

УДК 796.015

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Ю. М. Хализова, И. В. Кузнецов, И. В. Григорьева,
Ф. Ф. Шестаков, А. В. Сушкова

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
лесотехнический университет им. Г.Ф.Морозова»

Безусловно, футбол во всем мире является спортом номер один. Его доступность, интерес элементов соревновательного процесса в последнее время вызывает привлекательность не только у юношей, но и у девушек.

Футболист может многого добиться, если он достиг пика формы и хорошо подготовлен психологически.

Футбол – соревнование не двух спортсменов, а двух коллективов, команд. Высокая спортивная форма всех игроков может стать важным помощником команды на пути ее к успеху. При этом ведущим элементом считается психологическая готовность игрока к соревнованию.

Итоги выступления команды в масштабных соревнованиях, при прочих равных условиях с соперниками, в значительной мере зависят от качества психологической подготовки игроков.

Психологическая подготовка и поддержка футболистов очень важна в достижении ими высоких результатов и слаженной работы в команде. Это различные воздействия на психологические состояния футболистов, конечно, в пределах допустимых воздействий с целью формирования психологической готовности к достижению высоких результатов в игре.

В психологической подготовке 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 данном этапе подготовки.

Немалые трудности в психологической подготовке возникают у тренеров команд переходного возраста: ведь психика юношей еще недостаточно устойчива, порою очень ранима.

Главные средства воздействия тренера на психику футболиста – слово, голос, интонация. Слово тренера может поднять игрока на спортивный подвиг, а

может и свести все усилия на нет. Самое главное слово тренера должно быть справедливым, убедительным, доходчивым и верным. В нем – не место упрекам, бестактности, грубости. Голос тренера должен меняться в зависимости от обстоятельств и от того, с кем наставник ведет разговор. Но в принципе он должен сохранять среднюю тональность и не переходить ни на высокие ноты, ни на грубый крик или даже крик. Надо знать, когда повысить, а когда снизить тон.

В работе с молодежными командами не всякий раз срабатывают стандартные взрослые подходы и методы.

Поскольку юный организм всегда возбудить проще и быстрее, в мобилизации юношей благотворна роль интонации в голосе тренера, особенно с оттенком доброжелательности.

Желание играть у молодых футболистов огромно. Перед началом матча они оживлены и эмоционально возбуждены – так и рвутся поскорее выйти на поле. Тем не менее, одним удаётся сохранить уверенность и внешнее спокойствие, другие волнуются, переживают, нервничают. Некоторое предстартовое волнение вполне обосновано, поскольку равнодушных к игре не должно быть. Но излишнее волнение может помешать самым горячим правильно действовать на поле тактически.

Состояние повышенного возбуждения у игроков может вызвать и сам тренер, давая установку на игру, излишне требовательно говорит о задаче команды выиграть, во что бы то ни стало. Ещё хуже, если это требование высказать досрочно и в такой форме, которая не допускает даже попытки возразить: "Выиграть любой ценой"! В результате такой подготовки в сознании игроков возникает изолированный очаг возбуждения, который затормозит, а затем и подавит все остальные начала. Для футболистов и так ясно, соревноваться они выходят для того, чтобы побеждать. И в излишнем напоминании этого, нет ни какой нужды.

Давая установку на игру, тренер должен следить за тем, как игроки воспринимают сказанное. И здесь много вариантов, одни принимают указания тренера к сведению как должное, другие – с сомнениями и опасениями, которые перерастают в излишнее волнение. Это является сигналом тренеру о том, чтобы с этими игроками поговорить в доброжелательном, дружеском тоне отдельно, успокоить их, снять излишнее напряжение. Перевозбуждение может быть и общим, если представить соперника слишком грозным. В этом случае надо детальнее остановиться на его слабых характеристиках и меньше говорить о достоинствах. И наоборот, слабого противника представить более сильным,

чем он на самом деле. Как излишняя осторожность, так и чрезмерная уверенность в успехе нежелательны. Они пагубно отражаются на тактике игры, придают действиям игроков торопливость или инертность. Подвести всех игроков к оптимальному предстартовому состоянию, помогает разминка перед игрой. Легко возбудимые футболисты должны выполнять гимнастические упражнения в среднем темпе, апатичные – в более быстром.

Обычно разминка состоит из двух частей – гимнастических и беговых упражнений. Нагрузку для футболистов можно регулировать скоростью выполнения этих упражнений и упражнений с мячом. Такая программа разминки позволяет тренеру приравнять в игроках состояние готовности к началу матча.

В процессе игры тренеру не следует выдавать игрокам своё психологическое состояние. Оно может выразиться в заметных для футболистов возбужденных движениях; в чрезмерно активном руководстве игрой. Неверно действуют тренеры, стремясь подсказать футболисту, верный ход в момент, когда тот уже сам выбрал средство решения конкретной эпизодической тактической задачи: наставление тренера вызывает у игрока растерянность, ставит перед необходимостью быстро выбирать уже из двух возможных решений одно. Игрок теряет время, появляется робость и во многих случаях ошибается. Учитывать надо не в процессе игры, а на тренировках. Наоборот, в юношеском возрасте всячески поощрять инициативу футболистов, если ее проявление идет на пользу команде. Инициатива – сестра творчества, а творчество игрока в процессе матча, направленное на оригинальное решение обусловленных матчем тактических задач, – признак способностей, даже таланта футболиста, поистине бесценный индивидуальный дар.

Опытные игроки настраивают себя на соперничество каждый по-своему: кто – самоубеждением, успокоением; кто – разминкой.

Есть у футболистов и разные приметы, которые могут и лучшему настрою на игру способствовать и мешать этому. С этим злом тренеру надо решительно бороться, всячески разбивать веру в любые приметы.

Что необходимо, чтобы психологическая подготовка футболиста постоянно была на высоте?

– Хорошее здоровье и самочувствие. Игрок всегда должен быть здоров, не допускать каких-либо заболеваний или травм по собственной вине.

– Бодрое настроение, желание играть, доставляя радость себе и удовольствии любителям футбола.

– Строго соблюдать спортивный режим – никаких отклонений, ни единого отступления от установленного распорядка.

– Хорошо знать соперников. Продумывать и мысленно проигрывать личный план действий в предстоящем матче.

– Личным примером увлекать за собой партнеров.

– Об игре думать в дни до нее. А в день игры – отвлекаться от футбола, чтобы сохранить свежесть психики; читать художественную литературу, совершать прогулки и беседовать с товарищами на темы не связанные с футболом.

– Не преувеличивать силы соперника. Это может привести к потере чувства уверенности, к возникновению мысли о поражении и его последствиях, в конце концов – к снижению эмоционального настроя.

– Занимать должна сама игра, а не конечный результат, поиски методов и средств достижения победы, целесообразных действий, взаимопонимания с партнерами.

– Всякая мобилизация, вызванная чувством самоуверенности и недооценкой силы соперника, ведет к снижению игрового тонуса и боеспособности футболиста.

– Нужны мотивы для всесторонней мобилизации. Без них трудно настроить себя на боевую игру с полной выкладкой сил. А слабый настрой одного становится сильным вирусом, поражающим партнеров.

Стоит отметить некоторые моменты психологического настроя в процессе матча.

Еще до начала игры можно эффективно для команды воздействовать на соперников. Так, дружное и громкое приветствие соперников демонстрирует единство команды, ее дружный, высокий настрой на игру. Надо дружно приветствовать соперника и зрителей, после чего разбежаться по полю и сделать несколько демонстративных ускорений, еще раз показывая соперникам уверенность и готовность к борьбе в матче.

Начать игру надо в темпе и постараться быстро захватить инициативу. Хорошо, если с первой попытки удастся заранее подготовленная эффективная стандартная комбинация, она вызовет у команды соперника настороженность. Уже с начала игры желательно продемонстрировать смелость, решительность и бескомпромиссность в единоборствах. Дружное начало наверняка задаст высокий эмоциональный фон всей игре. А если на первых же минутах соперничества удастся забить гол, то можно не только вызвать в рядах соперников неко-

тору растерянность, а и сломать их игру, нарушить тактические планы.

Монолитность команды во многом зависит от взаимоотношений игроков в процессе игры. Никто не должен сразу же реагировать на ошибки партнера негативно. Надо продолжать играть так, будто ничего не случилось. Очень благотворно действует на игрока поддержка товарищей. В игре не должно быть упреков в адрес партнера, тем более грубого выражения недовольства: ведь каждое – даже малейшее проявление несдержанности не только выводит из равновесия допустившего ошибку, но и портит настроение всем остальным. Даже ошибка, стоившая гола, не должна расстраивать партнеров, вызывать грубой и недостойной футболистов реакции. Испортить настроение партнеру – значит испортить его игру.

Коллективного осуждения требуют недостойные спортсменов грубость, особенно умышленная, симуляция, провокации с целью извлечения выгод для команды, недисциплинированность, грубое нарушение спортивной этики. Каждый из таких поступков и проступков снижает и тактический потенциал команды. Очень важно проявлять в игре высокую активность. Она деморализует соперника, заставляет ошибаться. Подавленный, он хуже выполняет свои тактические функции, ослабляя в команде какое-то звено. Персональная опека выводит соперника из психического равновесия. Опекаемый теряется и нервничает. Нарушаются тактические связи в его звене. Фактически это означает, что в команде становится на игрока меньше. Очень важны первые и последние минуты в матче. Соперник, плохо размявшийся перед матчем, не готов сразу предложить высокий темп. Тем самым он уступает инициативу, оказывается в роли обороняющегося. Перехватить инициативу всегда труднее, чем овладеть ею. У усталого игрока – усталая психика; нарушаются реакция, восприятие, внимание. Игрок, сохранивший физическую и психическую свежесть, всегда будет иметь преимущество в конце матча. Гол команды всегда вызывает радость не только у того, кто его забил, но и у остальных игроков. У волевой команды с хорошей психологической подготовкой такая реакция соперника на неудачу вызовет лишь прилив спортивной злости. Она удвоит, утроит усилия ради того, чтобы выйти из этого положения.

В юношеских командах преждевременная радость при временном успехе завершается отчаянием проигравших по окончании матча. Такие стрессовые эмоциональные нагрузки вряд ли нужны юным футболистам. Отрицательно сказывается на качестве психологической подготовки пассивная оборона после временного успеха: у обороняющихся падают волевые качества, а в самый

нужный момент их у игроков не оказывается. В команде не волевой после пропущенного мяча игроки, попросту говоря, сникают. Волевая же команда, потерпев в ходе игры неудачу, сразу ринется в атаку, понимая, что только так добьется перелома в свою пользу. Грубость и недисциплинированное поведение на поле, апелляции к судьям и опротестовывание их решений, отсутствие смелости в проявлении мужества – все это тоже есть не что иное, как недостатки в психологической подготовке игроков, непосредственно влияющие на текущую тактику игры.

Личный пример тренера во многом определяет высокий уровень психологической подготовки футболистов. Качество психологической подготовки команды непосредственно связано с высокой нравственностью тренера. Кто как не тренер должен служить для игроков примером в отношении к делу и к окружающим, в дисциплине. Тренер по призванию – всегда человек высокой культуры, правдивый, скромный. В этом заключаются истоки его авторитета у игроков. Тренер никогда не должен считать себя знающим все. Наверняка и у его помощников и у воспитанников есть идеи, заслуживающие внимания. И не будет зазорным, если он воспримет ценные советы сведущих людей на пользу дела. Тренер – не только специалист, но и человек, старший товарищ, гуманный и справедливый, не чурающийся самокритики. Тренер, требующий от своих воспитанников строгого соблюдения спортивного режима, дисциплины и норм нравственного поведения в коллективе, обязан в первую очередь предъявлять таким же требованиям к самому себе, лишь тогда и команда будет соответствовать высокому уровню подготовки.

Библиографический список

1 Селуянов, В. Н. Адаптация организма футболистов к соревновательной и тренировочной деятельности [Текст] : Методические рекомендации / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М. ; РГУФКСТ, 2003. – 35 с.

2 Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустин. – М. : Издательство «СААМ», 1995.

3 Футбол: учебник для институтов физической культуры. [Текст] / под ред. Полишкиса М. С., Выжгина В. А. – М. : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

4 Чанади Арпад. Футбол. Тренировка [Текст] / Арпад Чанади. – М. :

ФиС,1985. – 256 с.