

Бузин Виталий Владимирович,

тренер – преподаватель,

МБУДО СШ № 6,

г. Белгород, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФУТБОЛЕ

Аннотация. В статье рассматриваются, психологическая подготовка в Современному футболу нужны молодые игроки, готовые к трудным испытаниям. Поэтому тренировку следует рассматривать не только как физическую, техническую, тактическую, функциональную подготовку к состязанию. Она должна быть направлена на улучшение и укрепление психической формы футболиста, силы воли, уверенности в себе.

Ключевые слова: психологическая подготовка, футбол.

1. Цель, задачи, содержание и факторы психологической подготовки

Психологическая подготовка подразделяется на общую и предсоревновательную, которые тесно взаимосвязаны (психологическая подготовка в каждой игре является продолжением общего процесса).

Проблемами совершенствования психических и волевых качеств являются:

воспитание воли к победе; воспитание настойчивости, стойкости в тренировочном процессе и играх; воспитание боевого духа, уверенности (в правильном понимании ее).

Целью и задачей психологической подготовки является достижение средствами спортивной тренировки и психовоспитательными действиями такого уровня психических возможностей, который позволяет эффективно тренироваться и добиваться высоки результатов в играх.

Речь идет о необходимости формирования личности, способной к саморегулированию и к руководству собой.

Наука и просвещение в современной России

Психологическая подготовка должна обеспечить развитие психических качеств, определяющих эффективность игровой деятельности. Требуя от футболистов максимального расходования физических и психических способностей, тренер выбирает из них обладающих особыми качествами и много работающих с целью своего совершенствования.

Способность выполнять большие объемы работы, преодолевать трудности, выдерживать длительные тренировочные циклы, отказываться в значительной мере от семейной жизни - это, с одной стороны, условия «образа жизни футболиста», а с другой результат соответствующей подготовки.

Содержание психологической тренировки состоит в развитии тех сторон психики, которые обеспечивают футболисту эффективное поведение во время тренировок, полную адаптацию к требованиям и стрессовым ситуациям игры.

2. Стороны психологической подготовки

Как известно, психологическая подготовка включает в себя пять сторон:

1. Психодвигательная подготовка развивается с помощью анализа технико-тактического, двигательного поведения, из которого следует, что мастерство исполнения зависит от степени развития психодвигательных функций. Важнейшие из них: уравновешенность; пространственно-временное восприятие; время реакции; скорость исполнения.

2. Интеллектуальная подготовка состоит в развитии функции механизмов познания и оценки решений, таких как: внимание; мышление, творчество; решительность; память и воображение - на уровне специфических и высоких требований футбола.

3. Эмоциональная подготовка включает в себя:

- развитие эмоционального состояния позитивного характера;
- обеспечение хороших возможностей к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- эмоциональное равновесие и стабильность;

Наука и просвещение в современной России

- способность контроля над негативными эмоциями.

Воспитание эмоциональной устойчивости является важнейшей составной частью психической подготовки. Что такое эмоции? Это переживание человеком своего отношения к окружающему, собственному поведению и собственной деятельности, а также переживание состояния своего организма.

Чрезмерно волнующийся футболист показывает прекрасные результаты на тренировке и очень плохо играет в матче. Значит, эмоции мешают ему.

Под положительными эмоциями следует подразумевать радость, воодушевление, а под отрицательной - страх. Тренер о профессионального футболиста должен требовать неперемного присутствия импровизации, нельзя играть по шаблону, игрок всегда должен вносить в свои действия новое, неожиданное для себя. Новизна ситуаций не позволит гаснуть эмоциям.

Футбольная деятельность изобилует разнообразными и сильными эмоциональными переживаниями, которые оказывают серьезное влияние на удачный или неудачный ход тренировок и выступления в матчах. К ним относятся: спортивное возбуждение, воодушевление, чувство футбольной увлеченности; эмоции боевого настроения и злости; спортивная гордость, спортивная честь; предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и др.

Все эти эмоции также сопровождаются вегетативными процессами в организме футболистов.

Психологическая подготовка формируется как в общей форме для всей команды (например, формирование психической выносливости для борьбы с более сильным противником, развитие боевого духа в команде), так и для каждого футболиста (например, воспитание способности сдерживаться в условиях необъективного судейства, воспитание веры в свои силы).

4. Волевая подготовка:

- сознательная ориентация на поставленные цели; настойчивость и храбрость; инициатива и терпение.

Наука и просвещение в современной России

5. Развитие компонентов личности. Для решения этой задачи необходимо систематическое воздействие тренера на основные компоненты структуры личности: идеологическая ориентация интересы; мотивация; привычки; черты характера; темперамент; сознание и др.

Следует учитывать, что все пять сторон психологической подготовки футболиста взаимосвязаны: Процесс психического развития зависит: от возраста; уровня требований к футболистам; от квалификации тренера и климата в команде.

3. Направленность психологической подготовки

Психологическая подготовка ведется в двух направлениях: к тренировочному процессу и к соревнованиям.

Подготовка к тренировочному процессу должна включать:

- внушение футболисту профессионального подхода к выступлению в футболе, что это должно являться главным в его жизни; воспитание отношения к большим физическим нагрузкам, отсутствие страха перед нагрузками;
- воспитание правильного отношения к спортивной форме (не пропускать ни одной тренировки, выполнять полностью заданную программу, следить за собственным весом);
- четкого отношения к нервно-психическим и физическим напряжениям.

Тренер должен знать, что психологическая и волевая устойчивость команды зависит как от индивидуальных свойств игроков, так и от психического и нервного состояния команды в целом и от ее дисциплинированности. Поэтому при подборе игроков тренер должен прежде всего учитывать их волевые качества. Крайне важно, чтобы в команде были волевые и инициативные игроки, которые в критические моменты матча становятся ее лидерами, решающими нередко исход игры.

Наука и просвещение в современной России

Вопрос о режиме нервной системы футболиста до сих пор мало привлекает к себе внимание тренеров. Этот вопрос очень сложный, и в каждом случае должен решаться путем индивидуального подхода к игрокам.

Наряду с хорошим нервно-психическим состоянием игроков очень важны нормальные взаимоотношения между ними.

В сфере влияния психологических факторов на результат матча необходимо учитывать атмосферу, в которой протекает игра, в зависимости от нее команда может превзойти самое себя или неожиданно проявить упадок энергии, проявить неорганизованность. Примером этому можно привести матч сильной команды с более слабой: у сильной команды настроение размягченности, а у слабой высокий настрой, мобилизация всех сил и умений. В результате выигрыш с малым счетом, ничья, а то и поражение. Это свидетельствует о том, психическая слабость одних и сила других сказываются на результате встречи.

4. Психологические факторы успеха в футболе

Тренер, игрок, «болельщик» знают, что результат матча предугадать с достоверностью трудно. Команда, борющаяся за первое место, неожиданно делает ничью или проигрывает матч команде, являющейся аутсайдером. Чем объяснить такой сюрприз? Тем, что помимо основных, легко учитываемых факторов, определяющих теоретически силу команды (физическая подготовленность игроков, их техническое и тактическое мастерство и общая сыгранность), в каждом матче играют важную роль психологические факторы, под влиянием которых сила команды выявляется в той или иной степени.

Итак, важное значение психологического фактора в футболе несомненно. Этого не может отрицать ни один тренер.

Список литературы

1. *Искусство подготовки высококлассных футболистов Науч.- методич. пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – М. :Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.*