

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.