

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ НА СПОРТИВНОЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ФУТБОЛИСТОВ

Родин Максим Александрович
Доцент ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»
г. Кемерово

Футбол самая популярная и любимая игра в большинстве стран мира.

Футбол принадлежит к видам спорта, в наибольшей степени способствующих разностороннему физическому развитию человека и вместе с тем предъявляющих его организму исключительно высокие требования. Игра в футбол, связанная с необходимостью поддерживать высокую работоспособность на протяжении длительного времени и выполнять порою работу максимальной интенсивности на фоне значительного общего утомления и стресса, требует высокой устойчивости во взаимосвязи функциональных систем. Поэтому технические и тактические умения футболистов проявляются в игре с должной эффективностью лишь на фоне высокого уровня их физической подготовленности. Все спортивные игры сопряжены с различной по характеру и интенсивности психологической нагрузкой, футбол не является исключением. Во время игры футболисты испытывают стресс, который непременно отражается на их спортивном и техническом мастерстве. Именно по этому, данная работа актуальна, так как важно знать какое влияние оказывает стрессовое состояние на спортивное и техническое мастерство футболиста и к каким последствиям может привести.

В связи с изложенным выше, **целью нашего исследования** являлось выявление влияния стрессового состояния на спортивное и техническое мастерство футболистов.

Мы предполагали, что стрессовое состояние негативно влияет на спортивное и техническое мастерство футболистов; т.е. снижает показатели мастерства.

В качестве инструмента исследования была использована шкала Спилберга-Ханина, которая является одним из самых надежных и информативных способах самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда - тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными, невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ) и личностную (ЛТ) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Для оценки спортивного и технического мастерства футболистов были использованы следующие упражнения:

- передача мяча от партнера к партнеру - это основной приём техники нападения, который даёт возможность нападающим осуществлять взаимодействие между собой на площадке, основными требованиями к передаче мяча в различных игровых ситуациях являются точность, быстрота, своевременность и её неожиданность для соперника;

- результативность по пробиванию пенальти – штрафных ударов с отметки 11 метров, вероятность гола с этой точки максимальна, во время исполнения пенальти запрещено откатывать мяч назад, удар производится только вперед;
- нападающий удар – показывает скоростные качества игрока, его техники обводки и мастерство удара, говоря об игре нападающих, нередко отмечают голевое чутье, т.е. умение предугадать направление развития атаки и оказаться в нужный момент в нужном месте;
- владение мячом в количестве раз – (головой или голенью) это базовое упражнение, которое учит чувствовать мяч и помогает улучшить координацию движений;
- принятие мяча по количеству раз – показывает, сколько раз игрок может принять переданный мяч от партнера, оценивает координацию, скорость реакции игрока;
- передача мяча по количеству раз - требует от игрока тонкого расчета, быстрой реакции и четкого взаимодействия между партнерами;
- точность передачи мяча - различаются: по назначению (на ход, под удар и пр.), по дальности (короткие – до 10 м, средние – до 25 м и длинные), по направлению (продольные, поперечные, диагональные – вперед и назад) и характеру передачи (низом, верхом и перекидной), точность показывает, насколько передача соответствует образцу, плану.

На передачу мяча от партнера к партнеру давалось 10 попыток, на пробивание пенальти давалось 5 попыток, на нападающий удар давалось 5 попыток, на владение мячом давалось 35 попыток, на принятие мяча по количеству раз давалось 10 попыток, на передача мяча по количеству раз давалось 10 попыток, на точность передачи мяча давалось 10 попыток. Все упражнения проводились в вечернее время.

В исследовании влияния стрессового состояния на спортивное и техническое мастерство в футболе принимали участие 30 физически здоровых спортсменов мужского пола в возрасте от 21 до 25 лет, стаж занятия футболом от 3 до 7 лет, средний возраст мужчин 23 года, средний стаж занятия футболом 4,5 года, посещают тренировки 2 раза в неделю, помимо занятий футболом спортсмены занимаются учебной и профессиональной деятельностью.

Анализ результатов исследования позволяет нам заключить следующее.

1. Спортивное и техническое мастерство достигается годами и упорными тренировками. Уровень достижения спортивного и технического мастерства в футболе непосредственно связан проявлением быстроты и точности при выполнении различных двигательных действий в постоянно изменяющихся условиях игры. В футболе для быстрого и точного выполнения приемов необходим определенный уровень развития физических качеств. Уровень мастерства футболистов в значительной мере определяется качеством технико-тактической подготовки и личностными особенностями, обеспечивающими высокую эффективность деятельности.

2. Современная наука доказала, что в спортивной деятельности существует множество условий стрессогенного характера.

Неожиданное изменение задач деятельности, отсутствие необходимых знаний и умений, дефицит времени, высокая значимость выполняемых действий, ответственность – это типичные причины возникновения стрессового состояния.

Частыми симптомами стрессового состояния в соревновательных ситуациях у спортсменов являются: сильное сердцебиение, трудность глотания, пересыхания во рту, расширение зрачков, возрастание кровяного давления, нервная напряженность, потливость, навязчивые негативные мысли и невозможность сконцентрироваться. Часто стресс является результатом неуверенности в себе или боязни неудачи.

3. В начале исследования нами была поставлена следующая гипотеза: стрессовое состояние негативно влияет на спортивное и техническое мастерство футболистов; т.е. снижает показатели мастерства. После обработки полученных результатов гипотеза подтвердилась – стрессовое состояние снижает показатели спортивного и технического мастерства. Группа спортсменов показывает более высокие результаты по таким упражнениям как: передача мяча от партнера к партнеру, результативность по пробиванию

пенальти, нападающий удар, владение мячом в количестве раз, передача мяча по количеству раз, точность передачи мяча, принятие мяча по количеству раз, в ситуации обычной тренировки, чем в стрессовой ситуации. В стрессовой ситуации значительно повышаются показатели реактивной тревожности и вместе с ней понижается спортивное мастерство. Так спортсмены с низким уровнем реактивной тревожности в обычной ситуации выполняют 53,3% упражнений, а в стрессовой ситуации – 47%. Футболисты с высокими показателями реактивной тревожности выполняют 37,5% упражнений в ходе обычной тренировки, а во время стрессовой ситуации – 29%.

Таким образом, мы достоверно можем утверждать, что стрессовое состояние негативно влияет на показатели спортивного и технического мастерства.

Для того чтобы снять реактивную тревожность можно рекомендовать следующее:

1. Сожмите левую руку в кулак, чтобы пальцы упирались в середину ладони. Найдите точку, в которую упирается средний палец. Затем сильно надавите на эту точку большим пальцем правой руки и держите 1 минуту. Это успокоит «волнение» и уменьшит тревожность.

2. Психическая саморегуляция. Она может осуществляться с помощью самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является самовнушение.

3. Делайте задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, так можно снять чрезмерное волнение.

4. Регуляция мимической мускулатуры лица. Для этого человеку рекомендуют улыбаться, то есть расслаблять мимические мышцы. Вслед за этим рефлекторно снижается и нервное напряжение.