

Долин Д.Р.,
бакалавр
САФУ им. М.В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: В статье рассматривается роль психологической подготовки в развитии современного футбола, предъявляющего высокие требования к психологической подготовленности футболистов. В данной статье раскрывается значимость психологической подготовки футболистов на каждом этапе подготовки к соревновательной игре для достижения высоких результатов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, футбол, развитие качеств личности, способности, восприятие, эмоции.

Annotation: The article indicates high requirements for the psychological preparedness of football players. This article reveals the importance of psychological preparation of football players at each stage of preparation for a competitive game to achieve high results.

Key words: psychological training, football, development of personal qualities, abilities, perception, emotions.

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них[5].

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая

готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели[4].

Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [3].

Выделяются два основных направления психологической подготовки футболистов к участию в продолжительном и напряженном тренировочном процессе: создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки: создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса[1].

Общая психологическая подготовка спортсмена должна быть поставлена в 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.

К числу задач общей психологической подготовки относятся следующие задачи:

- воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия, в частности формирование и совершенствование специализированных видов восприятия (чувство воды, чувство мяча, чувство времени...);
- развитие внимания, в частности его устойчивости, сосредоточенности, переключении, быстроты мобилизации и т.д.;
- развитие наблюдательности, умение быстро и правильно схватывать важные особенности спортивных ситуаций;
- развитие памяти и воображения, в частности способности точно запоминать, быстро и правильно «схватывать» тактические и технические приёмы;
- развитие способности мобилизовать сценические эмоции, направленные на решение спортивных задач, способности управлять своими эмоциями в процессе спортивной деятельности;
- развитие наглядно-действенного мышления, способности быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать эффективные решения и контролировать свои действия;
- развитие волевых качеств спортсмена в соответствии с требованиями волевой подготовки[2].

В психологической подготовке спортсменов применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- постепенное усложнение задач для достижения результата;

- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;
- применение установок перед соревнованиями, исходя из их уровня и подготовленности спортсмена;
- смешанное воздействие: поощрение, порицание [3].

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [5].

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения футболистов.

Спортивная тренировка характеризуется значительными психическими напряжениями, постоянным «преодолением самого себя»; она требует строгой дисциплины и соблюдения режима. Эффективность подготовки зависит и от психической устойчивости футболистов [4].

Основные психические качества, необходимые футболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

В психологической подготовке очень важен характер задач, поставленных перед командой. Нельзя допустить, чтобы это были непосильные задачи, нельзя и довольствоваться малым. Задачи эти должны быть посильными и отвечать возможностям команды на сегодня с перспективой на завтра [2].

Использованные источники:

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И.: Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002 - 288 с.
2. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2009. - 256 с.
3. Палфай Я. Тренировка футболистов / Я. Палфай. - М.: Физкультура и спорт, - 1979. - 225 с.
4. Сушков М.П. Футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 147с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: "Академия", 2000.