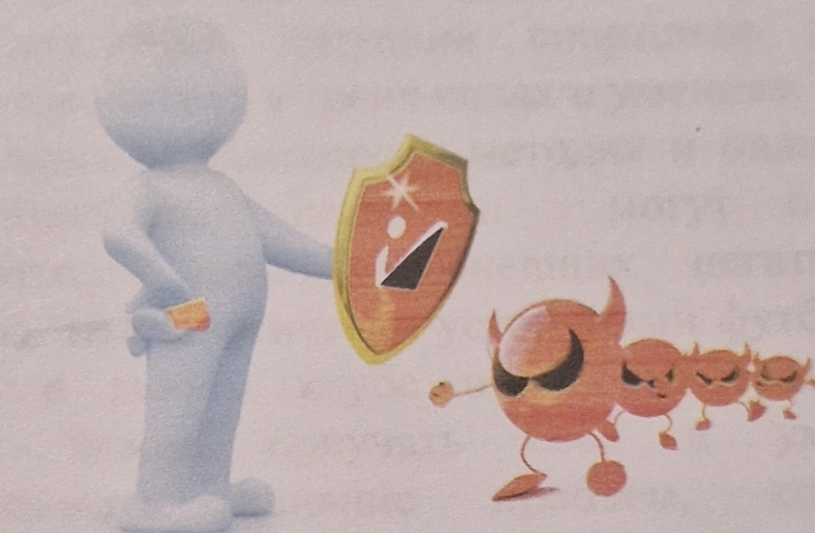


НЧОУ «СОШ-интернат «ФК «Краснодар»



Методические рекомендации

Нейтрализация футболистом внешних психологических негативных факторов на время матча

Выполнил: обучающийся 10 «В» класса
Олейник Станислав Андреевич

Краснодар, 2023

Ни для кого не секрет, что все спортсмены, в частности футболисты, сталкиваются с негативными внешними факторами, которые влияют на эффективность действий спортсмена. Вследствие этой ситуации спортсмен может терять уверенность в своих силах и умениях.

Знания определенных методик и овладение психологическими навыками могут помочь противостоять влиянию внешних негативных факторов. Психологически устойчивый футболист ценится в любом клубе и любым тренером, поэтому важно приучать себя к умению нейтрализовать влияние проблем, которые воздействуют на их психологическое и моральное состояние.

Наиболее распространенными проблемами, влияющими на психоэмоциональное состояние спортсмена перед игрой, можно назвать:

1. Конкуренция. Большинство футболистов с ней сталкивались, и, как показало анкетирование, воспитанники академии не являются исключением. Эта проблема очень сложна для восприятия спортсмена. Нейтрализовать неправильное восприятие этой проблемы достаточно сложно, но все же есть методы решения. Многие из спортсменов в таких ситуациях стараются абстрагироваться от конкурента и сделать упор на себе, соответственно, не пытаются

стать лучше другого, а улучшить свои показатели в сравнении со вчерашним днем.

2. Семейная ссора перед матчем – серьезная проблема для футболиста, так как семья является одним из ключевых факторов психологического состояния человека. В таких ситуациях лучший способ нейтрализации спора – компромисс, но есть случаи, когда этот способ разрешения конфликта не действует. В таких случаях лучше на время подготовки к игре не думать о произошедшем, постараться не вступать в диалог с семьей, если заведомо понятно, что этот диалог ни к чему не приведет.
3. Плохая успеваемость в учебе – проблема, с которой тоже часто сталкиваются спортсмены-подростки, потому что не каждый может совмещать спорт с учебой. Спорт, так же как учеба – трудоемкий процесс, и очень сложно, когда два этих компонента мешают друг другу. Спортсмен, плохо учащийся в школе, может быть подвержен гнету со стороны родителей и учителей, что негативно скажется на его психологическом состоянии.
4. Ссора с девушкой – похожий случай, что и с родителями. В таких ситуациях лучше пойти на компромисс или даже уступок. Если же не получилось найти точки

соприкосновения, то лучше стоит на время подготовки к игре отойти в сторону от проблемы, предупредив возлюбленную, что сейчас вам не до этого и вы будете готовиться к игре.

5. Тренерский гнет — частая проблема в футболе. У всех тренеров разная методика и не у всех она основана на дружеских отношениях со спортсменами. Порой бывает, что тренеры могут пошутить про футболистов, те же в свою очередь не смогли правильно понять юмор и сочли это за оскорбление со стороны тренера. А осознавать, что тренер тебя оскорбляет крайне неприятно. В последствии это может привести к конфликтной ситуации, что негативно скажется на психологическом состоянии футболиста.

Исходя из вышеперечисленных фактов, можно прийти к выводу, что все ситуации разрешимы, главное — это знать, как и за счет чего бороться.

Методики, позволяющие нивелировать влияние внешних негативных факторов на спортсмена:

1. Прогулки перед игрой на свежем воздухе позволяют отвлечься от возникнувших проблем, насладиться природой и окружающими локациями. Эта методика распространена во многих европейских футбольных клубах, таких как: «Челси», «Арсенал», «Манчестер Сити» и др.
2. Прослушивание музыки – метод, который используют подавляющее большинство спортсменов, потому что музыка помогает расслабиться и отвлечься от влияния внешних факторов.
3. Время, проведенное в семейном кругу или с друзьями, позволяет проникнуться атмосферой и отпустить все проблемы. Семья и окружение оказывают огромное влияние на психоэмоциональное состояние человека.
4. Отказ от общения в социальных сетях на время подготовки к игре позволит нивелировать влияние окружающих людей, у которых могут возникнуть проблемы и они

решать вовлечь вас в них, что может повлиять на ваше моральное состояние. Тем самым, отказавшись от общения в социальных сетях на время подготовки к игре, спортсмен ограждает себя от негативного влияния.

5. Метод медитации не так распространен в современном футболе, но очень эффективен. Он позволяет получить полное расслабление, как физическое, так и эмоциональное. Нападающий клуба «Манчестер Сити» Эрлинг Холланд использует эту методику, чтобы нейтрализовать влияние внешних факторов и качественно подготовиться к игре. Футболист посвятил несколько своих голов преподавателю по медитации.

Каждый футболист должен осознавать важность умения подавлять влияние негативных факторов, ведь психологически устойчивый футболист имеет огромную ценность в футболе!

Если возникнет необходимость, вы можете более подробно познакомиться с указанными методиками в следующих источниках:

1. Аль Арджа, М.А. Задачи спортивного психолога футбольной команды / М.А. Аль Арджа // Вестник Балтийской Педагогической Академии / Балт. Пед. Акад.; гл. ред. И.П. Волков. – СПб., 2012. – Вып. 104: Актуальные психолого-педагогические проблемы обучения, воспитания, физической культуры и спорта учащихся и студентов. – С. 46-50.
2. Борис Хигир: Психологический анализ в большом футболе
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2001. – 352 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
4. Статья «Спортивная психология в подготовке юных футболистов»; автор – Аль Арджа
Мухаммед:
<https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-psihologiya-v-podgotovke-yunyh-futbolistov>