

*Хабибулина Жанна Юрьевна,*

*инструктор-методист,*

*МБУДО СШ № 6,*

*г. Белгород, Россия*

## **ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ**

*Аннотация. В статье рассматриваются средства и методы волевой подготовки футболистов.*

*Ключевые слова: волевая подготовка, футбол, футболисты.*

### **1. Что надо понимать под волевой подготовкой**

В психологии спорта принято считать основными волевыми качествами целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Целеустремленность - проявление воли, характеризующаяся ясностью целей и задач, планомерностью конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к достижению поставленной цели.

Настойчивость и упорство - проявления воли, характеризующиеся длительным сохранением (нередко и повышением) энергии и активности в борьбе за достижение цели и преодолении многих, в том числе неожиданно возникающих, препятствий различной степени трудности.

Решительность и смелость - проявления воли, характеризующиеся своевременностью и обдуманностью реализации решения в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность проявления воли, характеризующиеся личным почином, новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне,

## СЛАГАЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ: опыт, традиции, инновации

устойчивостью по отношению к внушающим влияниям других людей и их действиями.

Выдержка и самообладание - проявления воли, характеризующиеся сохранением ясности ума, возможности управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных обстоятельств.

Каждое волевое качество, будучи конкретным проявлением воли, включает интеллектуальные, моральные компоненты, умение преодолевать препятствия и характеризуется специфичностью волевых усилий.

Обычно о волевых усилиях пишут так, будто они качественно однородны и различаются лишь по интенсивности. Существуют попытки дифференцировать их по признаку характера деятельности: умственной или физической.

Психологи приводят условную схему структуры волевых качеств для многих видов спорта. Для футболиста она выглядит так:

- целеустремленность,
- выдержка и самообладание,
- смелость и решительность,
- настойчивость, упорство,
- самостоятельность, инициативность.

В нашей работе речь пойдет о развитии психики футболиста как очень важного фактора волевой подготовки.

Нет ни одного вида спорта, в котором волевые качества не играли бы важную роль в достижении успеха. Это решающий фактор в спортивной борьбе. Следует заметить, что минимальные преимущества в волевой подготовке обеспечивают решающий успех.

Волевая подготовка футболиста является частью большой работы с ним, специфической частью его нравственного воспитания. Известно, что для любого

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

педагогического процесса законом является подчинение всего нравственному воспитанию. Это должно являться для тренера ведущей задачей. Что надо иметь в этом плане в тренировочном процессе?

Прежде всего, организацию и отношение футболистов к окружающей действительности, воспитание трудолюбия и правильного отношения к тренировочному процессу, чувства ответственности за свои достижения в футболе, за учебно-тренировочный процесс, связанные с задачами общественной жизни.

Можно достигнуть развития высокого уровня волевых качеств: решительности, смелости, мужества, но не на здоровой основе, тогда проявления этих качеств будут только в личных целях, ради удовлетворения своего тщеславия, ради, может быть, материальных выгод. Такое развитие волевых качеств совершенно недопустимо.

### **2. Роль волевой подготовки в достижении успеха в футболе**

Основа волевых качеств в высоком патриотизме - не ради личного тщеславия, не ради своего удовольствия, не ради своих выгод, а ради успеха своей команды, общества, города, в конце-ном счете ради страны. Обеспечить эту связь, значит обеспечить правильную моральную основу, чтобы она являлась главным условием тренировки. Но не все тренеры научились этому.

Таким образом, волевая подготовка футболистов должна осуществляться прежде всего на правильной моральной основе.

Конечно, волевою подготовку нужно связывать с физической, технической, тактической подготовкой. Следовательно, эти четыре вида подготовки должны осуществляться в диалектическом единстве, но это не означает, что в любой тренировке надо одновременно решать задачи всех видов подготовки. В зависимости от периода тренировки тренер должен акцентировать ту или иную подготовку.

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

Следует отметить, что на моральном состоянии команды отрицательно сказываются случайные и, по существу, не нужные матчи, которые не наполнены, как календарные встречи, целевым содержанием.

Выходя на поле, игроки должны ощущать желание играть, охоту к мячу, нервную и физическую свежесть. Вопрос о режиме нервной системы футболиста до сих пор мало привлекает к себе внимание тренеров. Этот вопрос очень сложен и в каждом случае должен решаться путем индивидуального подхода. С целью решения этой проблемы необходим выезд на несколько дней в лесную или горную местность. Двух-трехдневный выезд на озеро и прогулки, рыбалка могут быть подчас гораздо полезнее домашней тренировки или отдыха в городских условиях, который обычно заключается в безделье. Тренер должен внимательно следить, чтобы игроки своевременно отдыхали в наиболее благоприятной обстановке. Существует неправильная практика пребывания перед матчем в так называемом «карантине».

Тренер должен знать, что волевою устойчивостью игроков, а значит, и команды сильно снижает усталость и переутомление.

Усталость может быть и не физической, а психической и специальной, заключающейся в своеобразном «отвращении» к мячу, вызванном чрезмерным количеством тренировок, трудных игр.

Физическую, техническую, тактическую подготовку надо умело использовать для обеспечения надлежащей моральной, волевой подготовки.

В действительности часто приходится сталкиваться с такими моментами, когда футболист с удовольствием делает то, что ему приятно, что приносит ему чувство радости и удовольствия.

А тренеры иногда недостаточно ответственно подходят к таким моментам. В этих случаях тренер должен обратиться к сознанию игроков, вызвать у них чувство долга и ответственности, провести работу в сфере морального воспитания

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

футболистов, требовать от них настойчивости. Это неприятно, но надо, и футболист будет делать то, что требуется.

### **3. Основные средства и методы волевой подготовки**

Основными средствами волевой подготовки являются:

- проведение тренировочных занятий группой;
- проведение совместных занятий с менее подготовленной группой;
- соревновательный метод;
- различного рода «гандикапы»;
- обязательное решение одной определенной задачи (количество приседаний, отжиманий, поднятие штанги, пробегание, например, 30-метровых отрезков, выполнение количества ударов на точность (по воротам));
- исполнение упражнений в трудных условиях;
- метод «до отказа»;
- проведение тренировки при любой погоде;
- самостоятельное проведение занятий;
- «преодоление себя» в сложных условиях.

Волевая подготовка осуществляется как совместно с другими видами подготовки, так и отдельно, направленная на воспитание волевых качеств, обеспечение психической устойчивости и подготовку к игровым условиям.

Основными методами волевой подготовки являются:

- метод убеждения, принуждения (наказание), поощрения;
- постепенного повышения трудностей;
- соревновательный метод (выполнение в тренировке упражнений в виде соревнований);
- метод повторных воздействий (метод упражнений).

### ***Список литературы***

*1. Люкшинов, Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-метод. пособие / Н. М. Люкшинова.- М. : Сов. спорт, ТВТ Дивизион, 2006. - 432 с.*