

**Балдин Алексей Владимирович**

тренер-преподаватель

МБОУ ДО ДЮСШ №6

г. Белгород, Белгородская область

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

***Аннотация:** психологическая подготовка юных футболистов – одна из самых значимых сторон учебно-воспитательного процесса в спорте. Конечной её целью, по мнению автора, является формирование и совершенствование важных для спорта свойств личности путём изменения системы отношений спортсмена.*

***Ключевые слова:** оперативное мышление, скорость принятия решения, способность предвидеть действия противника, способность к переключениям, объем поля зрения, скорость реакции на объект, объем внимания, уравновешенность психики, подвижность нервных процессов, переключение внимания, способность изменить решение.*

*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 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 духовных сил игроков, стараясь при этом применить упражнения, способные вызвать в организме именно те изменения, которых требует специфика футбола. В своей статье хочу 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».

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

*Упражнения на развитие способностей 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 т. д. (При проведении 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. 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 один одному 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 продолжается.

### *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.
4. Лисенчук Г.А. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе / Г.А. Лисенчук, В. Дагадайло, В. Колотов [и др.] // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – №1. – С. 57–63.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
6. Гарсалла Н. Совершенствование и оценка психологической подготовленности юных футболистов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mirznanii.com/a/223436/sovershenstvovanie-i-otsenka-psikhologicheskoy-podgotovlennosti-yunyx-futbolistov> (дата обращения: 20.11.2018).