

Н.В. Костикова

Психоспортограмма в юношеском футболе

В статье представлена актуальность использования психоспортограммы, как одного из инструментов психолого-педагогической подготовки в юношеском футболе.

Ключевые слова: психологическая подготовка спортсмена; психоспортограмма; юные спортсмены; значимые психологические качества.

На сегодня практику составления психоспортограммы в юношеском футболе нельзя назвать общепринятой. Скорее наоборот. Мы попытаемся проанализировать этот инструмент и понять его научно-практическую значимость.

Результаты исследований проблемы психологической подготовки спортсмена и практика применения этих знаний предъявляют требования к необходимости развития специальных психологических качеств спортсмена, занимающегося футболом.

В каждом виде спорта психологическая нагрузка имеет свои особенности. В отличие от физической нагрузки, которая в спортивных дисциплинах различается в основном по степени и интенсивности, психологическая нагрузка отличается также и по содержанию. Интеллектуальные, волевые или эмоциональные функции, различные по последовательности и характеру психических состояний, участвуют при выполнении как тренировочной деятельности в тех или иных видах спорта, так и во время соревнований. Задачей психолога в этом случае как раз и является изучение указанных функций. В результате такого изучения создается психологическая характеристика определенного вида спорта — психоспортограмма.

Психоспортограмма напоминает психологическую характеристику отдельных профессий — профессиограмму и содержит мотивы, цели и условия, при которых осуществляется спортивная деятельность.

В футболе, как и во многих других видах спорта, к игрокам предъявляются повышенные требования по координированному проявлению физических

качеств и выполнению технико-тактических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях. При этом футбол — это командный вид спорта и от объема и качества выполняемой работы каждого зависит общекомандный успех. Индивидуальное мастерство игрока с физической точки зрения — это как он подготовлен физически, технически, тактически и насколько он готов к проявлению своих волевых качеств.

Соответственно, с психологической точки зрения футбол отличается от практически всех индивидуальных видов спорта тем, что основными компонентами успешности в этой сфере спортивной деятельности являются: способность к сотрудничеству (командный дух), эмоциональная собранность (концентрация внимания) и волевые способности (максимальное напряжение).

Естественно, существуют закономерности составления психоспортограммы в футболе, общие для практически всех видов спорта. Например, возьмем работы нашего известного специалиста, профессора Л.К. Серовой, которая много занималась именно этой проблематикой. В частности, в них содержится общее описание психоспортограммы в футболе, которая, по ее мнению, должна содержать как «модель готового специалиста», так и характеристики деятельности (цель, содержание, операционно-технологический состав) и характеристики субъекта (функции, физические спортивно важные качества, психические спортивно важные качества, уровень мастерства). В целом такая модель может быть применена практически во всех видах спорта, особенно в командных.

Рассмотрим те особенности, которые выделяют составление психоспортограммы в футболе от других похожих инструментов. Исходя из особенностей футбола как командного вида спорта, подразумевающего большие физические действия в протяженный период времени, мы, как и многие другие специалисты в этой области, отмечаем следующие обязательные компоненты психоспортограммы [2]:

- физические спортивно важные качества: морфофункциональные свойства организма, двигательные и игровые качества, скоростная и силовая выносливость, координационные способности; уровень тактико-технического мастерства (определяется в зависимости от этапа спортивной карьеры);

- психические спортивно важные элементы: психомоторные качества; скорость сенсомоторной реакции; зрительно-моторная координация; познавательные характеристики; концентрация, распределение, устойчивость внимания; предметно-действенное, наглядно-образное и абстрактно-логическое мышление; креативность; свойства темперамента, зависящие от игрового амплуа; личностные качества; эмоционально-волевые характеристики (эмоциональная устойчивость, целеустремленность, настойчивость, терпение, смелость, решительность); коммуникативные характеристики (общительность, стремление к сотрудничеству, доброжелательность); ценностно-мотивационные характеристики (направленность на процесс и результат спортивной деятельности, мотивация достижения успеха); характеристики самосознания (высокая адекватная самооценка, реалистичный высокий уровень притязаний, спортивное честолюбие).

Исходя из вышеизложенного, отметим особенности составления психоспортограммы в футболе, которые обоснованы специфическими требованиями к деятельности футболиста, направленными на точность и технику исполнения, на временные, пространственные или силовые параметры исполнения, на согласованность действий, на сочетание нескольких видов спорта одновременно, в конце концов. Различные требования, которые предъявляются к конкретным видам спортивной деятельности, активизируют психическую деятельность спортсменов в различных направлениях. Так, требования к технической точности исполнения активизируют контрольные функции внимания спортсмена, требования регулирования различных параметров движения — чувственно-двигательный контроль, требования, связанные с предвидением действий противника, активизируют интеллектуальные функции, требования максимального напряжения — различные проявления воли и т. д. Все это должно быть адекватно отражено в его психоспортограмме.

Психоспортограмма в юношеском футболе еще более редкая вещь, чем во взрослом. Хотя ценность ее именно в тот период, когда происходит формирование футболиста как будущего мастера, его личности, закладывается основа его мастерства, сложно переоценить. В этом случае психоспортограмма составляется и с целью направить подготовку молодого спортсмена в наиболее эффективное, профессиональное русло. Естественно, учитываются и специфические условия, свойственные юношеским соревнованиям. Здесь более бескомпромиссный характер соревнований, недостаток тактико-технической и командной подготовки зачастую компенсируются юношеским азартом и энтузиазмом. Эти моменты в обязательном порядке должны быть соответствующим образом отражены в психоспортограмме каждого футболиста.

В ходе практической деятельности в одной из футбольных ДЮСШ г. Москвы нами проведена большая работа по адаптации метода психоспортограммы для нужд юношеского футбола. На основе проведенных нами исследований, в которых принимали участие 40 воспитанников в возрасте 14–17 лет, мы выделили основные психические качества, характерные для современного юного футболиста. В итоге, наиболее значимыми психологическими качествами можно назвать: мотивацию к успеху (0,82), бойцовские качества (0,8), готовность к риску (0,78), уверенность (0,67), эмоциональную устойчивость (0,73), желание участвовать в соревновании (0,71), самообладание (0,66), решительность (0,63), амбициозность (0,61), «спортивную злость» (0,52). На основании собранных данных нами были составлены соответствующие психоспортограммы воспитанников и сделаны обобщающие выводы для тренерско-преподавательского персонала ДЮСШ. Как нам кажется, представленные данные при правильном использовании их способствовали персональному и командному развитию футболистов, а также для решения спортивных задач в тренировочной и соревновательной деятельности.

Данная психоспортограмма была также апробирована нами в футбольной команде с участниками 1996 года рождения. По результатам исследования, проведенного в 2013 году, 11 % футболистов из числа обследованных были

отобраны в молодежную команду одного из титульных клубов, в том числе и на основании рекомендованных критериев психологического отбора.

В заключение хотелось бы отметить, что метод психоспортограммы является действенным инструментом достижения практических результатов и может с успехом применяться как в профессиональном спорте, так и на юношеском уровне.

Литература

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов // Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта. Т. 12. Краснодар, 2010. С. 106–110.
2. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. М.: Человек, 2011. 102 с.
3. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Под ред. И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002. С. 81–89.
4. Geron Emma. International Journal of Sports Psychology. Vol. 14 (2), 1983. P. 123–131.

Literatura

1. Gorskaya G.B. Psixologicheskoe obespechenie mnogoletnej podgotovki sportsmenov // Trudy' nauchno-issledovatel'skogo instituta problem fizicheskoy kul'tury' i sporta. T. 12. Krasnodar, 2010. S. 106–110.
2. Serova L.K. Professional'ny'j otbor v sporte. M.: Chelovek, 2011. 102 s.
3. Rodionov A.V. Vliyanie psixologicheskix faktorov na sportivny'j rezul'tat // Sportivnaya psixologiya v trudax otechestvenny'x specialistov / Pod red. I.P. Volkova. SPb.: Piter, 2002. S. 81–89.
4. Geron Emma. International Journal of Sports Psychology. Vol. 14 (2), 1983. P. 123–131.

N.V. Kostikova

Psychosportogramme in Youth Football

The paper presents the topicality of using psychosportogramme as one of the tools for psychological and pedagogical training in youth football.

Keywords: psychological training of an athlete; psychosportogramme; young athletes; significant psychological qualities.