

## О ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

*Лукин Ю.К., канд. пед. наук, доцент, Шукан В.И., канд. пед. наук, доцент, Рымашевский Г.А., канд. пед. наук, доцент,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В статье авторами на основании анализа научно-методической литературы и проведенных исследований, предпринята попытка показать, что «психологическая подготовленность» или «психофункциональная подготовленность» есть составная часть функциональной подготовленности футболистов. Раскрыты стороны, а также совокупность воздействий на футболистов в рамках психофункциональной подготовки.

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. Показано, что психофизиологическое состояние спортсмена, его психофункциональная подготовленность, оказывают значительное, а иногда и решающее влияние на эффективность спортивной деятельности.

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 исполнения).

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.).

**Развитие процессов ощущения и восприятия.** По разнообразию двигательных навыков футбол является сложным видом спорта. В восприятии движений как целостного действия, приема, так и его отдельных частей, отражаются различия, их особенности и свойства, такие как характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость и направление движения.

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.

Исследование точности восприятия мышечных усилий ног, которые играют большую роль при выполнении технических приемов (передачи, удары), показало, что точность существенно изменяется в зависимости от состояния тренированности. При этом точность дифференцировки у нападающих и игроков средней линии в 1,5–2 раза выше, чем у защитников. Исходя из этого, развитию мышечно-двигательной чувствительности следует уделять большое внимание, особенно у игроков защитного плана. Для этого необходимо как можно больше включать различных упражнений, способствующих развитию дифференцировки мышечных усилий [2].

Игра в футбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования. Вся деятельность футболиста связана с готовностью к выполнению ответных действий в условиях строгого дефицита времени. Все действия футболистов проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только большой быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и ответного движения. У футболистов, находящихся в состоянии спортивной формы, не только уменьшается время реагирования и возрастает точность, но, что особенно важно, реакции становятся стабильными – появляется высокая игровая надежность. Для развития быстроты и точности двигательных реакций необходимо как можно больше включать различные скоростные упражнения, требующие быстрого переключения, и другие упражнения с различными неожиданными и нелогичными продолжениями.

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 [2]. Специальные исследования с участием высококвалифицированных футболистов подтвердили, что включение в учебно-тренировочный процесс специальных упражнений для тренировки вестибулярного аппарата повышает точность и скорость выполнения футболистами сложных технических приемов. Например, упражнения, которые сопряжены с выполнением того или иного технического приема игры – выполнение удара после кувырка или вращательного движения. Поскольку периферическое зрение и точность глазомера играют в футболе большую роль, различные приемы и упражнения для развития зрительных восприятий должны занять достойное место в учебно-тренировочной работе. Для этого можно использовать упражнения с ведением мяча и ударами по нему, групповые упражнения с мячом и заданием поочередно контролировать то мяч, то партнера и т. д. При развитии чувства «дистанции» главное требование – как можно больше использовать изменение дистанций на тренировках, при передачах, ударах по мячу, приучать спортсмена постоянно следить за малейшими изменениями дистанции. Хорошо развивают глубинное зрение волейбол, баскетбол, теннис и т. д.

Особенности футбольной деятельности способствуют развитию специфических качеств внимания, ощущений, восприятий, в результате чего у футболистов появляется высоко развитое 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 [2].

### **Развитие тактического мышления, памяти, представлений и воображения**

В тактических действиях футболистов реализуется их творческое мышление, память, представление и воображение.

В футболе побеждает тот, кто действует не по шаблону, кто обладает умением осуществлять тактические замыслы с учетом действия команды противника, причем все это необходимо делать в условиях жесткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения.

Для повышения тактического мастерства у футболистов необходимо развивать следующие способности: наблюдательность – умение быстро и правильно подмечать по ходу поединка важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия, инициативность – умение быстро и самостоятельно применять эффективные тактические приемы; предвидение – умение разгадать тактические замыслы противника и предвидеть результаты как его, так и своих действий [2].

### **Совершенствование кинетических и визуальных восприятий**

Одним из важнейших разделов 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, двигательно-словесных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения двигательной тренировки.

Практическая реализация идеомоторной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера и спортсмена.

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. [1].

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 совершенствование способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения.

### **Совершенствование специализированных умений**

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 [1].

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 [1].

Наиболее типичными вариантами компенсаций являются:

- недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, чувством времени, дистанции, момента 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.

В процессе подготовки спортсмена должны оптимально сочетаться задачи совершенствования специализированных умений и выделения индивидуальных особенностей спортсменов с целью наиболее полного воплощения их способностей, психических и физических качеств в соревновательной деятельности.

#### **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. шириной 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.

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 должно быть 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). Действенны также разнообразные упражнения на достижение заданной двигательной деятельности: разнообразные прыжки с поворотом на заданное количество градусов; упражнения на изокинетических силовых тренажерах со строго заданными усилиями и оперативным контролем за результатами; пробегание с мячом и без мяча определенных дистанций на заданное время и т. п.

1. 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.
2. 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.
3. Шамардин, А.И. Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие / А.И. Шамардин; Волгоградская госуд. акад. физич. культуры. – Волгоград, 2001. – 152 с.
4. Общая психофункциональная подготовка юных футболистов: учеб. пособие / А.А. Шамардин; Волгоградская гос. академия физ. культуры. – Волгоград, 2008. – 49 с.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

**Максимович В.А., канд. пед. наук, профессор,**

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,

**Ивко В.С., доцент,**

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Для достижения высоких спортивных результатов в греко-римской борьбе особое значение имеет организация и совершенствование учебно-тренировочного процесса с квалифицированными спортсменами. От разумного, научно обоснованного содержания средств и методов тренировки в различные периоды подготовки, от варьирования их, от объемов и интенсивности зависят оптимальные результаты в соревнованиях. Постоянно изменяющиеся правила соревнований, направленные на повышение зрелищности, динамичности греко-римской борьбы, требуют от тренеров и спортсменов постоянной коррекции и совершенствования учебно-тренировочного процесса. В связи с этим тренерский совет национальной сборной команды Республики Беларусь пересмотрел планирование и содержание недельного цикла тренировки. Недельный цикл традиционно разбит на два микроцикла: понедельник, вторник, среда – первый и четверг, пятница, суббота, воскресенье – второй. Утренние тренировки (зарядки) в условиях централизованной подготовки заменены на прогулки. Продолжительность дневной тренировки в понедельник не менее двух часов. Первая половина занятий состоит из совершенствования технико-тактического мастерства в стойке с направленностью на переводы в партер различными способами, проходы на туловище, борьбу в плотном захвате, выведение из равновесия, выталкивание противника за ковер и др. Наряду с этими заданиями особый акцент делается на индивидуальное совершенствование технико-тактических действий. Вторая половина занятий уделялась развитию скоростно-силовых качеств. Подбирались специальные упражнения, развивающие мышечные группы, несущие основную нагрузку при выполнении «коронных» приемов. Вечерние тренировки были направлены на совершенствование технико-тактического мастерства в партере. В основном тренировочная работа была направлена на совершенствование переворотов накатом, бросков прогибом с захватом туловища сзади, броскам «обратным» захватом туловища, переворотам с захватом плеча и шеи спереди. Особое внимание уделялось совершенствованию защит от этих приемов. Вторая половина занятий заканчивалась индивидуальной скоростно-силовой подготовкой. Дневные занятия во вторник предусматривали полностью индивидуальное совершенствование техники, тактики и общефизической и специальной подготовленности. В среду в первой половине дня – парная баня и массаж как средство восстановления. Второй микроцикл недели (четверг, пятница, суббота) соот-