МАУ ДО “Спортивная школа №1,г.Прокопьевск”

**Методическое пособие**

*«Воспитание морально-волевых качеств в футболе».*

*Выполнил тренер-преподаватель МАУ ДО “Спортивная школа №1, г. Прокопьевск”:*

*Гарифулин Илдар Закиевич*

Прокопьевск 2024

**Воспитание морально-волевых качеств в футболе**

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества.

В Узбекистане футбол как средство физического воспитания получил широкое распространение. Футболом занимаются в школах, в колледжах, в вузах, на предприятиях, в армии.

Важнейшей задачей волевой подготовки футболиста является научение его максимальной мобилизации воли для достижения поставленной цели, управления своим эмоциональным состоянием. У футболиста волевые действия проявляются во время сознательного стремления к достижению определенных целей, при этом он должен проявить усилия, необходимые для преодоления трудностей, стоящих на пути к цели.

Непосредственная цель игры в футбол — победа. Путь к ней один: забить в ворота команды противника больше мячей, чем пропустить в свои. Однако достичь желанного успеха не всегда легко, так как в большинстве случаев и противник стремится к тому же. Следовательно, игрокам надо сделать все, чтобы решить задачи, стоящие перед командой, и помешать осуществить замыслы сопернику.

Помимо непосредственной цели команда обычно ставит и более отдаленные: завоевание определенного места в чемпионате страны, переход в высшую лигу, сохранение места в своей лиге...

Добиваются достижения ближайших и перспективных рубежей, применяя определенные средства: вводят в состав новых игроков; включают в план тренировок разучивание и отработку элементов, способствующих выполнению специальных задач; планируют «подход» команды к наивысшей спортивной форме в соответствии с календарем чемпионата страны или (в определенных случаях) с календарем международных встреч; повышают профессионально-теоретический уровень игроков; шлифуют (специальными методами) морально-волевые качества футболистов и т. д.

**Воспитание воли у футболиста**

Волевая подготовка футболиста по сути дела сводится к развитию волевых качеств.

К ним относятся: целеустремленность (ясность цели); решительность и смелость (принятие обоснованных решений, даже связанных с риском и опасностью); настойчивость, упорство (неуклонное движение к намеченной цели несмотря на трудности); самостоятельность и инициативность (самостоятельное определение своих поступков и убеждений, не ориентируясь на информацию извне); выдержка и самообладание (способность сдерживать свои психические и физические проявления, мешающие достижению цели) – тормозная функция воли.

Волевые качества развиваются в процессе постепенного увеличения трудностей.

Существует два вида трудностей: объективные, которые обусловлены особенностями (спецификой) вида спорта, и субъективные, обусловленные особенностями личности спортсмена.

Объективные трудности можно подразделить на следующие:

1.Трудности, связанные с физической подготовкой футболиста и его физическими состояниями:

– большая физическая нагрузка;

– необходимость многократных ускорений и рывков с максимальной скоростью;

– необходимость преодоления болевых ощущений.

2. Трудности, связанные с выполнением разнообразных технических приемов:

– необходимость высокой точности и координации движений;

– необходимость быстрого переключения с одних двигательных актов на другие, с одних форм движений на другие.

3. Трудности, связанные с тактическими действиями футболистов:

– необходимость быстрой и точной ориентировки в сложной и непрерывно меняющейся обстановке;

– необходимость быстрого и целесообразного реагирования на меняющуюся обстановку;

– необходимость быстрой перестройки намеченных планов и решений.

4. Трудности, связанные с общими условиями соревновательной деятельности футболистов и обстановкой, в которой проводится игра:

– наличие сильных посторонних раздражителей, в частности, бурно реагирующих зрителей;

– неблагоприятные условия для игры (плохое состояние футбольного поля, сильный дождь, снег, очень высокая или, наоборот, низкая температура);

– переменность успеха и неудач, возможность неожиданного перехода игрового преимущества на сторону противника;

– недостаточные промежутки времени между отдельными играми и слишком большое количество проводимых в сезоне игр;

– высокий темп и большая интенсивность нагрузок в течение двух таймов.

5. Трудности, связанные с учебно-тренировочной работой:

– необходимость систематической учебно-тренировочной работы в течение ряда лет;

– необходимость соблюдения режима.

Субъективные трудности, в отличие от объективных, выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям вида спорта, к условиям тренировки, спортивных соревнований и т.д. К ним можно отнести: отрицательные предстартовые состояния и эмоциональные состояния во время игры; боязнь получить травму; боязнь противника; неудобная манера игры противника; большой шум на стадионе; суеверия; раздражительность при неправильном судействе.

Для преодоления субъективных трудностей прежде всего необходимо выяснить причину возникновения их и в зависимости от установленной причины подобрать средства для устранения.

Преодоление объективных и субъективных трудностей всегда связано с проявлением волевых усилий, при их отсутствии воля спортсмена не проявляется.

У футболистов, как впрочем и у других спортсменов, различаются следующие волевые усилия связанные:

– с преодолением утомления, усталости в конце тренировки, а также в ходе матча;

– с преодолением боли в результате полученных травм;

– с напряжением внимания во время игры;

– с соблюдением режима, особенно при подготовке к крупным по масштабу соревнованиям.

Развитие воли у спортсмена осуществляется в двух направлениях: общее и специализированное. Под общим развитием воли подразумевается всестороннее воспитание волевых качеств. Становясь чертами характера, они проявляются в различной сфере деятельности (трудовой, учебной и т.п.).

Специализированное развитие волевых качеств осуществляется в зависимости от специфических особенностей футбола, ибо в каждом виде спорта волевые качества имеют свои оттенки. Поэтому нельзя отождествлять, например, смелость футболиста и смелость парашютиста. Методы и средства специализированного развития воли должны отражать специфику каждого вида спорта.

В развитии воли футболиста велика роль тренера. Дисциплинированность, настойчивость, требовательность к себе и спортсменам, тактичность, знание индивидуальных особенностей личности занимающихся – вот небольшой перечень качеств личности тренера, необходимый для воспитания воли у своих подопечных.

Волевая подготовка игрока – это не эпизодическая работа тренера перед соревнованиями, а постоянный кропотливый труд на протяжении длительного времени.

Воспитывая целеустремленность, следует формировать у футболиста умение ставить задачи спортивного совершенствования, планировать спортивную деятельность и подчинять себя достижению намеченных целей

Самостоятельность и инициативность развиваются путем самостоятельного повышения своего спортивного мастерства в поиске индивидуального стиля игры, изобретения новых тактических комбинаций в поиске средств психологической подготовки и т.д.

Решительность и смелость формируются при создании игрокам таких ситуаций, решение которых не позволяет медлить.

Настойчивость и упорство требуют овладения умением добиваться поставленной цели, выполнения режима жизни и спортивных тренировок, выполнения запланированных больших физических нагрузок независимо от погодных условий, настроения, нежелания тренироваться и прочее.

Для воспитания выдержки и самообладания необходимо научить футболиста трезво оценивать ситуацию, владеть своими чувствами, управлять действиями в экстремальных ситуациях.

Самовоспитание – важная сторона воспитания воли. Оно будет эффективным, если довести до сознания футболистов основные принципы, на которых строится самовоспитание воли:

– научиться владеть собой, делать то, что нужно, а не то, что хочется;

– совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, предвидя результаты и последствия своих действий;

– всегда искать причины несовершенства своей деятельности (ошибок, неудач, срывов и др.) прежде всего в себе самом, а не в «сложившихся обстоятельствах», быть самым строгим судьей для самого себя.

Важной стороной в развитии психических качеств футболистов является его научно обоснованное планирование. В имеющейся литературе по футболу данному разделу не уделяется должного внимания. Отсюда – реализация намеченных задач психологической подготовки осуществляется не целенаправленно.

Тренерам надо помнить, что психологическая подготовка футболиста должна осуществляться с раннего юношества. Поскольку эта подготовка не является самостоятельным разделом тренировки, ее следует осуществлять в ходе ежедневных тренировочных занятий по физической, технической, тактической, специально-теоретической подготовки, а также в соревновательной Деятельности. Там, где эта сторона подготовки футболиста методически организована правильно, там есть хорошая основа для успешного развития и совершенствования вышеприведенных психических качеств.

Футбол – это командная игра, поэтому, планируя содержание психологической подготовки, следует учитывать не только развитие личностных качеств спортсменов, но и внутригрупповые взаимодействия во время игры, формирование таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность, создание положительного психологического климата в команде. Вышеуказанные свойства малой группы зависят от того, насколько игроки совместимы между собой (социальная, психологическая, психо-физиологическая совместимость).

В игровой деятельности эту совместимость можно осуществлять двумя путями. Первый путь – подбор игроков на основе совпадения свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, мотиваций, стиля игры, совпадения эмоциональной сферы личности футболистов. Другой – путем наигрывания у футболистов идентичных концептуальных моделей, тактических действий и комбинаций, тем самым вырабатывая у команды единое групповое мышление.

***Основные задачи психологической подготовки и воспитание высоких морально-волевых качеств.***

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается с момента, когда спортсмен узнает о своем участии в них. Главная задача психологической подготовки к соревнованиям – это создание у футболиста готовности к выступлениям, которая должна сохраняться и во время матча. Готовность как психическое состояние спортсмена характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

Психологическая подготовка футболиста в предсоревновательный период состоит из ряда разделов или звеньев:

1. Сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящих соревнований и соперниках.

2. Пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена и перспективах их изменения к началу соревнования.

3. Правильное определение цели участия в соревнованиях.

4. Вероятностное программирование соревновательной деятельности, возможное моделирование условий предстоящих соревнований и направления определение тактического плана, т.е. оптимального варианта вероятностной программы действий, предполагаемых условий соревнований.

5. Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнения в их преодолении.

6. Предвидение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний и условий внешней среды.

7. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований и восстановление ее в ходе соревнования.

«Моделирование» соревновательной обстановки – одно из важнейших средств ранней психологической подготовки к соревнованиям. Для «моделирования» тренер сначала детально анализирует условия предстоящего соревнования, особенности противников, внешней среды (погода, реакция зрителей, место проведения соревнований и т.д.).

Для создания нервной свежести футболистов в предсоревновательный период очень важно установить для них правильный распорядок дня, который, с одной стороны, должен соответствовать требованиям строгого спортивного режима, а с другой, содержать отвлекающие, интересные для участников мероприятия: коллективные прогулки, просмотр кинокомедий, любимая музыка, выезд за город и т.д. При этом следует учитывать индивидуальные наклонности и вкусы игроков.

Важная проблема психологической подготовки футболиста к соревнованиям – совершенствование его умения регулировать свое эмоциональное состояние. Обучение умению регулировать свое психическое состояние необходимо проводить не только в период подготовки к соревнованиям, но и в процессе всего годичного тренировочного цикла. Поэтому тренер должен на каждой тренировке убеждать футболистов в том, какое огромное значение для их подготовки, для преодоления трудностей имеют приемы самовоспитания и саморегуляции, и требовать, чтобы спортсмены систематически упражнялись в совершенствовании этих приемов.

При подготовке к матчу, когда футболисты уточняют свои действия и действия соперников и настраиваются соответствующим образом, им полезно отключиться от предстоящей встречи до момента начала разминки перед игрой. Могут быть и другие варианты настройки на матч.

Основная задача тренера, подготавливающего игроков к выступлениям, состоит в том, чтобы снять излишнее нервное напряжение появляющееся перед выходом на поле, выработать разумную уверенность в своих силах и боевую готовность. При этом нельзя допускать, чтобы уверенность подменялась самоуверенностью. Это приведет к самоуспокоению, потере бдительности и ослаблению внимания. В практике психологической подготовки спортсмена к выступлениям на соревнованиях существует ряд приемов, которые могут быть избирательно использованы тренером. Настраивать на матч должен не только тренер, но и сам себя спортсмен. Для этого он должен научиться применять перед матчем приемы самовнушения, самоободрения, самоубеждения, самоприказа и т.д. Перед матчем очень действенную помощь оказывают приемы аутогенной тренировки – особенно для чрезмерно возбудимых и неуравновешенных игроков.

**Заключение**

Основной задачей психологической подготовки является воспитание высоких морально-волевых качеств.

В задачи психологической подготовки входит развитие:

– процессов восприятия (чувство мяча, времени, пространства);

– внимания (объем, интенсивность, распределение);

– наблюдательности (ориентация в сложной игровой ситуации);

– памяти, воображения (особенность игровой деятельности);

– тактического мышления (оценка игрового момента и принятие эффективного решения);

– управление эмоциями.

Условием психологической готовности футболиста к игре является стремление одержать победу.

В процессе психологической подготовки учитывается возможность появления у футболиста отрицательного состояния (подавленность, перевозбуждение, «стартовая лихорадка», демобилизация, самоуспокоенность).

Огромную роль в психологической настройке игроков во время матча играют правильные наставления тренера. При этом следует помнить, что тренер, не обладающий умением саморегуляции и не умеющий сдерживать проявления своих отрицательных предстартовых состояний, должен воздержаться от наставлений, так как его неблагоприятное состояние быстро передается подопечным. Для мобилизации воли футболиста на те или иные действия можно воздействовать на черты его характера, самолюбие или использовать наиболее важные для команды мотивы выступления.

Опыт работы со спортсменами на соревнованиях различного масштаба показал, что фиксация спортсмена на результате, а не на средствах его достижения, создавался барьер в достижении намеченной цели.

Следует гибко использовать разные способы воздействия на психику и поведение игрока. Если игра идет по плану, не следует давать другие наставления, когда в этом нет острой необходимости. Это может отрицательно повлиять на имеющийся у игрока в данный момент настрой на матч.