

И.С. Корнеев

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В КОЛЛЕКТИВНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА

Хотелось бы начать со специфики футбола и особенностей этого игрового вида спорта.

Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на различных спортивных соревнованиях. Всякое высшее достижение спортсмена является не только его личным, оно становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержание и укрепление ав-

торитета страны на международной арене. Яркий пример тому – футбол. В него играют тысячи, а любят его миллионы.

Я думаю, каждый, кто выступает на конференции в спортивной секции, говорит о том, что его вид спорта самый сложный, самый трудный. Про футбол я скажу так: этот вид спорта один из сложных. Нужно, чтобы все игроки объединилась не только под словом «команда», но и под словами «единый коллектив».

О самом виде спорта.



**И.С. Корнеев. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В КОЛЛЕКТИВНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА**

Футбол является одним из самых популярных в мире видов спорта. В нем участвует 2 команды, по 11 человек в каждой. Футбол стал основой, прообразом для появления многих других игровых видов спорта. Многим он нравится, но далеко не все знают, какие проблемы препятствуют слаженному командному взаимодействию и какими методами и способами, в том числе психологическими, достигаются необходимые результаты.

Тренировки существуют двух видов: теоретические и физические. У каждого тренера своя методика сопоставления этих неотъемлемых частей футбола. Тренер А.В. делал акцент на физические и скоростно-силовые упражнения, при этом уделяя теории только по 5–10 минут непосредственно перед игрой и, при этом команда занимала призовые места как на территории РФ, так и в европейских странах.

Для ясности изложения мы опять же рассмотрим задачи процесса обучения поэтапно.

Существует изначальная сложность в обучении футболистов техническим навыкам.

В возрасте 13–14 лет нужно снять состояние закрепощенности, чтобы нужное движение выполнялось свободно, само собой, не вызывало у начинающего футболиста никаких тормозных реакций. В таком случае снимается нагрузка с нервной системы.

В этом возрасте необходимо довести 2–3 упражнения до автоматизма. Для этого их следует выполнять посто-

янно в любой физической форме, в любых условиях.

Например, упражнение передачи мяча в колоннах друг за другом или упражнение «венгерка» — это те же передачи, но удары по мячу производятся с лету и разными частями тела.

Но футбол состоит не только из того, чтобы отдать передачу партнеру. Эту передачу партнер должен еще и принять. Поэтому приему передачи нужно также уделить достаточное количество времени, чтобы закрепить этот навык у игрока.

Игрок раз за разом, все более уверенно выполняет упражнения, точно доводя технику паса и приема мяча до автоматизма.

На этом возрастном этапе нужно уделять большее внимание упражнению под названием «квадрат». Подобие всем известной игры «собачка». Здесь происходит постоянная смена команды, у которой одна цель — задержать «водящих» игроков в центре «квадрата» как можно большее время. Тем самым игроки, стоящие по периметру, объединяются в команду, выполняющую общую задачу.

Следующий возрастной этап — 15–16 лет. Задача та же — довести выполнение упражнения до автоматизма, но на более сложном уровне.

Например:

- обвести игрока и отдать передачу или пробить по воротам;
- пробить после подачи с фланга;
- отыграть в пас с несколькими игроками подряд — «стенка».

На этом этапе упражнения на скорость и технику должны совпадать. Повторюсь, что упражнения нужно выполнять каждый день, при любых погодных условиях, на любом поле. По мере формирования правильного технического выполнения текущих упражнений постепенно добавляются новые, которые способствуют формированию высокой техники у футболиста.

В этом возрасте нужно давать упражнение, которое тоже называется «квадрат», но отличается тем, что в нем игроки делятся так, чтобы получилось 2 равных команды. Предположим, 8 на 8. Дается пространство, допустим, половина поля, и получается игра в футбол, только без ворот. Это упражнение также называют «игра на удержание мяча».

Расскажу об игроках 17–18 лет, тренирующихся в профессиональных клубах. Это так называемые выпускные года, т.е. последние, когда можно подкорректировать свои минусы в технике и физике, проработать со своим тренером какие-то теоретические моменты.

В этом возрасте игрок больше сам определяет, на что ему делать акцент в каждом тренировочном упражнении. Есть футболисты, которые находят в себе силы оставаться после тренировки для индивидуальных занятий и упражнений, направленных на формирование их как профессионального футболиста. Они имеют большую вероятность добиться успехов в будущем, в команде мастеров (дубль, основная команда).

Бывают ситуации, когда тренер обращает внимание на этих футболистов, самостоятельно повышающих спортивное мастерство в свободное от занятий время. И рано или поздно дает им шанс проявить себя в игре на поле.

Станет ли наш воспитанник хорошим футболистом, или нет, больше зависит даже не от способности и желания. Здесь, скорее всего, все зависит от самого процесса обучения. Это уже, видимо, педагогическая задача тренера и родителей. Если просмотреть и проанализировать биографии футболистов, которые добились успеха, то можно заметить, что именно родители и первые тренеры делают наибольший вклад в формирование нужных стереотипов, оказывающих большое влияние на стремление к успеху.

«От ошибок никуда не деться, но нужно всегда стремиться к уменьшению брака». А это достигается путем упорных тренировок.

Отношения в команде формируются в каждом случае по схожим алгоритмам, но при этом нельзя не учитывать наличие национальной, региональной и культурной специфик.

В хорошие клубы, такие, как «Спартак», «Локомотив», ЦСКА, «Динамо» игроки приезжают из разных городов и стран. По своему опыту скажу, что у «приезжих» ребят больше мотивации, стремления и упорства на тренировках. Ведь они приехали в столицу, и им конечно же хочется остаться здесь, «зацепиться» за клуб. Таким



**И.С. Корнеев. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В КОЛЛЕКТИВНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА**

образом, формируются национальные и региональные группы внутри команды, у которых уже своя задача: остаться в Москве и приложить к этому максимум усилий.

На момент моего выпуска из академии «Спартак» в команде из 23 игроков было всего лишь 4 москвича.

Тренер должен быть требовательным и внимательным не только к игрокам, но и к себе самому, быть самокритичным. Без этого трудно рассчитывать на успехи в работе. Отсутствие у тренера этого качества воспринимается спортсменами как неумение руководить строго и честно. Поэтому, если кто-то из тренерского штаба ошибается, это нужно открыто признать, собрать команду и сказать правду. Только так можно рассчитывать на сплоченность коллектива и уважение им руководящего состава.

Пример из жизни. Какие можно применять наказания при нарушении дисциплины.

За нарушение порядка (телефон в раздевалке, опоздание, нецензурные выражения) – 10 отжиманий делают и тренер, и команда.

В этом примере тренер стремится быть максимально ближе к игрокам вне поля, чтобы ребята видели в нем одного из них самих, могли довериться ему в трудную минуту, как «своему». Это один из примеров того, с чего можно начать тренеру налаживать контакт с командой.

Чтобы добиться совпадения мотивов и целей совместной деятельности

игрока и тренера, следует активно формировать мотивацию.

Для того чтобы ребята не воспринимали по-разному смысл предъявляемых требований, именно в российских футбольных школах делается акцент на создание единого коллектива. Поэтому отношения должны вытекать на основе старшинства тренера, но при этом они должны оставаться полными взаимного уважения и понимания с игроком.

Изначально у тренера должна стоять задача сформировать коллектив. В этом коллективе тренеру предстоит выделить или одного лидера (капитана), или несколько лидирующих человек, чтобы у менее способных игроков было стремление в индивидуальном росте.

Часто тренеру приходится сталкиваться с нежеланием у ребят играть в одной команде с тем или иным игроком. В этой ситуации нужно тщательно разобраться в отношениях ребят. Такие отношения складываются в основном из-за личной неприязни.

Наличие в команде лидера или лидирующей группы помогает объединить всю команду для достижения общей цели в ее совместной деятельности.

ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА ИГРУ

Существует фактор «чужого поля». В этих условиях футболист чувствует себя крайне напряженно. Чужое поле,

раздевалка, болельщики — все это сказывается на готовности футболиста и его эмоциональном состоянии. Задача психолога состоит в том, чтобы нейтрализовать это гнетущее состояние и настроить футболистов на игру. Здесь важна работа как тренерского штаба, так и штабного психолога, которому команда должна доверять. Волнение сказывается у молодых, неопытных игроков. Но не всем футболистам требуется поддержка психолога, у некоторых существуют свои ритуалы, с помощью которых они настраиваются на игру, веря в их реальную пользу и успех.

Если тренер с психологом решают, что команда находится в хорошем физическом состоянии, то можно настроить команду на быстрый гол, что придаст футболистам целеустремленность, уверенность в своих силах и психологическое равновесие.

При выезде команды за границу необходимо учитывать такой фактор, как часовой пояс.

Как писал Б.Ю. Хигир: «...каждый футболист имеет свои биологические часы, и чтобы адаптироваться, нужно время». Врачи зачастую учитывают только среднестатистические день-два на послеполетную реабилитацию, не уделяя должного внимания биоритмам и адаптации каждого из игроков. В этом случае поможет беседа психолога с футболистом, который сможет правильно настроить игрока на предстоящие игры.

Самое главное — вера в свои силы.

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПСИХОЛОГ МОЖЕТ ДАТЬ ТРЕНЕРУ ПРИ КОНТАКТЕ С ИГРОКАМИ

Быть требовательным, но уважительным

Некоторые тренеры хотят получить от своей команды результат, который заведомо неосуществим. При невыполнении поставленной задачи, естественно, появляется критика, что снижает уровень мотивации. Поэтому тренер не должен ставить перед игроками невыполнимых задач, а определять цели, опираясь на прежний опыт.

Быть последовательным во взаимоотношениях с игроками

Контакт со всеми игроками должен быть стабильным, последовательным, не подрывающим авторитет и уважение к тренеру, независимо от сложившейся ситуации.

Уметь слушать

Умение слушать — важный компонент эффективного контакта с игроками. Всегда демонстрируйте готовность выслушать игроков, которые хотят поделиться своими чувствами, заботами, соображениями и проблемами.

При исправлении ошибок быть корректным

Излагать мысли ясно. При исправлении ошибки сначала указать на то, что футболист сделал правильно, и только после этого указывать на его недочет.



**И.С. Корнеев. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМАНДНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В КОЛЛЕКТИВНЫХ ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА**

Тренер не должен унижать игрока в случае неправильно выполненного им какого-либо упражнения.

На мой взгляд, это очень важные факторы, которые тренеры должны соблюдать и использовать в своей работе, чтобы избежать снижения мотивации любого спортсмена.

Объяснять вклад каждого игрока в успех команды

Все игроки — часть команды, и тренер должен демонстрировать свою веру в способность каждого игрока внести свой вклад в создание благоприятной атмосферы в команде. Все должны ценить вклад друг друга в общий успех.

Формирование единого коллектива, целью которого становится достижение высокого спортивного результата, — главная задача спортивного психолога. Чтобы сформировать коллектив, у которого стоят высокие цели, нужно сделать так, чтобы конфликтов у партнеров по команде было как можно меньше. Для этого психолог должен присутствовать с командой везде, чтобы понять, чем живет и какими качествами обладает каждый из игроков.

Задачей психолога является создание в команде такой атмосферы, которая будет способствовать улучшению

спортивных результатов. Он должен правильно оценивать возникающие проблемные ситуации и предлагать такой вариант их решения, который будет на пользу не только игроку, обратившемуся за помощью, но и всей команде, который будет способствовать улучшению общих результатов команды и взаимоотношений в ней.

Для решения стоящих перед ним задач психолог футбольной команды должен использовать специальные методы и тренинги, проводить диагностику общей психологической атмосферы в команде, выявлять скрытых и явных лидеров, взаимодействовать с тренерским штабом.

Успешно выступающая команда — это, прежде всего, психологически правильно сбалансированный коллектив, где с учетом личностных качеств создан благоприятный психологический климат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Хигир Б.Ю. Психологический анализ в большом футболе.

Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.

Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов.

КОРНЕЕВ Игорь Сергеевич,
студент 2-го курса 204-й
группы факультета психологии
Московского
государственного университета
им. М.В. Ломоносова

Многие замечают только две эмоции: радость при успехе, победе и разочарование при поражении. Но у каждого спортсмена помимо этих двух чувств существуют еще эмоции, понятные только самим спортсменам.

История Игоря началась со старта его карьеры в 8 лет в команде «Крылья Советов». Спустя год его пригласили в «Спартак-2». Команда была высокого уровня, и поэтому нужно было преодолеть сложный переход из одной команды в другую. Еще нужно было учитывать возраст юного спортсмена. Переход не слишком удался: сказывался его возраст и трудность к адаптации в новой команде. Через два года Игоря пригласили в «Динамо», где он отыграл всего лишь месяц. Это не было связано с коллективом и отношением ребят к новому игроку, просто Игорю предложили перейти в команду, которая была для не-

го лучшей во всех смыслах. Его пригласили в «Спартак». На тот момент «Спартак» тренировал Александр Георгиевич Ярцев. Первое же знакомство Корнеева с командой прошло великолепно. Ребята не подшучивали, как это бывает с теми, кто впервые пришел на тренировку в новый клуб.

В этот же год Игорь поступил в МГУ им. Ломоносова на психологический факультет. Он осваивал психологические навыки и применял их в жизни. В спорте он понял, как нужно заниматься командообразованием. В жизни — как быть спокойным, адекватным и выходить из различных жизненных ситуаций. Что он и доказывает в своей работе на Ломоносовских чтениях с темой «Взаимодействия в спортивном клубе». В это же время Игорь тренировал детей в школах от общественной региональной организации «Спортанцы», где он приобрел тренерские навыки.

Продолжая работать тренером и по настоящему моменту, Корнеев смог рассмотреть систему и отношения в команде изнутри. Понял, как избегать кон-

фликты внутри команды, как спланировать коллектив, как сделать так, чтобы дети уважали тренера и делали упражнения с отдачей.

А в своей курсовой работе на тему «Психологическое обеспечение учебно-тренировочной и спортивно-оздоровительной подготовки в игровых видах спорта» он понял, что нужно для наилучшего достижения результата и как тренеры смотрят на своих воспитанников и чего они ждут.

Отыграв в «Спартаке» восемь лет, Игорю предложили перейти в «Локомотив». Там он отыграл год. Имея опыт перехода из одной команды в другую, Игорь с легкостью влился в новый коллектив. На данный момент, Игорь играет в молодежном составе ЦСКА.

Научный руководитель — Алексей Владимирович Коршунов, кандидат социологических наук, доцент Московского института открытого образования, заслуженный тренер России, преподаватель факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова.