

**СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ:
опыт, традиции, инновации**

Лазебных Людмила Николаевна,
инструктор-методист,
МБУДО СШ № 6 г. Белгорода,
г. Белгород, Россия;

Медведев Александр Владимирович,
тренер-преподаватель,
МБУДО СШ № 6 г. Белгорода,
г. Белгород, Россия;

Шептур Виталий Петрович,
тренер-преподаватель,
МБУДО СШ № 6 г. Белгорода,
г. Белгород, Россия;

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ -
ОДНА ИЗ СТОРОН УЧЕБНОГО - ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Аннотация. Предлагается точка зрения на формирование и совершенствование важных для футбола свойств личности, необходимость и обоснованность их развития посредством специальных упражнений.

Ключевые слова: психологическая подготовка, развитие оперативного и творческого мышления, развитие оперативной памяти, способность быстро оценивать ситуацию, развитие восприятия и внимания, скорость дифференцированного реагирования.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, которые применяются с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психологических качеств, необходимых для успешного ведения спортивной деятельности.

Общая психологическая подготовка спортсмена должна быть поставлена в

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

один ряд с физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования спортсмена, а не только на подготовку его к предстоящему соревнованию. Задачи психологической подготовки футболиста следующие:

- точность оперативного и творческого мышления;
- способность быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения;
- объем восприятия;
- особенности внимания;
- скорость дифференцированной реакции;
- возможность изменить решение при смене ситуации.

В процессе тренировки мы стремимся оказать направленное воздействие на развитие физических и психических качеств игроков, стараясь при этом применить упражнения, способные вызвать в организме именно те изменения, которых требует специфика футбола. В своей статье мы хотим рассказать об упражнениях, которые содействуют целенаправленному развитию вышеперечисленных качеств.

Упражнения на развития оперативного и творческого мышления:

1. На участке поля - три группы игроков. Игроки, которые выполняют роль нападающих, все время атакуют либо одни, либо другие ворота. После нескольких повторений упражнений группы поочередно меняются местами.

2. Два одинаковых квадрата (15 x 15 м) на 15-20 м один от другого. В каждом по 3 x 4 игрока, между ними по 2-3 «ведущих». Игра в два (одно или несколько) прикосновений в одном из квадратов. «Ведущие» атакуют эту группу игроков. Когда игрокам в квадрате становится сложно удерживать и контролировать мяч, они длинной передачей направляют его в другой квадрат и упражнение продолжается. Замена игроков в квадрате и «ведущих» - по проводится правилам игры «Квадрат».

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

3. «Квадрат возле ворот». Напротив ворот за 5-7 м от линии штрафной площадки отмечают квадрат 12 x 12. В нем играют (3 x 2; 4 x 3; 3 x 3; 4 x 4) с неограниченным числом касания мяча (по правилам обычного «квадрата») стараясь вывести одного из партнеров на позицию, удобную для удара по воротам. Ведущие стараются перехватить мяч и помешать нанесению прицельного удара по воротам, которые защищает вратарь. Для совершенствования фланговых атак квадраты лучше всего сделать по краям поля.

Упражнения на развитие оперативной памяти:

1. Два игрока по очереди передают мяч третьему. Игрок, который принял мяч, отправляет назад тому, от кого получил.

Вариант. Два игрока, которые передают мяч «среднему», стоят на противоположных сторонах поля и поочередно меняют позицию. Игрок А для исполнения ответных передач игроком Б и В должен следить за перемещением партнеров. После выполнения ответной передачи игрок А возвращается к приему мяча от партнера.

2. Игроки А и Г, которые владеют мячами, одновременно начинают упражнения - передают мячи игроком Б и Д и бегут в точки 1 и 2. Игроки Б и Д снова передают им мяч, а сами меняются местами по диагонали. Игроки А и Г приняли мяч в положении 1 и 2, передают его игрокам В и Е, а именно перемещаются: А — в положение Г, Г - в положение А. Игроки В и Е передают мяч игрокам А (который прибежал в положение Г) и Г (который прибежал в положение А), а потом меняются местами по диагонали и т. д.

3. «Передача мяча в квадрате со сменой места игроков». Каждый размещается в соответствующем угле квадрата. Игрок А па угол 1 посылает мяч партнеру Б в угол 2 и бежит сам туда. Игрок Б направляет полученный мяч по диагонали партнеру Г в угол 4, а сам перебегает в освобожденный угол 1. Игрок Г, передал мяч партнеру В в угол, перебегает в тот же угол, игрок В направляет мяч по диаго-

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

нали в угол 1, куда уже прибежал игрок Б, и перебегает в освобожденный угол 4. Игрок Б с угла I снова передает мяч в угол 2 партнеру А и г. д. Таким образом, игрок А после передачи мяча меняется местами только с игроком Б, а игрок I только с партнером В.

Упражнения на развитие способности быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения:

1. Игрок ведет мяч, а справа и слева от него бегут двое с флажками в руках. Владеющий мячом должен направить мяч тому, кто поднимет флажок. Игрок, который принял мяч, ведет его дальше и сам наблюдает за партнерами и так далее. (При выполнении упражнения не допускается одновременное поднятие двух флажков).

2. Три игрока стоят в виде треугольника. Один из них жонглирует мячом и одновременно следит за обоими партнерами, которые показывают ему на руках разное количество пальцев в любом порядке.

Жонглирующий мячом обязан вслух назвать число увиденных пальцев. После нескольких попыток - смена мест.

3. Игроки (4-5) стоят полукругом (радиус 6-8 м). Напротив, в центре стоит жонглирующий мячом и одновременно следит за партнерами. За его спиной находится тренер, который в разном порядке показывает рукой на стоящих полукругом. Игрок «названный» тренером, должен подать условный сигнал (поднять руку, подпрыгнуть или сделать приседание). Жонглирующему мячом тут же необходимо принять мяч и повернуть его игроку, который стоит в середине, после чего упражнение продолжается. На место игрока с мячом поочередно становится каждый участник упражнения.

Упражнения на развитие объема восприятий и свойства внимания:

1. На участке поля три игрока (А, Б, В), которые выполняют функции нападающих, а три функции защитников. Тренер передает мяч одному из атакующих.

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

Задача защитников — опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое местонахождение.

2. Игроки групп А и Б размещаются в 30-40 м один напротив другого. Игрок группы А ведя мяч «вызывает» одного из игроков группы Б, который делает ускорение вперед. Игрок группы А отдает ему мяч и бежит на свободное место в группе Б. Игроки группы Б, получив пас, быстро отрабатывают мяч, «вызывая» игрока группы, адресуют ему мяч и делают рывок на свободное место в группе А и т. д.

3. Передача 3-4 мячей (поочередно) с исходного положения. Игрок Е начинает упражнение. Игроки Б, Г, В, Д, А принимая мяч, направляют его партнеру, как показано на рисунке и ждут следующего мяча.

Упражнения на развитие скорости дифференцированного реагирования:

1. Игрок А, владея мячом, стоит спиной к партнерам Б и В. Между ними - владеющий функциями защитника игрок Г. По свистку партнера игрок Г быстро закрывает Б или В. По этому же свистку игрок А возвращается лицом к партнерам, быстро оценивает тактическую ситуацию и передает мяч свободному игроку. Поочередно игроки меняются местами.

2. А и Б передают друг другу мяч. На линии с игроком А стоят игроки В и Г. После нескольких передач - в момент, когда мяч приближается к игроку А - игроки В и Г быстро отрываются вперед, а Б намеревается закрыть одного из них. Игрок А, оценив ситуацию, направляет мяч свободному игроку, который после ведения мяча возвращает его игроку А; выполнив упражнение, все участники возвращаются на начальные позиции.

3. Игрок А ведет мяч в любом направлении, не выпуская из поля зрения партнеров Б и В, которые намереваются освободиться от опеки защитника. В момент, когда одному из них это удастся, игрок А адресует ему мяч. Защитник игрока, которому удалось получить мяч, теперь закрывает игрока А и упражнение про-

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

должается.

Все вышеперечисленные упражнения способствуют успешному освоению юными футболистами дополнительных образовательных программ.

Список литературы

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М., 1997. - 207 с.
2. Запорожанов, В.А. Система оценки перспективности спортсменов в условиях центра отбора / В.А. Запорожанов, К.П. Сахновский, А.И. Кузьмин // Теория и практика физ. культуры. - 1990. - №4. - С. 27 - 29.
3. Запорожанов, В.А. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов / В.А. Запорожанов, А.И. Кузьмин, Х. Созаньски // Наука в олимпийском спорте. - 1994. - С. 30-36.