

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

Соколов Александр Александрович,

тренер-преподаватель,

МБУДО «СШ № 6»,

г. Белгород, Россия;

Соколов Сергей Викторович,

тренер-преподаватель,

МБУДО «СШ № 6»,

г. Белгород, Россия;

Бужин Виталий Владимирович,

тренер-преподаватель,

МБУДО «СШ № 6»,

г. Белгород, Россия

КАК ПОВЫСИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ

Аннотация. В футбольном становлении ребёнка полезно сосредоточиться не только на победе и совершенствовании технических и физических качеств, но и на воспитании характера и развитии важных ментальных навыков.

Ключевые слова: способы повышения уверенности и самооценки в детском футболе, причины осторожной игры

Одним из таких ментальных навыков является уверенность в себе. Она играет важнейшую роль в развитии ребёнка и может значительно повлиять на его спортивные результаты. Дети с высоким уровнем уверенности и самооценки чаще идут на риск, пробуют новое и упорно преодолевают трудности.

Дети с уверенностью выигрывают единоборства, исход в которых изначально 50 на 50. Уверенность — это ментальное преимущество.

Вот некоторые способы повышения уверенности и самооценки в детском футболе:

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

1. Поощряйте усилия, а не результат: детей следует хвалить за их упорный труд, старание и целеустремлённость, а не только за результаты. Это поможет им понять, что их ценность зависит не только от их результатов.

2. Подчёркивайте командную работу: футбол — командный вид спорта, и детей надо учить важности совместной работы и поддержки друг друга. Это поможет им развить социальные навыки и понять ценность сотрудничества.

3. Воспитывайте позитивное отношение. Поощряйте детей к позитивному настрою, даже перед лицом поражения. Это поможет им рассматривать неудачи как возможность для роста и сохранять здоровый взгляд на свои спортивные результаты.

4. Обеспечьте конструктивную обратную связь. Обратная связь должна быть конкретной, сфокусированной на усилиях ребёнка и направленной на то, чтобы помочь ему совершенствоваться. Это поможет им укрепить уверенность в себе и развить мышление роста.

Важно знать и то, что негативно влияет на уверенность детей в футболе. В первую очередь, это частая критика и непонимание тренером или родителями, нехватка поддержки и поощрения, сравнение с другими игроками, стресс и давление от среды.

Как помочь юному футболисту стать смелее и рискованнее на поле.

Многие родители и тренеры обращаются к психологу именно с этими вопросами. Вот в чем частая проблема: когда игрок находится в реальной ситуации матча, из-за страха неудачи, он меняет свой способ игры на другой, гораздо более консервативный, осторожный. Он не использует всю свою мощь и становится, как будто, другим игроком.

Почему так происходит? По моим наблюдениям и опыту работы с юными футболистами, в основе осторожной игры кроются следующие скрытые причины:

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

- Юный футболист недостаточно верит в себя и боится взять на себя игру. Как только он выходит на поле, его начинают захватывать сомнения. Ему кажется, что все на него смотрят и оценивают каждое его действие. И ему кажется, что роль ошибки на игре высока и старается избегать рискованных действий, чтобы не совершить ошибку. Но в основе, часто, не столько страх сделать ошибку, сколько санкций за нее и последствий: боязнь критики, осуждения игроков, тренера и родителей. «Лучше я ничего не сделаю, чем сделаю плохо».

- Повышенный инструктаж с боковой линии родителей и тренеров может мешать брать инициативу на себя. Дети перестают доверять себе, путаются, отвлекаются и теряются в ответственные моменты. Обратите внимание, смотрит ли игрок на вас, родителей или тренера после каждого действия удачного или неудачного?

- Некоторые игроки сильно напряжены на поле, испытывают сильное волнение и из-за этого их игра хаотична. Просто напряжение внутреннее ведет к мышечному напряжению.

- Иногда игроки переживают, что если будут слишком активны на поле и брать на себя игру, то их обвинят в «эгоцентризме» члены команды и тренер. И стараются играть в пас, выполняя «точно» инструкции тренера.

- К осторожности также может приводить страх травмы (получения или повторения). И игрок неосознанно начинает чересчур перестраховываться и избегать активной борьбы за мяч, старается оставаться в стороне. Для юных игроков с повышенной чувствительностью, слабостью нервных процессов, часто свойственен еще и страх боли (ниже болевой порог).

В результате дети неохотно идут на риск и занимают более пассивную позицию на поле. И постепенно дети с хорошим потенциалом могут стать «застойными» и не развиваться такими темпами, которыми они могли бы, потому что они не

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

научились рисковать. Сомнения в правильности собственных решений мешает им двигаться вперед.

Если вы хотите иметь смелых игроков, которые могут покинуть свою зону комфорта, которые осмеливаются и используют возможности, следуйте этим советам:

1. ОТМЕНИТЕ НАКАЗАНИЕ ЗА ОШИБКИ.

Скажите им, что в вашей шкале ценностей усилия в центре. Важно стараться и двигаться вперед. Когда они совершают ошибку, поощряйте ее, говорите им, что вы гордитесь теми, кто осмеливается и принимает рискованные решения.

2. ИСПРАВЛЯЙТЕ ПОЗИТИВНО И КОНСТРУКТИВНО.

Сосредотачивайтесь на том, что они должны делать хорошо, а не на том, что они должны перестать делать неправильно. Мозг лучше понимает, когда исправления фокусируются на «то, что должно быть сделано и каким образом», а не формулируются в терминах «не делай этого». «Рискуй, смелее» вместо «не бойся».

3. НАУЧИТЕ ИХ ГОВОРИТЬ С СОБОЙ В ПОЗИТИВНОМ КЛЮЧЕ.

Не позволяйте им произносить слова: « У меня ничего не выходит, я плох» и т.п. Скажите им, что есть особый язык, который помогает достигать целей и чувствовать себя хорошо. Скажите им, что они должны себя подбадривать : «Иди, вперед, иди, ты можешь сделать это, продолжаем пытаться». Ну и сами подбадривайте их.

4. ОТМЕТЬТЕ МОМЕНТ, КОГДА ОНИ ПРИЛОЖИЛИ УСИЛИЯ И СДЕЛАЛИ ТО, ЧТО БОЯЛИСЬ.

Обнимите, улыбнитесь, похлопайте по плечу. Скажите им, что вы гордитесь, что они смогли преодолеть то, чего боялись. Хвалите рискованные действия. Не оставляйте такие моменты незамеченными.

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

Если вы будете подкреплять смелые моменты, то в следующий раз ребенок с большей вероятностью повторит их.

После игры поговорите с ребенком и отметьте все ПРАВИЛЬНЫЕ действия, которые он сделал. Когда он взял верх над страхом и неуверенностью в себе. Пусть их было немного. Но важно их заметить и похвалить за них ребенка.

Помните, что ваши юный футболисты могут стать отважными бойцами, только если вы окажете им ДОВЕРИЕ и ПОДДЕРЖКУ.

В настоящее время многие дети растут, окруженные сверхактивными и защищающими родителями, которые с благими намерениями мешают им осознать, что ошибка и неудача являются частью игры. «Если ты не совершишь ошибку, ты не научишься», - говорят родители, и в следующий момент я слышу, как родители указывают своим детям с боковой линии, что надо делать и НЕ делать. Так они ослабляют элемент инициативы у детей. Очень важно направлять и учить детей свободно выражать СВОЕ мнение, рисковать и нести ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за свой выбор. И если они ошибаются, говорить: «Не страшно, ты сделаешь это в следующий раз, важно, что ты попробовал», а не: «Я же тебе говорил...».

Быть способным, наделённым супер телом, выносливостью, скоростью, ловкостью и тому подобным недостаточно, чтобы стать супер звездой футбола. Чтобы преодолевать трудности, бить свои и чужие рекорды, творить невозможное, нужно бесконечно верить в себя; несмотря на неудачи, верить, буквально знать, что задуманное обязательно получится, не с первой попытки - так со второй,... - с десятой,... - с сотой. Неважно когда. Главное не сдаваться и верить, что ты это можешь.

Для меня нет ничего невозможного. Если кто-то может что-то сделать, то и я это могу. Даже лучше. Я могу сделать то, что другие не смогут.

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

Чтобы обрести веру в себя, нужно с самого детства успешно преодолевать трудности, побеждать. С самых ранних лет формируется характер, и, если помочь ребёнку, вера в свои силы может стать его частью.

Но почему же другие не верят, что у них получится сделать то же самое? Более того, многие заранее уверены, что у них не получится, и даже не берутся пробовать. Почему?

Ответ прост: в детстве у них было больше поражений, чем побед.

Чтобы помочь своему ребёнку, который не может самостоятельно справиться с естественными трудностями, мы должны создавать для него "искусственные" препятствия, которые он, не без усилия, но гарантировано преодолеет. И после каждой победы нужно усложнять задачки, чтобы его вера в себя продолжала расти и в конечном счёте не имела ничего невозможного.

За время тренировки дети ещё не раз расскажут тренеру о том, что у них получилось; сразу после тренировки они будут хвастаться мамам и папам; вернувшись домой, поделятся радостью с бабушкой, дедушкой, братом, сестрой, да со всеми. А придя на следующую тренировку, дети будут уверены, что пройденный этап у них точно получится, и, столкнувшись с новым заданием, неизвестным и более сложным, они не испугаются, а будут верить, что и с этим уровнем справятся.

Футбол – это не только увлекательный спорт, но и отличная возможность для детей развиваться физически, познавать новые навыки и находиться в командной среде. Когда ваш ребенок выходит на поле, его успех зависит от его собственных усилий, но также важна и ваша поддержка с трибуны. В этой статье мы рассмотрим, как правильно поддерживать детей на матчах, начиная с того, как одеться, и заканчивая тем, как правильно болеть.

Эмоциональная поддержка со стороны родителей играет важную роль в формировании позитивного психологического настроения у детей. Когда ребенок ви-

СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

дит, что его родитель активно поддерживает его на поле и гордится его достижениями, это усиливает его самооценку и уверенность в себе. Одевая футболку с тем же номером и в цветах формы, вы показываете, что вы в команде вместе с ребенком и поддерживаете его в его спортивных усилиях.

Список литературы

1. Дети, играющие в футбол: выбираем спортивную секцию для ребенка// Детский возраст. Интернет-журнал о здоровье, развитии, психологии, воспитании и обучении детей. – Текст : электронный. - URL: <https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vospitanie/deti-igrayushhie-v-futbol.html?ysclid=ljgvpr59ao976869394><https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vospitanie/deti-igrayushhie-v-futbol.html?ysclid=ljgvpr59ao976869394> (дата обращения 09.08.2023).