

МИНИ ФУТБОЛ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Калибаев Ж.Ш.

*Калибаев Жанболат Шаисламович - преподаватель,
кафедра Гуманитарные предметы,
Ташкентский государственный аграрный университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассматривается современное состояние проблемы специальной (предсоревновательной) психической подготовки футболистов с применением эффективных и обширных средств и методов во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

Ключевые слова: мини-футбол, психологическая подготовка, предсоревновательный период, эффективность подготовки.

Соревновательная деятельность футболиста отличается необходимостью выполнять сложные технические действия в условиях дефицита времени и значительных физических и психологических нагрузок. В качестве повышения психологической устойчивости юных футболистов можно рассматривать большое разнообразие специальных упражнений и методических приемов [1].

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно выполнять во время выступления действия, мне обходимые для победы.

Важной составляющей психологической подготовки к конкретным соревнованиям является:

- осознание юными спортсменами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры (время и место, наличие зрителей, покрытие игрового поля, освещенность и пр.);
- выявление сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов, которые должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

Предсоревновательная психологическая подготовка направлена на создание мобилизационной готовности юного спортсмена к участию в конкретном соревновании. В структуре мобилизационной готовности различают: особенности характеристики внимания перед ответственным выступлением и такую длительность сосредоточения внимания, которая обеспечивает наиболее эффективное выступление. Длительность сосредоточения внимания определяется необходимостью: освободиться на какое-то время от влияния мешающих раздражителей; добиться оптимального эмоционального состояния, снижения излишней напряженности; довести представление о предстоящих действиях до максимальной яркости и точности. Последнее – наиболее важный момент в процессе сосредоточения, определяющий состояние мобилизационной готовности и побуждающий к началу действия [2].

Для регуляции психического состояния юного спортсмена перед выходом на старт большое значение имеет мысленное представление программы предстоящего выступления, которое должно поднять настроение, устранить скованность, расслабить мышцы.

Существуют две группы приемов управления своими действиями. К 1-й относятся: самоотвлечение внимания от процесса деятельности, его переключение на технику, расслабление мышц, дыхание, противника. Во 2-ю входят: самоуспокоение на уровне определенной самомобилизации (мысли о «свободной» ненапряженной работе, о снижении волнения), самообладание (мысли, подкрепленные уверенностью в своих силах), самоубеждение (аргументированное доказательство самому себе возможностей решения общей и частных соревновательных задач), самоприказы (категорические указания самому себе о безотлагательном выполнении поставленной задачи, о преодолении самого себя).

Тренерам необходимо раскрывать особенности психологической совместимости занимающихся, комплектования команды с учетом личностных качеств игроков. Наряду с этим, психолог дает рекомендации по результатам непосредственной работы со спортсменами, которые существенно помогают при подготовке к соревнованиям.

Непосредственная работа с юными спортсменами основывается на исследовании их индивидуальных и личностных особенностей. Чаще всего эту информацию можно получить, используя опросные методы исследования, наблюдение, а также тестирование, т.е. с помощью применения психологической диагностики. Полученные данные, наряду с разработкой рекомендаций для тренеров, используются в

процессе подготовки к индивидуальным консультациям со спортсменами. Вместе с тем, диагностика может быть направлена не только на изучение индивидуальных особенностей игроков, но и на исследование внутригрупповых процессов в команде в целом. Необходимо измерять сложившийся психологический климат в группе, социометрическую структуру спортивного коллектива и т.д. Исследования показывают, что использование одной психологической диагностики недостаточно для полноценной психологической работы со спортсменами.

Тренер должен, например, так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы вызвать у юных спортсменов «игровой голод», способствовать сохранению их нервного и игрового потенциала и предупреждать невротические реакции пресыщения (этот метод может применяться в командах, игроки которых хорошо владеют тактико-техническим арсеналом, в достаточной мере подготовлены физически и в течение длительного времени играют вместе).

В целях снижения предстартового напряжения юных спортсменов тренер может организовывать «разгрузочные» дни, свободные от занятий по «своему» виду спорта. В этот день можно посетить бассейн, провести кросс, подвижные игры и т. д.

К числу мероприятий, оберегающих юных спортсменов от воздействия раздражителей, способных вызвать отрицательные эмоции в предсоревновательный период, относятся: определение задолго до соревнований состава команды (это успокаивает юных спортсменов, сомневающихся в своих силах, а также устраняет дух нездорового соперничества в команде); отсутствие строгого разделения игроков на основных и запасных (это позволяет каждому юному спортсмену чувствовать себя полноценным членом коллектива); собрания, на которых подростков критикуют тренер и товарищи по команде; беседы, во время которых разъясняется преимущество команды по сравнению с другими коллективами с учетом факторов стимулирующего психологического воздействия (например, поддержка своих болельщиков).

Ответственна роль тренера и во время соревнований. Матч начинается с установки на игру, во время которой тренер дает детальную оценку будущему сопернику и ставит игровые тактические задачи перед командой, а также индивидуальные – перед отдельными, игроками. Наиболее целесообразно проводить установку в день игры за 2–3 часа до ее начала, чтобы юные спортсмены могли осмыслить командную и индивидуальную задачу и выяснить все неясные вопросы. Если установку проводить накануне соревнований, то многие подростки будут мысленно «проигрывать» ситуации предстоящей игры, что может вызвать у них невротические реакции тревожного ожидания. За 20–30 мин. до выхода на спортивную площадку тренеру необходимо вновь повторить основные задачи в предстоящей игре и путем психологического воздействия настроить спортсменов на игру. Во время перерыва указания тренера должны быть лаконичными, но в то же время авторитарными.

Список литературы

1. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. - Москва: Физкультура и спорт, 2019. - 88 с.
2. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – М.: ФиС, 2008