

# Особенности психологической подготовки в игровых видах спорта

Курилко Н.Ф.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет***Аннотации:**

Рассматриваются и анализируются психологические аспекты в достижении высоких результатов в спорте. Определена взаимосвязь психологических факторов с физической и технико-тактической подготовкой в игровых видах спорта. Уточнены основные аспекты психологической подготовки спортсменов. Установлено, что в подготовительном периоде при выполнении физических упражнений необходимо применять время от времени метод «до отказа». Также рекомендуется проводить тренировочные занятия в любую погоду. Уточнено, что от психологически грамотного построения взаимоотношений тренера с игроками во многом зависит успех команды.

**Курилко М.Ф. Особливості психологічної підготовки в ігрових видах спорту.** Розглядаються й аналізуються психологічні аспекти в досягненні високих результатів у спорті. Визначено взаємозв'язок психологічних факторів з фізичною й техніко-тактичною підготовкою в ігрових видах спорту. Уточнено основні аспекти психологічної підготовки спортсменів. Установлено, що в підготовчому періоді при виконанні фізичних вправ необхідно застосовувати час від часу метод «до відмови». Також рекомендується проводити тренувальні заняття в будь-яку погоду. Уточнено, що від психологічно грамотної побудови взаємин тренера із гравцями багато в чому залежить успіх команди.

**Kurilko M.F. Features of psychological preparation are in the playing types of sport.** Psychological aspects are examined and analysed in achievement of high results in sport. Certainly intercommunication of psychological factors with physical and technical and tactical preparation in the playing kinds of sport. The basic aspects of psychological preparation of sportsmen are specified. Set, that in setup time at implementation of physical exercises it is necessary to apply from time to time a method «to the refuse». It is also recommended to conduct trainings employments in any weather. It is specified, that from the psychologically competent construction of mutual relations of trainer with players command success depends in a great deal.

**Ключевые слова:**

*спортивные игры, виды психологической подготовки, команда, личность, индивидуальные особенности.*

*спортивні ігри, види психологічної підготовки, команда, особа, індивідуальні особливості.*

*sporting games, types of psychological preparation, command, personality, individual features.*

**Введение.**

Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный и творческий процесс их подготовки с привлечением различных специалистов, все нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки. Завоевание спортивных рекордов требует от спортсмена наивысшего напряжения физических и психических сил. Но, само это требование предполагает развитие определенных индивидуальных способностей, которые, в свою очередь, зависят от определенных структур личности, в том числе от идейных и нравственных ее основ. Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним. Но отсутствие представления о роли личности в общей профессиональной «картине видения» у специалистов приводит к тому, что упор при подготовке спортсменов делается на эффективность функционирования соматических проявлений, а не на формирование необходимых личностных качеств. Этим, по нашему мнению, и определяются порой срывы в выступлениях на соревнованиях. К настоящему времени сложилось упрощенное мнение, согласно которому «техника в сочетании с тактикой являются основой спортивного мастерства, а остальные стороны подготовки призваны обслуживать эту результирующую деятельность». В то же время привычными стали претензии тренеров и организаторов спорта к психологической подготовке. Вместе с тем в тренировке как таковой нет объективно выраженного «места» для психологической подготовки и тем более «психологической тренировки».

Возникает необходимость активизировать процесс воспитания личности, используя при этом не

только педагогические средства индивидуального и коллективного воспитания, но и все средства и методы современной психологии. Необходимо обобщить полученный экспериментальный и теоретический материал и уже на этой основе строить методологически обоснованную предметную область психологической подготовки [3, 5, 7]. Теоретические обоснования психологической подготовки должны охватывать область таких проблем, как психология спорта и общая психология вообще, которые должны быть ограничены практической значимостью и эвристической ценностью для экспериментального исследования.

Центральной проблемой психологии спорта является разработка основ психологической подготовки и формирования личности, при этом они тесно взаимосвязаны между собой. Первая составляет цель всех исследований, а вторая является собственным содержанием первой. В этом не только диалектичность их взаимосвязи, но и важнейшее условие системного исследования.

Психологическая подготовка «охватывает» три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей. Эти уровни связаны с особенностями организма. Но в центре всей проблематики остается человек, независимо от того, кто он: тренер, организатор, спортсмен и пр. Поэтому акцент современных исследований смещается в сторону личности человека-спортсмена как высшей инстанции управления не только психическими процессами, но и психофизиологическими функциями. Понятно, что процессы обучения, управления, организации и формирования в рамках подготовки и тренировочного цикла протекают эффективнее, если они опосредуются личностью спортсмена. Следовательно, раскрытие структуры личности, ее конкретное экспериментальное наполнение и практическое ограничение (направленность) должны составить основное содержание работ.

Спортсмены, особенно экстра-класса обладают непростым характером. Так А.Я.Гомельский [1] говорит о том, что выдающимся игрокам присуще самолюбие, тщеславие и амбиции, часто приводящие к конфликтам. Высокая конфликтность спортивных лидеров отмечается также В.В. Тихоновым [6]. В.К. Иванов – в прошлом тренер московского «Торпедо» отмечает, что классный футболист должен отличаться большим честолюбием [2].

В футболе первыми стали проводить психологические исследования бразильцы. В обзоре А.Р. да Сильва (1965) подчёркивается, что именно после того, как сборная Бразилии стала чемпионом мира в 1958 г. в Швеции, все игроки были подвергнуты тестированию. Психологи решали три основные задачи.

1. Изучение личностных особенностей каждого футболиста.
2. Исследование социально-психологического климата в команде.
3. Оказание непосредственной психологической помощи игрокам и тренерам.

Работа выполнена по плану НИР Харьковского национального автомобильно-дорожного университета.

#### **Цель, задачи работы, материал и методы.**

*Цель работы* – определить взаимосвязь психологических факторов с физической и технико-тактической подготовкой в игровых видах спорта.

#### *Задачи исследования:*

- Изучить и проанализировать специальную литературу по интересующей проблеме.
- Определить основные аспекты психологической подготовки и рекомендовать их в учебно-тренировочный процесс спортсменов.

*Методы исследования:* анализ литературных источников, педагогические наблюдения, математическая и статистическая обработка полученных данных.

#### **Результаты исследований.**

Сборная команда футболистов ХНАДУ является одной из сильнейших студенческих команд г. Харькова. В сезонах 2007-2008 и 2008-2009 гг. футболисты становились бронзовыми призерами чемпионатов ВУЗов г. Харькова. На более высокий уровень, на наш взгляд, не позволяла подняться недооценка уровня психологической подготовки: неверие в свои силы и возможности для достижения самых высоких результатов, боязнь в какой-то степени команд более высокого класса, хотя по составу сборная команда ХНАДУ незначительно отличалась от лидеров – команд ХДАФК и ХНПУ, и также имела в своём составе квалифицированных футболистов: игроков 1-2-х рядов, из которых большинство играло за различные команды в чемпионате Харьковской области высшей и первой лиги, а отдельные футболисты выступали за дублирующий состав команды премьер-лиги чемпионата Украины «Металлист» (Харьков). В сезоне 2009-2010 гг. перед сборной командой ХНАДУ была поставлена задача – выиграть чемпионат ВУЗов г. Харькова. Для решения поставленной задачи в учебно-тренировочном процессе основной акцент был направлен в сторону следующих моментов:

Тренерский состав постоянно убеждал игроков,

что они должны быть сильнее всех остальных и придавал им уверенность в своих силах, без которых ничего серьёзного добиться невозможно. Сила убеждения – великое дело. Мысль о достижении самых высоких целей внушалась постоянно, и постепенно ею прониклись все. В данном аспекте опирались на большой опыт и рекомендации тренера команды «Динамо» (Киев) В.Д. Соловьёва [4].

Существенно были увеличены нагрузки в учебно-тренировочных занятиях. Без использования больших нагрузок и высокой интенсивности занятий невозможно добиться высоких результатов в современном спорте. В результате применения больших нагрузок значительно повысилась специальная работоспособность и выносливость футболистов. Контроль физической подготовленности проводился в целях объективной количественной оценки силы, гибкости, быстроты, координационных способностей, выносливости. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и дает возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей команды и отдельных игроков. В аматорских командах педагогическое тестирование может включать различные контрольные упражнения. Наиболее приемлемыми являются тесты, разработанные научно – методическим комитетом Федерации футбола Украины: бег 30 м; прыжок в длину с места толчком двух ног; пятикратный прыжок; бег 70x50 м; тест Купера.

Тестирование физической подготовленности сборной команды ХНАДУ – неоднократно призера чемпионатов ВУЗов г. Харькова позволило определить ведущие и слабые звенья физической подготовленности футболистов и внести коррективы в учебно – тренировочный процесс с учетом их индивидуального состояния (Табл.1). Тестирование скоростных, скоростно – силовых качеств и общей выносливости подтвердило удовлетворительное состояние футболистов по данным разделам подготовки. В то же время следует отметить низкие показатели в тестах по скоростной специальной выносливости, на повышение которой следует обратить внимание в тренировке футболистов.

Следует отметить, что в недельном цикле соревновательного периода 2 раза проводились так называемые «ударные» тренировки, стоящие на грани возможностей организма футболистов и сопровождающиеся значительными сдвигами в организме. Наибольший эффект сверхвосстановления наблюдается через 32-36 часов. Футболисты должны быть готовы к таким нагрузкам, где проявляется характер и сила воли спортсмена.

Задача морально-волевой подготовки состояла в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств. Целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость – результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных заданий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях.

## Показатели физической подготовленности футболистов ХНАДУ

Игроки	Бег на 30 м, с		Прыжок в длину с места, см		5 – кратный прыжок с места, м		Челночный бег 70х50 м, с		Тест Купера, м		Средняя оценка
	Р-т	О	Р-т	О	Р-т	О	Р-т	О	Р-т	О	
Г – в	4,1	0,5	280	0,55	13,72	0,54	63,4	0,35	3120	0,46	0,48
К – с	4,0	0,6	275	0,52	13,55	0,51	61,0	0,5	3290	0,53	0,53
А – в	4,2	0,4	280	0,55	13,54	0,5	63,0	0,35	3100	0,46	0,45
Р – в	3,9	0,65	275	0,52	13,65	0,53	60,6	0,54	3290	0,53	0,55
Ф – й	4,1	0,5	280	0,55	13,48	0,49	63,0	0,35	3070	0,45	0,46
Н – н	4,2	0,4	270	0,5	13,50	0,5	62,4	0,4	3100	0,46	0,45
З – о	4,1	0,5	280	0,55	13,50	0,5	61,0	0,5	3220	0,5	0,51
С – о	4,0	0,6	270	0,5	13,44	0,48	60,,8	0,52	3150	0,48	0,51
Я – о	4,1	0,5	275	0,52	13,40	0,48	62,0	0,4	3050	0,45	0,47
Щ – н	4,2	0,4	265	0,47	13,50	0,5	63,0	0,35	3050	0,45	0,43
В – н	4,0	0,6	260	0,45	13,35	0,47	61,8	0,45	3130	0,47	0,48
Б – о	4,0	0,6	275	0,52	13,40	0,48	61,2	0,48	3220	0,5	0,51
К – в	4,3	0,35	270	0,5	13,60	0,52	61,8	0,45	3200	0,5	0,46
Р – ь	4,1	0,5	275	0,52	13,56	0,51	61,2	0,48	3250	0,52	0,5
Б – г	4,3	0,35	270	0,5	13,45	0,49	63,4	0,35	3120	0,46	0,43
Ш – в	4,1	0,5	280	0,55	13,50	0,5	61,7	0,45	3250	0,52	0,5
Б – а	4,2	0,4	275	0,52	13,62	0,48	62,6	0,4	3100	0,46	0,45
И – о	4,1	0,5	272	0,51	13,56	0,47	62,2	0,4	3160	0,48	0,47
С – й	4,0	0,6	275	0,52	13,51	0,5	61,8	0,45	3100	0,46	0,5
П – о	4,1	0,5	270	0,5	13,60	0,52	61,6	0,45	3230	0,51	0,49
С – в	4,1	0,5	275	0,52	13,52	0,5	61,4	0,46	3250	0,52	0,5
Л – н	4,1	0,5	283	0,55	13,65	0,53	61,5	0,45	3100	0,46	0,49
В – й	4,1	0,5	270	0,5	13,40	0,48	61,0	0,5	3150	0,48	0,49
Результат и средняя оценка	4,1	0,49	274	0,51	13,52	0,5	61,8	0,45	3160	0,48	0,48
Результат и средняя оценка (исходные данные)	4,2	0,4	260	0,45	13,05	0,4	65,0	0,2	2980	0,4	0,37

Примечание: Р – т – результат; О – оценка в баллах.

Более совершенное планирование физической, технико-тактической в сочетании с психологической подготовкой позволило команде ХНАДУ выполнить поставленную задачу и стать чемпионами ВУЗов по футболу в сезоне 2009-2010 гг.

#### **Выводы.**

Правильная постановка реально достижимых целей – решающий момент психологической подготовки. Перед командой нужно ставить самые высокие задачи и постоянно убеждать игроков в возможности их выполнения.

В подготовительном периоде при выполнении физических упражнений необходимо применять время от времени метод «до отказа».

Один раз в одну-две недели необходимо включать упражнения, требующие некоторого риска. Не забывайте похвалить учеников за проявленную силу воли, смелость и другие качества. Никогда не упрекайте нерешительных учеников, ещё не обладающих волевыми качествами в нужной степени.

Рекомендуется проводить тренировочные занятия в любую погоду (тренер сборной команды СССР В.М. Бобров любил проводить тренировки хоккеистов в плохую погоду и наблюдал за реакцией игроков).

От правильного, психологически грамотного построения взаимоотношений тренера с игроками во

многом зависит успех команды. Основной линией успешного тренера является чуткое, доброжелательное отношение к каждому игроку, как к личности.

Самообладание воспитывается в обстановке жесточайшего соперничества. Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях.

*Дальнейшие исследования* предполагается провести в направлении изучения других аспектов психологической подготовки спортсменов в других видах спорта.

#### Литература:

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. / А.Я. Гомельский. – Изд. 2-е доп.- М., ФиС, 1985 – 160 с.
2. Иванов В.К. Центральный круг. / В.К. Иванов. – М., ФиС, 1973. – 256 с.
3. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. / П.Н. Казаков. – М., ФиС, 1978. – С.184-186.
4. Лобановский В.В. Бесконечный матч. / В.В. Лобановский. – М., ФиС, 1989. – 60 с.
5. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. / В.П. Савин. – М., ФиС, 1990. – С.187-193.
6. Тихонов В.В. Хоккей: надежды, разочарования, мечты. / В.В. Тихонов. – М., ФиС, 1985. – 240 с.
7. Шамардин В.Н. Футбол. Учебное пособие для студентов, преподавателей специальных учебных заведений, а также тренеров команд. / В.Н. Шамардин, В.Г. Савченко. – Днепропетровськ «Пороги», 1997. – С.186-187.

Поступила в редакцию 04.11.2010г.  
Курилко Николай Федорович  
sport2005@bk.ru