

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Георгиев Игорь Семенович*

тренер-преподаватель

ГАОУ ДОД «ЯНО ДЮСШ мини-футбола им. К Еременко»

п. Тазовский, ЯНАО

### РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Аннотация:* в статье рассматривается психологическая подготовка юных спортсменов, проводится анализ ее важности и значимости в воспитательном и тренировочном процессах, акцентируется внимание на прямой зависимости спортивных достижений от психологического состояния юного спортсмена.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, экстремальные условия.

Психологическая подготовка должна быть поставлена в один ряд с физической, технической и тактической подготовкой. Основной тенденцией, характеризующей развитие современного футбола, является выдвижение на одно из ведущих мест психологического фактора, который влияет как на эффективность тренировочной деятельности спортсменов, так и на успех их выступлений в соревновании. В настоящее время психологическая подготовка спортсмена рассматривается как сложное понятие, включающее в себя: общую психологическую подготовку; психологическую подготовку к предстоящему состязанию.

Деление психологической подготовки на два вида в известной степени условно, так как оба они взаимосвязаны и пронизаны различными взаимовлияниями. Действительно, трудно говорить о психологической подготовке к предстоящему состязанию, если эта подготовка не имеет под собой фундамента общей психологической направленности. Не приходится говорить и об эффективности мероприятий, решающих вопросы одной только общей психологической

подготовки, без подготовки специальной. И, тем не менее, каждый вид психологической подготовки решает свои специфические, строго определенные задачи [2]. Общая подготовка решается двумя путями:

- обучение спортсмена универсальным приёмам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активизации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;
- обучение приёмам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно образных и натурных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию [5].

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки - реализация возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство, в той или иной мере, способствует решению задач психической подготовки [4].

Основными задачами психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности спортсмена;

- развитие процессов восприятия, в частности формирования следующих восприятий – «чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»;
- развитие внимания, его объёма, распределения, переключения и т. д;
- развитие наблюдательности, учения быстро и правильно ориентироваться в сложных жизненных ситуациях;
- развитие тактического мышления, способностей быстро и правильно оценить игровой момент, принимать эффективные решения и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности; развитие волевых качеств личности футболиста [1].

Прослеживается взаимосвязь между развитием физических и воспитанием волевых качеств. Воля, как и мышцы, развиваются только в процессе проявления двигательной деятельности, в результате преодоления объективных и субъективных трудностей. Эти трудности состоят в необходимости овладевать сложной техникой из различных разделов программы, а также игровых приёмов, преодолевать усталость, сохранять самообладание, регулировать эмоциональное состояние, сохранять высокую работоспособность в трудных условиях спортивного противоборства. Следовательно, средством формирования волевых черт характера учащихся является физическая нагрузка. Специфичность волевых качеств в том, что они проявляются в виде деятельности, в которой происходило их развитие. Отсюда необходимость создать игровые условия, в которых развиваются и закрепляются сильные стороны характера, где необходимо проявление стойкости, уверенности, решительности, смелости. Волевые качества футболистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий. Большую роль в воспитании волевых качеств спортсменов играет правильное стимулирование их к преодолению трудностей. Воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности, применения соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера, повсе-

дневный контроль – все это способствует воспитанию психологически подготовленного спортсмена. У каждого спортсмена должны быть развиты волевые качества. Основными волевыми качествами являются решительность, настойчивость, выдержка, самообладание, дисциплинированность. В процессе психологической подготовки учитывают возможность появления у футболистов отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, «стартовая лихорадка»). Постоянное совершенствование всех сторон психики футболистов, особенно мышления, памяти, воли, внимания, воображения, должно быть предметом планомерной работы и педагогическим воздействием на футболистов [3].

Обучение и тренировка занимающихся на отделении мини-футбола, составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Игра в мини-футбол связана с необходимостью поддержания высокого уровня специфической работоспособности на протяжении длительного времени и требует всесторонней психологической, физической, технической и тактической подготовленности игроков.

### ***Список литературы***

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 283 с.
2. Воробьёв, А.Н. Ещё раз о теории и практике [Текст] / А.Н. Воробьёв // Научно-спортивный вестник – М.: 1987, №2 – С. 38-40.
3. Выжгин, В.А. Исследование эффективности методики обучения детей 11-12 лет технике футбола [Текст] / В.А. Выжгин: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1972. – 18 с.
4. Гальперин, С.И. Физиологические особенности детей [Текст] / С.И. Гальперин – М.: «Просвещение». – 1985. – 243 с.
5. Годик, М.А. О методике тестирования физического состояния детей [Текст] / М.А. Годик, Т.А. Шанина, Г.Ф. Шитикова – М: Тренер, 1991. – 260 с.
6. Годик, М.А. О методике тестирования физического состояния детей [Текст] / М.А. Годик, Т.А. Шанина, Г.Ф. Шитикова // Теория и практика физ. культ. – 1993, №5 – С. 32-36.
7. Голомазов, С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой [Текст]/ С.В. Голомазов – М.: СпортАкадемПресс, 2001, – 80 с.