается, прежде всего, процесс обучения и тренировки, выявляется общее в подготовке и в требованиях, предъявляемых к познавательной и эмоционально-волевой сферам личности. В процессе соревнований происходит сравнение, оценивание и демонстрация спортивных достижений, регулирование конкуренции в сфере спорта. В этих концепциях на первый план выступают операционные аспекты, то есть спортивная деятельность описывается как последовательность сменяющих друг друга операций (или действий), характеризующих специфику каждого вида спорта. Их изучение позволяет наиболее объективно отражать качество выполнения той или иной деятельности в спорте (техника и тактика). Это наиболее простой и доступный путь научного поиска, который не всегда позволяет учитывать такой важный компонент, как особенности личности, от которых зависит психическая надежность, успешность, индивидуальный стиль и психологическая подготовленность.

С точки зрения теории спорта успешность спортивной деятельности отождествляется с понятием результативность. Спортивный результат – количественный или качественный уровень показателей, в зависимости от особенностей вида спорта выраженный: победой в состязаниях; единицами измерения времени, пространства и массы; числом набранных спортсменом баллов при оценке судей; количеством набранных очков и др., которые являются критериями судейства [23, с. 46]. Однако такой подход позволяет очень узко оценивать деятельность спортсмена.

Отмечено, что «спортивный результат, будучи главным итогом тренировки спортсмена, тем не менее, не всегда отражает качество и эффективность тренировочного процесса». Как критерий успешности результат может выступать в сравнении с разрядными коэффициентами, с результатами других спортсменов, с динамикой выступлений спортсмена за определенный промежуток времени. Результат сам по себе еще не полностью характеризует успешность спортивной деятельности, что требует необходимости рассмотрения его в совокупности с другими критериями.

Если сопоставить спортивную деятельность с учебной, то оценка спортивной успешности по результативности (набранным очкам, баллам, секундам, метрам) равнозначна оценке учебной успешности только по показателям успеваемости (отметок за устные ответы, письменные работы, набранные баллы при тестировании). Такой подход нивелирует психологические показатели, которые влияют на формирование гармоничной личности.

Особое значение для спортсмена имеют такие особенности, которые влияют на спортивную деятельность, от которых зависят результаты соревнований и является основой индивидуализации. В спортивной психологии успешность деятельности рассматривается в связи с такими понятиями как способности, индивидуальный стиль деятельности, надежность, готовность и др. Для представителей различных видов спорта характерны сочетания психических качеств, играющих большую роль в

обеспечении надежности деятельности спортсменов. В.Л. Марищук, Л.Н. Серова выделили критерии успешности соревновательных действий, которые оцениваются непосредственно в процессе наблюдения за соревнованиями в условных баллах (от 1 до 5). Так, при высокой успешности спортсмены «действуют с учетом вероятностных ситуаций по оптимальной тактической схеме, легко и своевременно концентрируют, переключают или распределяют внимание; движения точные по форме и условиям, хорошо координированные», о низкой успешности свидетельствует «преобладание ошибок, ведущих к невыполнению действий, движения неадекватные заданным, хаотичные или же ступор» [13, с. 72].

Д.В. Попов успешность деятельности изучал в связи с субъективной оценкой ее результата в сравнении с запланированным, который определялся в соответствии с возможностями индивида, сопровождающимся определенными переживаниями.

Показатели успешности важны при составлении психоспортограммы в любом виде спорта, которая раскрывает «внешние взаимосвязи и взаимоотношения, диктуемые правилами и условиями данного вида спорта, и внутренними субъективными отношениями спортсмена к выполняемой деятельности, определяемые особенностями его личности».

При изучении спортивной деятельности принято включать в круг применяемых методов психолого-педагогический анализ. Он способствует выявлению разнообразных факторов, влияющих на действия участников состязаний, а также определенного круга психических качеств, «обеспечивающих» успешное выполнение деятельности (**Ю.М. Портнов**).

Несмотря на разнообразие классификаций видов спорта и соревновательных упражнений при выделении критериев успешности спортивной деятельности целесообразно рассматривать **три группы: циклические, сложно-координационные и единоборства** [19, с. 145].

Взаимосвязь объективных и субъективных показателей успешности предусматривает необходимость учета основных признаков

«прямо или косвенно выражающих полезные и вредные качества элементов деятельности... уровень квалификации, степень выраженности психофизиологических свойств индивидуальности в их взаимосвязи с успешностью деятельности». **В циклических видах спорта преобладают объективные критерии оценки соревновательной деятельности (время, дистанция, дальность прыжка); в сложно-координационных – субъективные, выявление победителя осуществляется на основе сравнения сложности, качества и эстетичности исполнения двигательных действий спортсменами (баллы, очки и т. д.).**

Главным основанием и условием деятельности является ее осознание, что определяется целесообразным характером самой деятельности. При этом сознание понимается с позиции множества внутренних регулятивов, таких как потребность, мотив, установка, ценности и т. д. Цель определяет способы, характер действий, общее направление деятельности и последовательность преобразования исходного объекта в продукт. Таким образом, цель является системой ориентиров, благодаря которым реализуется ведущий мотив спортивной деятельности. Каждая цель выступает перед субъектом в определенных условиях ее достижения.

Цель в спортивной деятельности выступает и как реализация мотива, и как конкретный промежуточный продукт, например тренировочный процесс. Промежуточный результат определяется для спортсмена в форме представлений, которые имеет разную степень четкости.

Спортсмен может более или менее четко представлять себе тот модельный уровень физической подготовленности, который должен быть достигнут. Такое выделение целей и формирование подчиненных им действий приводит к тому, что происходит как бы расщепление прежде слитых между собой в мотиве функций. Цель способствует реализации ведущего мотива и сама реализуется в действиях.

Особенность целей в спортивной деятельности состоит в несовпадении ведущего мотива спортивной деятельности (основного побудителя к

занятиям спортом) и состава, содержания его действий. Так, например, ведущим мотивом занятий спортом является желание достичь высокого уровня, (мотивы достижения), **а действие направлено на достижение модельного уровня скоростно-силовой подготовленности или на освоение какого-либо технического действия [6, с. 10].**

Так же, как и мотивационная сфера, цели спортивной деятельности имеют свои особенности на разных этапах спортивной карьеры. Начальный этап характеризуется неопределенными целями для самого спортсмена, поскольку все цели перед спортсменом ставится тренером.

На этапе достижений, промежуточные и знакомые цели планируются самим спортсменом, но новые цели также планируются тренером. На этапе завершения спортивной карьеры, тренер устраняется от постановки целей. Обозначается второе противоречие в целеполагании спортивной деятельности:

цели часто ставятся не самим спортсменом, они являются внешними по отношению к спортсмену, как субъекту спортивной деятельности, поскольку в большей мере целеполагание самого спортсмена заключается в принятии целей, поставленных тренером, а если вернуться к тезису о связи мотива и целей, то можно утверждать, что процесс целеполагания может мешать реализации ведущего мотива спортивной деятельности, что в свою очередь влияет на результативность самой деятельности. ???

В этом противоречии заключается ресурс: становясь осознанным, целеполагание позволяет актуализировать мотивационную сферу как эффективный внутри личностный ресурс.

1.1.2 ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В настоящее время отечественный спорт высших достижений потерял много своих лидирующих позиций на мировой арене. Возрождение высокого

уровня отечественного спорта во многом зависит от качества системы спортивной подготовки. Особый интерес здесь представляет изучение и разработка методик тренировочной деятельности в системе подготовки спортивных резервов, что гарантирует восполнение составов сборных команд. В числе первых задач здесь является создание новых действенных средств и методов тренировки в спортивных классах общеобразовательных школ, ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОП, ШВСМ, и УОР.

Для молодежи и подростков особенно важна мотивация к занятиям спортом. Разногласия между организацией тренировки и мотивацией юных спортсменов могут сильно понизить склонность к занятиям спортом, а при худшем развитии событий грозить окончательной утратой тяги к избранному виду спорта. Результаты в современном спорте высоких достижений тесно переплетаются с мотивационной сферой человека.

В настоящий момент недостаточно исследований проблемы в мотивационно-волевой сфере у юного спортсмена. Возникновение, формирование, развитие, перестроение мотивов зависит от возрастного развития личности спортсмена, нравственного, умственного, так же не стоит забывать о важности роста спортивного мастерства, накопления опыта занятий спортом - от начальных мотивов, которые привели ребенка в секцию, до мотивов, которыми важны для мастеров спорта международного класса. Исследователи выделяют юношеский возраст как самостоятельный период становления личности человека [1, с. 66].

Как показали исследования Р.А. Пилюяна, для спортсменов в возрасте до 18 лет наибольшее активизирующее значение имеют потребности в накоплении специальных знаний, умений и навыков, а также информация о будущих соревнованиях, что можно определить, как активное формирование деятельности. Большую значимость имеет ориентация спортсмена на удовлетворение духовных потребностей.

Для юношей приоритет составляют присутствие на соревнованиях родителей, тренера, возможность поступить в Вуз благодаря спортивным

достижениям. Материальный аспект до 18 лет практически неважен. Путь к эффективному обучению, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им. Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный, смысл.

А.Ц. Пуни выделяет внешние и внутренние факторы, существенно влияющие на мотивационно-волевую сферу подростка. Причиной снижения интереса ребенка может оказаться недостаточное внимание тренера, тем самым понизив спортивный интерес. Тренер может быть недостаточно компетентен в вопросах воспитания, а может быть и наоборот, оказать большое подавляющее влияние, тем самым оказывая угнетающее состояние юному спортсмену. Большую роль в этом отношении играет наставник – он является для спортсмена главным советчиком на протяжении всей спортивной карьеры. Может сильно сказаться отношение родителей к ребенку.

Многие дети приходят в спортивные секции заниматься по желанию своих родителей. И тем самым, не вызывая никакого интереса и желания тренироваться в том или ином виде. Пытаться и заставлять ребенка, то чего он не хочет, не приведет его к высшим результатам и удовлетворения его личных потребностей. Также сильным внешним фактором воздействия может оказаться отношение внутри спортивного коллектива, внутри команды. Приходя в новый коллектив ребенку тяжело адаптироваться в сфере новых знакомых. Многие спортсмены видят друг в друге соперников и недолюбливают друг друга. Пытаются изжить из коллектива новенького, тем самым пропадает желание ребенка еще раз прийти в секцию. Учитывая все внешние проблемные факторы, влияющие на роль мотивационно-волевой

сферы ребенка в спорте, можно избежать конфликтных случаев и достичь наивысших результатов.

А.Ц. Пуни раскрывает важность внутренних проблем на влияние мотивационно-волевой сферы юного спортсмена. Считает важными внутренними проблемами: на первом месте выделяет страх и неуверенность в самом спортсмене. Может сказаться осадок поражений от предыдущих соревнований. Проиграв на соревновании у спортсмена, всегда возникает ряд вопросов почему, он проиграл и т.д. Готовясь к следующим соревнованиям, у спортсмена есть страх снова проиграть, опуститься в глазах тренера. Но еще большим потрясением для него будет столкнуться с соперником, которому проиграл на предыдущих соревнованиях. Очень тяжело настроиться на спортсмена, с которым ты уже выступал, а тем более которому ты уже проигрывал.

У некоторых спортсменов есть позиция самоуверенности. Раскрывая эту проблему, нужно опять же взять коллектив или команду. В каждой команде есть человек, который сможет оказать подавление или влияние на спортсмена, тем самым падает его уверенность в себе и в своих силах. Разные спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами, придают различное значение своим занятиям.

Мотивы спортсменов динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное – целенаправленной воспитательной работы. Особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом на начальной стадии спортивной тренировки, поскольку в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, лежащих в основе мотивов, нестойкость,

неопределенность и взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения [4, с. 47].

В практике работы тренеров-преподавателей сформированы следующие рекомендации:

- строго соблюдать принцип возрастной адекватности тренировочных нагрузок, учитывать их доступность и реакцию организма юных спортсменов сразу после выполнения упражнений и к концу тренировки;

- наращивать нагрузки только при уверенности, что дети усвоили пройденный материал и готовы физически к увеличению объема и интенсивности упражнений или изменению содержания занятий;

- улучшать эмоциональный фон тренировок, применяя подвижные игры и эстафеты, вводить игровые задания, стремиться к разнообразию содержания тренировок, активно используя методы поощрения;

- осуществлять мероприятия по сплочению группы и укреплению дружественных отношений;

- необходимо стремиться уделять внимание каждому спортсмену в процессе тренировки, корректируя правильность его движений;

- давать индивидуальные задания (в том числе дополнительные на дом) и вводить элементы соревновательной деятельности (полезно завести на каждого ребенка «карту роста», в которой бы фиксировались результаты контрольных тренировок, тестов и т.д.);

- интересоваться состоянием опорно-двигательного аппарата детей на занятиях («Не болят ли мышцы?», «Как настроение?») и выяснять последствия проведенной накануне тренировки;

- интересоваться школьными и семейными проблемами детей, оказывать психолого-педагогическую поддержку (при необходимости в рекомендательной форме давать советы) [17, с. 56].

В заключение можно сказать, что в спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе учебного занятия и на соревнованиях. Рост спортивных результатов в

значительной степени зависит от внутреннего настроя самого спортсмена, от его отношения к поставленной цели. Все действия человека имеют свои начала в определенных мотивах, направленных на достижение конкретных целей. Поэтому эти мотивы необходимо понимать, как внутренние побуждение человека к действию, а мотивацию как совокупность отдельных мотивов человека в их взаимной структуре, силе и направленности. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий и главным образом влияют на его поведение в обстановки предельных физических нагрузок. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Решение в ближайшее время перечисленных основных проблем будет способствовать развитию психологии спортивной деятельности и формированию мотивационно-волевой сферы спортсменов, что позволит добиться высоких результатов в спортивной деятельности.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

Многие исследователи понимают спортивную деятельность как тренировочный и соревновательный процесс в целом, осуществляемый периодически, систематически и длительное время, или сводят ее к более узкому понятию – «спорту высших достижений», акцентируя внимание на достижение высоких спортивных результатов, в определенном виде спорта, на максимальных физических и психических нагрузках (О.Ф. Батрова, С.В. Брянкин, А.В. Родионов и др.).

В настоящий момент недостаточно исследований проблемы в мотивационно-волевой сфере у юного спортсмена. Возникновение, формирование, развитие, перестроение мотивов зависит от возрастного развития личности спортсмена, нравственного, умственного, так же не стоит забывать о важности роста спортивного мастерства, накопления опыта занятий спортом - от начальных мотивов, которые привели ребенка в секцию, до мотивов, которыми важны для мастеров спорта международного класса.

Исследователи выделяют юношеский возраст как самостоятельный период становления личности человека.

1.2 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 7-10 ЛЕТ

1.2.1 ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 7-10

Проблема выявления особенностей формирования психоэмоционального состояния детей, занимающихся спортом, неразрывно связана с педагогическими проблемами обучения и развития, где идет формирование личностных особенностей ребенка. Спортивное воспитание и образование ребенка будет действенным, когда взаимоотношения между тренером и юным спортсменом будут гармоничны и нацелены на общее достижение целей.

Глубокий интерес к проблеме эмоционального развития не ослабевает на протяжении многих лет, что объясняется важной ролью данного аспекта развития человека в жизни, в познавательной деятельности, в самореализации личности. Как показывают исследования отечественных психологов каждое сложное, целостное новообразование, возникающее в процессе жизни человека, обязательно включает аффективные компоненты и потому обладает непосредственной побудительной силой. Многие зарубежные психологи обращают внимание на эмоциональную доступность, адекватное реагирование родителя и ребенка и др. [24, с. 56].

Основа данного психолого-педагогического исследования построена на методологических концепциях психического развития человека по возрастной категории; личности и ее формирование в детском возрасте; формирование личности ребенка в общении; принципы эмоций и эмоциональная компетентность.

Формирование психоэмоционального статуса детей занимающихся спортом, неразрывно взаимосвязано с психолого-педагогическими

особенностями обучения и развития, психологического обеспечения спортивной подготовки, содержания учебных программ, закономерностей усвоения знаний и двигательных навыков в учебной и спортивной деятельности.

В течение многих десятилетий спорт является весьма значимым социально-политическим явлением, оказывающим глубокое воздействие на различные сферы общественной жизни. Очевидно, отношение общества к такому столь любимому социальному явлению, как спорт, было одним из значимых условий в формировании представления о его значении и созидательной роли по отношению к здоровью человека.

Однако взаимодействия в системе «спорт-здоровье» развиваются далеко не прямолинейно и неоднозначно. Иначе говоря, в спорте особенно отчетливо выкристаллизовываются как преимущества, так и недостатки его влияния на здоровье спортсменов. Именно поэтому спорт, спортивную деятельность следует рассматривать как фактор, противоречиво действующий на здоровье.

При этом следует подчеркнуть, что исследованием физического здоровья спортсменов занимались давно и выявлено достаточно много фактов, свидетельствующих о его состоянии у спортсменов. В то же время психическое и психологическое здоровье у них стали исследовать только в последние годы [10, с. 54].

Общеизвестно, что спортивная деятельность оказывает многостороннее влияние на организм и личность спортсменов. Хотя исследования, посвященные этой проблеме, условно можно разделить на две группы.

Первая – более многочисленная, это работы, появившиеся значительно раньше во времени и в которых утверждается о положительном влиянии занятий спортом, физическими нагрузками (и экстремальными в том числе) на физическое и, значительно реже, на психическое состояние спортсменов.

Вторая – появившаяся в последние десятилетия, немногочисленная, причём их авторы приводят факты негативного влияния, особенно

чрезмерных спортивных нагрузок на психосоматическое состояние спортсменов.

Таким образом, в спортивной деятельности как социально-философском конструкте обнажается её противоречивый характер. Особенно остро это проявляется при постановке вопроса о значении переносимых спортсменами многолетних нервно-психических нагрузок для их психологического здоровья. Хотя, если вести речь о формировании, контроле, укреплении и сохранении психологического здоровья, то, уже начиная со спортсменов, посещающих детские и юношеские спортивные школы и особенно школы олимпийского резерва, эта проблема является не только актуальной, но и, практически, социально значимой.

Имеется значительное количество зарубежных работ, в которых без учёта интенсивности и условий осуществления спортивной деятельности подчёркивается положительное её влияние на психическое здоровье спортсменов разного возраста. Имеются также обзорные статьи с метаанализом воздействия физических упражнений на психическое здоровье спортсменов, в которых отмечается положительный его эффект.

В некоторых работах подчёркивается позитивное влияние на психическое здоровье спортсменов, например, выносливости, устойчивости и других качеств [23, с. 89].

Более того, существуют работы, в которых даже экстремальные условия спортивной деятельности рассматриваются как позитивные для сохранения психического здоровья. Безусловно, можно согласиться с автором этой статьи о возможности в экстремальных условиях расширения личностных ресурсов и пределов самореализации спортсменов, но какой ценой для здоровья спортсмена – на это ответа нет. Подобной точки зрения придерживается и Т.М. Султанов (2009).

Вторая группа исследований содержит данные об отрицательных изменениях в психике и психическом здоровье спортсменов. Так, например,

об угрозе нарушений психического здоровья юных спортсменов пишет А.А. Зуйкова.

В докторской диссертации Яковлева Б.П. всесторонне изучена роль психической нагрузки в изменении состояния психологического здоровья спортсменов.

Постоянное превышение её ведёт к психической дезинтеграции, негативным проявлениям в психической сфере личности.

За время существования футбола, как спорта, система, тактика и манера игры претерпели значительные изменения. Футбол постоянно эволюционирует. Результатом спортивной деятельности являются не только физическая, техническая, тактическая подготовленность и спортивный результат, но и психологические изменения. В процессе игровой деятельности необходимо овладеть сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, совершенствовать устойчивость к неблагоприятным природным условиям. Все это содействует выработке волевых качеств характера: силы воли, смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества и многое другое [13, с. 96].

Командный характер игры воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый игрок может проявить свои личные качества: индивидуальное мастерство (дриблинг), способность быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры, творчество. Вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива, потому что футбол – игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия.

Научные исследования и практика показали, что содержание психологической подготовки определено специфическими чертами спортивного характера: спокойствием (хладнокровием), уверенностью в себе

и боевым духом. В исследованиях психологических особенностей спортивных игр недостаточно представлен материал, касающийся характера футболиста, особенно на этапе наиболее активного включения детей в спортивную деятельность.

Занятия футболом способствуют формированию характера детей. Сбалансированная личность детей-футболистов характеризуется повышенным уровнем мотивации достижения, более высоким уровнем интеллектуального развития, большей устойчивостью силы нервной системы, большей реактивностью, более низким уровнем реактивной тревожности. Они имеют высокую адекватную самооценку, адекватное восприятие действительности, обладают высоким уровнем социализации, адекватно оценивают свою роль в коллективе, ориентируются на соблюдение общепринятых норм поведения.

Воспитание характера детей обусловлено, прежде всего, содержанием спортивной подготовки в футболе, формированием психолого-педагогических условий [16, с. 15].

Маклаков А.Г. считал, что «под характером обычно подразумевают совокупность некоторых выдающихся (заметных окружающим) психических свойств отдельного человека». При этом именно психические свойства, формирующиеся после рождения, понимаются под характером. А те психические свойства человека, которые даны ему еще до рождения, зависящие исключительно от генетических корней, являются темпераментом. Темперамент, в отличие от характера, совершенно устойчив по своей природе, и он в значительной степени ложится в основу характера.

Характер в свою очередь начинает формироваться уже с первых месяцев жизни, но наиболее сензитивный период для становления характера возраст от двух-трех до девяти-десяти лет. И только лишь конец этого периода приходится на рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в спортивные школы по футболу. Согласно типовой учебно-тренировочной программе спортивной подготовки для детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Российского футбольного союза этот рекомендуемый возраст равен восьми лет, хотя при соблюдении определенных требований возможен набор с четырех лет. Следует также отметить то, что в Германии набор в спортивные школы футбола происходит с достижением ребенка трех лет. Можно предположить то, что наличие этого аспекта косвенно влияет на успешность игроков.

В течение сензитивного периода на формирование характера непосредственно влияет в основном наблюдение и общение с окружающими людьми. В этот период психика ребенка наиболее пластична, податлива и крайне уязвима к влиянию извне. Подражая окружающим взрослым и сверстникам, дети дошкольного возраста перенимают нормы поведения, принятые в социуме. Придя в спортивную школу, ребенок в этом возрасте воспринимает тренера как безусловный авторитет, которому можно доверять. Очень важно работать родителям и тренеру сообща, давая ребенку в процессе формирования характера усвоить важное и необходимое. При этом какую-то часть ребенок воспринимает интуитивно, а какую-то пропускает через разум. Это зависит от развитости его интеллекта, способности проявлять критичность и стремления к истине [19, с. 145].

Первыми в борьбу за становление вступают такие черты характера как доброта, общительность и отзывчивость в противовес эгоистичности, замкнутости и безразличию. Эти черты характера формируются в самом начале становления маленького футболиста, но именно они определяют многое: сможет ли он работать в команде, быть открытым ей и всегда быть готовым прийти на помощь товарищу.

Важно помнить о том, что все начинается с малого «посеешь мысль – пожнешь поступок; посеешь поступок – пожнешь привычку; посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу». Дети так же в дошкольном возрасте начинают познавать, что такое лень, неаккуратность, безответственность, малодушие и злонамеренность. При

этом такие негативные черты характера с легкостью формируются у детей, поэтому тренерам юных футболистов стоит формировать в характере подопечных трудолюбие, добросовестность, ответственность, аккуратность и настойчивость, и всячески стимулировать и поощрять проявление этих черт.

Обычно такая черта характера, как самоотношение, начинает формироваться у ребенка в начальных классах школы под воздействием нового опыта. Но с учетом того, что ребенок начинает ходить в спортивную школу и круг общения значительно увеличивается, у него оформляется самоотношение еще в дошкольном возрасте. Социальная жизнь ребенка разрастается все больше, наполняя его ответственностью за результат деятельности.

Далее черты характера под влиянием темперамента, и в первую очередь под воздействием окружения у детей продолжают формироваться, и к окончанию школы характер можно считать практически сформированным. И с этим багажом полученных черт характера человек продолжает идти по жизни, претерпевая лишь некоторые изменения. «Люди, способные к самовоспитанию, обычно достигают значительно больше успехов в жизни, чем более пассивные их «антагонисты» [2, с. 26].

Таким образом, для формирования характера в процессе воспитания спортсменов детско-юношеской спортивной школы по футболу наиболее благоприятным является возраст от четырех до десяти лет. Создавая необходимые педагогические условия в сензитивный период для формирования характера, можно добиться невероятного успеха.

В процессе занятий футболом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Проблема выявления особенностей формирования психоэмоционального состояния детей, занимающихся спортом, неразрывно связана с педагогическими проблемами обучения и развития, где идет формирование личностных особенностей ребенка. Спортивное воспитание и образование ребенка будет действенным, когда взаимоотношения между тренером и юным спортсменом будут гармоничны и нацелены на общее достижение целей.

Глубокий интерес к проблеме эмоционального развития не ослабевает на протяжении многих лет, что объясняется важной ролью данного аспекта развития человека в жизни, в познавательной деятельности, в самореализации личности. Как показывают исследования отечественных психологов каждое сложное, целостное новообразование, возникающее в процессе жизни человека, обязательно включает аффективные компоненты и потому обладает непосредственной побудительной силой. Многие зарубежные психологи обращают внимание на эмоциональную доступность, адекватное реагирование родителя и ребенка и др.

Основа данного психолого-педагогического исследования построена на методологических концепциях психического развития человека по возрастной категории; личности и ее формирование в детском возрасте; формирование личности ребенка в общении; принципы эмоций и эмоциональная компетентность.

1.3 ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ТРЕНЕРА С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ 7-10 ЛЕТ

1.3.1 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПРИ РАБОТЕ С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ 7-10 ЛЕТ

Профессиональная деятельность тренера по своей сути является педагогической, со всеми ее функциями, психологическими особенностями и требованиями. Ее основное содержание заключается в управлении учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов. Тренеру также приходится решать целый ряд задач, связанных с оздоровительными, воспитательными, гигиеническими, социальными, спортивно-соревновательными целями тренировки.

Деятельность тренера имеет свои психологические особенности, такие как:

1. Стрессогенность профессии, особенно в период соревнований.
2. Наличие «профессионального риска», нестабильность социального статуса.
3. Интенсивное общение (со спортсменами, родителями, коллегами).
4. Нерегламентированность деятельности, оторванность от семьи.
5. Публичность деятельности.

Высокий уровень стресса в деятельности тренера обусловлен специфическими условиями профессии, среди которых: психическая напряженность, физическая нагрузка, внешне средовые факторы [6, с. 10].

Психическая напряженность тренера обусловлена:

- необходимостью принятия оперативных решений в условиях дефицита времени (тренеру необходимо не только заметить, понять и

объяснить определенную спортивную ситуацию, но и своевременно и адекватно на нее прореагировать);

- ответственностью за жизнь и здоровье спортсменов, так как занятия физическими упражнениями связаны с риском;

- наличием на занятиях шума (от криков детей во время эстафет или подвижных игр), которое вызывает психическое утомление;

- необходимостью контролировать большую площадь зала или стадиона;

- нагрузкой на речевой аппарат и голосовые связки.

Психологическая подготовка к профессиональной деятельности тренера является процессом формирования системы психических образований (процессов, состояний и свойств личности), обуславливающих личностную готовность и способность к решению педагогических задач (реализации функций обучения и воспитания). Конечным и закономерным результатом процесса психологической подготовки тренера является сформированная профессиональная готовность к педагогической деятельности.

Задачи:

- формирование профессиональной компетентности тренера;

- повышение психологической культуры тренера;

- формирование мотивации к педагогической деятельности тренера;

- совершенствование профессионально-значимых качеств личности тренера;

- формирование индивидуального стиля деятельности тренера;

- формирование умений регуляции неблагоприятных психических состояний;

- профилактика «эмоционального выгорания» в деятельности тренера;

– формирование благоприятных взаимоотношений в системах: «тренер-спортсмен», «тренер-тренер», «тренер-родитель», «тренер-психолог» и др.

В деятельности тренера выделяются две группы трудностей:

Объективные: недостаточная помощь со стороны администрации, коллег; недостаток материально-технических средств; дефицит свободного времени; специфика вида спорта, расположение спортивной секции, недостаточная информированность населения об особенностях вида спорта и др.

Субъективные: недостаточный уровень знаний педагогики, психологии, теории и методики вида спорта, физиологии (несформированные гностические способности); несформированные организаторские, коммуникативные способности (трудности в установлении взаимоотношений со спортсменами и перестройкой их в соответствии с развитием воспитанников); трудности в установлении взаимоотношений с родителями, коллегами, администрацией; низкий уровень планирования и проведения занятий; личностные качества; формальное выполнение своих обязанностей, проявление невнимания к слабо подготовленным спортсменам, невыполнение своих обещаний, излишняя придирчивость; недостаточный уровень воспитанности и общей культуры тренера, недисциплинированность, нарушение норм и правил этики, стремление завоевать авторитет любой ценой; неумение управлять своими психическими состояниями, особенно в сложных условиях соревнований и др. [21, с. 89].

Трудности преодолеваются различными путями. Так, преодолеть субъективные трудности, можно только имея определенные знания, навыки и умения в решении данного типа специальных и воспитательных задач, высокий уровень мастерства. Объективные трудности преодолеваются с привлечением администрации и общественности.

Несмотря на возраст, пол, педагогический стаж на первом месте стоит трудность управления формированием личности спортсмена. Она во многом определяется сложностью взаимодействия в системе «тренер-спортсмен».

В работе молодых тренеров встречаются следующие недостатки:

– так как тренеры в прошлом являлись спортсменами, то они большое внимание уделяют развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков, упуская из поля внимания процесс формирования личности спортсмена в ходе занятий спортом, не всегда учитывают воспитательный и оздоровительный момент;

– не всегда учитывают возможности спортсменов, их физическую подготовленность, что приводит к перенапряжению;

– бездумно копируют разные педагогические системы и стили деятельности, несоответствующие их психологическим особенностям личности;

– затрудняются в отборе методического материала, не умеют выбрать главное;

– испытывают сложности в определении объема упражнений и их направленности в зависимости от целей и задач этапа подготовки;

– особо среди недостатков следует выделить плохую психологическую подготовку тренера (незнание возрастных особенностей юных спортсменов, не достаточный уровень владения приемами активизации деятельности, эмоциональную неустойчивость, неумение работать с трудными спортсменами) [13, с. 30].

Эффективность профессионального контакта тренера со спортсменами во многом определяются педагогическим тактом и педагогическим общением.

Уважение к ученикам, справедливость и требовательность педагога, сдержанность, вежливая строгость, неназойливая пунктуальность наиболее благоприятны в отношениях. Очень важно научиться контролировать свои

эмоции, понимать, что педагог отвечает не только за свои поступки, но и за правильное понимание их спортсменами. Достойное поведение тренера в моменты спортивной борьбы его учеников влияет и на его отношение со спортсменами и нередко на их результаты. Грубость, неуважение к спортсменам, привычка включать в разговор бранные слова неприемлемы в отношениях со спортсменами и свидетельствуют о низкой культуре тренера. Нарушает контакты с учениками стремление тренера снять с себя ответственность за промахи и упущения в работе.

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнований отличаются от тренировок. Во время соревнований тренер должен быть предельно внимателен и корректен.

Спортсмен ждет от тренера поддержки, уверен в том, что он готов помочь ему в трудной ситуации.

Спортсмены из-за эмоциональной напряженности иногда очень остро реагируют на замечания тренера, что может стать одной из причин поражений.

Специфика общения тренера со спортсменами на соревнованиях заключается и в том, что корректирующие воздействия тренера на спортсмена в случае неблагоприятного хода борьбы, спортсменом либо с трудом, либо совсем не воспринимаются [23, с. 63].

Естественно стремление тренера уделять спортсмену в процессе соревнований больше внимания. Однако повышение заботливости может быть воспринято неадекватно.

Во-первых, оно может быть расценено, как проявление чувства жалости к спортсмену, и он начинает задумываться о трудности своего положения.

Во-вторых, эта заботливость может быть воспринята как неискренняя «... ведь раньше этого не было». В результате спортсмен может сделать неправильные выводы, и будет злоупотреблять этим, думая, что тренер

должен относиться к немцу мягко и нетребовательно. В итоге это приводит к снижению дисциплины и сказывается на результативности.

На необходимость изучения состояний не только у спортсменов, но и у тренеров обращали внимание психологи (Р.К. Арутюнян, Ю.Я. Киселев, Б.Д. Кретти, А.А. Лалаян, Р. Мартенс, Д.В. Попов и др.).

Изучение психических состояний тренера и особенностей их влияния на состояние и спортивный результат спортсмена имеет большое значение и актуальность.

Ю.Я. Киселев обосновал необходимость исследования состояний тренера следующим образом: «это представляется очень важным, во-первых, потому, что тренер тоже живой человек, его деятельность тоже нужно оптимизировать, и, во-вторых, потому что существует эмоциональное заражение». С помощью наблюдения было установлено, что «спортсмен чрезвычайно чувствителен к состоянию своего тренера, он индуцируется апатией или лихорадочным состоянием тренера» [16, с. 85].

Психические состояния тренера следует рассматривать, исходя из особенностей его профессиональной деятельности. Так, И.Г. Станиславская отмечает, что работа тренера относится к видам деятельности с экстремальными условиями, так как она связана с сильными нервно-психическими нагрузками, особенно во время соревнований и носит нерегламентированный характер.

Стресс во время соревнований вызывает у тренеров изменения в частоте пульса и в критические моменты соревнований приближался к уровню, отмеченному у соревнующихся спортсменов. Эти данные позволяют дать рекомендации тренерам по организации своего поведения во время тренировок и особенно на соревнованиях:

1. Для спортсменов в стрессовых ситуациях нежелательно чрезмерно эмоциональное поведение тренера.

2. Тренер должен обращать внимание на поддержание своей физической формы, чтобы обеспечить адаптацию организма к неожиданным

изменениям сердечнососудистой системы в ситуациях, связанных с большими эмоциональными нагрузками.

Целесообразно выполнять во время тренировок и после них физические упражнения. В ряде случаев, особенно после напряженных соревнований, активные физические упражнения будут способствовать нормализации эмоционального состояния тренера.

3. Чрезмерно эмоциональное поведение тренера, проявление возбуждения, агрессивности т.п. во время соревнований может отрицательно сказаться не только на спортсменах, но и на зрителях, вызывая у них вспышки агрессивности.

Отмечая специфику деятельности тренера, необходимо заметить, что «будучи в своей основе конкурентной, она постоянно держит тренера в состоянии определенной степени психического напряжения... в условиях, когда основным мотивом (и критерием успешности) всей деятельности тренера являются результаты его учеников – критерии его профессионального, педагогического мастерства» (Г.Д. Горбунов) [8, с. 6].

Выделены следующие группы факторов профессионального стресса:

1. Факторы, связанные с трудовой деятельностью: слишком много работы (перегрузки); плохие физические условия труда; дефицит времени (когда все время чего-то не успеваешь); необходимость самостоятельного принятия решения.

2. Факторы, связанные с ролью тренера в организации: ролевая неопределенность, например недостаточная информированность о профессиональных обязанностях и соответствующих ожиданиях со стороны коллег и начальства («в том числе и «соблазн сачкануть во время работы»); ролевой конфликт, когда тренер считает, что он делает то, чего не должен, а также ответственность за других людей.

Психические состояния – это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности.

Факторы, связанные с взаимоотношениями на работе: взаимоотношения с руководством, с подчиненными, с коллегами.

Для руководителей с научной ориентацией, отношения с другими людьми менее значимы, чем для руководителей, ориентированных на контакты; встречаются трудности в делегировании полномочий (например, отказ подчиненных выполнять распоряжения руководителя).

4. Факторы, связанные с карьерой: два основных стрессогенных фактора: профессиональная «неуспешность», боязнь ранней отставки; статус несоответствия, медленное или слишком быстрое продвижение, фрустрация из-за достижения «предела» своей карьеры; отсутствие гарантированной работы (постоянное ожидание каких-то изменений); несоответствие уровня притязаний данному профессиональному статусу.

5. Факторы, связанные с организационной структурой и психологическим климатом: невозможность получить своевременную квалифицированную помощь по ряду вопросов; ограничение свободы поведения, интриги [9, с. 45].

Психические состояния многообразны, как и условия, их вызывающие.

При выделении четырех групп состояний А.А.Дергач учитывал их влияние на качество практической деятельности тренера в работе со спортсменами

– активные отрицательные (оживленность, рассеянность внимания, быстрота и неорганизованность движений, хаотичность, спешка)

– активные положительные (жизнерадостность, бодрость, сосредоточенность внимания, четкость и энергичность движений, быстрота принятия решений)

– пассивные отрицательные (негативное отношение к предстоящей работе, вялость, замедленность движений, малоэффективная деятельность)

– пассивные положительные (положительное отношение к делу, недостаточная собранность и мобилизованность, слабая подвижность, неустойчивость внимания, нечеткость движений)

Также можно выделить три основные группы психических состояний в профессиональной деятельности тренера: состояния, проявляющиеся в процессе трудовой деятельности: утомление (переутомление, психическое пресыщение), монотония, профессиональное выгорание и др.; профессиональный стресс (напряженность); предстартовые состояния (стартовая лихорадка и апатия, боевая готовность и др.);

Стартовая лихорадка – тренер находится в состоянии напряженности, он не выдержан, беспокоен, много говорит, иногда повторяясь; несколько раз спрашивает спортсмена, как он себя чувствует; раздраженно делает неуместные замечания.

Стартовая апатия – тренер абсолютно не напряжен, подавлен, безразличен, совершенно не разговаривает, не проявляет никакой реакции, задумчив; перед стартом не дает никаких указаний, как будто не замечает своих спортсменов.

Состояние боевой готовности – наблюдается высокая активность, хорошее настроение, сдержанность; тренер разговаривает только в необходимых случаях, о соревнованиях мало, и то в оптимистическом тоне.

Психическое состояние тренера, проявляющееся в его поведении, воздействует на психику спортсмена, вызывая определенную реакцию, которая проявляется на аффективном и поведенческом уровне. Предстартовые состояния тренера, с одной стороны, влияют на настроение спортсмена, с другой – на качество указаний, даваемых тренером непосредственно перед соревнованием.

1.3.2 НЕОБХОДИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Цель психологического сопровождения тренерской деятельности юных спортсменов заключается в создании условий для целенаправленного развития психологических качеств и способностей личности, обеспечивающих ее успешность в условиях спортивной, образовательной и других видов социально значимой деятельности.

Психологическое сопровождение спортивной деятельности - это система общих и частных технологий психологической помощи спортсмену, а также особенностей их применения на каждом из этапов спортивной карьеры, начиная от начала спортивной специализации и заканчивая уходом из спорта и переходом к другой карьере [14, с. 69].

Построение такой системы, должно учитывать, с одной стороны, психологические закономерности спортивной карьеры, а с другой - весь опыт практической психолого-педагогической работы со спортсменами, наработанные здесь приемы и технологии. Психологические закономерности начала спортивной карьеры должны стать отправной точкой в постановке целей и конкретизации задач психологического сопровождения спортивной карьеры, в определении основных направлений психологической помощи спортсмену. Анализ же различных технологий психологической помощи необходим для выбора адекватных средств реализации поставленных целей и задач.

Целями психологического сопровождения в спортивной деятельности являются:

– помочь спортсмену в самореализации, т.е. достижении максимальных для него спортивных результатов;

В основе самореализации лежат индивидуальные особенности и способности человека, его знания и умения, моральные и физические качества, а также направленность личности. Источником самореализации

является противоречие между возможностями, включая способности человека, и тем, насколько он может реализовать их в своей деятельности.

–помочь спортсмену успешно преодолевать кризисы, используя их на благо собственного развития в спорте;

В связи со все более ужесточающимися условиями соревновательной борьбы на первый план с точки зрения практической ценности выходит не столько готовность к соревнованию (т.е. мало быть хорошо подготовленным), сколько развитое до высшего уровня умение спортсмена в экстремальных ситуациях спортивной борьбы управлять своим поведением, что является основным условием эффективного преодоления различных кризисных ситуаций. В борьбе спортсменов равного класса данный фактор, как правило, имеет решающее значение [2, с. 28].

Проблема преодоления кризисных ситуаций в деятельности есть часть более широкой проблемы управления человеком своим поведением как самостоятельно, так и с помощью других людей. Уровень достижений в современном спорте настолько высок, что дальнейший рост результатов немислим без эффективного использования данных науки, широкого привлечения к процессу управления спортивной тренировкой в помощь тренеру педагогов, психологов, врачей и других специалистов. Как показывает практика, от их взаимодействия со спортсменом, а также друг с другом, все больше зависит эффективность тренировочного процесса и результат соревновательной деятельности спортсмена, особенно в условиях преодоления всевозможных кризисных ситуаций.

– помочь спортсмену найти оптимальные взаимосвязи спорта и других сфер жизни;

После завершения спортивной карьеры спортсмен может найти себя в тренерской деятельности.

– повышение уровня психологической подготовленности спортсменов.

К компонентам психологической подготовленности относятся:

– свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент;

– психологические процессы и функции;

– стабильные (положительные) психические состояния.

Основными направлениями психологической помощи спортсмену служат:

– тренировочный процесс;

Тренировочный процесс является основой подготовки и достижения успеха в спорте, как новичка, так и спортсмена высокого класса. Он длится на протяжении всех лет занятий спортом. Тренировочные занятия подразделяются на недельные, месячные, годовые циклы с конкретными задачами, средствами и целенаправленностью тренировки.

– соревнования;

Соревнования являются специфическим ядром спорта и поэтому их значение обусловлено социальными функциями спорта как одного из явлений общечеловеческой культуры. В связи с этим, при организации соревнований обычно учитываются не только закономерности подготовки спортсменов, но и условия, необходимые для реализации специфических и общекультурных функций спорта, прежде всего, выраженных в достижении как высоких, так и необходимых для данного этапа подготовки спортивных результатов. Успешное выступление спортсмена или команды в главных соревнованиях является одной из целей системы подготовки спортсмена.

Проблема организации и качественного функционирования службы психологического сопровождения спортивной деятельности в настоящее время становится всё более очевидной и актуальной. В современном спорте спортсмены нуждаются в профессиональном и качественном психологическом сопровождении [4, с. 49];

Задачи психологического сопровождения спорта, которые предъявляет спортивная деятельность, определяются социальной и личностной значимостью для участвующих в данном процессе.

Анализ социально-психологических условий спортивной деятельности (проблемы социализации спортсмена и команды, влияние национальных особенностей и традиций на развитие спорта, межличностные отношения и психологический климат спортивных команд, профессионализм в спорте),

Исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности (изучение механизмов формирования и динамики личности, мотивов, двигательных способностей в спорте).

Изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств (специализированные восприятия, психологические особенности различных видов спорта и видов тренировки, методы управления психическими состояниями).

Обоснование факторов обеспечивающих успешность соревновательной деятельности (динамика психических процессов в соревновательной деятельности, психическая устойчивость и надежность, психические состояния, прогнозирование успешности).

Определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности (психо-спорт-травмы и психологические типологии видов спорта, методы управления психическими состояниями в спортивной деятельности, диагностика, консультирование и психокоррекция).

Задача психологической адаптации личности, которая должна быть направлена на: - повышение стрессоустойчивости и настроения, мотивации достижения успеха, самоуверенности, самопринятия, интернальности личности (особенно - в сферах достижений и неудач), коммуникабельности (степени общительности и самоконтроля в общении) и профессионального самоопределения; - снижение внутренней конфликтности, самообвинения, самоуничтожения, тревожности, фрустрации и ригидности, некоторых форм девиантного поведения (недисциплинированность, равнодушие к окружающему и употребление нецензурных выражений) и склонности к ряду зависимостей (особенно - табачной, пищевой, лекарственной).

Тренер не может предварительно запланировать полный объем используемых психологических средств, методов и форм взаимодействия, поскольку основным принципом психологического сопровождения является адекватность текущей ситуации. Тренер моделирует требуемые психологические ситуации, создает условия для возникновения у юных спортсменов заданных психологических состояний и обучает основам психорегуляции, психологического настроения, психологической самоподдержки и др.

Основные виды психологической помощи:

обучение - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками,

воспитание - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности.

психодиагностика - помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

По результатам диагностики формируется набор мотивирующих мероприятий для индивидуальной и групповой работы. Возможно проведение специальных мотивирующих тренингов на развитие целевого мышления, умения концентрироваться на результате, устранения психологических барьеров, мешающих достигать максимума в спорте и жизни. Так же возможно проведение индивидуальных консультаций для решения особо сложных личных проблем, препятствующих полному погружению в тренировочный процесс.

психопрофилактика - помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избегания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно «разрушают спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

психокоррекция - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

психологическое просвещение - помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

психологическое консультирование - помощь спортсмену в анализе решения;

психологические тренировки - специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;

индивидуальный настрой - каждый спортсмен перед соревнованиями проходит индивидуальные консультации с тренером для постановки цели и вхождения в особое ресурсное состояние для достижения максимальных результатов;

восстановление и реабилитация - по окончании соревнований каждому спортсмену необходим период восстановления. Работа с тренером на этом этапе позволит более качественно восстановиться и создать мощный настрой для нового витка тренировок;

К сожалению, спортсмены иногда получают травмы. Психологическая реабилитация позволяет ускорить процесс выздоровления и быстрее адаптироваться к нагрузкам. Если же в результате травмы спортсмен не может продолжать выступать на соревнованиях - необходимо помочь ему адаптироваться к жизни в новом качестве. Это так же является задачей психологов.

психологическая подготовка - использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни [9, с. 36];

Психологическое сопровождение спортсменов в посттравматический период включает в себя:

1. адаптацию к сложившейся ситуации;
2. реабилитацию;
3. подготовку либо к новому витку тренировок, либо к интеграции в обыденной жизни (если полученные травмы несовместимы со спортом).

Чем серьезнее травма, тем больше шок, который переживает человек. Особенно это касается спортсменов, так как травма может привести их к потере возможности дальнейшей спортивной карьеры. Каждый, получивший травму переживает этап неприятия данной ситуации. Здесь очень важно участие тренера, для того, чтобы переключить все внимание спортсмена на выздоровление, снять последствия эмоционального шока, исключить риск обострений («внушенных» болезней, возникающих во время лечения в стационаре).

Реабилитация после лечения

По окончании лечения каждый спортсмен нуждается в психологической реабилитации для восстановления позитивного настроения, снятия возникающих психических барьеров для скорейшего восстановления, мобилизации внутренних ресурсов для сохранения физической и психической формы.

Подготовка к новому тренировочному этапу

Тренер помогает спортсмену поставить новые цели на следующий тренировочный период и создать ресурсное состояние для достижения этих целей.

Если же спортсмен не в состоянии продолжать карьеру в спорте, тренер помогает быстро и эффективно интегрироваться в обыденной жизни: определиться с новой профессией, построить личные взаимоотношения, достигать успеха в других видах деятельности [12, с. 15];

Несмотря на то, что все эти виды психологической помощи тесно взаимосвязаны, каждый из них имеет свою специфику, свои общие и частные технологии, знание которых существенно повышает психологическую

компетентность тренера. Однако их эффективное практическое применение требует учета как минимум следующих условий: вида спорта; особенностей спортивной группы; возраста, пола, индивидуально-психологических особенностей спортсменов; этапа спортивной карьеры

На каждом из этапов спортивной карьеры в соответствии с его задачами будет обнаруживаться определенная специфика, как в использовании отдельных видов психологической помощи, так и в их сочетании.

Общие эффекты системы психологического сопровождения можно ожидать как на уровне динамики спортивных результатов (т.е. результатов спортивной деятельности в узком смысле), так и на уровне общего развития спортсменов (т.е. результатов спортивной деятельности в широком смысле) [15, с. 36].

Спортивная подготовка - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс, который сопровождается повышением физических нагрузок, экстремальностью условий, напряжением психических сил, резким повышением социальной роли спорта, выраженной интенсификацией подготовки спортсменов, возрастанием психической напряжённости спортивной борьбы, повышением мотивационной силы спортивной победы, усиливающейся профессионализацией сферы спорта. Всё это предельно повышает требования к спортсмену, его психике и порождает новые задачи, а следовательно, и связанные с ними новые формы и методы в организации и управлении процессом спортивной подготовки.

Для полноценной подготовки спортсменов нужна система психологического сопровождения как целенаправленная деятельность по диагностике и развитию психических качеств, регуляции психических состояний, формированию индивидуального стиля спортивной деятельности и т.д.

Психическое состояние тренера, проявляющееся в его поведении, воздействует на психику спортсмена, вызывая определенную реакцию,

которая проявляется на аффективном и поведенческом уровне. Предстартовые состояния тренера, с одной стороны, влияют на настроение спортсмена, с другой – на качество указаний, даваемых тренером непосредственно перед соревнованием.

Значительная часть учебно-тренировочной и других видов деятельности сопровождается тренером, исходя из особенностей взаимодействия субъектов деятельности, специфики переживания юным спортсменом личностных трудностей, страхов, связанных с качеством выполнения значимой спортивной деятельности. В связи с этим, важным психологическим качеством является способность тренера предвосхищать развитие педагогической ситуации, организовывать ее развитие как управляемое [11, с. 82].

С учетом того, что профессиональная деятельность в системе детско-юношеского спорта организуется тренером, необходимо принимать во внимание специфику организации педагогического сопровождения, которое построено на принципах дифференциации, индивидуализации, непрерывности, гибкости и открытости.

2 МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

Исследование формирования целевых установок.

Исследование психологического климата в команде

Исследование психологической стабильности, мотивации и самооценки.

В работе были использованы методы математической статистики:

- достоверность различий (по t- критерию Стьюдента)

2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе БМАУ СОК «Лидер» г. Березовского с юными футболистами 6-10 лет, в группу входило 20 человек. Для повышения психологической стабильности юным футболистам была предложена методика Лесенка (смотри приложение). В ее основу мы включили два упражнения, которые являются одним из основополагающих в футболе. 1) набивание мяча (упражнение на технику), 2) передача мяча партнеру через коридор. Мы определили уровень каждого футболиста в январе, а после каждый из них поставил для себя цель на 3 этапа, т.е. на какой ступеньке я буду находиться в апреле, сентябре и декабре. Каждое из упражнений делалось по 2-3 раза в неделю, в конце каждого этапа фиксировали результаты.

Исследование психологической стабильности у юных футболистов 6-7 лет.

Психологическая стабильность – это выполнение технико-тактических элементов на определенном уровне в соревновательных условиях (например, выполнение удара по воротам с точностью 60-70%).

Она формируется многократным повторением элемента в условиях ограничения, т.е. спортсмена «ставят» в определенные рамки в которые он должен входить. Например, в футболе, перед игроком ставят задачу, выполнить 11 метровый удар и забить 7 голов из 10 попыток.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ

Анализ результатов после первичного тестирования показал, что все футболисты имеют разный уровень подготовленности. Так получилось, потому что некоторые дети пришли позже в секцию и не имеют технической подготовки. Средний уровень технической подготовки в передачи мяча составил 1,47 раза, а жонглирования мячом 2,90 раза.

После чего дети поставили себе цель, по двум показателям на 3 этапа. Все данные представлены в таблицах 1 и 2.

«Таблица 1 – набивание мяча»

Фамилия Имя	результат в январе	результат в апреле (поставленная цель)	результат в сентябре (поставленная цель)	результат в декабре (поставленная цель)
Шашмурин Матвей	1	3 (3)	3 (4)	5 (5)
Ромадин Александр	1	4(3)	4(4)	5(6)
Рязанов Денис	2	5(4)	7(7)	10(9)
Зимин Михаил	2	4(3)	4(4)	6(6)
Комлев Кирилл	2	4(4)	5(5)	6(7)
Мурашев Никита	2	4(3)	5(5)	6(6)
Жевлаков Ярослав	1	2(3)	4(5)	5(6)
Пантуев Илья	1	3(3)	5(4)	5(5)
Чугунов Матвей	1	1(2)	3(3)	4(4)
Кочнев Клим	2	4(4)	6(5)	7(7)
Походун Аркадий	2	3(3)	5(5)	7(7)
Подъячев Дмитрий	2	3(3)	4(5)	6(6)
Кузовников Ростислав	1	2(3)	3(4)	5(5)
Нурсубин Евгений	2	2(3)	4(4)	5(5)

Продолжение таблицы 1

Лутошкин Роман	1	1(2)	2(3)	4(4)
Юнусов Иван	1	3(2)	4(5)	5(7)
Бах Дмитрий	2	4(3)	6(5)	7(7)
Павленко Владислав	1	3(3)	3(4)	5(5)
Багрин Алексей	2	4(3)	6(5)	7(6)
Ряжев Даниил	1	3(3)	6(5)	6(6)
Дунаев Паша	1	2(2)	4(4)	4(5)
Средний показатель	1,47	3,04 (2,95)	4,42 (4,52)	5,71 (5,90)

«Таблица 2 – точность передачи мяча»

Фамилия Имя	результат в январе	результат в апреле (поставленная цель)	результат в сентябре (поставленная цель)	результат в декабре (поставленная цель)
Шашмурин Матвей	3	4 (4)	5 (6)	7 (7)
Ромадин Александр	3	4(5)	6(6)	8(8)
Рязанов Денис	4	6(6)	7(7)	8(8)
Зимин Михаил	2	4(3)	5(5)	6(6)
Комлев Кирилл	2	4(4)	5(5)	7(6)
Мурашев Никита	2	4(4)	5(5)	6(6)
Жевлаков Ярослав	4	5(5)	6(6)	7(8)
Пантуев Илья	3	4(4)	5(5)	6(6)
Чугунов Матвей	2	4(4)	5(5)	6(6)
Кочнев Клим	4	5(5)	6(6)	7(7)
Походун Аркадий	4	5(5)	5(6)	7(7)
Подьячев Дмитрий	3	4(4)	4(5)	6(6)
Кузовников Ростислав	3	3(4)	5(5)	6(6)

Продолжение таблицы 2

Нурсубин Евгений	4	5(5)	7(6)	7(7)
Лутошкин Роман	1	3(2)	3(3)	4(5)
Юнусов Иван	3	4(4)	4(5)	7(7)
Бах Дмитрий	3	4(4)	6(5)	8(8)
Павленко Владислав	2	3(3)	3(4)	4(5)
Багрин Алексей	3	4(4)	6(5)	6(6)
Ряжев Даниил	3	3(5)	6(5)	7(6)
Дунаев Паша	3	3(4)	4(4)	4(5)
Средний показатель	2,90	4,04(4,19)	5,14(5,19)	6,38(6,47)

Мы можем сказать, что использование метода психологической стабильности помогает юным футболистам вырабатывать стабильность отдельных навыков. Из 20 человек 13(65%) полностью выполнили, 5(25%) человек частично выполнили (т.е. одно из заданий), 2(10%) человека не выполнили поставленные перед собой задачи.

Большая часть не выполнивших свою цель оказались теми, кто много пропускали, по какой либо причине, некоторые из них не со всей серьезностью отнеслись к данному заданию в связи ещё со своим возрастом, а может просто переоценили свои возможности, поставив высокую планку. В дальнейшем продолжая наблюдение за ребятами, **посмотрим**, получится ли у них наверстать упущенное и догнать тех, кто

Сравнивая результаты набивания мяча (См. табл. 1) и точность **выполняет свою цель**. передач мяча (См. табл. 2), **мы можем сказать** что большинство юных футболистов повысили свой результат.

Мы может отменить, что после того, как юные футболисты начали **заниматься** психологической стабильностью и психологической саморегуляцией, улучшение показателей произошло практически у всех. В период с сентября по начало января, до того как дети начали заниматься

психологической стабильностью и психологической саморегуляцией результат в технической подготовке детей замечен не был. **Это следствие того что у детей не было самоцели. После введения в тренировочный процесс методики Лесенка, у детей появилась это самоцель, интерес, конкуренция между собой, заинтересованность в результате, начало повышаться техническое мастерство юных футболистов.**

При начале выполнения всего исследования столкнулись с некоторыми проблемами, такими как организация тестирования, в процессе тренировки, т.к. детям приходилось самим подсчитывать свои результаты. Первые занятия ушли на то, чтобы объяснить детям как нужно вести подсчет, пару раз меняли методику и все же пришли к той идеальной, по которой все дети поняли, что от них требуют. Все исследование проводится в форме соревнований, юные футболисты соревнуются между собой. Каждый имеет свой уровень и хочет его повысить. С первых дней исследования детям стало это интересно, и поэтому они были заинтересованы в рабочем процессе.

Для повышения эффективности тренировочной работы использовалась психическая саморегуляция. В начале каждой тренировки в раздевалке дети садятся в круг и учатся расслабляться. **Так мы работаем на протяжении года, используя психическую саморегуляцию 2-3 раза в неделю по 10-15 минут.** В результате мы наблюдали улучшение показателей расслабления и концентрации внимания на определенном упражнении. После того как они научились это делать, у них **появилось** задание. Мысленно у себя в голове выполнять упражнения. Сначала были использованы только **два упражнения, которые используются** в методике лесенка. После **хорошего** освоения психической саморегуляции детям было предложено третье упражнение, задача заключалась в том, чтобы ребенок мысленно обводил фишки и наносил удар по воротам в определённый угол (заранее обговаривалось в какой угол должен быть выполнен удар), через несколько

таких занятий, когда у детей стало получаться выполнять это упражнение, мы попытались перенести его на практику, нужно было наносить по 10 ударов в правый, а потом левый нижние углы. Тут возникла сложность с организацией, детям стало очень сложно все это подсчитать, и после нескольких попыток мы посчитали, что они пока не готовы вести правильный счет своих результатов в этом упражнении. Но это упражнение без счета они выполняют, и довольно таки успешно, теперь ребенок не просто бьёт в ворота, а он видит перед собой цель, куда ему нужно попасть и старается выполнить ее. Думаем, что для детей старшего возраста это упражнение будет полезно с применением психической саморегуляции.

Мы считаем, что эта методика в будущем позволит детям регулировать свое психическое состояние и использовать ее для улучшения технической подготовки в тренировочном процессе (идеомоторная тренировка). Учитывая возраст детей, высокий уровень внушаемости, мы остановились на умении расслабляться и концентрироваться на задании. В первых занятиях психической саморегуляции было тяжело сконцентрировать детей, довести до их для чего это нужно, но после того как юные футболисты поняли для чего все это делается. У них появился интерес к этому занятию, и это занятие стало проводить проще, дети перестали отвлекаться на посторонние вещи. Сосредоточенно и ответственно выполняли поставленные задачи. Визуальный результат на лицо, и в упражнении, и в самой игре некоторые дети стали действовать более осмысленно, стали понимать чего от них требуют, они обдумывают свои решения.

Мы считаем, благодаря психологической работе с детьми мы достигли таких результатов за год. Собираемся и дальше продолжить эту работу.

В соревновательной деятельности юные футболисты добились хороших результатов, за год дважды выиграла регулярное первенство

Свердловской области по футболу и мини-футболу среди юношей 2007 г.р., стали бронзовыми призерами престижного Всероссийского турнира.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время тренировочный процесс и соревновательная деятельность спортсменов, в том числе и в футболе, характеризуется возрастанием физических и нервных нагрузок. Это обуславливает высокую степень эмоционального и психического напряжения, которые в большинстве случаев негативно влияют на эффективность тренировочного процесса и соревновательную результативность. В виду этого психофункциональная подготовленность спортсменов как к освоению больших объемов тренировочных нагрузок, так и, особенно, к напряженной соревновательной деятельности, приобретает важнейшее значение, которой уделяется особое внимание.

Особенно ярко прослеживается отрицательная роль эмоциональных переживаний у футболистов юношеского возраста, которые имеют показатели низкого уровня соревновательного опыта. Часто приходится наблюдать, что спортсмен, демонстрирующий в тренировочных условиях 90-100% результативности ударов и игровых действий, в ситуации соревновательной борьбы 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.

Психологическое обеспечение подготовки в спорте развивает и совершенствует нервно-психические механизмы спортсмена, является одним из тех, что может предоставить существенную помощь тренерам и спортсменам, желающим достичь значительных результатов.

Шагом к внедрению психологического обеспечения в процесс работы со спортсменами является изучение тренерами компонентов психологического обеспечения их подготовки. Основа которого составляет определенные формы, каждая из которых применяется как в процессе индивидуальной подготовки конкретного спортсмена, так и при решении общекомандных задач, и при практическом использовании которых открываются очень интересные дополнительные возможности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя. Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям [Текст] / А. В. Алексеев. – Москва : Советский спорт, 2015. – 280 с.
2. Алексеев, А. В. Себя преодолеть! [Текст] / А. В. Алексеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 32 с.
3. Алешков, И. А. Об определении понятия «надежность деятельности» в психологии спорта [Текст] / А. В. Алексеев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 64-66.
4. Аль Арджа, М.А. Задачи спортивного психолога футбольной команды [Текст] / М.А. Аль Арджа // Вестник Балтийской Педагогической Академии / Балт. пед. акад. ; гл. ред. И. П. Волков. – Санкт-Петербург , 2016. – Вып. 104 : Актуальные психолого-педагогические проблемы обучения, воспитания, физической культуры и спорта учащихся и студентов. – С. 46-50.
5. Бундзен, П. В. Современные тенденции в развитии технологий психической подготовки спортсменов [Текст] / П. В. Бундзен // Ежегодный научный вестник ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург , 2015. – 204 с.
6. Волков, В. М. Психорегулирующая тренировка в подготовке спортсменов [Текст] / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №6. – С. 9-11.
7. Волков, И. П. Вопросы медико-психологического обеспечения учебно-тренировочного процесса [Текст] / В. М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №7. – С. 5-7.
8. Габдреева, Г. Ш. Основы самоуправления психическим состоянием [Текст] / Г. Ш. Габдреева. Казань , 2013. – 158 с.
9. Гагаева, Г. И. Психологическая подготовка футболистов и воспитание воли [Текст] / Г. И. Гагаева // Футбол. Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 149 с.

10. Гагаева, Г. И. Психологические условия успеха и причины неудач при игре в футбол [Текст] / Г. И. Гагаева // Футбол сегодня и завтра. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 247 с.
11. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. – Москва : Академия, 2015. – 326 с.
12. Деражинская, Н. А. Значимость различных факторов психологической подготовки в спортивной тренировке [Текст] / Н. А. Деражинская // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 29-31.
13. Ильин, Е. П. Психология воли [Текст] / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та., 2015. – 199 с.
14. Ильин, Е. П. Психология спорта [Текст] / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2014. – 187 с.
15. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания [Текст] / Е. П. Ильин : учебник для ин-тов и ф-тов физ. культ. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та., 2014. – 166 с.
16. Конопкин, О. А. Контроль соревновательной деятельности футболистов [Текст] / О. А. Конопкин : Методические рекомендации. – Москва : Высшая школа, 2015. – 24 с.
17. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте [Текст] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 96 с.
18. Овчинникова, К. В. Психологическая подготовка футболистов [Текст] / К. В. Овчинникова, А. А. Ионов // Успехи современного естествознания. – 2016. – № 10. – С.89-92.
19. Рудик, П. А. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсмена [Текст] / П. А. Рудик // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 200 с.

20. Рудик, П. А. Психологические исследования в спорте [Текст] / П. А. Рудик // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С.89-92.
21. Селуянов, В. Н. Адаптация организма футболистов к соревновательной и тренировочной деятельности. Методические рекомендации [Текст] / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – Москва : РГУФКСТ, 2014. – 35 с.
22. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустин. – Москва : Издательство «СААМ», 2014. – 199 с.
23. Сучилин, А. А. Система комплексного контроля для управления подготовкой юных футболистов [Текст] / А. А. Сучилин, А. П. Лаптев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 43-46.
24. Футбол: учебник для институтов физической культуры. [Текст] / под ред. Полишкиса М. С., Выжгина В. А. – Москва : Физкультура, образование и наука, 2014. – 254 с.
25. Чанади Арпад. Футбол. Тренировка [Текст] / Арпад Чанади. – Москва : ФиС, 2015. – 256 с.

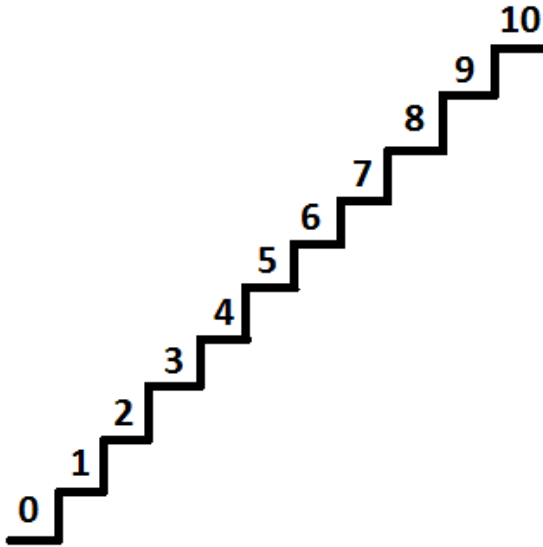
ПРИЛОЖЕНИЕ А

(Справочное)

Тест «лесенка»

Лесенка умений, где я нахожусь и где хочу быть.

Результаты принимаются: 1-январь, 2-апрель, 3-сентябрь, 4-декабрь.



Принимется два теста: набивание мяча и передача мяча в коридор.

Нужно поставить отметки на каком уровне ребенок будет в определенном периоде подготовки, по каждому тесту отдельная «лесенка»

