

В.В. Кузнецов¹, Н.Б. Оскен¹, Е.А. Абдрахманов¹
¹НАО «Университет имени Шакарима города Семей»
Казахстан, г.Семей
e-mail.ru: kuzja.vovan_86@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.

В статье рассматривается современное состояние проблемы психологической подготовки юных футболистов к соревнованиям, дается определение «психологическая подготовка», проводится характеристика психологической подготовки в футболе, выявляются психологические особенности личности юных футболистов, а также проводится диагностика психологической готовности к соревнованиям и описываются рекомендации по психологической подготовке юных футболистов. Одна из важных задач процесса спортивной подготовки юных футболистов является поиск эффективных способов управления тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивающие активизацию внутренних ресурсов. Проводится исследование между академией футбола и обычной общеобразовательной школой по психологической подготовке юных футболистов.

Ключевые слова: психологическая подготовка; готовность; юные; футболисты; соревнование.

В.В. Кузнецов¹, Н.Б. Оскен¹, Е.А. Абдрахманов¹
¹«Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КЕАҚ
Қазақстан, Семей қаласы
e-mail.ru: kuzja.vovan_86@mail.ru

Жас футболшылардың психологиялық дайындығы.

Мақалада жасөспірім футболшыларды жарыстарға психологиялық дайындау мәселесінің қазіргі жағдайы қарастырылып, «психологиялық дайындық» анықтамасы берілген, футболдағы психологиялық дайындық сипатталған, жасөспірім футболшының жеке басының психологиялық ерекшеліктері анықталған, сондай-ақ ойынға психологиялық дайындығы диагностикаланған. жарыстар өткізіп, жасөспірімдерді, футболшыларды психологиялық дайындау бойынша ұсыныстарды сипаттайды. Жас футболшылардың спорттық дайындығы процесінің маңызды міндеттерінің бірі – ішкі ресурстарды белсендіруді қамтамасыз ететін оқу-жаттығуларды және жарыстық қызметті басқарудың тиімді жолдарын табу. Футбол академиясы мен қарапайым жалпы білім беретін мектеп арасында жас футболшылардың психологиялық дайындығы бойынша зерттеу жүргізілуде.

Түйінді сөз: психологиялық дайындық; дайындығы; жасөспірімдер; футболшылар; бәсекелестік.

V.V. Kuznetsov¹, N.B. Osken¹, E.A. Abdrakhmanov¹
¹Non-profit limited company «Semey University named after Shakarim»
Kazakhstan, Semey
e-mail.ru: kuzja.vovan_86@mail.ru

Psychological preparation of young football players.

The article examines the current state of the problem of psychological preparation of teenage football players for competitions, defines «psychological preparation», characterizes psychological training in football, identifies the psychological characteristics of the personality of a teenage football player, and also diagnoses the psychological readiness for competitions in teenage football players and describes recommendations for the psychological preparation of teenage football players. One of the important tasks of the process of sports training of young football players is to find effective ways to manage training and competitive activities that ensure the activation of internal resources. A study is being conducted between the football academy and an ordinary comprehensive school on the psychological preparation of young football players.

Keywords: psychological training; preparation; teenager; football players; competition.

Актуальность исследования.

Конкурентоспособность юных футболистов характеризуется нехваткой времени и необходимостью выполнения сложных технических действий в условиях значительного физического и психологического стресса. Для повышения психологической устойчивости юных футболистов можно рассмотреть большое разнообразие специальных упражнений и методов обучения. Известно, что лучшим способом подготовки к соревнованиям является участие в соревнованиях. Изучение данной проблемы позволило нам констатировать, что учителя физической культуры школы не обладают достаточной профессиональной компетентностью в отношении методического обеспечения психологической готовности юных футболистов к участию в соревнованиях с учетом метода моделирования психологических барьеров и трудностей соревновательного характера в роли тренеров.[Малкин, 2016].

Одна из важных задач процесса спортивной подготовки юных футболистов является поиск эффективных способов управления тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивающие активизацию внутренних ресурсов. Для получения результата в спортивной деятельности решающим фактором является их мотивация. В спортивной психологии мотивация, рассматривается как совокупность внешних и внутренних движущих сил, побуждающих спортсмена осуществлять деятельность, направленную на достижение спортивных целей, с затратой определенных усилий, с определенным уровнем старания, добросовестности и настойчивости.[Пуни, 2019, С. 38-39].

Для психологической подготовки юных футболистов главным вопросом является распознавание необходимого объекта концентрации сознания. Это не так просто, как кажется, потому что эмоциональная окраска детей и подростков делает его "открытым" для всех впечатлений. Свойства внимания не могут развиваться самостоятельно. Они

проявляются только в сложных свойствах личности, связанных с мышлением (обработкой информации) наблюдение – сравнение (сравнение) тактические способности: оперативное мышление, скорость принятия решений, способность предвидеть действия противника и партнера, скорость реакции на движущийся объект, способность менять решение в последний момент.

Развитие всех видов памяти для психологической подготовки футболистов – это не только основа игры (узнавания) команды, но и запоминание особенностей игровых действий соперника. К сожалению, многие тренеры видят свою задачу в создании стандартных игровых ситуаций, даже неопытный любительский противоборствующий коллектив легко уничтожается. Вне зависимости от результата игры, она отражает одно из важнейших свойств знаний, хранящихся в памяти – их подвижность, способность к формированию новых знаний. Это качество называется интеллектом. Футболисты-интеллектуалы – одно из редких явлений в футболе, появившееся в таких именах, как Пеле, Марадона. Ум невозможно сформировать без воображения-удивительной способности нашей психики изобретать то, что не обладает знаниями.[Дмитриев С. В 1992].

В данной работе используются следующие методы исследования:

- теоретический анализ психологической, методической литературы;

- эмпирические методы тест-опросник " мотивация достижения успеха и мотивация страха неудачи "(автор А. Реан), методика" исследование отношения спортсменов к реальной гонке " (автор Ю. Л. Ханин); методы качественной и количественной обработки данных.

Выводы о результатах исследования:

1. Психологическая подготовка – это процесс целенаправленной организации сознания и деятельности спортсмена [Ильин Е. П 2009]. Цель психологической подготовки – достижение высоких результатов через спортивные упражнения

и психические возможности. Психологическая подготовка выполняет функцию формирования субъективного отношения, оценки значимости всех видов выполняемой работы для достижения успеха в спортивной деятельности. Выделяют общую психологическую подготовку к соревнованиям и специальную подготовку.

Общепсихологическая подготовка решает учебно-воспитательные задачи тренировки и адаптирует спортсменов к экстремальным условиям соревнований.

Специальная психологическая подготовка является составной частью формирования полной готовности футболиста к участию в каждой игре, но направлена на формирование его психической готовности.

Психологическая подготовка юных футболистов начинается с изучения личности как особого носителя иерархии мотивов, проявляющегося через идеалы и убеждения.

Результатом спортивной деятельности является не только физическая, техническая и тактическая подготовка и спортивный результат, но и психологическое приобретение, охватывающее личность.

2. Для определения психологической готовности юных футболистов к соревнованиям я организовал опытно-практическую работу на базе академии футбола "Санлин", города Семей (11 человек) в КГУ "СОШ№1 им. Чернышевского", города Семей (10 человек). Эмпирическое исследование состояло из трех этапов: организация и планирование исследования; сбор эмпирического материала; обработка и интерпретация результатов.

На основе анализа методик я выбрал: «тест-опросник» мотивация достижения успеха и мотивация страха неудачи "(А. Реан); методику" исследование отношения спортсменов к реальной гонке " [Пилюян Р. А.1988. № 3.С. 34-35].

Первый метод направлен на изучение типа мотивации юных футболистов к соревнованиям. Проанализировав

результаты, я пришел к выводу, что у большинства испытуемых диагностирована мотивация к успеху (футбольная академия "Санлин" - 65,5%, учащиеся КГУ СОШ №1 им. Чернышевского - 52%). Я диагностировал юных футболистов из - за страха неудачи (футбольная академия "Санлин" - 8,9%, КГУ "СОШ№1 им. Чернышевского" - 14,2%), а также субъектов, склонных к успеху (футбольная академия "Санлин" - 19,3%, КГУ "СОШ№1 им. Чернышевского" - 21%). Мотивацию боязни неудачи нашли в КГУ "СОШ№1 им. Чернышевского" у 1 человека (7%) (таких детей в футбольной академии «Санлин» не нашли).

Второй метод" исследование отношения спортсменов к конкретной гонке " (автор Ю. Л. Ханин) направлен на выявление особенностей восприятия юных футболистов в предконкурентной ситуации и прогнозирование их состояния перед ответственным началом. Полученные результаты показывают, что у большинства юных футболистов высокая подготовка к соревнованиям (от футбольной академии «Санлин» -69,8%, учащиеся КГУ "СОШ№1 им. Чернышевского" - 45,5%); средняя оценка готовности соперников (футбольная академия "Санлин" - 62,5%, КГУ "СОШ№1 им. Чернышевского" - 52,4%); высокая субъективная значимость соревнований и большое желание выступать (футбольная академия «Санлин» - 80,8%, учащиеся КГУ «СОШ №1 им. Чернышевского» - 52,6%); средняя самооценка своих возможностей (футболисты из академии «Санлин» - 62,7%, учащиеся КГУ "СОШ"№1 им. Чернышевского»-47,2%).

Сравнивая результаты методики Ю. Л. Ханина, можно сказать, что показатели психологической готовности к соревнованиям у подростков Академии футбола "Санлин" выше (лучше), чем у учащихся КГУ «СОШ №1 им. Чернышевского», профессионально не занимающихся футболом.

3. Психологическая готовность юных

футболистов к соревнованиям состоит из следующих рекомендаций:

- получение информации об условиях и соперниках предстоящих соревнований;;

дополнение и уточнение информации об уровне подготовки футболиста (или команды), индивидуальных возможностях и перспективах их изменения к началу соревнований;

-правильное определение и формулирование целей участия в соревнованиях (достижение установленного результата);

-формирование мотивов целенаправленного соревнования;

-моделирование конкурентной деятельности (построение моделей условий предстоящих соревнований, стратегия тактического плана);

-подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени сложности и упражнения по их преодолению;

-применение методов саморегуляции в возможных неблагоприятных внутренних условиях;

-выбор и применение методов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, ее восстановление во время соревнований [В. Н. Смоленцевой., 2007. 270 с].

Психологическая подготовка к соревнованиям-система взаимосвязанных методических рекомендаций, реализуемых в учебном процессе. Модель психологической готовности юных футболистов к участию в соревнованиях определяется поэтапно, решая обучающие задачи (подготовительный, основной, заключительный этапы). Проведение мероприятий по психологической подготовке регламентировано временными параметрами: подготовительный этап за месяц до соревнований, основной этап за месяц до начала соревнований, заключительный этап за два-три дня до начала соревнований.[Люкшинов, Н.М,

2006. – 432 с].

Выводы:

1. психологическая подготовка юных футболистов начинается с изучения личности как особого носителя иерархии мотивов, проявляющегося через идеалы и убеждения. Без него остаются только психомоторные процессы, которые характеризуются... роботы ближайшего будущего.[Насибуллина, А.Д.2008. – 160 с.].

2.Все свойства психики могут развиваться и совершенствоваться, приобретая большой потенциал роста общих и специализированных личностных качеств.

3. Психологические возможности подготовки юных футболистов требуют системного подхода.[Шамардин, А.А.2015. – 229 с].

Исследования показали, что, футболисты, из футбольной академии «Санлин» они больше мотивированы на достижение успеха, отчетливо проявляют свои стремления, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. Они рассчитывают получить одобрение за свои усилия, а выполняемая ими работа вызывает у них положительные эмоции. Для них так же характерны, полная мобилизация своих ресурсов и сосредоточение внимания, стремление закрепить успех. Таким образом, процесс формирования спортивной мотивации у юных футболистов является одним из важных условий этапа начальной подготовки спортсменов. Организация тренировочных занятий с учетом выделенных условий способствует более эффективному решению задач повышения успешности спортивной деятельности, оказывает положительное влияние на результативность соревновательной деятельности юных футболистов.[Шамардин, А.А.2015. – С. 114.].

Литература.

1. Малкин В. Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе / В. Р. Малкин, Л. Н. Роголева. – Екатеринбург : Уральский университет,2016. – 102 с.
2. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. – Москва : Физкультура

и спорт, 2019. – 88 с.

3. Дмитриев С. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М. : Физкультура и спорт, 1992. 112 с.

4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2009. 352 с.

5. Пилоян Р. А. Подготовка спортсменов с учетом особенностей их мотивации // Теория и практика физической культуры. 1988. № 3. С. 34-35.

6. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. Омск :СибГУФК, 2007. 270 с.

7. Люкшинов, Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н.М. Люкшинов. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.

8. Насибуллина, А.Д. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности учреждения дополнительного образования детей / А.Д. Насибуллина. – Оренбург : Изд-во Оренбургского гос. пед. ун-та, 2008. – 160 с.

9. Шамардин, А.А. Подготовка тренера к созданию положительного социально-психологического климата в спортивной команде : монография / А.А. Шамардин, А.В. Неретин ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2015. – 229 с.

10. Шамардин, А.А. Роль тренера в формировании положительного социально-психологического климата в спортивной команде / А.А. Шамардин, А.В. Неретин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы IX Международной научно-практической конференции. – Смоленск : [б.и.], 2015. – С. 114.

References

1. Malkin V. R., Rogaleva L. N. Psikhologicheskaya rabota v detsko-yunosheskoysportivenoyshkole [Psychological work in children and youth sports school]. Yekaterinburg, Ural University Publ., 2016, 102 p.

2. Puni A. Ts. Psikhologicheskayapodgotovka k sorevnovaniyu v sporte [Psychological preparation for competition in sports]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 2019. 88 p.

3. Dmitriev S. V. Vliyaniepsihologicheskikhfaktorovnasportivnyjrezul'tat [Influence of psychological factors on sports result]. Moscow, Fizkul'turai sport Publ., 1992, 112 p.

4. Il'in E. P. Psihologiyasporta [Psychology of sports]. St. Petersburg, Piter Publ., 2009, 352 p.

5. Piloyan R. A. Podgotovkasportsmenov s uchetosomosobennostejihmotivacii [Preparation of athletes taking into account features of their motivation]. Teoriyaipraktikafizicheskoykul'tury - Theory and practice of physical culture, 1988, no. 3, pp. 34-35.

6. Babushkin G. D. (ed.), Smolenceva V. N. (ed.). Psihologiyafizicheskoykul'turyisporta [Psychology of physical culture and sports].Omsk, SibGUFK Publ., 2007, 270 p

7. Lyukshinov, N.M. (2006), The art of training high-profile football players, TVT Division, Moscow.

8. Nasibullina, A.D. (2008), Psychological and pedagogical support of the activity of the institution of additional education for children, OGPU Publishing, Orenburg.

9. Shamardin, A.A. and Neretin, A.V. (2015), Preparation of a coach for creating a positive social and psychological climate in a sports team (monograph), Volgograd.

10. Shamardin, A.A. and Neretin, A.V. (2015), "The role of the coach in the formation of a positive social and psychological climate in the sports team", Sports games in physical education, recreation and sport, Materials of the IX International Scientific and Practical Conference, Smolensk, pp. 114.

Кузнецов Владимир Владимирович

Лауазымы: дене шынықтыру және спорт мамандығының магистранты, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КЕАҚ

Пошталық мекен-жайы: 071400, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, Шәкәрім даңғылы 60-206

Ұялы тел: +7 771 485 59 88

e-mail: kuzja.vovan_86@mail.ru

Өскен Нұрбек Балтабекұлы

Лауазымы: дене шынықтыру және спорт мамандығының магистранты, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» Ке АҚ

Пошталық мекен-жайы: 071413, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, Шығыс кенті оң жағалауы көшесі, 7072/1 үй

Ұялы тел: +77054998542

e-mail: nurbek.osken@mail.ru

Абдрахманов Ерболсын А.

Лауазымы: дене шынықтыру және спорт мамандығының магистранты, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КЕАҚ

Мекен-жайы: 071404, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, Қарағайлы 34 үй 64 пәтер

Ұялы телефон: 87079875778

e-mail: yerbolsyn.abdrakhmanov@mail.ru

Кузнецов Владимир Владимирович

Должность: магистрант специальности физическая культура и спорт, НАО «Университет имени Шакарима города Семей»

Почтовый адрес: 071400, Республика Казахстан, город Семей, ул. проспект Шакарима 60-206

Сот. тел: +7 771 485 59 88

e-mail: kuzja.vovan_86@mail.ru

Оскен Нурбек Балтабекович

Должность: магистрант специальность физическая культура и спорт, НАО «Университет имени Шакарима города Семей»

Почтовый адрес: 071413, Республика Казахстан, город Семей, ул.массив Восточный правый, дом 7072/1

Сот.тел:+77054998542

e-mail: nurbek.osken@mail.ru

Абдрахманов Ерболсын А.

Должность: магистрант специальности физическая культура и спорт, НАО «Университет имени Шакарима города Семей»

Почтовый адрес: 071404, Республика Казахстан, город Семей, Карагайлы 34 дом кв 64

Сот. телефон: 87079875778

e-mail: yerbolsyn.abdrakhmanov@mail.ru

Kuznetsov Wladimir Wladimirovich

Position: Master's student of the specialty physical culture and sports, Non-pro fit limited company «Semey University named after Shakarim»

Mailing address: 071400, Republic of Kazakhstan, Semey city, Shakarim Avenue 60-206

Mob. phone: +7 771 485 59 88

e-mail: kuzja.vovan_86@mail.ru

Oskan Nurbek Baltabekuly

Position: Master's student of the specialty physical culture and sports, Non-profit limited company «Semey University named after Shakarim»

Mailing address:071413, Republic of Kazakhstan, Semey city, massif Vostochny right house 7072/1

Mob.phone:+77054998542

e-mail: nurbek.osken@mail.ru

Abdrakhmanov Yerbolsyn

Position: Master`s student of the specialty physical culture and sports, Non-pro fit limitet company «Semey University named after Shakarim»

Address: 071404, Republic of Kazakhstan, Semey city, Karagaylu 34/64

Mob. Phone: 87079875778

e-mail: yerbolsyn.abdrakhmanov@mail.ru