

УДК 796.9

Карчевский А.А.

студент

*Научный руководитель: Анучин Денис Сергеевич, преподаватель кафедры
физической культуры и здоровья ВолГМУ
Волгоградский государственный медицинский университет*

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВРАТАРЯ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

Аннотация: Футбольный вратарь – центральная фигура в команде. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Надежная игра вратаря вселяет спокойствие и уверенность в действия партнеров, побуждает к атакующим действиям, к проявлению инициативы и творчества. Слабая игра вратаря вносит нервозность и хаотичность в действия партнеров и, как правило, приводит к поражению команды.

Ключевые слова: вратарь, футбол, команда

Karchevsky A.A. student

Scientific supervisor: Denis Sergeevich Anuchin, lecturer at the Department
of Physical Education and Health of VolgSMU Volgograd State Medical
University

PROFESSIONAL ARTIFICIAL SURFACE FOR SKI SLOPES AS AN OPPORTUNITY TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS OF SKI RACERS

Abstract: The results of the initial testing of the artificial surface replacing snow make it possible to conclude that the artificial surface is as close as possible in its characteristics to the natural snow surface. Consequently, the skier / biathlete will not experience critical technical and biochemical changes in movement technique, which will make it possible at the preparatory stage of training to organize the training process in conditions as close as possible to the competitive stage of training.

Keywords: cross-country skiing, artificial turf, snow, biomechanical structure, ski running, highly qualified athlete

Структура и содержание игровой деятельности вратаря, связанные с его функциональными обязанностями, значительно отличаются от деятельности полевого игрока. Вратарь как и игроки постоянно участвует в игре в течение 90 минут чистового игрового времени и находится в высоком физическом и особенно психическом напряжении. (1). Особенность его игровой деятельности предъявляет повышенные требования к развитию физических и психических качеств вратаря. (2). Среди психических качеств вратаря следует выделить внимание, восприятие и волевые качества. (1). Эффективность игровой деятельности вратаря в значительной мере связывают с проявлением внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. При этом под объемом внимания понимается способность вратаря одновременно держать в поле зрения несколько объектов: мяч, игроков противника и партнеров. (2). Концентрация внимания на наиболее важном объекте продолжительное время свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям определяется устойчивостью внимания. (1). Умение вратаря ориентироваться в сложной обстановке связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением и включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство мяча», «чувство времени и пространства». (2). Игра вратаря во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, инициативности и дисциплинированности, выдержки и самообладания. Успешность игровой деятельности вратаря помимо физических и психических качеств определяет и высокий уровень технико-тактической подготовленности. (1). В футболе как и в других игровых видах спорта отсутствует стандартность (стереотипность), что предъявляет очень высокие требования к уровню функционирования ЦНС как системы управления двигательной деятельностью игроков. Но самое главное – это тот факт, что на поле не бывает много времени на восприятие информации об обстановке на игровой площадке, выбор программы действий, ее реализацию и коррекционные мероприятия, - наоборот, игроки, а, тем более голкипер, действуют в условиях дефицита времени. Все действия футболистов связаны с механизмом сложных реакций (реакция выбора, реакция на движущийся объект и реакция антиципации) и характеризуются быстротой и точностью восприятия, своевременностью ответных движений. Как правило, лучшие показатели быстроты двигательных реакций у вратарей (4, 5, 6). Деятельность вратаря в игре носит переменный характер - можно 1-2 минуты простоять в условиях относительного спокойствия, или, наоборот, в течение того же

времени, практически без отдыха быть в игре. Частота сердечных сокращений голкипера в процессе игры увеличивается со 120 уд/минуту до 180-190 уд/минуту, что предъявляет высокие требования к работе нервной системе в координации реализации двигательных программ. При этом почти довольно часто вратарю приходится играть в условиях противоборства с игроками команды противника. Одной из очень важных физиологических особенностей двигательных навыков вратаря является то, что спортсмен, выполняя те или иные приемы, регулирует свои движения и мышечные усилия в зависимости от расстояния между собой и другими игроками, мячом, воротами. Все это требует выработки зрительно-моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных восприятий, точных движений. Большое значение для вратаря при выполнении технических приемов имеет дифференцировка двигательных ощущений, которые имеют специализированный характер и являются специфичными только для данного вида спорта и данного игрового амплуа. Немаловажное значение имеет ощущение равновесия, так как во время борьбы за голкипер часто оказывается в очень неустойчивом положении. Находясь в таком положении, он не только должен сохранять равновесие, но и выполнять сложные технические приемы. Игра в футбол требует максимальной скорости реагирования. В спортивных играх нет простых реакций, а характерной особенностью сложных является то, что раздражители, на которые реагирует вратарь, находятся не только перед ним, но и справа или слева. Скорость реакций у спортсменов не является постоянной. В известной мере она определяется эмоциональным состоянием (предстартовое возбуждение, апатия и т. д.), состоянием тренированности, степенью утомления. Одним из признаков высокого спортивного мастерства вратаря является совершенное владение техникой рук. В основе его лежит очень тонкая и точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы в условиях игровых ситуаций. Основную роль при этом в сложном специализированном восприятии наряду с другими ощущениями играют мышечно-двигательные и зрительные ощущения, благодаря которым вратарь отчетливо воспринимает направление и скорость своих движений, очень тонко их согласовывает, чем обеспечивает наибольшую точность действий. В связи со спецификой игровых действий у вратаря, в отличие от полевых игроков, имеется своя специфика мышечно-двигательных ощущений. Она формируется в процессе длительной и систематической тренировки и является убедительным показателем технического мастерства и состояния спортивной формы вратаря.

Также у голкипера имеются и другие специализированные восприятия, такие как чувство времени и пространства. Футбол характеризуется динамикой игровых ситуаций, высокой скоростью выполнения технико-тактических действий, напряженным, достаточно длительным процессом соревновательной борьбы. Успешная игровая деятельность в футболе

зависит от способностей спортсменов к экстремному принятию решений, быстрому переключению отдельных моторных программ, мгновенным реакциям, предвидению и др. Предпосылкой этих способностей могут быть высокая лабильность и подвижность нервных процессов, а также достаточные объем и переключаемость внимания. Длительность, напряженность, а подчас и драматизм соревновательной борьбы предъявляют соответствующие требования к выносливости и устойчивости психомоторных функций, к силе и уравновешенности основных нервных процессов спортсменов. Зрительное восприятие. Умение видеть одновременно как можно больше игроков, их положение и перемещение по полю, непрерывное движение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях являются важнейшими качествами вратаря, которые, прежде всего, связаны с развитием зрительного восприятия. (3). Современный футбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, внезапной сменой игровых ситуаций – все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости внимания, и требует от вратаря мгновенного переключения и широкого распределения внимания. Можно наблюдать, как голкипер вследствие недостаточно развитого распределения внимания сосредотачивает его только на действиях игрока с мячом и не видит действий других футболистов, поэтому изменение игровой ситуации может застать его врасплох.

(2). Внимание спортсмена сильно колеблется во времени. Психологи доказали, что внимание – величина непостоянная. Вратари не могут постоянно с наивысшим напряжением следить за мячом. Наибольшая концентрация внимания вратаря отмечается во время игры своей команды в защите, особенно при непосредственной опасности для ворот. Причинами деконцентрации внимания могут быть собственные ошибки, ошибки партнеров по команде, недостаточная воля к победе, необъективные решения судей, нетактичное поведение зрителей, а также травмы и усталость. При тренировке футболистов в одни ворота вратарь может практиковаться не только в выборе места, но и в выборе средств и способов действий. С этой целью он должен внимательно следить за такими положениями партнеров, при которых он, как и в игре, решил бы выбежать из ворот. Такой способ тренировки внесет в нее дополнительный интерес для тренирующихся. Вратарь получит практику в перехватах продольных и навесных мячей, в бросках в ноги и т.п. При тренировке в одни ворота должна быть организована оборона ворот при штрафных, свободных и угловых ударах; проверяется расстановка обороняющихся, место вратаря и совместные их действия при различных вариантах розыгрыша мяча. Прорабатывается взаимодействие с партнерами при ударах от ворот, вбрасывании мяча и т.п. Главная роль в процессе тактической подготовки вратаря принадлежит двусторонней тренировочной игре. В такого рода тренировке внимание вратаря должно быть направлено на улучшение сыгранности с защитниками и полузащитниками, на четкость выходов из ворот и, наконец, на выработку

уверенности в действиях. Перерыв в занятиях отрицательно сказывается на степени тренированности вратаря. Поэтому тренировка вратарей студенческих команд не должна прерываться круглый год, независимо от календаря соревнований. Содержание же занятий должно изменяться в зависимости от местных условий и периода подготовки. Тренировочная нагрузка любого занятия должна обеспечивать не только нужную величину и направленность срочного тренировочного эффекта, но и его взаимодействия с тренировочными эффектами предшествующего и последующих занятий. Важно после допущенной ошибки в первой же тренировке неоднократно повторить прием, при выполнении которого вкралась ошибка. Нужно добиться безошибочного выполнения этого приема. Вратарь должен закончить тренировку с чувством удовлетворенности своими действиями. Поэтому каждую тренировку в воротах рекомендуется завершать несколькими хорошо выполненными приемами. Со временем у вратаря в процессе тренировок устраняются лишние движения, действия становятся точными, совершаются легко и свободно. У него вырабатывается специфическое «чувство мяча». Тренируясь, вратарь должен правильно выполнять каждый прием ловли, отбива, бросков на мяч и т.п., т. е. действовать так же четко как и в игре. Вратарь обязан воспитывать в себе привычку быть внимательным к каждому действию игроков. Это предохранит его от ошибок, которые могут произойти в игре. Особенно необходима четкость при ловле мячей различной высоты. Не рекомендуется ловить мяч, не повернув к нему хотя бы верхней части туловища. Необходимо стремиться, чтобы ноги и туловище вслед за руками преграждали дальнейший путь мячу. При ловле мячей, идущих низом, не допустимы: расставление ног, сгибание ноги в коленях, приседания перед мячом

Список литературы

1. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. *Годик М.А.* Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. М.А. Годика. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.