

Савченко А.С., ст. гр. ГЕ-15-1,

Коваль В.А., доц., к.пед.н. – научный руководитель

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Запорожская государственная инженерная академия, кафедра ФВиС

Виды профессиональной деятельности, которые требуют от человека особой собранности, мобилизации, отдачи сил и высокого профессионализма, не могут быть осуществлены на социально приемлемом уровне без осуществления предварительной специально организуемой планомерной психологической подготовки.

Одним из таких видов активности человека является спортивная деятельность. На заре развития отечественной психологии спорта центральной для данной отрасли психологической науки была проблема навыков. Затем, в 50-60-х годах на первое место выдвинулась проблема волевой подготовки спортсмена (Блудов Ю.М., Жариков Е.С., Шигаев А.С., Черникова О.А. и др.). В последние десятилетия прошлого века внимание ученых было сосредоточено на решении проблемы психологической подготовки к соревнованиям (Ганюшкин А.Д., Богданова Д.Я., Родионов А.В., и др.). Однако на сегодняшний день эта проблема остается малоисследованной.

Вместе с этим, решение вопросов психологической подготовки футболистов выступает одним из обязательных условий повышения эффективности учебно-тренировочного процесса (Алексеев А.В., Джамгарова Т.Т., Пуни А.Ц., Гагаева М.Г., Некрасов В.П.).

Разрешение противоречия между необходимостью совершенствования психологической подготовки футболистов, с одной стороны, и недостаточной разработанностью теоретических и методических основ ее формирования в управляемом учебно-тренировочном процессе, с другой стороны, выступает одной из актуальных проблем современной теории и методики футбола.

Конечной целью психологической подготовки футболистов выступает формирование и совершенствование значимых для футбола свойств личности путем изменения системы их отношений к различным сторонам спортивной жизни. Между тем в каждодневных мероприятиях решается более узкая и конкретная задача – задача формирования актуального состояния психической готовности, обеспечивающего эффективность тренировки и высокую результативность соревновательной деятельности.

В связи с этим психологическая подготовка футболистов представляет сложный процесс стабилизации психического состояния, последовательный переход от его преимущественного опосредования актуальной ситуацией (актуальное психическое состояние), к состояниям, носящим доминирующий характер (доминирующее психическое состояние), а затем и к состояниям, обусловленным в большей степени качественным своеобразием личностного фактора (свойствами личности), нежели особенностями конкретной ситуации.

Выделяются два основных направления психологической подготовки футболистов к участию в продолжительном и напряженном тренировочном процессе: создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки; создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Состояние психической готовности представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы: трезвая уверенность в своих силах; стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу; оптимальный уровень эмоционального возбуждения; высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям; способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

