**Совершенствование и оценка психологической подготовленности юных футболистов**

Гарсалла Набиль, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

**Введение.**

Специальное анкетирование известных тренеров детских и юношеских команд, а также результаты экспериментальных исследований, проведенных во время учебно-тренировочных занятий с юными игроками, свидетельствуют о составе и структуре тактических способностей детей. Анализ ранее проведенных результатов исследований позволил определить наиболее значимые психофизиологические факторы, обуславливающие тактические способности юных футболистов и выявил необходимость дальнейшей разработки исследований в данном направлении, обосновании результатов и внедрении их в практику.

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Формулирование цели работы.

Одной из главных задач подготовки юных футболистов является совершенствование их психологической подготовленности. С целью оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов была предложена методика совершенствования и оценка их психофизиологических способностей, позволяющая оперативно корректировать тренировочные программы занятий.

Результаты исследования.

Анализ результатов исследований позволил определить наиболее значимые психофизиологические факторы, которые определяют тактические способности:

Оперативное мышление;

Скорость принятия решений;

Способность предвидеть действия противника и партнера;

Способность к переключениям;

Объем поля зрения;

Скорость реакции на объект, который передвигается;

Объем внимания;

Уравновешенность психики;

Подвижность нервных процессов;

Переключение внимания;

Способность изменить решение в последний момент.

Учитывая вышесказанное, нами были определены и систематизированы упражнения, которые содействуют целенаправленному развитию таких психических качеств, как быстрота и точность оперативного и творческого мышления, объем оперативной памяти, способность быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения, объем восприятия и особенности внимания, скорость дифференцированной реакции; возможность изменить решение при смене ситуации.

Упражнения на развития оперативного и творческого мышления:

1. На поле (участке поля) - три группы игроков. Игроки, которые выполняют роль нападающих, все время атакуют или 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 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.

4. На поле делают разметку прямоугольника 60 x 30 м, который делится на два одинаковых квадрата. Играют две команды по 5 - 6 человек. Задача каждой команды, овладев мячом, переместиться в квадрат противника и выполнить там, как можно больше передач; при потере стараться отобрать его на половине поля противника либо быстрее вернуться в свой квадрат, для организации обороны, отобрать мяч и снова перейти в атаку.

5. Игровое упражнение (6 x 6, 8 x 8) в четверо ворот (в каждой команде по двое). Голы засчитываются в любые ворота.

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. 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 положении 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.

4. "Передача двух мячей в квадрате". Четыре игрока размещаются по углам квадрата. Передачи мяча выполняются поперек и по диагонали. Каждый игрок может послать мяч только тому, у кого в этот момент мяч отсутствует или тому, кто его передал. Критерий оценки - штрафные очки либо безошибочные передачи.

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. (Условия проведения упражнения не допускает одновременного поднимания двух флажков)

2. Три игрока стоят в форме треугольника. Один из них жонглирует мячом и одновременно следит за обоими партнерами, которые показывают ему на руках разное число пальцев в разном порядке. Жонглирующий мячом обязан вслух назвать число увиденных пальцев. После 5 -6 попыток - смена мест.

3. Игроки (4 - 5) стоят полукругом (радиус 6 - 8 м). Напротив их в середине (по центру) стоит жонглирующий мячом и одновременно следящий 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, присесть или сделать ускорение в сторону). 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.

4. Вдоль всей центральной линии проводится параллельная ей линия, которая образует с центральной линией прямоугольник, шириной 1,5 - 2 м. Вначале прямоугольника стоит игрок А с мячом, а по бокам от него - игроки Б и В.По сигналу все трое бегут вперед. Игроки без мяча стараются опередить один другого. Задача владеющего мячом - вести мяч вперед, не выпуская его из прямоугольника и следить за партнерами. Как только один из партнеров достигает цели, игрок сразу посылает ему мяч. После нескольких попыток партнеры поочередно меняются местами.

5. Игроки (4 - 5) стоят полукругом. Против них в центре - владеющий мячом. Ведя мяч в направлении, противоположному от партнеров, он по сигналу тренера возвращается и оценив ситуацию, должен адресовать мяч тому из полукруга, кто подал условный сигнал (подняв руку, изменив начальное положение и т.д.).

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 (рис. 6). 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.

4. На участке поля 6 - 8 игроков ведут мяч в каком - либо направлении одновременно следя за тренером, который постоянно перемещается по полю. Через некоторый интервал времени тренер показывает игрокам несколько пальцев, игроки вслух называют соответствующие цифры.

5. Две группы (по 6- 8 чел.) игроков выполняют ведение мяча в любом направлении в зоне штрафной площадки, которая делится наполовину (одна группа работает на одной половине, вторая - на второй) и одновременно следят за тренером. По сигналу тренера группы должны поменяться местами.

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 обстановку, направляет мяч свободному игроку, который после ведения мяча возвращает его игроку А; выполнив упражнение все 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 удается, игрок А адресует ему мяч. Защитник игрока, которому удалось получить мяч, теперь закрывает игрока А и упражнение продолжается.

4. Передние игроки групп А и Б ведут мяч от линии штрафной площадки к центру поля. По сигналу тренера быстро возвращается и наносит удар по воротам, направляя мяч на ту половину, которую освободил вратарь. Выполнив упражнение, игроки возвращаются в свои группы, а упражнение продолжают вторые номера.

5. От середины штрафной площадки проводится линия 8 - 10 м. С одной и другой стороны от нее ставят по мячу. Ворота защищает вратарь. Задача игроков А и Б, выполняющих роль нападающих - освободиться от защитников, применяя различные приемы перемещения (финты) и пробить по одному с двух мячей. Цель защитников - не пропустить атакующих к мячам. Нападающие - лицом к воротам, защитники - спиной. Выполнив упражнение, игроки А и Б остаются выполнять функции защитников, а защитники направляются ни их места в группы А и Б, после чего упражнение продолжается.

При оценке психофизиологических качеств юных футболистов определялся уровень их внимания, памяти и мышления, эмоциональность и уровень самообладания. Оценка производилась по девятибалльной системе.

Таблица 1

Оценка психофизиологических качеств юных футболистов  
(в баллах)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия спортсмена | Уровень внимания, памяти, мышления | Эмоциональность | Уровень самообладания | Всего |
| 1 | Компан | 7 | 8 | 9 | 24 |
| 2 | Писный | 6 | 7 | 8 | 21 |
| 3 | Тимощук | 7 | 7 | 9 | 23 |
| 4 | Минаков | 6 | 7 | 7 | 20 |
| 5 | Циба | 9 | 9 | 9 | 27 |
| 6 | Шандура | 7 | 7 | 7 | 21 |
| 7 | Петровский | 6 | 9 | 8 | 23 |
| 8 | Васильев | 7 | 8 | 8 | 23 |
| 9 | Лозинский | 8 | 7 | 7 | 22 |
| 10 | Школа | 6 | 7 | 6 | 19 |
| 11 | Шевчук | 5 | 6 | 5 | 16 |
| 12 | Грязный | 8 | 7 | 7 | 22 |
| 13 | Перижок | 7 | 8 | 8 | 23 |
| 14 | Карпюк | 8 | 8 | 9 | 25 |
| 15 | Гук | 8 | 8 | 8 | 24 |
| 16 | Яковенко | 7 | 7 | 7 | 21 |
| 17 | Гасымов | 9 | 8 | 8 | 25 |
| 18 | Соловей | 7 | 7 | 8 | 22 |
| 19 | Давиденко | 6 | 7 | 7 | 20 |
| 20 | Рудницкий | 7 | 8 | 7 | 22 |
| 21 | Романец | 8 | 7 | 8 | 23 |
| 22 | Повзун | 6 | 6 | 6 | 18 |
| 23 | Нестерук | 7 | 6 | 7 | 20 |
| 24 | Стадник | 6 | 6 | 7 | 19 |

В результате проведения педагогического эксперимента нами было установлено, что юные футболисты, имеющие высокие показатели по физической и технической подготовке имеют достаточно высокие оценки, которые определяют их уровень психофизиологических качеств (табл. 1).

Таким образом, дальнейшее совершенствование системы отбора перспективных футболистов предполагает комплексное использование визуальной оценки предрасположенности к специфическим особенностям игровой деятельности и объективного тестирования.

Наблюдая за поведением юных футболистов в игровой деятельности тренер может оценить:

Проявление спортсменами инициативы и настойчивости, умение бороться до конца;

Проявление трусости и нерешительности;

Отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка и пр.)

Отношение к соперникам по игре;

Отношение к собственным ошибкам, исправление их во время повторной игры;

Дисциплинированность, требовательность к себе;

Отношение к победе, поражению

Эти наблюдения могут иметь большое значение для последующей работы со спортсменами (главным образом в воспитательном плане).

Выводы.

В результате проведения педагогического эксперимента было установлено, что юные футболисты, имеющие высокие показатели по физической и технической подготовке, имеют достаточно высокие оценки по параметрам, определяющим уровень их психофизиологических качеств.

На этапе начальной подготовки тренировочные занятия характеризуются соответствующим разнообразием средств и методов тренировки, широким применением элементов различных видов спорта, включение упражнений с предметами и подвижных игр, использованием игрового метода. В содержание тренировочных занятий не должны включаться упражнения со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного материала.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

формирование специфических психологических особенностей (специализированные восприятия, особенности функционирования внимания, тактическое мышление);

формирование морально-волевых качеств (ощущение обязанностей перед коллективом, целеустремленность, трудолюбие, решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность, умение переносить трудности);

развитие эмоциональной стабильности игроков.

Среди специализированных восприятий особо выделяют "чувство мяча", которое помогает футболисту с помощью зрительных и мышечно-двигательных ощущений совмещать свои действия с особенностями движения мяча.

Проведенные исследования подтверждают мнение специалистов о необходимости формирования специализированных восприятий, а именно "чувства мяча", у футболистов уже на этапе начальной подготовки с помощью специальных упражнений - применения мячей разного размера и массы, в выполнении технических приемов.

Успешность тактической деятельности футболистов зависит от адекватного функционирования внимания. При этом большое значение приобретает умение своевременно мобилизировать и расслабить внимание. Во время обучения тактике игры применяются специальные упражнения с юными футболистами для тренировки их внимания.

Для формирования высокого уровня морально-волевых качеств и эмоциональной стойкости юных футболистов, в первую очередь, необходим личный пример тренера и проведение воспитательных лекций, бесед. С другой стороны, для этого в тренировочном процессе должна применяться специальная программа средств тренировочного воздействия: игра в состоянии утомления, внезапное увеличение времени игры, проведение тренировок независимо от метеорологических условий, определение промежуточных задач и т. д.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем совершенствования и оценка психологической подготовленности юных футболистов.

**Список литературы**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.,1997.-207 с.

2. Запорожанов В.А., Сахновский К.П., Куьмин А.И. Система оценки перспективности спортсменов в условиях центра отбора // Теория и практика физ. культуры. - 1990. - №4.-с.27-29.

3. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Х. Созаньски. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. - 1994. - с.30 - 36

4. Лисенчук Г.А., Догадайло В., Колотов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // 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.

6. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. - К.: Олимпийская литература, 1997.-286с.

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>