**Занятие 15**

**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.

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.

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, психофизиологическая 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.