

УДК 796

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У
ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

© 2015

А.Р. Залалетдинов, магистрант института физической культуры и спорта
Н.А. Ярыгина, кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры
«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»
Тольяттинский государственный университет, Тольятти (Россия)

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение; спортивная деятельность; футбол; подготовка спортсмена-футболиста; характеристика деятельности специалиста.

Аннотация: В статье раскрыта сущность понятия «психолого-педагогическое сопровождение», рассмотрена специфика футбола как игровой спортивной деятельности. Отмечено, что формирование фундамента общей и специальной физической подготовки и становление личности спортсменов-футболистов происходит в детско-юношеском футболе. Сделан вывод о том, что основой для достижения высокого уровня готовности спортсмена является четко составленный и правильно выполняющийся организованный тренировочный процесс совместно с профессиональным психолого-педагогическим сопровождением. Подчеркнута ведущая роль единомыслия тренера и спортивного психолога в реализации психологической программы сопровождения спортивного резерва, а также необходимость личной мотивации и мотивации со стороны тренера и команды, значимость овладения техниками психической саморегуляции; это значительно облегчит самостоятельное достижение наилучшего результата психофизического соревновательного состояния и поможет создать благоприятный психологический климат в команде.

Реалии сегодняшней жизни ставят высокие запросы к работе психологов и педагогов, которые работают в профиле подготовки спортсменов-профессионалов, в частности футболистов разного возраста. В условиях модернизации образования особенно остро требуются новые пути к пониманию сущности воздействия на образ жизни и поведение детей, подростков и юношей, занимающихся футболом и спортом в целом. В настоящее время футбол – это не просто особый вид человеческой деятельности, это социальное действие и явление, которые содействуют росту престижа как отдельных персон, так и общества, команды и государства в целом. Уровень успешности спортивной деятельности создается благодаря взаимоотношениям в моделях «спортсмен – тренер», «спортсмен – команда», «спортсмен – спортсмен» при ведущей обобщающей роли «спортсмен – тренер».

После явного спада российского футбола на протяжении последнего десятилетия он перешел в стадию повышения технико-тактического мастерства и зрелищности игры команд разного уровня. Это связано, во-первых, с огромным притоком в российские команды футболистов из зарубежных стран, во-вторых, с очевидным уменьшением несогласования в уровне квалификации «лидеров» и «аутсайдеров».

Великолепное и выразительное выступление сборной России по футболу на чемпионате Европы 2008 года, занявшей тогда третье место, победоносная игра юниоров на молодежном чемпионате Европы и другие победы наших футболистов в соревнованиях разного уровня – все эти достижения, несомненно, связаны с работой психологов и педагогов, их сопровождением спортивной деятельности, что, конечно же, отражается на имидже наших спортсменов и страны.

Психолого-педагогический потенциал данной системы устанавливается результативность как на уровне различных спортивных достижений спортсмена-футболиста и команды, так и на уровне отношения к футболу (спорту) в пространстве отношений социума.

В настоящее время в российском футболе и спорте в целом складывается особая культура поддержки и помощи спортсменам (футболистам) в достижении спортивных результатов в процессе психолого-педагогического сопровождения.

Психолого-педагогическое сопровождение выступает реальным воплощением гуманной педагогики, личностно ориентированного подхода, проявлением инновационных процессов, обеспечивающих внесение новых тенденций в деятельность образовательных

учреждений [1].

Психолого-педагогическое сопровождение предполагает оказание помощи не только спортсмену, но и тренеру.

Психолого-педагогическое сопровождение – это целостная, системно организованная деятельность, в процессе которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития личности взрослого или ребенка [1].

Потребность в организации психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности ученика обусловлена реализацией идей подготовки, нацеленной на профессиональное личностное самоопределение воспитанника, исходя из его интересов, потребностей, способностей и склонностей.

Полноценное развитие спортсмена складывается из двух составляющих:

- реализация тех возможностей, которые подростку открывает данный этап возрастного развития;
- реализация тех возможностей, которые предлагает ему данная социально-педагогическая среда [1].

Конечно, эти две составляющие не должны находиться в противоречии, они должны координироваться, согласовываться и дополнять друг друга.

Деятельность как особая система взаимодействия человека с миром изучается и рассматривается различными науками [2].

В физиологии деятельность трактуется как динамическая активность, которая реализуется на фундаменте психофизиологических механизмов, протекающих у человека. В психологии деятельность рассматривается как движущая сила психического прогресса, как предметная и субъектная разновидность.

При характеристике футбола как игровой спортивной деятельности такой специалист, как Н.М. Люкшинов, выделяет:

- командный характер деятельности;
- необходимость взаимодействия с партнерами;
- обязательное наличие у спортсменов хорошего развития таких спортивных важных психических процессов, как произвольное внимание, оперативная память, тактическое мышление, стрессовая устойчивость;
- высокая динамично-взрывная работа организма спортсмена в режимах максимальной интенсивности;
- подчиненность игровому амплуа, требований к действиям, отдельного игрока общекомандным задачам

- и целям;
- сложность действий футболистов;
- необходимость единоборства в тесном контакте с соперником;
- частые скоростные перемещения игроков на достаточно большие расстояния, прыжки, рывки, финты;
- чередование успехов и неудач;
- зависимость успешной деятельности команды от согласованности действий партнеров между собой, четкого распределения игровых функций, взаимозаменяемости и взаимовыручки на поле;
- наличие большого количества зрителей и публичности соревнований;
- общественная значимость игры;
- интерес к футболу со стороны прессы, болельщиков, широкой общественности и средств массовой информации;
- частые переезды, игры на чужом поле.

Если рассматривать детско-юношеский футбол, то именно в данной категории происходит формирование фундамента общей и специальной физической подготовки и становление личности спортсменов-футболистов, которые в будущем начнут добиваться высоких достижений и спортивных результатов. Поэтому ставится задача реализации психологической подготовки юных спортсменов и футболистов разного возраста.

Целью является исследование психолого-педагогического и социально-психологического сопровождения футболистов разного возраста:

1) изучение социометрического положения и статуса каждого занимающегося в команде;

- установление степени сплоченности или, наоборот, разобщенности в команде;
- выявление авторитета среди участников групп по признакам симпатии и антипатии (лидеры, отвергнутые) – поиск и установление внутригруппового единения во главе с неформальными лидерами;

2) определение индивидуально-психологических качеств личности: эмоциональность, определенные свойства характера; мотивации и социально-психологической адаптации футболистов к специфическим условиям тренировочной и соревновательной активности и разрешения вытекающих задач:

- индивидуализация специальной психологической подготовки – адаптации к условиям спортивной деятельности;
- выработка спортивной мотивации и чувства доверенности – повышение результативности деятельности во время ответственных соревнований или игр.

Очевидно, что стратегия психолого-педагогической подготовки, к примеру, легкоатлетов в корне отличается от стратегии подготовки футболистов. В первом случае – это один спортсмен, одна личность, а во втором – единый сплоченный футбольный коллектив, который состоит из множества индивидуальностей.

Рассмотрим вначале психолого-педагогическое сопровождение на разных периодах становления спортсмена. Для отчетливости разберем по отдельности тренировочный процесс и его воздействие на получение навыков и умений. Градация по возрасту поможет раскрыть многие вопросы методического характера и позволит нам выработать базисные принципы психолого-педагогических приемов и методов подготовки.

Возраст является одним из самых трудных вопросов для педагога и самым критическим для спортсменов (футболистов). Педагогу важно не допустить случайных ошибок, неосторожных поступков и шагов. Итог таких мероприятий – это вполне адекватные отношения между спортсменами. И если сам педагог будет интересен воспитаннику, то получит его уважение и будет авторитетным педагогом и наставником. Если изучать психологические стороны футбольного образования,

то нужно выделить, что на первых порах происходит приобретение двигательных навыков за счет усвоения отдельных последовательных движений, таким образом, происходит развитие и формирование двигательных стереотипов.

В психологическом аспекте одно из общих возрастных качеств спортсмена-футболиста – это необходимость в самоутверждении. Оно базируется на победах не в игровой деятельности, а в тренировочной работе. Игра является плодом тренировочных занятий и осознанного обучения, где проявляется умение осуществлять технические элементы при включении морально-волевых стараний. Волевые качества определяют желание ученика достичь результата и начинают консолидироваться и развиваться, например, в подростковом возрасте. Достаточно полную оценку результата совместной работы педагога и ученика можно дать к 15 годам. Здесь тренеру необходимо разобраться и учесть психологические особенности подросткового возраста, чтобы дальнейшую тренировочную деятельность подчинить становлению индивидуальности. Переход из юниорского возраста во взрослый, то есть переход от этапа интенсивного развития к стационарному состоянию, предъявляет высокие требования к психологической подготовленности. Логика тренировки требует постоянно увеличивать нагрузки, а это, естественно, ведет к психическим перенапряжениям. Именно здесь формируется отношение к занятиям как к сложному труду с его ежедневными нагрузками и требованиями.

Все вышеперечисленное обуславливает выбор адекватных тренировочных средств с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, а также составление индивидуального плана, способствующего выявлению таланта игрока. Только четко составленный и правильно выполняющийся организованный тренировочный процесс совместно с профессиональным психолого-педагогическим сопровождением является той важной основой, которая выведет спортсмена на высокий уровень готовности.

Нужно отметить, что реализовать всю психологическую программу сопровождения спортивного резерва невозможно без единомыслия тренера и спортивного психолога. Зачастую психолога приглашают устранить в сжатые сроки проблему, которая «созревала» давно, но для разрешения большинства ситуаций требуется постоянное воздействие в течение определенного промежутка времени, порой достаточно продолжительного. Психолог не хирург: невозможно мгновенно удалить страх перед соперником (который, в свою очередь, закрепощает спортсмена-игрока), перед игрой (выполнением сложного упражнения, травмой и т. п.) или сформировать уверенность в победе на соревнованиях, это задачи психологической подготовки тренировочного процесса, а не настройки на выступление.

Также зачастую педагог считает себя психологом и относится скептически к психологу и даже воспринимает его как конкурента. Этот факт является иллюзией, так как психолог – это мощный советник и помощник в достижении высоких результатов. Несмотря на то что все мы имеем житейский опыт психологии, нельзя отбрасывать значимость работы профессионального психолога.

В спорте, в частности в футболе, как правило, тренер (педагог) приглашает психолога, чтобы тот оказал воздействие на спортсмена (футболиста), который, возможно, не очень мотивирован к выполнению дополнительной работы и изменениям. Здесь нужно учесть, что зачастую многие психотехники, которые используются в спортивной психологии (например ментальные упражнения, саморегуляция), основаны

на активном участии самих спортсменов-игроков, которых при этом невозможно проконтролировать, поэтому может возникнуть ситуация, когда формально работа психолога выполняется, а конечного итога нет. Следовательно, нужна абсолютная мотивация спортсмена: личная мотивация и мотивация со стороны тренера и команды.

Решение проблем психолого-педагогического сопровождения спортсмена разного возраста должно быть направлено:

1) во время учебно-тренировочной деятельности на: формирование предпосылок для технико-тактического совершенствования, устранение психологических барьеров, выработка специальных умений и способностей, создание психической подготовленности к различным соревнованиям разного уровня;

2) в период соревновательной деятельности на: корректирование психических состояний непосредственно перед началом соревнований, сохранение и восстановление психической работоспособности, регулирование негативных психических состояний, использование положительного психологического фона при анализе проведенных игр.

Таким образом, освоение средств и методов саморегуляции психоэмоционального состояния, самоуправления и самоконтроля позволит снизить воздействие стрессовых факторов и повысить

эффективность тренировочного и соревновательного процесса. Овладение техниками психической саморегуляции значительно облегчит самостоятельное достижение наилучшего результата психофизического соревновательного состояния. Система психолого-педагогического сопровождения в положительную сторону изменит отношение к себе у тех футболистов, которые недооценивали свои возможности, что являлось помехой ощущать себя полноценным членом команды. Осознание себя и своего места в команде позволит создать благоприятный психологический климат в команде, что в конечном итоге положительно скажется на спортивных результатах.

Следует добавить, что благоприятное психолого-педагогическое сопровождение как внутри команды, так и для отдельного спортсмена (футболиста), учитывая стремительное развитие к прочным взаимодействиям и связям, содействует удовлетворению практически всех психологических и социальных потребностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Насибуллина А.Д. Психолого-педагогическое сопровождение деятельности учреждения дополнительного образования детей. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2008. 160 с.
2. Попов А.Л. Спортивная психология. М.: Московский психолого-социальный институт, 1998. 152 с.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR SPORTS ACTIVITY OF FOOTBALL PLAYERS OF DIFFERENT AGE

© 2015

A.R. Zalaletdinov, graduate student of the Institute of Physical Culture and Sports
N.A. Yarygina, PhD (Economics), Associate Professor, assistant professor of Chair
“Accounting, analysis and audit”
Togliatti State University, Togliatti (Russia)

Keywords: psychological and pedagogical support; sports activity; football; football player training; specialist’s performance characteristics.

Abstract: The paper reveals the essence of the concept “psychological and pedagogical support”, studies the specific character of football as a sports activity. It is stated that building a foundation for general and special training as well as making up of footballer personality takes place at young age. The research proves that the basis for achieving a high level of preparedness of a sportsman is a thoroughly planned and well-organized training process combined with a professional psychological and pedagogical support. The work emphasizes the leading role of both coach and sports psychologist unanimity in implementation of the program of psychological support provided for the sportsmen; underlines the importance of personal motivation and motivation on the part of the coach and the team, as well as the importance of mastering the techniques of psychic self-regulation. All these will considerably facilitate independent achievement of the best results in maintaining individual psychophysical state and help to create a favorable psychological climate in the team.