220062 г. Минск, ул. Нарочанская, 8
тел.факс: +375173081001 (приемная)
info@medsport.by

www.medsport.by

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

Практическое пособие

*И.А. Чарыкова, Л.В. Филипович,
Е.С. Булынко, А.А. Мухамова,
Е.Ф. Свирко, Е.М. Степанова,
М.В. Зенюк*

**Минск
РНПЦ спорта
2022**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

Практическое пособие

Минск
РНПЦ спорта
2022

УДК 796.011:796.332:37.032.2
ББК 75.0.1
П78

Рекомендовано к изданию экспертной комиссией РНПЦ спорта, протокол №2 от 31 августа 2022 года

Подготовлено в рамках проекта отраслевого назначения 121-20 «Разработать и внедрить программу развития и совершенствования координационных способностей и эмоционально-волевых качеств футболистов».

А в т о р ы:
кандидат медицинских наук *И.А. Чарыкова*,
Л.В. Филипович, Е.С. Булынко, А.А. Мухамова,
Е.Ф. Свирко, Е.М. Степанова, М.В. Зенюк

Р е ц е н з е н т ы:
доктор педагогических наук,
доктор биологических наук, профессор *А.А. Михеев;*
кандидат биологических наук *Н.Н. Иванчикова*

П78 Чарыкова, И.А.
Программа развития и совершенствования координационных способностей и эмоционально-волевых качеств футболистов: практ. пособие / И.А. Чарыкова [и др.]. – Минск, РНПЦ спорта, 2022. – 48 с.
ISBN 978-985-90400-8-5

УДК 796.011:796.332:37.032.2
ББК 75.0.1

В пособии представлена программа изучения психологических качеств юных футболистов, модель тренировочного цикла и совершенствования их координационных способностей и программа развития эмоционально-волевых качеств. Материал подготовлен на основе современных научных источников и практического опыта работы специалистов.

Практическое пособие предназначено для спортивных психологов, спортсменов и тренеров.

ISBN 978-985-90400-8-5

© Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта», 2022
© Оформление. Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2022

ВВЕДЕНИЕ

Современные тенденции развития футбола требуют в процессе начальной и базовой подготовки юных футболистов постоянного совершенствования их технического мастерства. Практика показывает, что достигнуть этого в большей степени можно посредством совершенствования специальных координационных способностей.

Специфика игровой деятельности в футболе предъявляет высокие требования к уровню развития координационных способностей спортсменов. З. Витковски к наиболее характерным для футболистов координационным способностям относит способности к перестроению двигательных действий, к кинестетическому дифференцированию, к пространственной ориентации, к ритму и статическое равновесие. Кроме того, в структуре координационных способностей футболистов выделяют быстроту реагирования и динамическое равновесие [1].

Таким образом, можно говорить о многокомпонентности структуры координационных способностей футболистов, что является одной из причин сложности и недостаточной изученности вопросов их развития в теории и методике футбола [2, 3].

Разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Тем не менее, наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на предпубертатный период.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложными взаимодействиями центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передачи импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Так, дети 4–6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилия – низкая. В возрасте 7–8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период 11–13 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. В 13–16 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 17–18 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослого, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня [4–6].

Возрастной период с 6–7 до 10–12 лет является наиболее благоприятным (сенситивным) для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности.

В развитии эмоционально-волевой сферы наблюдается некоторая последовательность в формировании волевых качеств. Сначала развиваются основные динамические физические качества (сила, быстрота и скорость реакции), затем – качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки (выносливость, выдержка, терпение и настойчивость). И только потом формируются более сложные волевые качества – концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность. Вначале, в возрасте 10–11 лет, подросток просто восхищается наличием этих качеств у других, в 11–12 лет он заявляет о желании обладать такими качествами и в 12–13 лет приступает к самовоспитанию воли. Наиболее активным возрастом воспитания волевых качеств является период от 13 до 14 лет [4–7].

1. ПРОГРАММА ДИАГНОСТИКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Современный футбол – это скоростная, динамичная игра со сложными координационными двигательными приемами, где необходима соответствующая спортивная подготовка. Психологическая подготовка игроков является важным компонентом, влияющим как на их индивидуальный уровень, так и на команду в целом. Без психологической активности самих игроков и коллективной работы команды не обойтись.

В структуре подготовленности спортсменов выделяются относительно самостоятельные стороны, имеющие существенные признаки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная. Такой подход упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Однако следует помнить о том, что в тренировочной и соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Взаимодействуя между собой, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие обусловливается закономерностями формирования функциональных систем, нацеленных на конечный результат.

Решение всех этих проблем невозможно как без педагогического, так и без психологического контроля, который является основой для получения комплекса информации о психологической подготовленности спортсмена.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Цель контроля – определить уровень развития эмоционально-волевых качеств и координационных способностей, необходимых для достижения высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Программа психологического контроля для начальной и базовой подготовки юных футболистов представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Программа психологического контроля для начальной и базовой подготовки юных футболистов

Методика	Этапы подготовки	Психологические показатели	Практическое применение
Восьмицветный тест Люшера	Начальный, базовый	Психоэмоциональное состояние Психическая работоспособность Психовегетативный тонус Суммарное отклонение от аутогенной нормы Ситуативная тревожность	Информация используется для оперативного и текущего контроля психологической подготовленности спортсменов. Данные могут быть использованы для управления тренировочной и соревновательной деятельностью конкретного спортсмена
Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01»	Начальный, базовый	Нейрофизиологические качества Тест Ромберга: – качество функции равновесия; – коэффициент резкого изменения направления движения Тест Мишень: – мобилизационная готовность	Определяет степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий параметров двигательных действий и окружающей среды, качество функций равновесия, мобилизационную готовность
Диагностика волевого самоконтроля (ВСК)	Начальный	Эмоционально-волевые качества Общий индекс ВСК Настойчивость Самообладание	Определяет уровень самоконтроля, умение управлять своими действиями, состояниями, а также уровень настойчивости и самообладания
Волевые качества личности (ВКЛ)	Базовый	Волевые качества: – ответственность; – инициативность; – решительность; – самостоятельность; – выдержка; – настойчивость; – энергичность; – внимательность; – целеустремленность	Информация используется для оценки волевых качеств спортсменов

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Современные тенденции развития футбола требуют в процессе начальной и базовой подготовки юных футболистов постоянного совершенствования их технического мастерства. Практика показывает, что достигнуть этого в большей степени можно посредством совершенствования специальных координационных способностей.

Двигательная активность детей и подростков выступает в качестве важнейшего фактора, обеспечивающего реализацию генетической программы возрастного развития. Большинство из них в современных условиях испытывает недостаток естественной двигательной активности. Восполнение этого дефицита использованием различных форм занятий физическими упражнениями должно быть правильно организовано, основываться на знании закономерностей возрастного развития ребенка. Задерживающее влияние на процессы роста и биологического созревания может оказывать не только недостаточная, но и избыточная физическая активность. Следовательно, необходимо знать ее оптимальные дозы, которые по мере роста организма не остаются постоянными [7].

Футбол с полным основанием можно отнести к тем видам спорта, где к игрокам предъявляются повышенные требования по координированному проявлению физических качеств и выполнению технико-тактических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях. И от того, насколько уверенно и точно футболист выполняет технические приемы в конкретном игровом моменте, зависит командный успех. На протяжении многолетнего процесса занятий футболом происходит совершенствование выполнения отдельных элементов технико-тактических действий, которое строится на достаточно высоком уровне развития технической подготовки, заложенной на начальном этапе обучения [8–10].

Есть все основания полагать, что методика подготовки футболистов, направленная прежде всего на тщательную отработку определенных технических навыков и тактических умений, концентрированное развитие специальных физических способностей, вместе с тем не создает нужных условий для совершенствования психомоторных способностей, лежащих в основе формирования координационных способностей в специфической двигательной деятельности.

2.1. Задачи и принципы развития координационных способностей

Под развитием координационных способностей понимается специализированный психолого-педагогический процесс, направленный на расширение фонда двигательных умений и навыков [11].

Тренировка по развитию координационных способностей подразделяется на общую (разностороннее развитие общих и специальных координационных способностей, определяющих готовность индивида к оптимальному управлению и регуляции сходными и различными по происхождению и смыслу двигательными

действиями) и специальную (уровень развития специфических координационных способностей, определяющих готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию) [12]. Концепция тренировки по развитию координационных способностей в спорте представлена на рисунке 1.

Рисунок 1 – Концепции совершенствования координационных способностей в спорте

Основными задачами тренировки по развитию координационных способностей в спорте являются:

– систематическое овладение новыми двигательными действиями (обще- и специально подготовительными координационными упражнениями), совершенствование и адекватное применение их в вариативных условиях тренировки;

– развитие общих и специфически проявляемых КС: способностей к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движений, приспособлению и перестроению двигательных действий, ориентированию, быстрому реагированию, ритму, равновесию, согласованию,

а также способности к произвольному расслаблению мышц, которые особенно важны для соответствующих видов спортивной деятельности;

– развитие психофизиологических функций (сенсорных, перцептивных, мнемических, интеллектуальных), связанных с развитием общих и специфических координационных способностей;

– совершенствование вышеназванных координационных способностей в сочетании с развитием кондиционных (скоростных, выносливости, гибкости) способностей [4, 12].

Е. Садовский выделил специфические принципы координационной тренировки [13–15]. К основным специфическим принципам координационной тренировки относятся:

1. Принцип позитивной мотивации.

Координационная тренировка способствует развитию мотивационной сферы личности. При выполнении сложной работы на тренировочном занятии в целом или на занятии по координационной тренировке индивид должен иметь сильный мотив, потребность и стремление к самовыражению, чтобы удовлетворить мотивы еще более высокого уровня.

2. Принцип смысловой структуры.

Координационная тренировка носит творческий, осмысленный характер. Тренер-преподаватель владеет знаниями, умениями, навыками по истории, теории, методике, практике вида спортивной деятельности. Обучающий досконально знает технику упражнений, методику обучения, тренировки, воспитания координационных способностей, имеет определенную полноту двигательных ощущений, сопровождающих исполнение упражнения, понимает его биомеханическую и дидактическую структуру, оценивает и использует влияние упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную, сенсорную и другие системы.

3. Принцип стимулирующей.

Сложность программ координационной тренировки должна быть оптимальной, т.е. не легкой – расхолаживающей, но и не максимальной – угнетающей психику, снижающей интерес к работе. Упражнения (средства) координационной тренировки подбираются с таким расчетом, чтобы быть в меру трудными, стимулирующими к инициативной, напряженной работе по выполнению тренировочных, учебных и соревновательных заданий возрастающей сложности.

4. Принцип прогрессирования.

Координационная тренировка всегда динамична, современна, результативна. Осуществляемый тренировочный процесс сопровождается ротацией средств, методов, приемов обучения и тренировки, имеет прогрессивные, изменчивые формы, структуру и содержание.

5. Принцип стабильности.

Методы и средства координационной тренировки способствуют повышению стабильности выполнения основных элементов структуры движения, тренировочных программ при разнообразных, изменчивых и усложненных способах их выполнения.

6. Принцип постоянства.

Координационная тренировка выступает как самостоятельная категория спортивной подготовки. Однако она является органической частью целей, задач, содержания тренировочных занятий различных структурных образований непрерывного многолетнего спортивного совершенствования.

7. Принцип локальности.

Координационная тренировка имеет программное избирательное воздействие на личность, зависящее от специфики вида будущей спортивной деятельности, уровня, подготовленности, типа движений, сложности тренировочных программ, функционального состояния организма.

8. Принцип пластичности.

Сформированный в процессе координационной тренировки двигательный навык должен быть достаточно практичным, чтобы обеспечить стабильность упражнения, и одновременно достаточно пластичным, чтобы оставаться доступным для овладения новыми упражнениями различных структурных групп и гибкого управления ими.

9. Принцип сопряженности.

Содержание программ координационной тренировки строится на сопряжении средств физической, технической, функциональной, психической подготовки, регламентированных уровнем подготовленности занимающегося.

Таким образом, данные принципы – основополагающие для разработки методических рекомендаций, технологий и программ физической подготовки. Они являются условиями для рационально организованной и целенаправленной деятельности тренеров и спортсменов по совершенствованию психофизического потенциала готовности к соревновательной деятельности.

3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Деятельность спортсмена в значительной степени определяется способностью экономично и с большим рабочим эффектом удерживать определенные позы, изменять их, добиваясь гармонии в движениях. Рациональные движения определяют результат деятельности спортсмена [4, 5, 16]. Устойчивость позы тела человека наиболее актуальна при выполнении действий в условиях, способствующих ее нарушению, особенно при малой площади опоры, при вращательных движениях, при воздействии на организм утомления.

В игровых видах спорта важным слагаемым успеха является способность сохранять равновесие. Высокий уровень статодинамической устойчивости позволяет эффективно вырабатывать и поддерживать различные двигательные умения и навыки, управлять системой удержания равновесия, способствует освоению программы обучения, стабилизирует соревновательную деятельность. Значительное совершенствование технических действий [6, 17] в футболе зависит и от системы регуляции равновесия.

В футболе достижение успеха возможно благодаря оптимизации пространственно-временных параметров выполнения поставленной задачи, для чего требуется осмысленная координация двигательных актов, обеспечивающих сохранение динамического равновесия. Поэтому обучению и развитию координационных способностей спортсменов игровых видов спорта должно уделяться большое внимание, особенно на начальном этапе подготовки. Обучение и развитие координационных способностей должно проходить как в условиях тренировочного процесса, так и с использованием метода стабилометрии, направленного на совершенствование управления спортсменами отдельными мышечными группами, формирование правильной начальной позы в соответствии с требованиями спортивной специализации, формирование адекватного сохранения равновесия после воздействий. Рекомендации тренеру по развитию координационных способностей в тренировочном процессе представлены в приложении А.

Стабилометрический тренинг представляет собой компьютерные игры, в которых спортсмены, отклоняя тело в разных плоскостях на стабилографической платформе, управляют курсором (проекцией положения центра давления) на мониторе компьютера. Основная цель таких занятий – развитие навыков координации балансировочных движений в вертикальной стойке, улучшение стабильности в основной стойке, повышение управляемости балансом.

В лаборатории психологии спорта разработан тренинг развития постуральной устойчивости спортсменов и ее особенностей в игровых видах спорта (футбол) с использованием метода стабилометрии. Программа тренинга строится на основе предварительной диагностики координационных возможностей футболистов.

3.1. Программа тренинга по развитию координационных способностей методом стабилометрии

Цель тренинга: развитие постуральной устойчивости и ее особенностей.

Задачи тренинга:

– контроль состояния координационных способностей спортсменов в различных режимах;

– повышение устойчивости вертикальной стойки;

– повышение устойчивости при резкой смене направления движения;

– уменьшение площади, необходимой для поддержания равновесия;

– развитие статодинамической устойчивости в обычных условиях и в условиях помех для зрения в поддержании равновесия;

– развитие запаса двигательной устойчивости в различных направлениях;

– развитие качества следящего движения по свободно заданной траектории движения;

– развитие скорости и точности движения при спонтанном выборе траектории движения.

Продолжительность занятий. Программа тренинга состоит из 10 занятий, длительность 10–15 минут. Занятия проводятся индивидуально 2 раза в неделю.

Категория участников. Данная программа разработана для спортсменов игровых видов спорта (футбол) на этапах начальной и базовой подготовки.

С целью контроля уровня развития постуральной устойчивости спортсменов перед началом занятий рекомендуется проводить «Тест Ромберга» и «Мишень». Данные тесты позволяют в полной мере оценить особенности статодинамической устойчивости в различных режимах (устойчивость вертикальной стойки, устойчивость при резкой смене направления движения и рабочую площадь опоры). На основе полученной информации можно построить индивидуальный профиль уровня постуральной системы спортсмена.

Поскольку метод стабилометрии высоко чувствителен к отклонениям функционального состояния, то можно своевременно оценивать функциональную подготовленность спортсменов, проводить коррекцию тренировочного и соревновательного процессов, а также восстановительных мероприятий.

ЗАНЯТИЕ №1

Цель занятия: диагностика координационных способностей.

Упражнение *«Тест Ромберга»*

Цель: оценить функциональное состояние спортсмена в различных режимах.

Описание: тест состоит из двух проб: с открытыми глазами и закрытыми глазами и сравнения показателей в этих пробах. В пробе с открытыми глазами необходимо сосчитать и назвать количество белых кругов. В пробе с закрытыми глазами – тональные (звуковые) сигналы.

Упражнение *«Тест Мишень»*

Цель: оценить функциональное состояние спортсмена в ситуации стресса.

Описание: спортсмен должен отклонением тела удерживать маркер в центре мишени.

Упражнение *«Тренажер «Октаэдр»*

Цель: оценить запас двигательной устойчивости в различных направлениях (рисунок 2).

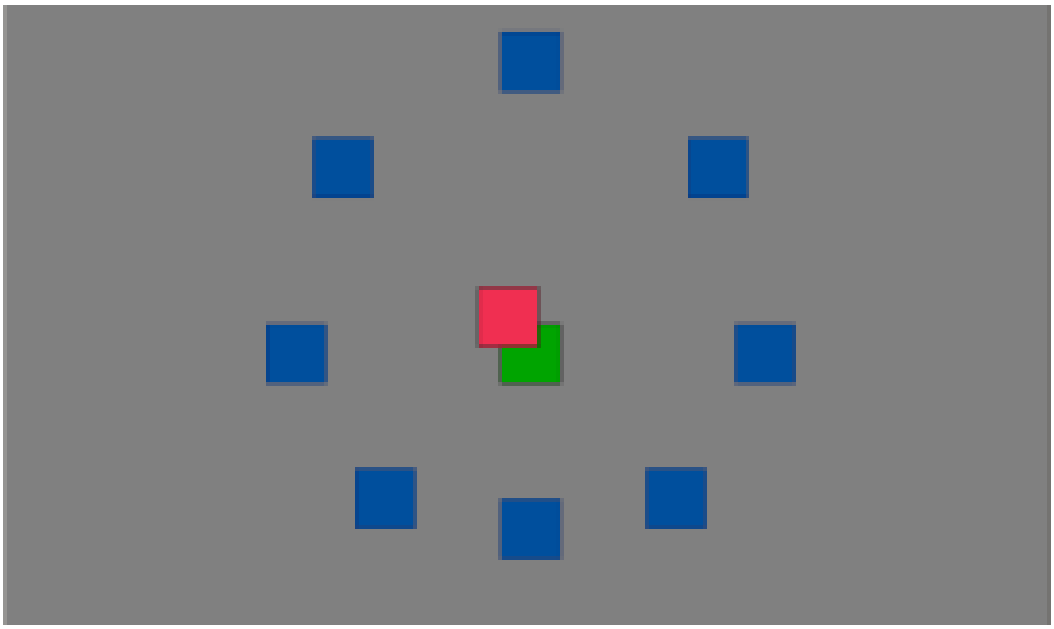

Рисунок 2 – Окно тренажера «Октаэдр»

Описание: необходимо перемещать ЦД, обозначаемый курсором в виде квадрата. Смещение квадрата нужно проводить по траектории, задаваемой перемещающейся мишенью. При этом отклонения должны быть минимальны. Для игровых видов спорта рекомендуем использовать режим «Октаэдр по случайному закону». Данная игра требует межмышечной координации большой точности во время фиксации позы в течение нескольких секунд в крайнем неустойчивом положении (т.е. при значительном отклонении от центральной точки).

Упражнение *«Тренажер с движущейся целью»*

Цель: оценить качество следящего движения по свободно заданной траектории (рисунок 3).

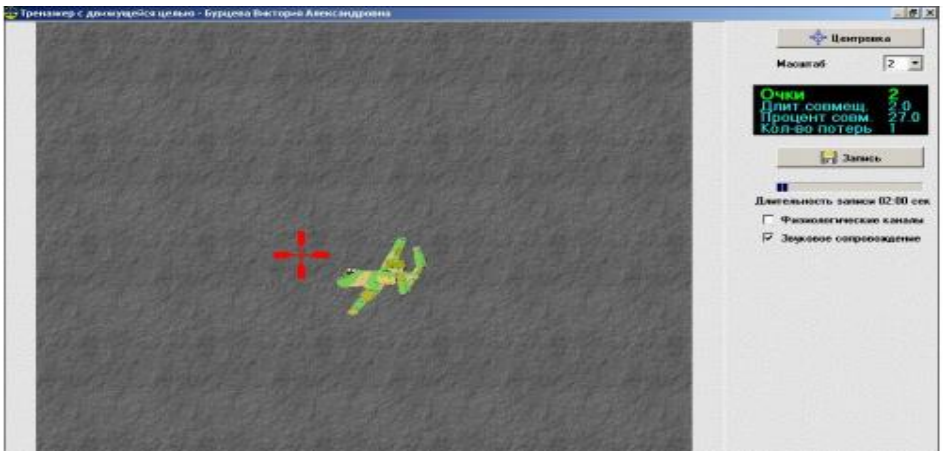

Рисунок 3 – Окно тренажера «Тренажер с движущейся целью»

Описание: игровое поле состоит из цели и курсора, отображающего положения ЦД спортсмена на плоскости стабилоплатформы. Цель перемещается с постоянной скоростью по всей площади экрана (соответствующей опорной площади стоп), меняя свое положение в случайной последовательности, вне зависимости от того правильно или неправильно было выполнено предыдущее двигательное действие. При выполнении задания спортсмену необходимо удерживать курсор на цели, быстро принимая решение об изменении позы в ответ на изменение положения цели.

Упражнение *«Тренажер «Три мячика»*

Цель: оценить скорость и точность движения при спонтанном выборе его траектории (рисунок 4).

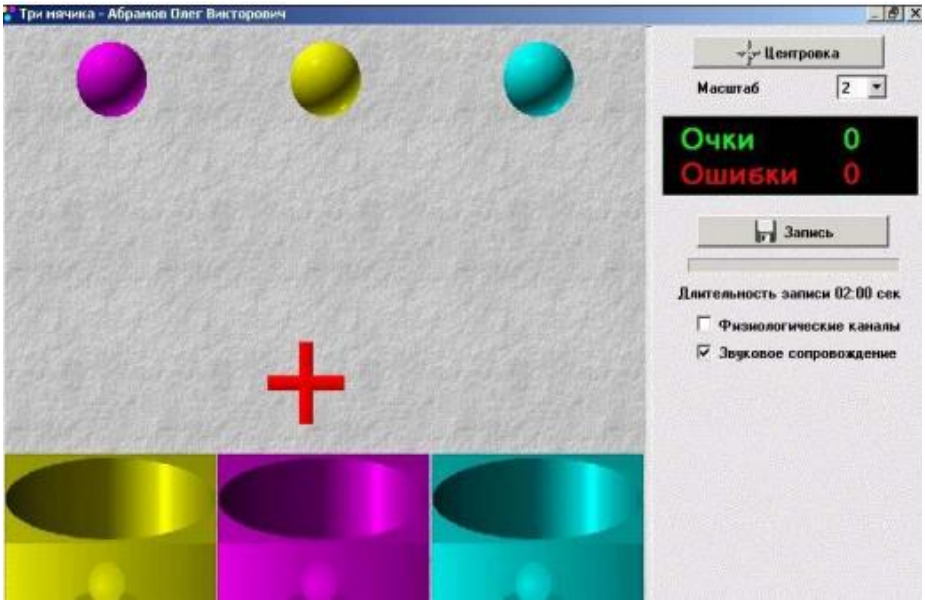

Рисунок 4 – Окно тренажера «Три мячика»

Описание: нужно набрать максимальное количество очков, допустив при этом минимум ошибок. Задача спортсмена – захватить курсором, отображающим

положение ЦД на плоскости стабилоплатформы, мяч и положить его в корзину соответствующего цвета. Для того чтобы положить мяч в корзину, необходимо курсор с захваченным мячом совместить с корзиной.

ЗАНЯТИЕ №2

Цель занятия: развитие скорости и точности движения, статодинамической устойчивости в различных условиях, ее запаса при произвольном управлении ЦД.

Диагностика с помощью «Тест Ромберга» и «Мишень».

Упражнение *«Тренажер «Стендовая стрельба»*

Цель: тренировка точности и регуляции вертикальной позы в ответ на изменение положения цели (рисунок 5).

Рисунок 5 – Окно тренажера «Стендовая стрельба»

Описание: цель игры – захватить максимальное количество мишеней за время сеанса тренинга. Игровое поле состоит из мишени и курсора, отображающего положение ЦД спортсмена. Задача спортсмена – удерживать курсор на мишени в течение 2 секунд – мишень считается пораженной, после чего она меняет свое местоположение.

Упражнение *«Тренажер «Rectis с видеостимуляцией круги»*

Цель: развитие статодинамической устойчивости в условиях помех (рисунок 6).

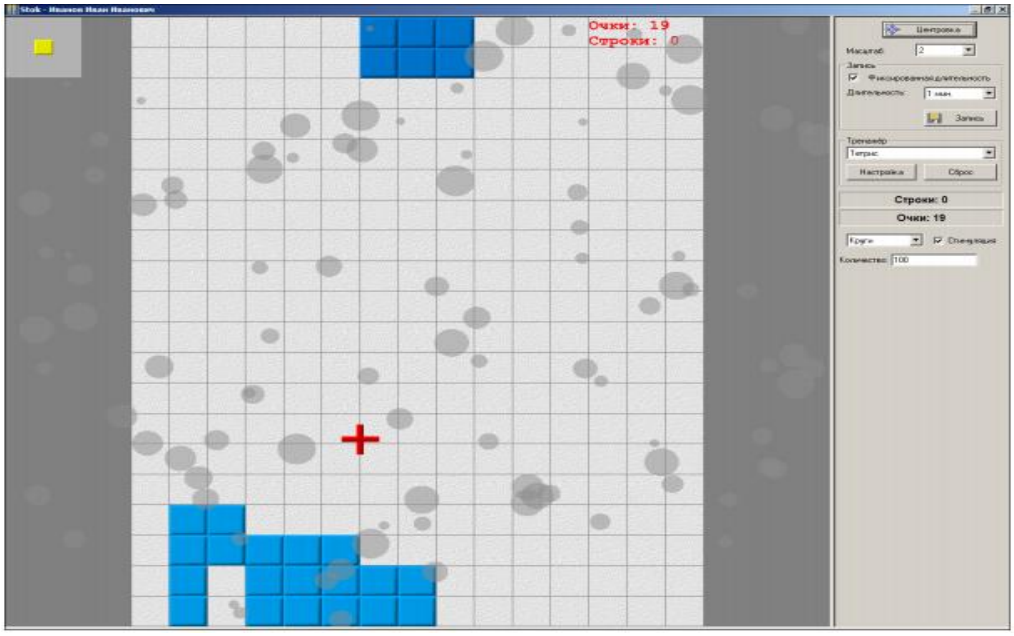

Рисунок 6 – Окно тренажера «Rectis с видеостимуляцией круги»

Описание: игра обучает произвольному перемещению ЦД с максимальной амплитудой в сагиттальном и фронтальном направлениях (вперед-назад, влево-вправо) в условиях помех. Задача спортсмена – захватить фигуру и положить ее в нижнюю части игрового поля, чтобы составить строку.

Упражнение *«Тренажер «Кубики»*

Цель: обучение произвольному перемещению ЦД с максимальной амплитудой в сагиттальном (вперед-назад) направлении (рисунок 7).

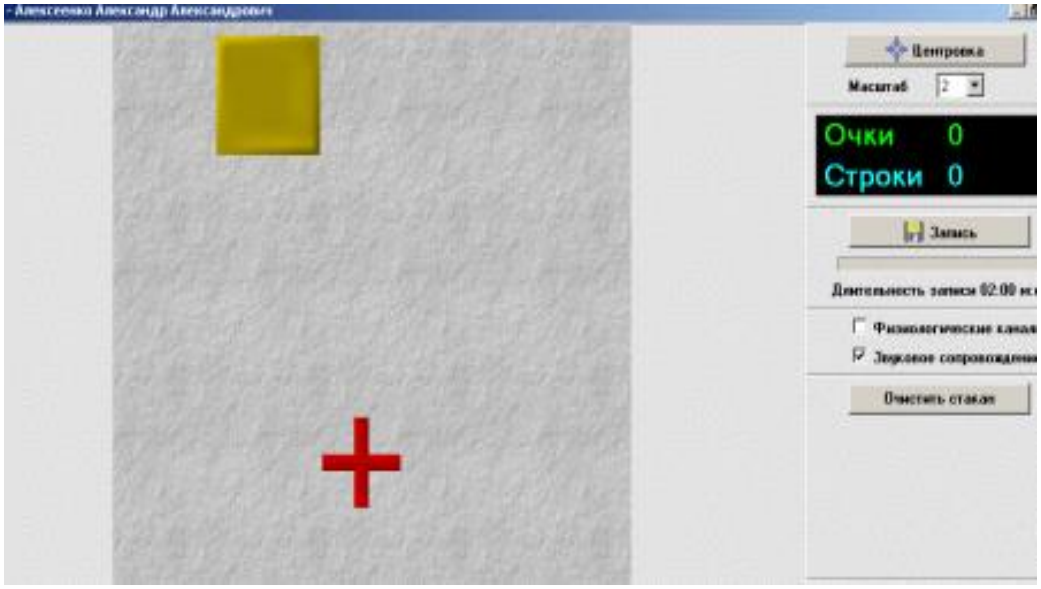

Рисунок 7 – Окно тренажера «Кубики»

Описание: задача спортсмена – захватить кубик курсором и положить его в нижнюю часть игрового поля. Для захвата кубика спортсмену необходимо отклониться вперед и совместить курсор с кубиком, опустить его вниз, отклоняясь назад.

Упражнение *«Тренажер «Фигурки»*

Цель: развитие скорости и точности движения (рисунок 8).

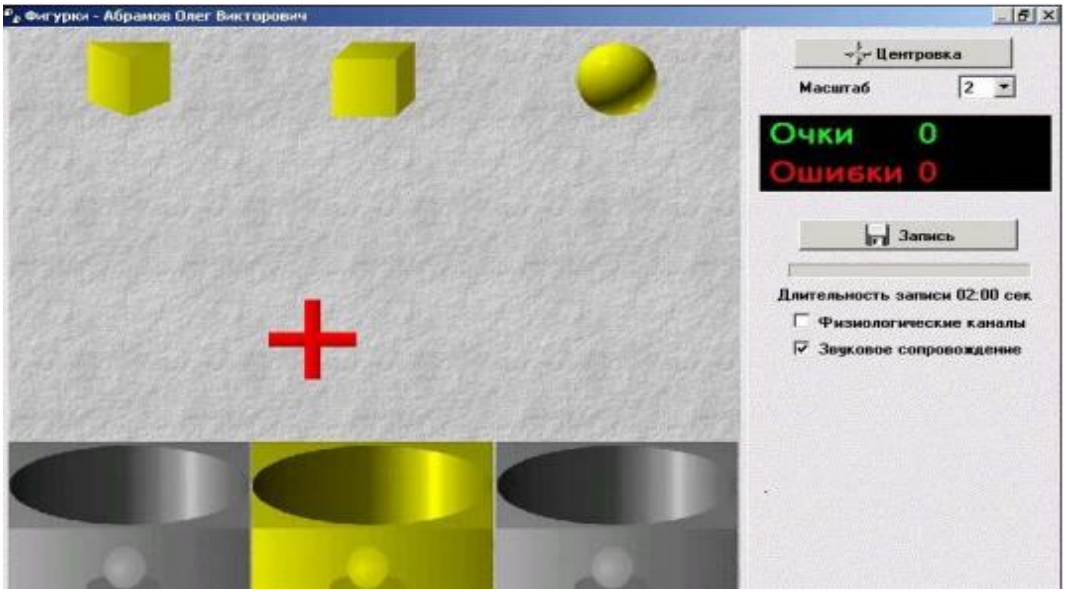

Рисунок 8 – Окно тренажера «Фигурки»

Описание: три фигуры, одна из которых – мяч, появляются в верхней части игрового поля. В момент их появления одна из корзин меняет цвет. Выделенная корзина может находиться в любой из трех позиций, которые меняются по случайному закону. Задача спортсмена – захватить курсором мяч и положить его в выделенную корзину.

ЗАНЯТИЕ №3

Цель занятия: развитие качества следящего движения, статодинамической устойчивости, скорости и точности движения при произвольном управлении ЦД.

Диагностика с помощью «Тест Ромберга» и «Мишень».

Упражнение *«Тренажер с движущейся целью»*

Цель: развитие качества следящего движения по свободно заданной траектории.

Описание: игровое поле состоит из цели и курсора, отображающего положения ЦД спортсмена на плоскости стабилоплатформы. Цель перемещается с постоянной скоростью по всей площади экрана (соответствующей опорной площади стоп), меняя свое положение в случайной последовательности, вне зависимости от того правильно или неправильно было выполнено предыдущее двигательное действие. При выполнении задания спортсмену необходимо

удерживать курсор на цели, быстро принимая решение об изменении позы в ответ на изменение положения цели.

Упражнение *«Тренажер «Охота»*

Цель: развитие статодинамической устойчивости в условиях высокой чувствительности (рисунок 9).

Описание: необходимо удерживать курсор на мишени. Если спортсмен выполняет задание правильно, то курсор сохраняет зеленый цвет. При смещении курсора с мишени его цвет становится красным. Если счет достигает 100 очков или -50 ошибок, игра завершается.

Рисунок 9 – Окно тренажера «Охота»

Примечание: поскольку данное упражнение имеет высокий уровень сложности, следует начинать упражнение с масштаба 2.

Упражнение *«Летающие кубики»*

Цель: обучение произвольному перемещению ЦД с в сагиттальном (вперед-назад) и во фронтальном (вправо-влево) направлении (рисунок 10).

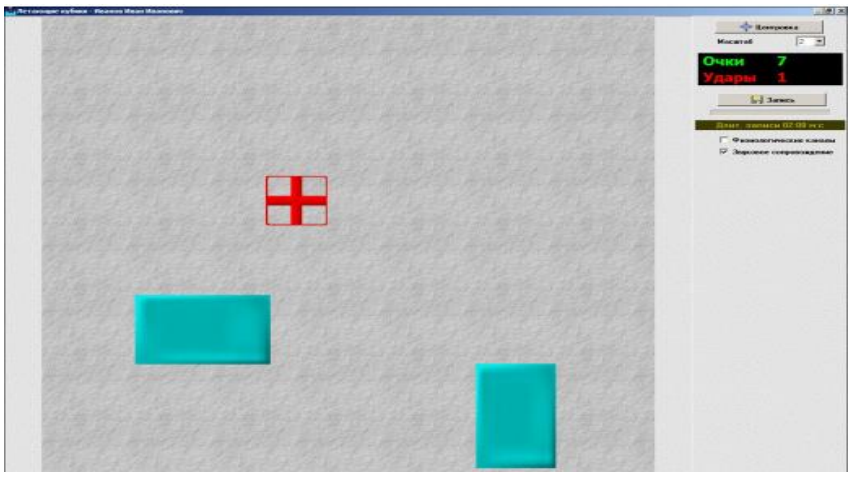

Рисунок 10 – Окно тренажера «Летающие кубики»

Описание: задача сводится к тому, чтобы красный курсор не соприкасался с синими кубиками. Красный курсор – это отображение ЦД спортсмена, и он может им управлять. Синие кубики непрерывно движутся, со временем ускоряясь. При столкновении курсора с кубиком засчитывается удар (ошибка).

Упражнение *«Тренажер «Мячики»*

Цель: развитие скорости и точности движения (рисунок 11).

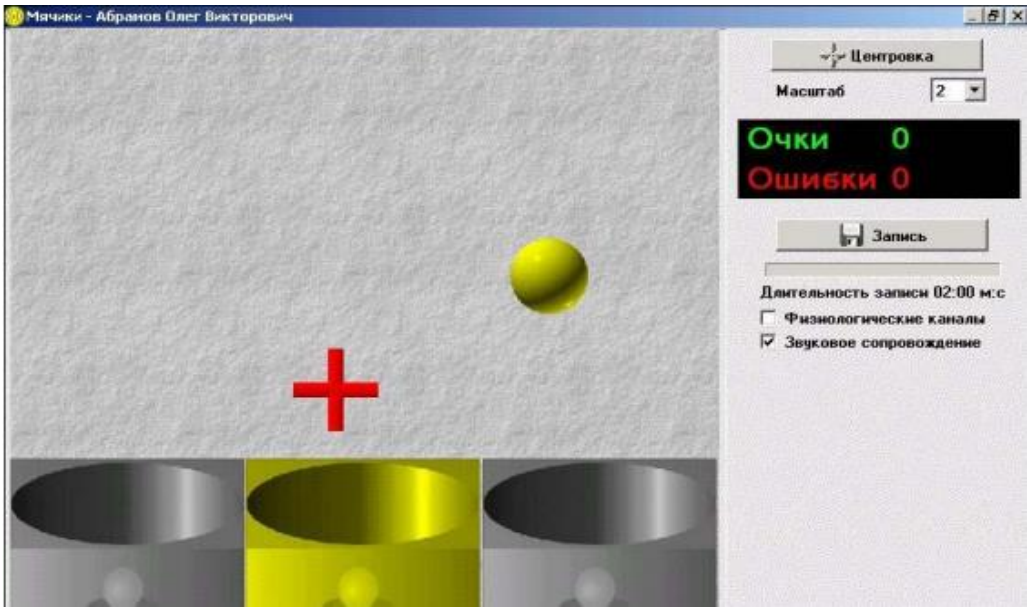

Рисунок 11 – Окно тренажера «Мячики»

Описание: задача спортсмена – захватить курсором, отображающим положение ЦД исследуемого, мяч и положить его в выделенную корзину. Для захвата мяча спортсмену необходимо совместить курсор с мячом, затем совместить его с выделенной корзиной.

ЗАНЯТИЕ №4

Цель занятия: развитие статодинамической устойчивости в различных условиях, скорости и точности движения при произвольном управлении ЦД.

Диагностика с помощью «Тест Ромберга» и «Мишень».

Упражнение *«Тренажер «Стендовая стрельба»*

Цель: тренировка точности и регуляции вертикальной позы в ответ на изменение положения цели.

Описание: цель игры – захватить максимальное количество мишеней за время сеанса тренинга. Игровое поле состоит из мишени и курсора, отображающего положение ЦД спортсмена. Задача спортсмена – удерживать курсор на мишени в течение 2 секунд – мишень считается пораженной, после чего она меняет свое местоположение.

***Упражнение** «Тренажер Rectis с оптокинетической стимуляцией»*

Цель: развитие статодинамической устойчивости в условиях помех (рисунок 12).

Описание: игра обучает произвольному перемещению ЦД с максимальной амплитудой в сагиттальном и фронтальном направлениях (вперед-назад, влево-вправо) в условиях помех. Задача спортсмена – курсором захватить фигуру и положить ее в нижней части игрового поля.

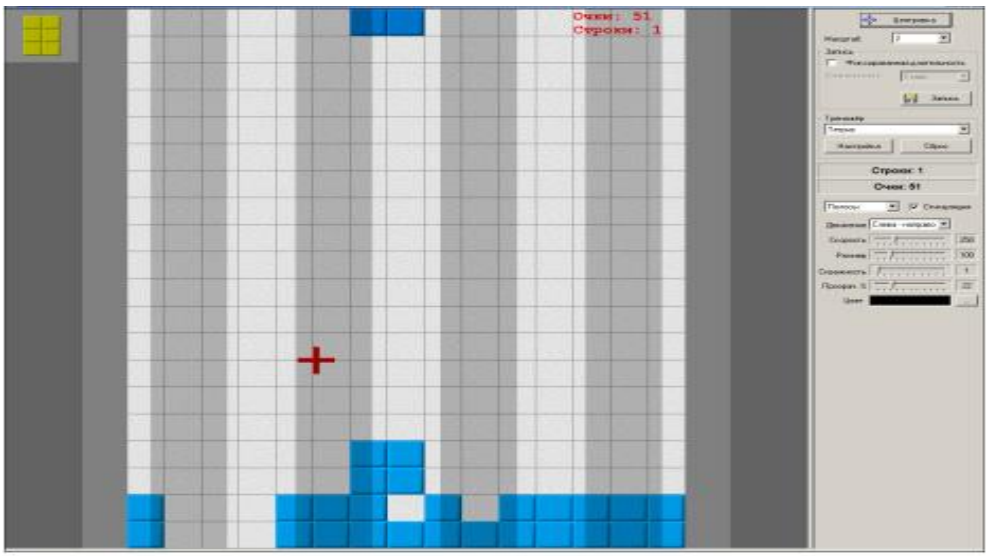

Рисунок 12 – Окно тренажера «Rectis с оптокинетической стимуляцией»

Упражнение *«Тренажер «Фигурки по кресту»*

Цель: обучение произвольному перемещению ЦД в сагиттальном (вперед-назад) и во фронтальном (вправо-влево) направлении (рисунок 13).

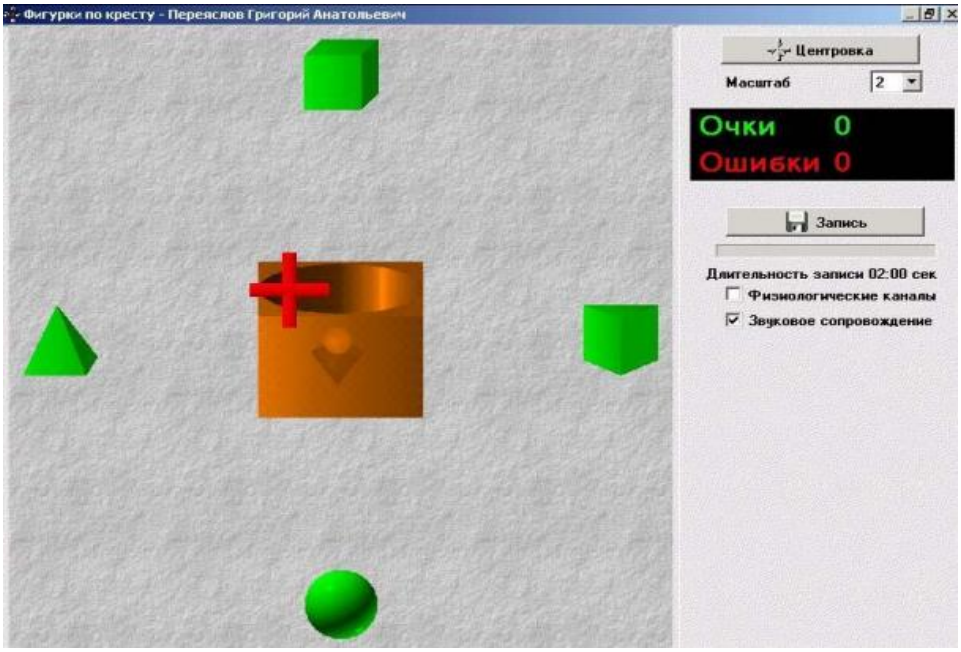

Рисунок 13 – Окно тренажера «Фигурки по кресту»

Описание: задача спортсмена – курсором захватить мяч и положить его в корзину. Для захвата необходимо совместить курсор с мячом, далее курсор с захваченным мячом нужно совместить с корзиной. Заключительной частью каждого двигательного действия, принимаемого в процессе игры, является возвращение проекции ЦД в центральное положение, распределением веса тела на обе ноги.

Упражнение *«Тренажер «Фигурки»*

Цель: развитие скорости и точности движения.

Описание: три фигуры, одна из которых – мяч, появляются в верхней части игрового поля. В момент их появления одна из корзин меняет цвет. Выделенная корзина может находиться в любой из трех позиций, которые меняются по случайному закону. Задача спортсмена – захватить курсором мяч и положить его в выделенную корзину.

ЗАНЯТИЕ №5

Цель занятия: исследование моторной памяти, оценка уровня чувствительности, развитие статодинамической устойчивости, качества следящего движения, скорости и точности движения при произвольном управлении ЦД.

Диагностика с помощью «Тест Ромберга» и «Мишень».

Упражнение *«Тренажер с движущейся целью»*

Цель: развитие качества следящего движения по свободно заданной траектории.

Описание: игровое поле состоит из цели и курсора, отображающего положения ЦД спортсмена на плоскости стабилоплатформы. Цель перемещается с постоянной скоростью по всей площади экрана (соответствующей опорной площади стоп), меняя свое положение в случайной последовательности, вне зависимости от того правильно или неправильно было выполнено предыдущее двигательное действие. При выполнении задания спортсмену необходимо удерживать курсор на цели, быстро принимая решение об изменении позы в ответ на изменение положения цели.

Примечание: следует увеличивать масштаб до 4, при условии уверенного прохождения задания спортсменом.

Упражнение *«Тренажер «Охота»*

Цель: развитие статодинамической устойчивости в условиях высокой чувствительности.

Описание: удерживать курсор на мишени.

Примечание: следует увеличивать масштаб до 4, при условии уверенного прохождения задания спортсменом.

Упражнение *«Тест со ступенчатым отклонением»*

Цель: исследование моторной памяти и оценки уровня чувствительности при управлении телом в режиме открытых глаз (рисунок 14).

Описание: спортсмен занимает основную стойку, руки скрещены на груди, глаза открыты, в усложненном варианте глаза закрыты. В панели управления располагается поле Направление. В нем имеется список направлений для данного теста: вперед, назад, влево, вправо. Во время записи исследуемый произвольно выполняет наклон туловища вперед на минимальную, ощутимую им, величину от вертикального положения и возвращается в исходное положение. Следующее отклонение должно быть выполнено с минимальным приростом относительно предыдущего. Проба выполняется до достижения максимума отклонения от вертикали (отрыв пяток от опоры). Кинестетический анализатор играет роль внутреннего канала связи между всеми анализаторными системами и в силу этого занимает среди них особое положение. Показатели кинестетической чувствительности связаны с качеством выполнения точных действий, например, правильный и своевременный подход к мячу.

Рисунок 14 –Выбор величины отклонения

Примечание: сначала упражнение следует проводить в режиме открытых глаз.

Упражнение *«Тренажер «Арканоид»*

Цель: обучение произвольному перемещению ЦД с максимальной амплитудой во фронтальном направлении (рисунок 15).

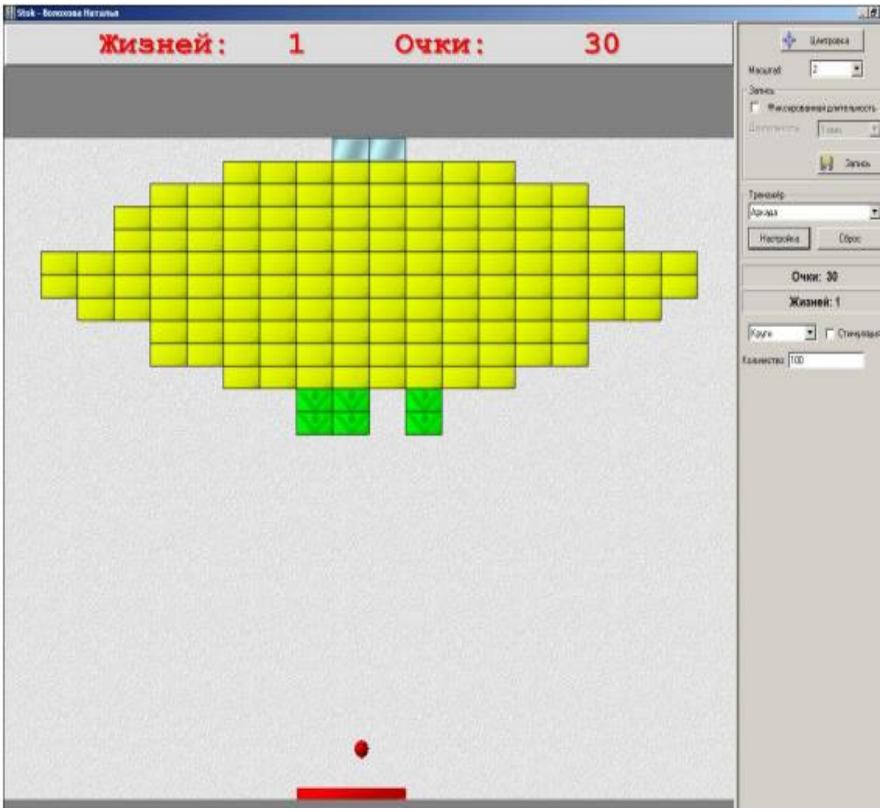

Рисунок 15 – Окно тренажера «Арканоид»

Описание: необходимо отбивать мячи битой, находящейся в нижней части экрана. Бита отображает проекцию положения ЦД спортсмена на нижнюю кромку окна. Перемещение биты осуществляется отклонением в сагиттальной плоскости (влево-вправо). Задача – разбить конфигурацию кубиков вверху и ловить выпадающие бонусы.

Примечание: поскольку данное упражнение имеет высокий уровень сложности, его следует проводить дважды.

ЗАНЯТИЕ №6

Цель занятия: развитие статодинамической устойчивости в различных условиях, развитие запаса двигательной устойчивости в различных направлениях, развитие скорости и точности движения при произвольном управлении ЦД.

Диагностика с помощью «Тест Ромберга» и «Мишень».

Упражнение *«Тренажер «Лабиринт»*

Цель: развитие координации движения, обучение произвольному перемещению ЦД во фронтальном направлении (рисунок 16).

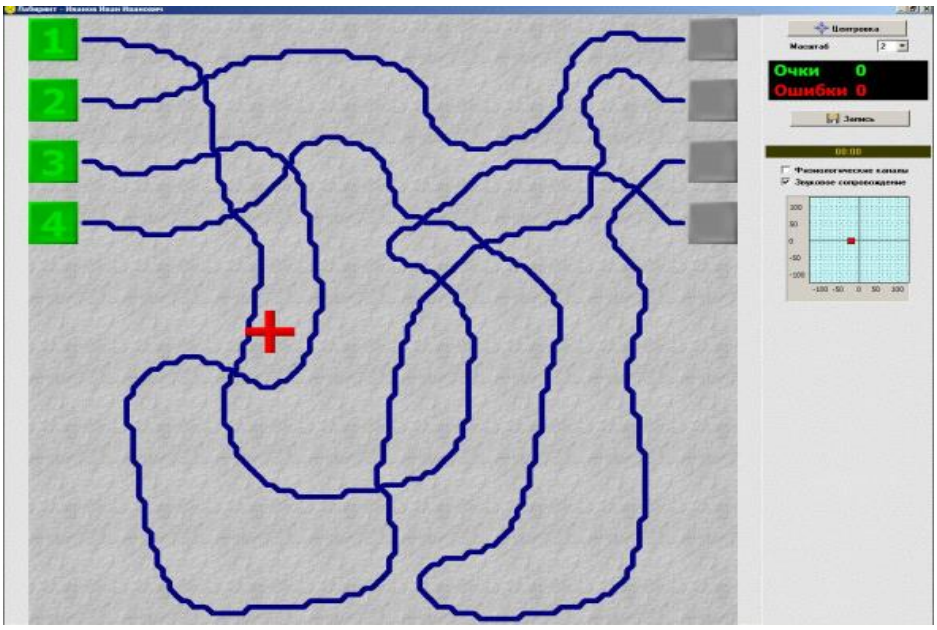

Рисунок 16 – Окно тренажера «Лабиринт»

Описание: с правой стороны находятся 4 кубика, с левой – позиции, куда их следует переместить. Перемещение следует проводить по указанному пути (синие линии). Если спортсмен ошибочно выбирает путь или устанавливает кубик в неверную позицию – ошибка. За правильно установленный кубик – очки. Чтобы переместить кубик, необходимо установить на него красный курсор, удерживать в течение нескольких секунд. После чего, отклоняясь во фронтально-сагиттальной плоскости, вести кубик к выбранной позиции.

Упражнение *«Тренажер «Rectis с видеостимуляцией круги»*

Цель: развитие статодинамической устойчивости в условиях помех.

Описание: игра обучает произвольному перемещению ЦД с максимальной амплитудой в сагиттальном и фронтальном направлениях (вперед-назад, влево-вправо) в условиях помех. Задача спортсмена – захватить фигуру и положить ее в нижнюю части игрового поля, чтобы составить строку.

Упражнение *«Тест на устойчивость»*

Цель: оценить запас устойчивости человека при отклонении в одном из четырех направлений – вперед, назад, вправо и влево (рисунок 17).

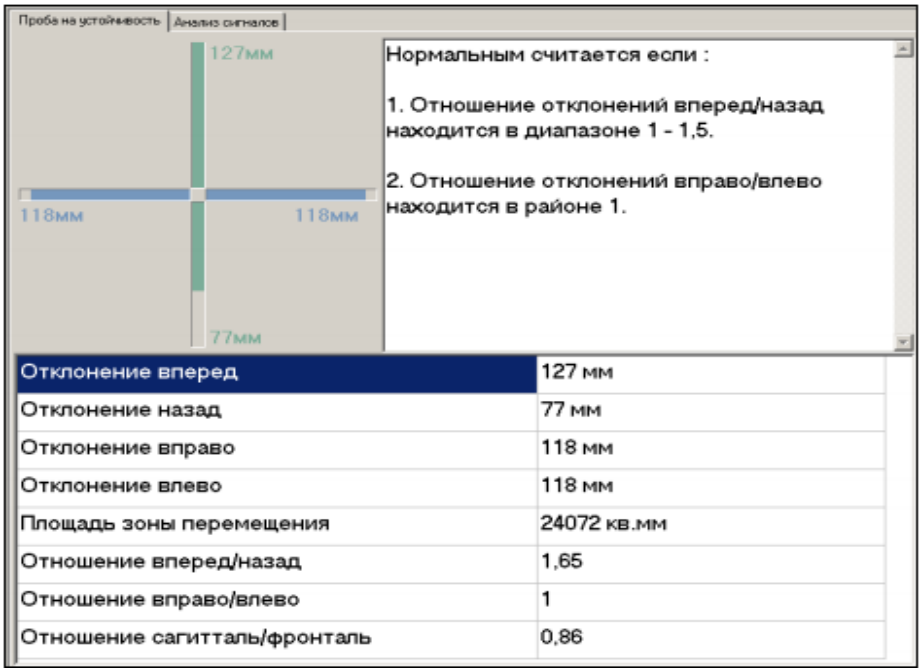

Рисунок 17 – Диспетчер обработки «Тест на устойчивость»

Описание: задача спортсмена состоит в том, чтобы удерживать отклонением тела синий маркер на зеленом. Когда спортсмен теряет способность отслеживания маркера, он должен вернуть синий маркер в центр.

Упражнение *«Тренажер «Мячики»*

Цель: развитие скорости и точности движения.

Описание: Задача спортсмена – захватить курсором, отображающим положение ЦД исследуемого, мяч и положить его в корзину. Для захвата мяча спортсмену необходимо совместить курсор с мячом, затем совместить его с выделенной корзиной.

ЗАНЯТИЕ №7

Цель занятия: развитие статодинамической устойчивости в различных условиях, развитие точности движения при произвольном перемещении ЦД.

Диагностика с помощью «Тест Ромберга» и «Мишень».

Упражнение *«Тренажер «Стендовая стрельба»*

Цель: тренировка точности и регуляции вертикальной позы в ответ на изменение положения цели.

Описание: цель игры – захватить максимальное количество мишеней за время сеанса тренинга. Игровое поле состоит из мишени и курсора, отображающего положение ЦД спортсмена. Задача спортсмена – удерживать курсор на мишени в течение 2 секунд – мишень считается пораженной, после чего она меняет свое местоположение.

Упражнение *«Тренажер «Охота»*

Цель: развитие статодинамической устойчивости в условиях высокой чувствительности.

Описание: необходимо удерживать курсор на мишени.

Упражнение *«Тренажер «Тетрис»*

Цель: развитие точности движения (рисунок 18).

Рисунок 18 – Окно тренажера «Тетрис»

Описание: задача спортсмена – составить строку из фигур внизу игрового поля, резко отклоняясь назад (плавное отклонение назад приводит к сбросу фигуры). В игре есть возможность переворачивать фигуры на 90 градусов, резко отклоняясь вперед.

Упражнение *«Тренажер «Летающие кубики»*

Цель: обучение произвольному перемещению ЦД с в сагиттальном и в фронтальном направлении.

Описание: задача сводится к тому, чтобы красный курсор не соприкасался с синими кубиками. Красный курсор – это отображение ЦД спортсмена, и он может им управлять. Синие кубики непрерывно движутся, со временем ускоряясь. При столкновении курсора с кубиком засчитывается удар (ошибка).

ЗАНЯТИЕ №8

Цель занятия: развитие статодинамической устойчивости в различных условиях, развитие качества следящего движения, развитие скорости и точности движения при произвольном перемещении ЦД.

Диагностика с помощью «Тест Ромберга» и «Мишень».

Упражнение *«Тренажер с движущейся целью»*

Цель: развитие качества следящего движения по свободно заданной траектории.

Описание: спортсмену необходимо удерживать курсор на цели, быстро принимая решение об изменении позы в ответ на изменение положения цели.

Упражнение *«Тренажер «Rectis с видеостимуляцией полосы»*

Цель: развитие статодинамической устойчивости в условиях помех.

Описание: задача спортсмена – курсором захватить фигуру и положить ее в нижней части игрового поля.

Примечание: для усложнения задания можно изменять направление полос, скорость их движения, расстояние между ними.

Упражнение *«Тренажер «Фигурки по кресту»*

Цель: обучение произвольному перемещению ЦД в сагиттальном и в фронтальном направлении.

Описание: задача спортсмена – курсором захватить мяч и положить его в корзину.

Упражнение *«Тренажер «Фигурки»*

Цель: развитие скорости и точности движения.

Описание: три фигуры, одна из которых – мяч, появляются в верхней части игрового поля. В момент их появления одна из корзин меняет цвет. Выделенная корзина может находиться в любой из трех позиций, которые меняются по случайному закону. Задача спортсмена – захватить курсором мяч и положить его в выделенную корзину.

ЗАНЯТИЕ №9

Цель занятия: исследование моторной памяти и уровня ее чувствительности, закрепление навыков статодинамической устойчивости в различных условиях при произвольном перемещении ЦД.

Диагностика с помощью «Тест Ромберга» и «Мишень».

Упражнение *«Тренажер «Стендовая стрельба»*

Цель: тренировка точности и регуляции вертикальной позы в ответ на изменение положения цели.

Описание: цель игры – захватить максимальное количество мишеней, за время сеанса тренинга. Задача спортсмена – удерживать курсор на мишени в течение 2 секунд – мишень считается пораженной, после чего она меняет свое местоположение.

Упражнение *«Тренажер «Охота»*

Цель: развитие статодинамической устойчивости в условиях высокой чувствительности.

Описание: необходимо удерживать курсор на мишени.

Примечание: следует закрепить навык статодинамической устойчивости в условиях высокой чувствительности на масштабе 8.

Упражнение *«Тест со ступенчатым отклонением»*

Цель: исследование моторной памяти и оценки уровня чувствительности при управлении телом.

Описание: спортсмен занимает основную стойку, руки скрещены на груди, глаза открыты, в усложненном варианте глаза закрыты. В панели управления располагается поле Направление. Во время записи исследуемый произвольно выполняет наклон туловища вперед на минимальную, ощутимую им, величину от вертикального положения и возвращается в исходное положение. Следующее отклонение должно быть выполнено с минимальным приростом относительно предыдущего. Проба выполняется до достижения максимума отклонения от вертикали (отрыв пяток от опоры).

Упражнение *«Тренажер «Арканоид»*

Цель: обучение произвольному перемещению ЦД с максимальной амплитудой во фронтальном направлении.

Описание: необходимо отбивать мячи битой, находящейся в нижней части экрана. Бита отображает проекцию положения ЦД спортсмена на нижнюю кромку окна. Перемещение биты осуществляется отклонением в сагиттальной плоскости. Задача – разбить конфигурацию кубиков вверху и ловить выпадающие бонусы.

ЗАНЯТИЕ №10

Цель занятия: диагностика особенностей постуральной устойчивости спортсменов.

Диагностика с помощью «Тест Ромберга» и «Мишень».

Упражнение *«Тренажер «Октаэдр»*

Цель: оценить запас двигательной устойчивости в различных направлениях.

Описание: необходимо перемещать ЦД, обозначаемый курсором в виде квадрата. Смещение квадрата нужно проводить по траектории, задаваемой перемещающейся мишенью. При этом отклонения должны быть минимальны.

Упражнение *«Тренажер с движущейся целью»*

Цель: оценить качество следящего движения по свободно заданной траектории.

Описание: спортсмену необходимо удерживать курсор на цели, быстро принимая решение об изменении позы в ответ на изменение положения цели.

Упражнение *«Тренажер «Три мячика»*

Цель: оценить скорость и точность движения при спонтанном выборе его траектории.

Описание: задача спортсмена – захватить курсором мяч и положить его в корзину соответствующего цвета. Для того чтобы положить мяч в корзину, необходимо курсор с захваченным мячом совместить с корзиной.

4. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ, СПЛОЧЕНИЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Волевые качества личности – относительно постоянные психические свойства, сформировавшиеся в процессе получения жизненного опыта, а также связанные с преодолением внешних и внутренних препятствий. Задача волевой подготовки заключается в целенаправленном формировании и развитии волевых качеств спортсмена, которые позволили бы ему успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований, а также гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями.

Основными волевыми качествами личности юных спортсменов являются:

Инициативность – это активная направленность личности на совершение действия. Волевой акт начинается с инициативы.

Самостоятельность – свойство личности, проявляющееся в инициативности, критичности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение.

Целеустремленность – это сознательная и активная направленность спортсмена на результат игровой деятельности.

Смелость – это способность спортсмена противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения цели. Смелость является предпосылкой для формирования решительности.

Решительность – свойство личности, проявляющееся в умении принимать и воплощать в игровой ситуации решения. Для решительных спортсменов характерен быстрый переход от выбора средств к исполнению самого действия.

Настойчивость – это способность мобилизовать свои силы для постоянной и длительной работы с препятствиями, преследуя поставленные перед собой цели.

Упорство – это стремление к достижению цели «здесь» и «сейчас», на данном тренировочном занятии.

Выдержка – это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле.

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность.

Развитие воли у спортсмена осуществляется в двух направлениях: общее (всестороннее воспитание волевых качеств) и специализированное.

Специализированное развитие волевых качеств в процессе спортивной тренировки может быть достигнуто путем постепенного усложнения специфических для данного вида спорта трудностей, формирования определенного положительного отношения к трудностям и к их преодолению. Перечень объективных и субъективных трудностей, обусловленных особенностями спортивной деятельности представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Перечень трудностей, обусловленных особенностями спортивной деятельности

Объективные	
Трудности, связанные с физической подготовкой футболиста	большая физическая нагрузка
	многократные ускорения и рывки с максимальной скоростью
	необходимость преодоления болевых ощущений
Трудности, связанные с выполнением разнообразных технических приемов	необходимость высокой точности и координации движений
	необходимость быстрого переключения внимания с одних движений на другие
Трудности, связанные с тактическими действиями футболистов	необходимость быстрой и точной ориентировки и непрерывно меняющейся обстановке
	необходимость быстрого реагирования на меняющуюся обстановку
	необходимость быстрого принятия решения и перестройки намеченных планов
Трудности, связанные с общими условиями соревновательной деятельности	наличие сильных посторонних раздражителей (например, бурно реагирующих зрителей)
	неблагоприятные условия для игры (плохое состояние футбольного поля, дождь, снег, высокая или низкая температура)
	переменность успеха и неудач во время игры, возможность перехода игрового преимущества на сторону противника
	недостаточные для восстановления промежутки времени между отдельными играми, количество проводимых в сезоне игр
	высокий темп и большая интенсивность нагрузок в течение двух таймов
Трудности, связанные с учебно-тренировочной работой	необходимость систематической учебно-тренировочной работы в течение ряда лет
	необходимость соблюдения режима

Субъективные	
Трудности, выражающие личное отношение спортсмена к объективным особенностям вида спорта, к условиям тренировки, спортивным соревнованиям	предстартовые состояния и эмоциональные состояния во время игры
	боязнь получить травму
	боязнь противника
	боязнь игры противника
	суеверия
	раздражительность при неправильном судействе

Преодоление объективных и субъективных трудностей всегда связано с проявлением волевых усилий. Одним из эффективных направлений развития эмоционально-волевой сферы является психологический тренинг. Это форма активного обучения навыкам поведения и развития личности.

4.1. Программа психологического тренинга по развитию волевых качеств личности футболистов в возрасте 13–16 лет

Программа психологического тренинга по развитию волевых качеств личности футболистов в возрасте 13–16 лет представляет собой цикл из 10 занятий продолжительностью один час. Количество человек в группе не должно превышать 15.

Целью данной программы является развитие волевых качеств личности юных футболистов.

В ходе тренинга реализуются следующие задачи:

1. Познакомить футболистов с основными волевыми качествами личности: целеустремленностью, решительностью, смелостью, настойчивостью, упорством, самостоятельностью, инициативностью, выдержкой, самообладанием.
2. Развить волевые качества личности футболистов.
3. Отработать навыки взаимодействия в команде.

Содержание тренинга на развитие волевых качеств личности подростков в возрасте 13–16 лет представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Содержание тренинга на развитие волевых качеств личности подростков в возрасте 13–16 лет

№ п/п	Название занятия	Количество часов по теме занятия
1.	Знакомство и введение в работу участников тренинга	1
2.	Целеустремленность	1
3.	Решительность	1
4.	Смелость	1
5.	Настойчивость	1
6.	Упорство	1
7.	Ответственность и инициативность	2
8.	Выдержка и самообладание	1
9.	Коммуникативные навыки	1
	ИТОГО:	**10 часов**

Данная программа основывается на следующих принципах:

1. Принцип активности. Активность участников группы носит особый характер: в ходе работы люди вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение психологических упражнений, наблюдение за поведением других по специальной

схеме. Активность возрастает в том случае, когда участникам дана установка на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент.

2. *Принцип исследовательской (творческой) позиции.* Суть этого принципа заключается в том, что в ходе работы участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, – свои личные ресурсы, возможности, особенности. В учебной группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безопасность.

3. *Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения.* Партнерским, или субъект-субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

Правила работы в группе:

– закон конфиденциальности (все происходящее и сказанное остается внутри группы и не распространяется за ее пределы);

– работа на результат;

– принцип активности участников;

– принцип систематичности занятий (важно договориться о времени начала и конца занятий на протяжении всех дней тренинга и о перерывах);

– не оценивать и не давать советов;

– право сказать «стоп» (применяется участником в том случае, когда он чувствует, что не сможет быть в данный момент искренним);

– обращаться друг к другу по имени;

– использовать «Я-высказывания».

ЗАНЯТИЕ №1
Знакомство и введение в работу участников группы

Цель занятия: создать благоприятные условия для работы в группе, ознакомить с основными принципами психологического тренинга.

Упражнение *«Приветствие»*

Цель: создать положительный эмоциональный фон, создать «якорь» (на следующих занятиях может использоваться как «якорь» для того, чтобы участники быстрее в начале включались в процесс групповой работы).

Инструкция. Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

Упражнение *«Имена и качества»*

Цель: создать положительный эмоциональный фон.

Инструкция. Первый участник представляется и называет самое важное качество для спортивной деятельности, которым он обладает. Второй участник повторяет то, что сказал первый, и добавляет информацию о себе. Каждый

последующий участник повторяет все, что сказали до него, и добавляет информацию о себе.

Упражнение *«Мои ожидания от тренинга»*

Цель: узнать степень настроя группы и каждого отдельного участника на работу в тренинге.

Инвентарь: мяч.

Инструкция. Каждому участнику по кругу предлагается ответить на вопросы:

1. С каким настроением я пришел на тренинг?
2. Участвовал ли я в других подобных занятиях раньше?
3. Что я жду от сегодняшнего дня?

Для передачи очереди по кругу можно использовать «микрофон» (мяч). Важно, что отвечает тот, у кого сейчас «микрофон» в руках. Остальные участники внимательно слушают говорящего. Ответы на вопросы должны быть краткими.

Упражнение *«Волшебная лампа»*

Цель: сплотить команду.

Инвентарь: бумага, карандаши, ручки, ватман (флипчарт).

Инструкция. Группе участников тренинга предлагается представить, что они нашли волшебную лампу. Теперь джин, который в ней находится, может исполнить три любых желания. Но поскольку джин найден группой, то и желания должны относиться к рабочей обстановке. Каждый может загадать свои три желания. Далее на доске фиксируется общегрупповой список.

Упражнение *«Обсуждение»*

Цель: дать возможность участникам поделиться своими чувствами, мыслями, полученным опытом во время выполнения упражнений; сформировать умение высказывать свои чувства и мнение окружающим.

Инструкция. Участники делятся своими впечатлениями о занятии.

ЗАНЯТИЕ №2
Инициативность

Цель занятия: развить качество «инициативность».

«Приветствие»

Упражнение *«Мячи»*

Цель: активировать внимание и реакцию; создать положительный эмоциональный фон.

Инвентарь: теннисные мячи.

Инструкция. Команда встает в круг, ведущий дает одному из спортсменов теннисный мяч. Задача команды – обеспечить быстрое и надежное передвижение мяча внутри круга. После нескольких «передач» ведущий вводит второй мяч и т.д.

Примечание: мяч нельзя передавать ближайшему соседу справа и слева. Можно ввести правило выполнять в тишине.

Упражнение *«Надпись на футболке»*

Цель: разогреть эмоционально группу.

Инвентарь: бумага, ручка, скотч.

Инструкция. Участникам тренинга предлагается в течение 5–7 минут придумать и записать на листе (скотче) надпись на своей футболке. Эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о спортсмене – о его девизе (правилах) в жизни; об отношении к другим; о том, чего он хочет либо это может стать посланием для того, кому принадлежит эта футболка.

Упражнение *«Части моего Я»*

Цель: научить принятию множественности социальных ролей.

Инвентарь: бумага, карандаши цветные, ручки.

Инструкция. Ведущий предлагает спортсменам вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств и нарисовать эти разные части своего «Я». После выполнения задания – обсуждения.

«Обсуждение»

ЗАНЯТИЕ №3
Самостоятельность

Цель занятия: развить качество «самостоятельность».

«Приветствие»

Упражнение *«Карандаши»*

Цель: развить коммуникативные навыки, взаимопонимание.

Инструкция. Спортсмены объединяются в пары, встают друг напротив друга и устанавливают ручки/карандаши между указательными пальцами. Ведущий дает команды «Удерживая карандаш…»:

– поднять руки как можно выше;

– развести руки в стороны, как можно шире;

– присесть и встать вместе с партнером.

После успешного выполнения спортсмены объединяются в четверки, далее вся команда становится в один большой круг и все вместе пробуют сесть и подняться, не выронив карандаши.

Упражнение *«Мой портрет в лучах солнца»*

Цель: показать участникам тренинга их сильные стороны.

Инструкция. Участникам следует нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя или нарисовать свой портрет с лучами.

Далее участникам следует ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?». Затем вдоль лучей написать все свои достоинства. Этот рисунок в последствии можно всегда носить с собой. В ситуациях, вызывающих тревогу, неуверенность, подавленность, достать его и вспомнить о хороших, сильных своих качествах.

Упражнение *«Быть в центре»*

Цель: развить умение находиться в центре внимания группы.

Инструкция.

1. Игроки встают в круг.
2. Спросите у членов группы, кто из них смог бы в течение некоторого времени быть в центре сосредоточенного внимания всех остальных.
3. Доброволец становится в центр.
4. Остальные члены группы садятся на корточки, держа руки за спиной. Потом все медленно вытягивают руки вперед и одновременно поднимаются. При этом они все время повторяют имя добровольца, стоящего в середине.
5. Затем члены группы поднимают руки вверх над головой и все ближе подходят к добровольцу в середине круга. Одновременно они все громче и громче произносят его имя.
6. Игроки подходят к человеку в середине круга так близко, как только могут. При этом касаться его нельзя.
7. Игра заканчивается, когда все участники побывают в середине круга.

«Обсуждение»

ЗАНЯТИЕ №4
Целеустремленность

Цель занятия: развить качество «целеустремленность».

«Приветствие»

Упражнение *«Монетка»*

Цель: создать положительный эмоциональный фон для совместной работы.

Инвентарь: монеты.

Инструкция. Участники встают в круг, одному из них на тыльную сторону ладони психолог кладет монетку. Задача команды – передать эту монетку, не касаясь никакими другими частями тела. Примечание: если спортсмены роняют монету – упражнение начинается с начала круга.

Можно усложнить задачу, введя правило выполнения в тишине. Также можно повторить данное упражнение, передавая монетку на локте.

Упражнение *«Лестница достижений»*

Цель: научить поиску способов достижения цели; умению составлять план действий.

Инвентарь: ручки, бумага.

Инструкция. Участники должны задуматься о цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого надо нарисовать на листе бумаги лесенку из шести ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участники записывают около первой и последней ступенек по 2–3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участники размышляют, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначают эту позицию и записывают 2–3 ее главные характеристики.

«Обсуждение»

ЗАНЯТИЕ №5
Смелость

Цель занятия: развить качество «смелость».

«Приветствие»

Упражнение *«Похожие и разные»*

Цель: создать положительный эмоциональный фон.

Инструкция. Каждый участник должен найти признаки, по которым он схож и различен с группой.

Упражнение *«Повтори за мной»*

Цель: создать положительный эмоциональный фон, настроить на работу в тренинге.

Инвентарь: мяч.

Инструкция. Спортсмены садятся в круг. Далее первый участник бросает мяч любому из числа участвующих. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т.д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из группы.

Упражнение *«Падение на доверие»*

Цель: развить умение самостоятельно принять личное решение довериться команде в критической ситуации; брать на себя личную ответственность за свое решение в команде.

Инструкция. Один участник встает спиной к группе, расслабляется и падает назад на руки других участников группы, стараясь не подстраховывать себя во время падения. Внимание участников фокусируется на своих чувствах (в момент, когда спортсмен готовится падать или ловить). Каждому участнику предоставляется и та, и другая возможность.

«Обсуждение»

ЗАНЯТИЕ №6
Решительность

Цель занятия: развить качество «решительность».

«Приветствие»

Упражнение «Хорошие события»

Цель: создать позитивный настроя на работу в группе.

Инструкция. Каждый участник рассказывает как минимум об одном хорошем событии, произошедшем с ним за прошедшую неделю.

Упражнение «Список проблем»

Цель: научить рассматривать проблему с разных сторон, предвидеть последствия своих действий и уверенно делать выбор.

Инвентарь: ватман со схемой «Шаги составления личного плана» (подготавливается заранее).

Шаги составления личного плана разрешения проблем:

1. Определи, действительно ли данная ситуация является проблемой.
2. Подумай, какая тебе нужна информация или средства для решения проблемы. Собери дополнительные сведения. Выбери самое главное.
3. Определи обстоятельства и факторы, мешающие разрешению ситуации.
4. Поставь желаемую цель.
5. Запиши на листе бумаги все возможные варианты решения проблемы. Пиши любые нелепые варианты, приходящие в голову, не стараясь оценить, правильные они или нет, и не принимая окончательного решения.
6. Прими решение.

Инструкция. Спортсмену предлагается определить проблему, сформулировав ее в предложение, далее следовать пунктам, описанным в «Шагах составления личного плана».

Второй вариант проведения упражнения «Схема принятия решений».

Этапы принятия решений:

1. Четко определи и сформулируй проблему или ситуацию.
2. Собери и рассмотри всю информацию, все факты проблемы или ситуации.
3. Подбери возможные варианты решения проблемы или выхода из ситуации.
4. Рассмотри возможные последствия каждого варианта.
5. Выбери оптимальный вариант.
6. Осуществи принятие решения.
7. Возьми ответственность за свое решение.

Вспомогательные вопросы для участников по ходу выполнения упражнения:

Изучите последствия принятия решения: что мне это даст? Будет ли проблема полностью решена? Какие положительные последствия возникнут? Какие отрицательные последствия возникнут? Как я могу себя наградить в случае решения проблемы? Из всех вариантов решения проблемы выбирается тот, который полностью способен разрешить ситуацию и увеличить положительные последствия.

«Обсуждение»

ЗАНЯТИЕ №7
Настойчивость

Цель: развить качество «настойчивость».

«*Приветствие*»

Упражнение *«Внимание»*

Цель: развить умение принимать положительную оценку в свой адрес; создать положительный эмоциональный фон.

Инструкция: ведущий встает в круг и задает любой вопрос. Например, у кого голубые глаза? Все те, у кого голубые глаза, должны поменяться местами. При этом количество студентов на один больше, чем количество стульев. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим.

Упражнение *«Чего вы хотите достичь?»*

Цель: помочь осознать истинные потребности в конкретной ситуации.

Инвентарь: бумага, ручки.

Инструкция. Участникам предлагается записать все, чего бы они хотели достичь. Порядок записи, доступность желаемого – не важны. Записывать следует все, что приходит в голову. Например, если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть (например, известным футболистом). Закончив список, участникам следует включить в него то, что уже есть и что бы хотелось сохранить. Например, в списке может появиться следующее: «Сохранить ловкость, дом, положение в команде, отношения и т.д.».

Далее следует распределить все желания на три категории: А – очень-очень важные для участника; Б – очень важные; В – просто важные. Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В, стоит вычеркнуть его. Далее участникам следует представить, какое удовольствие последует от каждого пункта. Как вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим? Обсуждение.

«Обсуждение»

ЗАНЯТИЕ №8
Упорство

Цель занятия: развить качество «упорство».

«Приветствие»

Упражнение *«Мне в тебе нравится...»*

Цель: развить умение принимать положительную оценку в свой адрес; создать положительный эмоциональный фон.

Инструкция. Задание выполняется в парах, которые с ходом упражнения меняются. Участники друг другу должны сказать комплимент, начиная фразу словами: «Мне в тебе нравится...»

Упражнение *«Рисунок на спине»*

Цель: создать положительный эмоциональный фон.

Инвентарь: бумага, ручка.

Инструкция. Участники становятся в цепочку, друг за другом. Можно разделить участников на несколько групп. Каждому выдается ручка и бумага. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок. Так, например, когда я была участником данной игры, звездочка (первый рисунок) превратилась в луг с цветочками и солнышко (последний рисунок).

Упражнение *«Сила языка»*

Цель: изменить ход мышления от «я должен» на «я хочу».

Инструкция. Сядьте лицом к партнеру и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, которые будут начинаться со слов «я должен». Затем пусть партнер также скажет три фразы, которые будут начинаться с этих же слов. На фразы друг друга реагировать не надо. Вновь произнесите эти фразы, заменив «я должен» на «я хочу».

«Обсуждение»

ЗАНЯТИЕ №9
Выдержка и самообладание

Цель занятия: сформировать представление о выдержке и самообладании, развить навыки концентрации внимания и саморегуляции поведения.

«Приветствие»

Упражнение *«Мусорное ведро»*

Цель: обучить навыкам саморегуляции.

Инвентарь: мусорное ведро.

Инструкция. Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро и просит спортсменов объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику предоставилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Упражнение *«Релаксация»*

Цель: обучить навыкам саморегуляции, снизить уровень тревоги.

Инструкция. Сядьте в удобное кресло. Руки свободно опущены. Кисти рук положены на бедра. Стопы стоят на полу. Или можно лечь на спину на пол. Закройте глаза. Сделайте два-три глубоких вздоха, обращая внимание на то, как воздух наполняет легкие до самой диафрагмы. Вытяните правую руку и сожмите кисть в кулак. Прочувствуйте напряжение в кулаке. Через 5–10 секунд концентрации на этом напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак – и прочувствуйте, как напряжение проходит, уступая место чувству расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Через 15–20 секунд снова сожмите правую руку в кулак, испытывайте чувство напряжения в руке в течение 5–10 секунд и опять разожмите кулак. Прочувствуйте тепло и расслабленность в руке. Через 15–20 секунд повторите всю процедуру левой рукой. Старайтесь сосредоточиться только на тех группах мышц, которые вы напрягаете и расслабляете, и не напрягайте при этом остальные мышцы.

Используйте имеющееся у вас время на выполнение таких же циклов напряжения/расслабления со следующими группами мышц (указаны действия, необходимые для напряжения мышц):

– руки – сгибайте, чтобы напрягать бицепсы;
– руки – разгибайте, чтобы напрягать трицепсы;
– плечи – поочередно горбите и распрямляйте;
– шея – наклоняйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь;
– рот – открывайте его как можно шире;
– язык – надавливайте им на нёбо;
– глаза – крепко их зажмуривайте;
– лоб – поднимайте брови как можно выше;
– спина – прогибайте ее, выпячивая грудь (будьте осторожны, если спина у вас не в порядке!);
– ягодицы – сокращайте ягодичные мышцы;
– живот – втягивайте его к позвоночнику;
– икры – прижимайте пальцы ног к верху обуви.

Добиваясь расслабления определенной группы мышц, каждый раз убеждайтесь в том, что оно полное. Заканчивая упражнение, сделайте два–три глубоких вздоха и прочувствуйте, как расслабленность расходится по всему телу – от рук до плеч и далее – к груди, туловищу, ногам. Когда будете готовы открыть глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1, на каждом счете чувствуя себя все более бодрым и свежим.

«Обсуждение»

ЗАНЯТИЕ №10
Коммуникативные навыки

Цель занятия: развить навыки коммуникации.

«Приветствие»

Упражнение *«Ассоциации»*

Цель: развить воображение, фантазию, память, умение образовывать смысловые связи. Позволяет диагностировать видение понятия «команда» и отношение к данному понятию каждого из участников.

Инвентарь: бумага, карандаши.

Инструкция. Каждому предлагается прояснить для себя значение понятия «команда». Следует продолжить предложение:

- Если команда – это постройка, то она…
- Если команда – это цвет, то она…
- Если команда – это музыка, то она…
- Если команда – это геометрическая фигура, то она…
- Если команда – это название фильма, то она…
- Если команда – это настроение, то она…

Упражнение *«Жадина»*

Цель: активизировать участников, создать положительный эмоциональный фон.

Инструкция. Спортсмены делятся на две–три команды (в зависимости от количества участников). Каждая команда получает бутылку с водой, которую необходимо выпить коллективно быстрее другой команды.

Примечания: каждый выпивает только один раз, так же важно, чтобы хватило воды на всех участников команды.

Упражнение *«Шерлок Холмс»*

Цель: развить произвольное внимание, мышление.

Инструкция. Выбирается «Шерлок Холмс» и выходит за дверь. Группа делится на две части по какому-либо объединяющему признаку, например, в одной части группы у ребят обувь со шнурками, а в другой – у всех без шнурков, или у одних светлые волосы, а у других темные, у одной группы есть зеленый цвет в одежде, у другой – нет, и т.п. Приглашенный «Шерлок Холмс» должен определить признак, по которому участники разделились на две группы. «Шерлок Холмс» может допустить только одну ошибку. Если второй раз он тоже отвечает неверно, то «карты раскрываются», если верно – группа поздравляет «сыщика», и выбирается новый «Шерлок Холмс», группа делится по другому признаку.

Упражнение *«Ладошка»*

Цель: научить приемам подачи обратной связи.

Инвентарь: бумага, карандаши, ручки.

Инструкция. Каждый спортсмен обводит ладонь, подписывает свое имя, после чего передает по кругу, и каждый спортсмен записывает на листе с ладонью товарища одно его качество (особенность), которое ценит в нем, считает его полезным, и одну характеристику (зону роста), над которой следует работать. Пройдя круг, ладонь возвращается к владельцу, который обводит те характеристики, с которыми согласен, а после этого записывает в ладонь «самохарактеристики».

«Обсуждение»

По окончании тренинга специалист раздает каждому участнику памятку «Как выработать у себя силу воли».

ПАМЯТКА
«КАК ВЫРАБОТАТЬ СИЛУ ВОЛИ»

- Цель – вот, что мобилизует вашу волю. Учитесь настойчиво идти к своей цели.
- Четко представляйте свои достоинства и недостатки, ставьте цели и задачи по самоизменению.
- Учитесь командовать собой. Умение приказывать себе – важнейшее качество волевого человека, условие формирования чувства долга и ответственности. Воля развивается, закаляется в постоянной борьбе между «хочу» и «надо».
- Постоянно и настойчиво тренируйте свою волю. «Дал слово – держи!» Привычка ответственно относиться к своему слову есть важнейшее условие воспитания воли.
- Соблюдайте режим дня. Это требует ежедневных упражнений для укрепления воли.
- Верьте в себя. Внушайте себе уверенность. Играйте роль уверенного в своих силах человека.
- Следуйте правилам: «Одно сегодня лучше ста завтра», «Ничто не имеет такой цены, как настойчивость и терпение», «Двадцать дел, наполовину сделанных, не стоят одного, доведенного до конца».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия по развитию координационных способностей на стабилоплатформе позволяют достичь спортсмену значительного прироста по всем двигательным стратегиям. В процессе работы улучшаются показатели постуральной устойчивости (координационных способностей): качества функции равновесия, устойчивости при резкой смене направления движения, устойчивости вертикальной стойки, рабочей площади опоры, качества следящего движения и энергозатрат. Стабилометрический тренинг приводит к рационализации и эффективности движения спортсменов, своевременной и точной регуляции положения тела в пространстве, плавности движения, устойчивости при резкой смене направления углового движения в обеих плоскостях. Движения тела спортсменов становятся более свободными, вариативными и способны компенсировать большие отклонения тела от вертикали с меньшим количеством энергетических затрат и оптимальным мышечным напряжением рабочих органов.

Эффект совершенствования координационных способностей на стабилоплатформе может быть усилен включением в учебно-тренировочный процесс упражнений по развитию двигательных навыков.

Волевые качества личности – относительно постоянные психические свойства, сформировавшиеся в процессе получения жизненного опыта, а также связанные с преодолением внешних и внутренних препятствий. Задача волевой подготовки заключается в целенаправленном формировании и развитии волевых качеств спортсмена, которые позволили бы ему успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований, а также гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями.

Тренинг по развитию волевых качеств знакомит юных футболистов с основными волевыми качествами личности, помогает их развивать, формирует навыки преодоления различных психологических барьеров взаимодействия в команде.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Зимницкая, Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.Э. Зимницкая. – Минск, 1993. – 25 с.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 193 с.
3. Козловский, В.И. Подготовка футболистов / В.И. Козловский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 173 с.
4. Ljach, W. Koordinationstraining im System des mehrjährigen Leistungsaufbau – aus gewählte theoretisch-metodische Grundpositione Koordinative Fähigkeiten-koordinative Kompetenz. / W. Ljach. – Herausg von G. und B. Ludwig. – Kassel: Univ. Kassel., 2002. – P. 228–233.
5. Платонов, В.И. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.И. Платонов. – М: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Граевская, Н.Д. Тренированность и спортивная форма с позиции медицины / Н.Д. Граевская, Г.А. Гончарова // Современные технологии в реабилитации и спортивной медицине: материалы V Рос. науч. форума. – М., 2005. – С. 28–30.
7. Hirtz, P. Koordinationstraining gleich Techniktraining / P. Hirtz // Sportliche Leistung und Training. Hrsg. J. Krug // H.-J. Minow. Sankt Augustin Academia., 1995. – P. 205–210.
8. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
9. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В.И. Лях, Е. Садовский // Теория и практика физ. культуры, 1999. – №5. – С. 40–47.
10. Петров, А.М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А.М. Петров. – М., 1997. – 48 с.
11. Михута, И.Ю. Возможности использования разнонаправленных средств координационной тренировки на начальном этапе профессионально-прикладной физической подготовки суворовцев / И.Ю. Михута, В.А. Лисовский, В.Е. Васюк // Мир спорта. – 2012. – №2. – С. 27–32.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
13. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
14. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физ. культура и спорт, 1991. – 543 с.
16. Hirtz, P. Zum Techningtraining in den Sportspielen / P. Hirtz // Science in Sports Team Games. Ed. J. Bergier. Instytut Wych. Fiz. I Sportu. – Biala Podlaska, 1995. – P. 474–485.
17. Корягина, Ю.В. Особенности временных характеристик движений у занимающихся различными видами спорта / Ю.В. Корягина, В.В. Вернер // Теория и практика физической культуры, 2004. – №12. – С. 37.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРУ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Тренировка межмышечной координации способствует развитию координационных навыков, в частности, способности сохранять равновесие в результате мышечной активности. Такая тренировка влияет на межмышечную чувствительность и тем самым способствует стабилизации, балансу и равновесию, а также повышению координационных возможностей футболистов. Достигаемая гармония в последовательности движений является эффективным предупреждением травм. С помощью упражнений, перечисленных ниже, на стабильной и нестабильной опорной поверхности происходит реакция мышц, участвующих на различных уровнях координации, что имеет большое значение для развития координационных возможностей футболистов. В дополнение к улучшению постуральной устойчивости у участников происходит целенаправленное, экономичное применение усилий не только во время тренировки, но и при обучении новым двигательным навыкам и последовательным группам упражнений.

В учебно-тренировочном процессе можно использовать следующие упражнения:

В разминке *можно использовать вводные упражнения.*

Цель: разогрев группы, подведение к теме (способности к поддержанию баланса, регуляции и оперативности).

Примечание: необходимо использовать свободное вступление. Не нужно слишком концентрироваться на самом упражнении, т.к. оно используется для связи участников между собой. Важно постепенно усложнять задания.

1 упражнение *«Вступление в движении»*

– Участники двигаются по залу крест-накрест под ритмичную музыку. Когда двое участников встречаются, они приветствуют друг друга рукопожатием. Предпочтительно, чтобы все участники поприветствовали друг друга.

– При новом столкновении два участника пробуют здороваться внешней и внутренней стороной ступни, стараясь не терять равновесие.

– Участники во время движения ведут мяч рядом с телом (вправо/влево), под коленями и с отскоком.

2 упражнение *«Время храбрых»*

Участники свободно передвигаются под ритмичную музыку по залу, затем совершают различные движения руками и ногами (энергичные размашистые махи руками в плечевом суставе при попеременном поднятии ног, сгибая в коленных суставах).

3 упражнение *«Стой – иди»*

Участники передвигаются в собственном темпе под ритмичную музыку. При внезапной остановке музыки им необходимо как можно быстрее замереть и совершить заранее оговоренное движение (например, маршировать на месте, хлопать в ладоши и др.).

4 упражнение *«Игра в кости»*

Участники перемещаются по залу, затем собираются в группы в соответствии с выпавшими игральными кубиками (1–6). Участники образуют группы в движении, так чтобы их положение отражало рисунок на игральном кубике. Оставшиеся участники быстро выстраиваются в необходимую форму.

Пример: 1 группа – 4; 2 группа – 2.

В основной части *тренировки рекомендуется использовать 1 или 2 из перечисленных ниже упражнений (на усмотрение тренера).*

1 упражнение *«Путешествие по матам»*

Цель: развитие различительной чувствительности, прочувствование участниками разницы в свойствах материалов и реакциях своего тела.

Участники снимают обувь, встают на заранее приготовленные в зале маты. Во время путешествия им необходимо прочувствовать различия в своих ощущениях поверхности мата (мягкость, твердость, гибкость, скользкость). По инструкции участники остаются на мате, пока не сконцентрируются на своих ощущениях. Затем необходимо пройтись по мату, впиться пальцами в мат, постоять на одной ноге с вытянутым коленом вверх. После этого можно переходить к следующему мату. Необходимо использовать различные виды матов (например, гимнастический ковер, ковер для дзюдо и др.).

Примечание: необходимо достаточно времени, чтобы участники смогли получить опыт работы с материалом и реакциями своего тела. Не используйте музыку.

2 упражнение *«Покачиваясь на волоске»*

Цель: обучение балансу.

Участники становятся на расстоянии друг от друга, ноги по ширине плеч. Затем необходимо переместить тело несколько раз в направлениях вперед-назад, вправо-влево и описать небольшие круги всем телом. Участникам необходимо всегда возвращаться в центр.

Примечание: в данном упражнении можно использовать следующие вариации: во время выполнения упражнения участники двигают головой вправо-влево; двигаются с закрытыми глазами.

3 упражнение *«Маятник»*

Цель: обучение балансу.

Участники стоят на одной ноге и пытаются сохранить равновесие. Затем начинают двигаться как маятник, вперед-назад, стараясь в то же время махать руками в противоположном направлении.

Примечание: для усложнения упражнения можно использовать режим закрытых глаз.

4 упражнение *«Прогулка с мячом»*

Цель: обучение балансу и способности сочетать движения.

Участники становятся в круг лицом друг к другу, стоя на одной ноге. Им необходимо несколько раз подбросить мяч над головой, из одной руки в другую, вокруг тела и под поднятой ногой.

5 упражнение *«Мяч на ковре»*

Цель: обучение балансу и способности сочетать движения в различных условиях.

Участники выбирают коврик и становятся на одну ногу. Им необходимо делать ведение мячом вокруг себя (правой и левой рукой).

Примечание: для усложнения упражнения можно использовать следующие вариации: с поднятой ногой; с закрытыми глазами.

6 упражнение *«Координационный курс»*

Цель: обучение элементам координации в различных условиях (равновесие, регулировка, ориентация, комбинирование, дифференциация).

Участники образуют группы из трех человек и, используя материалы, строят шесть станций.

Станция 1 *«Канатоходец»*

Участники поочередно пересекают канат, лежащий на полу, и играют воздушными шарами обеими руками (можно усложнить: закрыть глаза, идти назад, стоя на одной ноге).

Важно: обувь должна быть не скользящей. Необходимо достаточно времени, чтобы участники смогли получить опыт на каждой станции.

Станция 2 *«Зыбь»*

Участники исполняют различные последовательные движения на надувном матрасе (например, ходьба, стоя на одной ноге, ходьба с закрытыми глазами и т.д.)

Важно: участники оказывают поддержку друг другу при затруднениях.

Станция 3 *«Терапия боем»*

Для осуществления задания необходимо гимнастические коврики свернуть в рулоны, и расположить их так, чтобы участники, стоя на них, соединялись в форму треугольника. Для соединения используются ленты. Участникам необходимо пытаться вывести друг друга из равновесия, используя натяжение лент (усложнение: стоя на одной ноге, закрыв глаза).

Станция 4 *«Сумасшедший швед»*

Участники по очереди балансируют на перевернутой скамейке, подбрасывая мяч с правой и левой руки и ударяя с отскоком от пола (возможно усложнение, ходьба в обратном направлении).

Станция 5 *«Роликовый мат»*

Мат для дзюдо можно разложить на металлические стержни. Участникам необходимо друг за другом пройтись по мату. Дойдя до середины, участникам необходимо попытаться переместить мат вперед и назад с помощью собственного тела (усложнение – с закрытыми глазами).

Станция 6 *«Теннис на роликах»*

Один участник становится на теннисные мячики (на подобие роликовых коньков – 4 в ряд под подошвой). В это время два других участника, используя гимнастические мячи, играют с разных позиций и направлений. Первому участнику необходимо перехватить мяч.

7 упражнение *«Любимая станция»*

Цель: активизация полученного «опыта» и апробация новых решений задач.

Участники проходят к наиболее понравившейся станции и совместно разрабатывают большую вариацию движений.

В заключительной части *тренировки рекомендуется использовать 1 или 2 из перечисленных ниже упражнений (на усмотрение тренера).*

Цель: подведение итогов, участники делятся собственным опытом и выделяют новые реакции своего тела, происходит развитие интенсивности восприятия.

1 упражнение *«Летящий мяч»*

Участники остаются стоять на одной ноге на своих ковриках. С соседом по коврикам (или же с наиболее приятным участником) бросают друг другу мячи. Участникам необходимо прочувствовать свое тело, как оно реагирует на изменения положения (стоя на одной ноге, раскачиваясь, с закрытыми глазами, сам коврик, мяч и партнера).

2 упражнение *«Совместная прогулка»*

Участники образуют пары, складывают ладони вместе, закрывают глаза и сталкиваются друг с другом. Затем двигаются вместе вправо-влево, вперед-назад всем телом. Необходимо медленно двигать руками справа налево, вверх и вниз, и описывать небольшие круги. Затем необходимо вернуться в исходное положение и медленно открыть глаза. Участники приобретают опыт работы в парах, проявляют заботу о своих реакциях и реакциях партнера в ответ на изменение тела в пространстве. Партнеры помогают расслабиться друг другу посредством медленных движений.

Примечание: расслабляющая музыка оказывает поддержку. Участники распределяются в парах по залу не слишком плотно друг к другу. Вспомогательным средством может быть гимнастический мяч, зажатый между ладоней партнеров.

3 упражнение *«Путешествие в слепую»*

Все участники медленно ходят друг за другом, держась рукой за плечо (все участники с закрытыми глазами, кроме первого) по всему залу. Им необходимо осторожно пересекать зал, обходя препятствия (веревку, надувной матрас). Также можно использовать другие материалы в качестве препятствий.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

1. Программа диагностики координационных способностей и эмоционально-волевых качеств юных футболистов 4

2. Теоретические аспекты развития координационных способностей в системе физической подготовки 6

2.1. Задачи и принципы развития координационных способностей 6

3. Совершенствования координационных способностей 10

3.1 Программа тренинга по развитию координационных способностей методом стабилометрии 11

4. Развитие эмоционально-волевых качеств, сплочение юных футболистов 28

4.1. Программа психологического тренинга по развитию волевых качеств юных футболистов в возрасте 13–16 лет 30

Памятка «Как выработать силу воли» 41

Заключение 42

Список использованных источников 43

Приложение А – Рекомендации тренеру по развитию координационных способностей в тренировочном процессе 44

Содержание 47

Производственно-практическое издание

Чарыкова Инна Александровна
Филипович Людмила Викторовна
Булынко Екатерина Сергеевна
и др.

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ

Корректор А.Н. Чернявская
Компьютерная верстка В.А. Роговская
Оформление обложки В.А. Роговская

Подписано в печать 26.09.2022.
Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 2,06. Тираж 100 экз. Заказ 323.

Издатель: РНПЦ спорта
Свидетельство №1/447 от 14 ноября 2014 г.
Ул. Нарочанская, 8, 220062, Минск

Полиграфическое исполнение:
Государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения»
Свидетельство №1/42 от 1 октября 2013
Ул. Гусовского, 4–1, 220073, Минск