

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

А.В. Василевич

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

В настоящее время тренировочный процесс и соревновательная деятельность спортсменов, в том числе и в футболе, характеризуются возрастанием физических и нервных нагрузок. Это обуславливает высокую степень эмоционального и психического напряжения, которые в большинстве случаев негативно влияют на эффективность тренировочного процесса и соревновательную результативность. Психофизиологическое состояние спортсмена, его психофункциональная подготовленность, оказывают значительное, а иногда и решающее влияние на эффективность спортивной деятельности, в особенности касательно студенческого спорта. Из этого следует, что в тренировочном процессе необходимо проводить и психологические тренировки.

Содержание психологической тренировки заключается в развитии тех сторон психики, которые обеспечивают футболисту эффективное поведение во время тренировок, полную адаптацию к требованиям и стрессовым ситуациям игры.

Вся совокупность воздействия в рамках психологической подготовки футболистов рассматривается в единстве пяти ее основных сторон:

1. Психодвигательная подготовка (уровневенность, пространственно-временные восприятия, время реакции, скорость выполнения двигательных действий).

2. Интеллектуальная подготовка (внимание, мышление, творчество, решительность, память и воображение).

3. Эмоциональная подготовка (развитие эмоциональных состояний позитивного характера, эмоциональное равновесие и стабильность, контроль над негативными эмоциями).

4. Волевая подготовка (сознательная ориентация на поставленные цели, настойчивость и храбрость, инициативность и терпение).

5. Развитие компетенции личности (мотивация, привычки, черты характера, сознание, темперамент и др.) [3].

По разнообразию двигательных навыков футбол является сложным видом спорта. Большое значение для футболистов при выполнении технических приемов имеет точная дифференцировка мышечно-двигательных ощущений, которые носят специализированный характер и являются специфичными для данного вида спорта.

Игра в футбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования при желании достижения победного результата. Вся деятельность футболиста связана с готовностью выполнения ответных действий в условиях строгого дефицита времени. Поэтому можно утверждать, что достижение высоких результатов в футболе находится в тесной связи с теми возможностями человека, которые в той или иной степени позволяют приспособиться к действиям в непривычных положениях, при перемещениях и выполнении сложных приемов, т. е. определенным образом зависят от вестибулярной устойчивости [3].

Особенности футбольной деятельности способствуют развитию специфических качеств внимания, ощущений, восприятий, в результате чего у футболистов появляется высокоразвитое комплексное специализированное восприятие игры.

В основе такого специализированного восприятия лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительные, вестибулярные и слуховые ощущения.

Следует отметить, что специализированные восприятия в психологии спорта изучены еще недостаточно, но вместе с тем можно смело сказать, что «чувство мяча», «чувство пространства» и др. являются для футболистов убедительным показателем и технического мастерства, и состояния спортивной формы, так как эти чувства образуются и формируются в результате длительной и систематической тренировки [3].

Одним из важнейших аспектов психологической подготовки является совершенствование кинетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований. Спортсмены высокой квалификации, как уже отмечалось, обладают исключительными способностями к точной оценке времени, скорости, темпа, развиваемых усилий, положений тела при выполнении самых разнообразных упражнений. Эти способности во многом определяют не только эффективность участия в соревнованиях, но и самым непосредственным образом влияют на темпы и качество технико-тактического и функционального совершенствования.

Совершенствованию специализированных восприятий способствует идеомоторная тренировка, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительно-слуховых, мышечно-двигательных, зрительно-двигательных, двигательных-словесных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения двигательной тренировки.

Во-первых, мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий. Во-вторых, необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий. При этом спортсмены невысокой квалификации при создании образов движений в процессе идеомоторной тренировки должны чаще обращать внимание на более общие параметры – основные положения и траектории, темп движений и др. С ростом квалификации и увеличением точности зрительно-слуховых и мышечно-двигательных восприятий идеомоторная тренировка в большей мере должна направляться на совершенствование восприятий более тонких компонентов технико-тактических действий, ритма движений, координации различных мышечных групп и т. п. [2].

Важной строкой подготовки является психическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании режима работы как мышц, обеспечивающих выполнение основных движений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслабить мышцы-антагонисты – важный показатель спортивного мастерства. Для решения этой задачи наиболее эффективно обучение спортсмена возможно более полному произвольному расслаблению мышц, а затем совершенствованию способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения.

Самых высоких результатов в спорте достигают спортсмены не только мыслящие, но и чувствующие, т.е. обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей.

Специализированные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций, лежат в основе деятельности спортсменов в неожиданно и быстро изменяющихся ситуациях.

Совершенствование специфических восприятий и качеств происходит в результате синтеза и последующей интеграции множества восприятий и ощущений и возникающих на этой основе эффектов перцептивной адаптации [2].

Специфические умения и качества даже у спортсменов высокой квалификации развиты неодинаково. У каждого спортсмена есть свои сильные и слабые стороны подготовленности, причем первые могут компенсировать наличие вторых [2].

Наиболее типичными вариантами компенсаций являются:

- недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, чувством времени, дистанции и др.;
- недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно-двигательных дифференциаций и др.;
- недостатки переключения внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, способных точно прогнозировать изменение ситуации, чувством времени и др.;
- недостаточная скорость двигательных реакций компенсируется способностью к прогнозированию чувством дистанции, чувством времени, распределением внимания и его устойчивостью, тактическим мышлением и др.;
- недостаточная точность двигательных дифференциаций компенсируется вниманием, быстротой двигательных реакций, чувством времени и др.

Развитие произвольного внимания. Произвольное внимание – способность выделить из всех многообразных раздражителей те, которые являются значимыми для ориентирования в конкретной ситуации. Способность держать в поле зрения большое количество значимых раздражителей, что особенно важно в футболе, в значительной мере определяется объемом внимания, т. е. широтой той сферы, на которую оно может быть одновременно распространено. Важна и способность быстро переводить внимание на другой объект, менять объем внимания, что отражает его подвижность.

В.Н. Платонов отмечает, что объем внимания, его подвижность и сосредоточенность могут быть существенно расширены как путем специальных психологических упражнений, так и в процессе разнообразной тренировочной и соревновательной деятельности [1].

Необходимо учитывать, что, чем выше уровень технико-тактической подготовки спортсмена, его соревновательный опыт, знание партнеров и соперников, способность регулировать психическое состояние, расслаблять неработающие мышцы, тем эффективнее внимание и выше способность к рациональному ориентированию в пространстве.

В основу методики совершенствования способности к ориентированию в пространстве положено выполнение заданий в усложненных условиях. С этой целью упражнения выполняются при дефиците пространства, времени, при недостаточной или избыточной информации. Эффективными являются бег по сильно пересеченной местности, беговые упражнения с преодолением различных препятствий (стоек, барьеров, лабиринтов), разнообразные упражнения с мячами, различные виды спортивных единоборств, спортивные игры (особенно на малых площадях или с увеличенным количеством игроков).

Литература

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер, 2008. – 352 с.
2. Исмаилов, А.И. Психофункциональная подготовка спортсменов / А.И. Исмаилов, И.Н. Солопов, А.И. Шамардин; под ред. А.И. Исмаилова. – Волгоград: Волгоградская гос. акад. физ. культуры, 2001. – 116 с.
3. Основы психологической подготовки футболистов: метод. разработки для слушателей высшей школы тренеров, факультета повышения квалификации и студентов ГЦОЛИФК / В.В. Медведев [и др.]; под ред. В.В. Медведева. – М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1988. – 43 с.
4. Общая психофункциональная подготовка юных футболистов: учеб. пособие / А.А. Шамардин; Волгоградская гос. академия физ. культуры. – Волгоград, 2008. – 49 с.