**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**на тему: Методы психорегуляции и психологической подготовки в спорте.**

Автор-составитель:

Гимазетдинов И.М.

Тренер по футболу

МАУ СШ «Виктория»

**г. Набережные Челны**

**План**

**Методы психорегуляции и психологической подготовки в футболе ...............................3стр.**

**Психологический аспект в воспитании юных футболистов…………………………………………4стр.**

**Заключение……………………………………………………………………………………………………………………15стр.**

**Литература по спортивной психологии……………………………………………………………………….16стр.**

1. **Методы психорегуляции и психологической подготовки в футболе.**

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения футболистов.

Спортивная тренировка характеризуется значительными психическими напряжениями, постоянным “преодолением самого себя”; она требует строгой дисциплины и соблюдения режима. Эффективность подготовки зависит и от психической устойчивости футболистов.

Основные психические качества, необходимые футболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать: 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы; 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность И психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов. Например, в некоторых занятиях одни из них должны выполнять упражнения, воздействующие на быстроту и точность сложных реакций, другие - на быстроту стартового рывка. Повышение уровня развития этих и других качеств личности приведет к более согласованным действиям в играх и тренировочных занятиях и, следовательно, к более высокой совместимости.

Наиболее важным в футболе представляется совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мастерство футболистов. К ним относятся: *наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память, антиципация.*

Эти качества развиваются в тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание. Лучше всего для этого использовать: 1) постановку перспективных целей (в том числе и самых высоких); 2) установку на достижение успеха в соревнованиях; З) установку на длительную и напряженную тренировочную работу; 4) развитие традиций команды; 5) поощрения и наказания.

Футболисты должны твердо знать, что

1) большие по величине, рациональные и систематические нагрузки - единственный путь к достижению высоких результатов;

2) в ходе выполнения тренировочных заданий возможны нервно-психические перенапряжения, через которые нужно обязательно пройти; они естественны, и их не нужно бояться;

3) нужны не только большие по величине нагрузки; должно быть высоким качество выполнения тренировочных заданий;

4) каждый из занимающихся, должен выработать собственную систему самовоспитания и психорегуляции.

Важный раздел психологической подготовки - формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать. Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух - эти качества в значительной степени определяют действия футболиста в игре.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Следует избегать длительных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалять достоинства.

Психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

**2. Психологический аспект в воспитании юных футболистов.**

Если внимательно проанализировать послематчевые интервью представителей проигравших команд, то основная идея в высказывании большинства тренеров этих команд состоит в том, что «его команда психологически не настроилась на игру должным образом».

И это действительно так.

Но если спросить их, какие общие методики психологической подготовки футболистов применяются в данном клубе, и какие конкретные методики психологического настроя применялись именно на эту конкретную игру и почему, то пожалуй, ни один тренер не даст вам на этот вопрос ответ, потому, что ни в одном нашем клубе нет квалифицированных   спортивных психологов, энерготерапевтов, психоаналитиков.

Психологи сегодня  - это просто вчерашний  материал  набор терминов, тестов, советов, уговоров. У них нет эффективного  инструмента  помочь человеку, минимум оздоровить  или максимум расширить сознание.

Считается, что главный тренер и есть спортивный психолог, но это идеальный вариант, а таких у нас нет.

К тому же стоит добавить, что у спортивного психолога в футбольном клубе такой большой объём работы, что если бы главный тренер стал совмещать ещё и эту должность, то у него не осталось бы времени на выполнение своих основных обязанностей.

 Беспокойство же  главных тренеров по поводу того,  что спортивный психолог в футбольной команде понизит его авторитет или будет выполнять какие-то присущие только главному тренеру функции,  напрасно. Спортивный психолог в футболе - это тренер по психической подготовке футболистов, такой же, как и тренеры по другим видам подготовки футболистов.

   В профессиональном плане с*портивный психолог – это специалист, хорошо знающий самые глубинные процессы,  происходящие в психике спортсмена при занятиях спортом и умеющий не только сам влиять на эти процессы, но и научить этому любого спортсмена.*

В  футболе сложилась парадоксальная ситуация: тренеры не достаточно хорошо знают психологию именно как сложнейшую науку, а психологи не разбираются, в таком сложном виде спорта как футбол. Отсюда и низкий уровень психологической подготовки профессиональных футболистов.

Наблюдая мировой футбол, всё больше убеждаешься в том, что  в современном профессиональном футболе,  без практического умения футболистов управлять своей психикой непосредственно во время игры,  высоких результатов  не добиться.Психическая подготовка становиться решающим фактором в игре между приблизительно равными, а порой и неравными  соперниками**.**И каждый матч тому пример.

Никакие  системы физических нагрузок, тактические схемы, новые технические приёмы и т.д. не заменят практики психической подготовки футболистов.

Ежегодно выпускаются из различных спортивных образовательных учреждений много футболистов.

При современных тренировочных технологиях стало не сложно обучить футболистов  в физическом, техническом и тактическом плане.

Но почему из них не вырастают большие мастера?

Ответ кроется в отсутствии у футболистов в том числе и практической психологической подготовки.

Любой футболист играет на том уровне, на которыйготов именно психологически.

А так как в системе обучения молодых футболистов совершенно отсутствует практика психической подготовки, то это положение становится определяющим фактором того, что ежегодно заканчивают футбольные спортивные школы тысячи, но настоящими мастерами становятся единицы.

При прочих равных физических, технических и тактических показателях уровень футболиста будет определяется именно его  психической готовностью играть на высоком уровне.

И вся его дальнейшая спортивная карьера будет зависеть от этого показателя.

Мне не раз приходилось подробно беседовать с молодыми перспективными футболистами, которые по уровню своей  спортивной подготовки, вполне могли бы играть в командах мастеров.

Они умеют в футболе делать почти всё, что нужно профессиональному футболисту, кроме одного –управлять своей психикой во время игры.

Они не просто не умеют этого делать, они даже не имеют понятия, что психическая подготовка также тренируема, как и физические качества.

Да что там молодые футболисты, тренеры и те не знают основ психологической подготовки футболистов.

И такое пренебрежительное отношение к спортивной психологии  характерно не только для спортивных школ, но и для команд мастеров.

Все те, кто отвечает за подготовку футболистов, надеются на то, что «футболист как-нибудь сам разберётся со своей психикой» и сам чему-нибудь научиться в этом сложнейшем вопросе практической психической подготовки.

Но психическая подготовка футболистов в теоретическом плане настолько сложна, что даже, как было сказано выше, выпускники кафедр психологии не могут в этом вопросе разобраться, куда уж  там футболистам не имеющих даже элементарных знаний психологии, самостоятельно обучиться практической спортивной психической подготовке.

А без умения стабильно проявлять свои максимальные профессиональные качества во время игры больших успехов в профессии футболиста не добиться. Поэтому, если футболист хочет играть на высоком уровне он должен обязательно освоить практические способы управления своей психикой во время игры и на тренировке.

Повторюсь, без умения самостоятельно практически управлять своей психикой во время игры большим футболистом не стать!

   В связи с тем, что в современном  футболе  именно психическая подготовка футболистов становится определяющим фактором  успешной игры, то в самом ближайшем будущем одним из главных и непременных факторов в достижении победы будет   уровень эффективности применяемых психотехник настроя на игру.

Сумела команда и все её игроки  настроиться должным образом, победили.

Не смогли, проиграли.

На практике наблюдается, немало случаев кода та или иная футбольная команда обыгрывает более сильного соперника, а затем, следующий матч проигрывает гораздо более слабому сопернику.

И ни тактическая, ни физическая подготовка здесь не причём, игра была проиграна на психологическом уровне.

Ну что здесь сложного для понимания  психической подготовки футболистов как непременного фактора в достижении высоких результатов.

   Нисколько не умаляя ведущую роль главного тренера по созданию футбольной команды в самом широком смысле этого слова, необходимо отметить, что практикой именнопсихологической подготовки футболистов в клубе должен заниматься соответствующий специалист.

Занимаются же физической подготовкой в командах специальные тренеры.

Такой же специальный тренер необходим и для психической подготовки футболистов.

Объём работы у такого специалиста огромен, потому, что он работает не столько с   командой в целом, сколько  в большей степени индивидуально с каждым футболистом.

И там где, спортивному психологу удаётся обучить футболистов практике психической подготовки, главному тренеру гораздо легче управлять командой и добиваться высоких результатов и пример тому ведущие иностранные футбольные клубы, где  обязательно работает спортивный психолог, а то и не один.

А как дело с практической психической подготовкой футболистов обстоит у нас? А не как. Её у нас в футболе просто нет. Поэтому и обсуждать какие  методики по обучению практической психической подготовки лучше, а какие хуже не приходится.

А теперь о самих новых тренировочных технологиях подготовки футболистов. Итак. После окончания  института физкультуры, где я довольно хорошо изучил традиционную науку о человеке, я на практике, работая тренером в спортивной школе, и тренируя любительскую взрослую команду,  стал применять в подготовке футболистов, то чему меня  обучили в институте. Но,  при всём моём старании и чётком следовании полученных институтских знаний,  по прошествии нескольких лет упорной работы,  ожидаемого результата  так и не получил. Тогда для меня стало ясно, что для того чтобы гарантированно вырастить современного высококлассного футболиста, старые знания уже не годятся. Пришлось искать что-то новое. Но ознакомившись с большим объёмом доступного «готового» учебного материала, чего-то действительно нового и высокоэффективного в подготовке футболистов так и не нашёл.  Эти поиски привели меня к другому взгляду на человека, его тело и его психику. Но такой другой взгляд предполагал и другие  более углублённые теоретические знания, с которыми на тот момент я был недостаточно хорошо знаком. Но идея разработать новые высокоэффективные тренировочные технологии уже стала главным смыслом всей моей деятельности, и я с большим интересом стал  целенаправленно осваивать новые знания. За десять лет, прочитав, около полутысячи книг по похожей тематике, я буквально по крупицам отыскивал в них то, что касается нового научного взгляда на устройство человека и главное его психики.  К тому же ещё, для более полного понимания изучаемого  вопроса пришлось изучить целый ряд новых для меня научных дисциплин. По мере приобретения новых знаний об устройстве человека и его психики, начал разрабатывать новые теоретические основы спортивной деятельности спортсменов и исследовать их на практике.

Всё что мной разрабатывалось, исследовалось  вначале на себе. И только убедившись в полной безопасности  методик, потому как моё научное кредо – не навреди, предлагал их спортсменам. Результат поражал меня самого и как спортсмена, и как тренера.     Мне удалось лично применить и исследовать новые тренировочные технологии, на самых разных категориях футболистов, как по возрасту, так и по классу подготовки.

    Исходя из новых знаний, я на практике освоил принципиально новые методы управления своим телом, и обучал этому спортсменов. Эффект превзошёл даже мои ожидания. Футболисты быстро осваивали предлагаемые новые методы управления своим телом.   При этом тренировки проходили легко и главное, футболистам не приходилось истязать себя  запредельными нагрузками, при этом уровень спортивного мастерства повышалсягораздо быстрее, чем при обычных занятиях**.**Кто-то, прочитав эту фразу, усомнится в её правдивости. Но для усомнившихся и конечно, в первую очередь для интересующихся новыми тренировочными технологиями, есть видео реальных тренировок и достигнутых на них результатов.

Убедившись, в высокой положительной, во всех отношениях эффективности разрабатываемых методик,  я стал  адаптировать их для применения в обычной тренировочном процессе  футболистов различного уровня.

   Для этого пришлось добиваться, чтобы на практике применение моих методик не было обременительным для спортсменов и легко вписывалось  в тренировочный процесс, ненарушая его основной структуры. Большая часть методик применяется во время обычной тренировки, не мешая, а только способствуя тренеру решать задачи подготовки футболистов.  В моём арсенале есть, конечно, и эффективнейшие методики сугубо индивидуального применения, позволяющие в очень короткие сроки существенно повышать уровень спортивного мастерства отдельных футболистов.  Есть методики и для коррекции  или исправления тех или иных физических, технических, тактических или психических качеств  любого конкретного футболиста, которые негативно влияют на его спортивную деятельность.

   Как принимают эти новые методики спортсмены? За десять лет исследований и практического применения ни один спортсмен не сказал, что занятия по новым методикам ему не помогли.  Кому-то больше, кому-то меньше, но положительный результат всегда был, и  чаще всего весьма значительный. Часто были  случаи, когда некоторые спортсмены были просто в восторге и говорили, что занимаясь много лет футболом, они и представить, не могли, что тренироваться и играть можно по-другому, а именно легко и в удовольствие и при этом результат растёт гораздо быстрее, чем при прежних занятиях футболом. А это – мнение спортсменов, считаю, и есть главный критерий в оценке новых технологий. Только спортсмен может объективно оценить предлагаемые ему  методики, потому как именно он чувствует, какие изменения происходят с ним в результате освоения предлагаемых различных тренировочных методик. Так, если определённому футболисту раньше приходилось как-то самостоятельно пытаться настроиться на игру, когда успешно, а когда и нет, а бывало и вовсе не смог настроится, то освоив предлагаемые методики настроя на игру, он без труда стабильно входит в нужное состояние готовности показывать лучшую свою игру. Как это достигается? Только обучением и тренировками. И главное при этом, не то чего надо добиться, это знают многие,  а вот как этого добиться,  могу обучитьэтому любого футболиста. Важнейшим в моих методиках настроя на игру является обучение футболистов вхождению и совершенно сознательной работе в состоянии победителя.  Потратив немало времени, на изучение этого феномена я  узнал, как меняется физиология, биохимия и энергетика спортсмена находящегося в состоянии победителя, и так же узнал, почему это происходит.

Состояние победителя – это самостоятельно или кем-то формируемое и поддерживаемое на протяжении всего матча состояние футболиста, когда он психологически сильнее соперника, игра идёт легко и в удовольствие и у данного футболиста  всё получается на его высшем уровне.

Другим положительным действием состояние победителя является то, что футболист становится невосприимчив к негативным сторонним воздействиям. Например,  кто-то со стороны  пытается оказать негативное психическим воздействие (определённым образом построенная и специальным тембром голоса сказанная фраза), а такое поверьте, сейчас практикуется (не так уж и редко) в большом спорте, то футболист,  находясь в состоянии победителя,  к таким негативным психическим воздействиям становится невосприимчивым.  Можно даже обучить футболистов реагировать на негативные  сторонние психическое воздействие парадоксальным образом. То есть, чем больше негатива со стороны оказывают на них, тем лучше они играют. Особенно это важно на выездных матчах.

   Ещё более эффективным настроем на игру является настрой всей команды, как единого психологического образования – гиперличности.  Моё личное практическое применение этой методики позволяло команде, где применялся такой командный настрой, переигрывать соперников, которые по всем объективным показателям казались сильнее. Но прежде чем применять такой настрой необходимо создание единого психологического коллектива – гиперличности, которая постепенно, посредством специального обучения игроков,  формируется  по специальной методике. В результате, команда смотрится как единое целое, хотя и состоящее из различных личностей, но понимающих друг друга на подсознательном уровне.

В связи с тем, что  футбольная команда состоит из различны личностей, на которые одна и та же сказанная  фраза, оказывает различное воздействие, то можно представить, как сложно подобрать необходимые универсальные фразы, которые   одновременно оказывали бы одинаковое положительное воздействие на  всю команду.   Поэтому для достижения нужного эффекта, построение таких фраз должно чётко соответствовать определённым закономерностям воздействия речевых фраз, как смысловых  информационных блоков, на психику человека. Эти закономерности являются общими для всех, даже для различных личностей. Это целая наука со своими непростыми психологическими законами и такими же непростыми методиками и навыками, о которых абсолютное большинство всех тренеров и понятия не имеют (сам раньше был таким). Главная трудность заключается в том, что построением таких фраз должен заниматься специалист, не только знающий в тонкостях весь футбольный процесс как практически, так и теоретически, но  и ещё очень хорошо знать психологию как современную науку неразрывно связанную с другими науками об устройстве человека.  

В современном российском футболе сложилось, недостаточно серьёзное отношение к современной спортивной науке. Вернее, современная российская спортивная наука, оказавшись в творческом кризисе, сама вызвала такое отношение к себе. Особенно это касается спортивной науки изучающей футбол. За последнее время, ничего кардинально нового и высокоэффективного в подготовке футболистов  российской спортивной наукой не предложено. Прошло то время, когда можно было добиваться успехов за счёт массовости занимающихся футболом. Сейчас с массовостью у нас как раз всё нормально. Но, на основании своего большого опыта работы и по моим специально проведённым наблюдениям в этом вопросе, можно с уверенностью сказать, что сама по себе массовость мастерства недаёт. Мастерство дают занятия перспективных футболистов по научным методикам, соответствующих последним открытиям в области познания человека и другого пути готовить профессиональных футболистов высокого уровня, просто нет.

   Другим направлением, разработанных мной новых тренировочных технологий, является обучение спортсменов совершенно по новому управлять своим телом, что  приводит к  более экономному расходованию своих энергетических запасов и что  очень важно,  не снижается качество и интенсивность его работы!  Это добивается структурно функциональной перестройкой мозговых структур ответственных за двигательную сферу человека. Работая в новом режиме управления своим телом, спортсмен включает в максимальную работу только те структуры своего тела,  которые ему необходимы в данный момент его спортивной деятельности. Те же структуры тела, которые не нужны для обеспечения данной работы, расслабляются и работают лишь для поддержания тонуса. В результате, у футболиста полностью пропадает скованность в движениях. Он легко, не напрягаясь, выполняет ту работу, которая ему раньше давалась с трудом. Ещё раз подчёркиваю – объёмы выполненной работы не уменьшаются. Уменьшается только количество энергии затраченной на эти объёмы выполненной работы. А это значит, что при определённом накоплении в организме энергетических субстратов футболист,  играя или тренируясь в новом режиме управления своим телом,  выполнит гораздо больший объём работы, чем ранее. Важно обратить внимание на то, что некоторыми психологами (но не мной) предлагаются вроде бы похожие методики, при которых нагрузка кажется, что  выполняется легко, но это всего лишь создаётся иллюзия лёгкости. Но если же, хорошо освоить  новое управление своим телом, то нагрузки выполняются действительно легко.  И это не субъективные  ощущения спортсмена, не иллюзия лёгкости, а объективный процесс  оптимальных  энерготрат, легко выявляющийся   современными методами тестирования спортсменов. В этом и есть кардинальное отличие того что я предлагаю. Ни каких иллюзий, всё объективно и самоуправляемо.

Ещё одним положительным проявлением нового управления своим телом является повышенная способность  к быстрому овладению техническими приёмами, а так же стабильное и правильное их выполнение во время соревнований. При этом стоит отметить важную особенность, состоящую в том, что даже опытные футболисты могут легко разучивать новые или исправить старые неэффективные технические приёмы.

  В системе же подготовки резерва данная  методика позволяет гарантированно повышать уровень мастерства молодых футболистов до уровня игроков основного состава, при этом  сократить в несколько раз сроки,  за которые это мастерство повышается до необходимого уровня. При этом подготовка молодых футболистов может носить целенаправленный характер, то есть закладываются качества игры молодых футболистов необходимые для игры именно в команде, в которой он готовиться играть. Более того, можно готовить футболистов по амплуа, в которых нуждается главная команда или же готовить универсальных футболистов.

   Практика показала, что освоение   нового  режима управления своим телом для каждого спортсмена индивидуально и варьируется в широких пределах, как во времени освоения,  так и в уровне результатов.  Так, например,  для развития умения переводить самостоятельно свой организм в новый режим управления своим телом большинство футболистов осваивает в среднем за 5-6 тренировочных занятий. Однако были случаи и довольно частые в моей практике, когда хватало всего лишь одного занятия.  А было, но не часто и десяти занятий мало. Но за все мои десятилетние исследования  мне, ни разу не попался спортсмен, который не смог бы перевести своё тело в новый режим управления. Это говорит о том, что этот режим автоматического оптимального управления своим телом не является чем-то новым или  уникальным для человека. Эти механизмы автоматического оптимального способа управления своим телом заложены самой природой в человеческую сущность. Проблема состоит в том, что современный обычный человек не пользуется ими из-за ненадобности. Современный окружающий мир и социум позволяют человеку выживать в нём,   не напрягаясь сильно физически, а это и приводит к изменению способа управления своим телом с детства. Ребёнок не пользуется им с осознанного детства и «забывает» его. Но на генном, а значит и на физиологическом  уровне этот режим автоматического оптимального управления своим телом остаётся, но только не в активном состоянии.  Мне же удалось найти и изучить  методы   активизации  этой забытой способности человека – управлять своим телом в автоматическом оптимальном режиме.

Но самый большой объём работы  пришлось осуществить, разрабатывая новые методики работы футболиста находящегося в этом автоматическом оптимальном режиме управления своим телом. По сути,  пришлось пересмотреть и изменить свои взгляды на многие положения общепринятой теории тренировочного процесса, так как они не вписывались в те практические результаты, получаемые при работе спортсменов в новом для них режиме управления своим телом. Работа в этом «новом», но на самом деле в древнем, а значит, изначально естественном для человека автоматическом оптимальном режиме управления своим телом на много превосходила по качеству, объёмам и безопасности то, что было сделано  в привычном режиме работы спортсмена.

Анализируя, получаемые результаты, полученные при занятия по новым методикам, стало ясно, что нужно систематизировать эти методики. По эффектам воздействия и в результате такой систематизации получились, новые высокоэффективные тренировочные технологии, направленные на быстрое и главное, качественное повышение мастерства различных спортсменов, но в большей степени футболистов. При этом наблюдается значительный прирост мастерства, как молодых,  так и профессиональных спортсменов.

   Почему я широко не рекламирую свои методики и не знакомлю с ними широкую аудиторию. Первая причина. Современный большой спорт это соревнование и конкуренция не только лично спортсменов, но и в не меньшей, а где-то и в большей степени, соревнование различных методик, по которым их готовили. Поэтому даже на различных форумах спортивных психологов всё сводится к общим рассуждениям о роли и месте спортивной психологии в подготовке спортсменов или знакомят с отдельными широко известными методиками психической подготовки спортсменов, которые можно легко найти в открытой печати. А тем, что высокоэффективно, никто ни с кем не делится. Оно и понятно. Никому не хочется «плодить конкурентов»,   а потом, быть « ими же и битыми». Вторая причина. Самостоятельное применение мои методики без моего обучения никакого положительного эффекта не давали, да и по-другому быть не могло, потому что я вначале даю теорию и только после её усвоения перехожу к практическому обучению. Без ознакомления с теорией мои методики не работают, и в этом залог их безопасности!

   Предлагаемые методики повышения психического уровня и обучения новому режиму управления своим телом универсальны и могут с успехом применяться с самыми различными категориями футболистов.   Да эти методики сложны, но именно теоретической основой, в то же  время практическое применение их совсем не сложное и при моём применении на практике,  легко вписываются в обычный тренировочный процесс. Ещё одна сложность состоит в том, что некоторые мои методики сугубо индивидуальной разработки, то есть они разработаны на основе именно моих знаний и моих практических умений, наработанных за много лет работы в спорте, поэтому применять их пока смогу только я  и никто другой. Применяются же предлагаемые методики   только с согласия самого спортсмена и в тех пределах, которых он сам захочет, потому, что главным в моей работе является конкретный спортсмен, его конкретная психика и его психическое и физическое благополучие, в этом и есть залог всех его успехов в спорте.

**1.Повышения уровня  психической подготовки   профессиональных футболистов.**

Всё что я предлагаю в программе быстрого повышения спортивного мастерства  футболистов основанной на абсолютно новых неоднократно   проверенных на практике и доказавших свою высокую эффективность, тренировочных технологиях.

     Основная часть предлагаемых методик это обучающие методики. Их применение позволяет на практике обучить футболистов самостоятельно формировать у себя особые состояния психики, способствующие наиболее оптимальному использованию физических, тактических и технических своих возможностей. Это достигается за счёт специальных центрально-мозговых перестроек, в результате чего, создаётся такая интегративная деятельность организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности на достижения максимального результата.

Практическое применение этих методик не обременительно для спортсменов.

*Задачи и методики их решения*:

1. Сформировать у футболистов психологию  победителей  путём    обучения  футболистов самостоятельному  вхождению в «Состояние Победителя».

 Методика: *«Победитель»*Сугубо авторская методика, как по разработке, так и по применению, гарантированно позволяющая каждому футболисту в любой игре и при любых условиях показывать свой максимальный результат.

2. Обучить футболистов формировать у себя особое специализированное состояние  своей психики, позволяющее легко проявлять свои максимальные физические, технические и тактические возможности.

Методика:   *«Футбол – это легко».*Создание и поддержание особого психологического состояния,  при котором нагрузки переносятся легко.

3. Осуществлять   предигровой   настрой  игроков.

Методика: «*Специальная (закрытая)».*Сугубо авторская,  по разработке, и по применению. Позволяет непосредственно перед самым выходом на поле и после перерыва между таймами полностью сконцентрировать психику футболистов непосредственно на игре,  путём не восприятия, лишних мешающих или отвлекающих раздражителей.

4. Развивать  у футболистов  интуитивные  способности.

Методика:  *« Мыслим наперёд».*Позволяет, уменьшив влияние сознательных логических мыслительных процессов предвосхищать будущие события на поле. Перенеся мышление на подсознательный уровень, ускоряется сам процесс восприятия и переработки окружающей информации, и получение правильного ответа. Чем больше отключено в игре осознанное логическое мышление (осознанный выбор  дальнейших  действий из нескольких вариантов), тем лучше играет футболист. Без развития интуитивных способностей то есть без перевода мышления на подсознательный уровень большим мастером футбола не стать.

5. Обучить  футболистов  практике  быстрого  восстановления.

Методика:  *Создание особого психологического настроя на восстановление.*

Специальными тренингами формируется  навык сознательного управления скоростью и приоритетным направлением обменных процессов своего организма. Позволяет намного быстрее и качественнее восстанавливаться после нагрузок.

6. Сформировать у футболистов оптимистическое  отношение к  тренировочным нагрузкам.

Методика: *«Тренировка – это удовольствие».*Формирование особого психического состояния перед тренировкой, при котором у футболистов появляется чувство удовольствия от тренировки и  при этом намного увеличивается тренировочный эффект.

7.  Оказывать психологическую  помощь футболистам для быстрой реабилитации   после  травм.

Методика: «*Ликвидация посттравматического синдрома*». Устранения уже не нужной после выздоровления мозговой двигательной доминанты, возникшей вследствие приспособительной или компенсаторной реакции организма на травму.   Позволяет полностью избавиться от психического  посттравматического синдрома.

8.  Оказывать футболистам психотерапевтическую помощь.

Методика:  «*Эмоции под контроль сознания».*

Для устранения  возникающих личных психических  проблем и недопущения   психических  срывов обучить футболистов  практике  эффективной психосаморегуляции. Путём специальных тренингов футболистов приобретает навык самостоятельно управлять  своим эмоциональным состоянием.

9.      Отслеживать,  не допускать или нейтрализовать сторонние отрицательные психические воздействия на футбольную команду.

Методика: *«Психологический щит».* (Авторская). Создать у футболистов на подсознательном уровне чувство внутреннего неприятия скрытых негативных гипногенных или явных сторонних, но тоже негативных воздействий.

10.Устранять пагубные последствия стороннего отрицательного психического воздействия  на отдельных футболистов.

Методика. «*Ликвидация внедренной отрицательной программирующей доминанты».*

Сложная  методика строго индивидуального применения, которая позволяет убрать из психики футболиста внедрённую или самостоятельно возникшую отрицательную доминанту, оказывающую негативное воздействие на игру футболиста. Это позволяет преодолевать спад в игре отдельного футболиста, вызванный страхами и неуверенностью.

11. Сформировать многоличностный психологически единый  коллектив, где все футболисты  являются неотъемлемыми  составными частями  единого целого.

 Методика: «*Футбольная команда – гиперличность».*

Закрытая, только авторского применения сложная, но высокоэффективная методика.

 Формирование любой спортивной команды невозможно без учёта психологических факторов, которые объединяют игроков в одно целое психологическое  образование. Самое сложное в создании футбольной команды это не подбор игроков, по каким-то спортивным качествам (физическим, техническим, тактическим), чтобы они вписывались в тактические схемы игры команды, а в психологической способности игроков   объединяться в одну сложную, но единую, психологическую структуру, называемую футбольной командой.  И тому масса примеров, когда команды, составленные из хороших футболистов, совсем не блещут, и наоборот есть команды, где игроки немного ниже классом, но команда  выглядит как единое целое и добивается довольно высоких результатов.

  Как происходит образование единой командной психологической структуры, какие фундаментальные законы природы и общества лежат в основе этого процесса и какими способами и методами этого добиться позволяет разработанная мной сложная методика создания единой командной психологической структуры – гиперличности.

   Гиперличность **–** это искусственно сформированное цельное психологическое образование, состоящее из различных, но психически взаимосвязанных личностей подчинённых в своих мыслях и действиях единой  идее или программе. В результате происходит сонастрой всех личностей на подсознательном уровне. При этом любое действие отдельной личности, являющейся составным элементом гиперличности, становится  понятным всем остальным личностям, входящим в состав гиперличности.  В футболе это называется высокий уровень сыгранности игроков. Достижение такого высокого уровня сыгранности при обычных тренировках процесс длительный, но не стабильный, а  то, и вовсе не достигается.  Процесс же формирования гиперличности и как результат высокая сыгранность  требует гораздо меньше времени  и к тому же этот процесс управляем, а значит стабилен. (Не об этом ли мечтает каждый тренер и не это ли он пытается с большим или меньшим успехом осуществлять в своей практической деятельности).

Предлагаемая «Программа повышения уровня  психической подготовки   профессиональных футболистов**»** и  создание в команде единого психологического коллектива настроенного на победу, основана  на методиках  разработанных и опробованных автором на различных  категориях  футболистов. Наблюдался высокий  положительный результат. Отрицательных эффектов, при авторском применении  этих методик не выявлено. Противопоказаний к применению в футболе  не обнаружено.

**2. Программа быстрого обучения футболистов  автоматическому  оптимальному режиму управления своим телом.**

Всё что  предложено в  программе быстрого повышения спортивного мастерства  футболистов основанной на совершенно новых и неоднократно   проверенных на практике и доказавших свою высокую эффективность, тренировочных технологиях.

Здесь  предлагаются методики, которые наиболее освоены и теоретически, и практически, и главное, дали высокий положительный результат.

*Задачи и методики их решения*:

1. Обучить футболистов самостоятельно переводить свой организм в новый оптимальный режим управления своим телом.

Методика: *«Оптимальный автоматический режим управления своим телом».*Строго индивидуальный подход на основе психологических особенностей каждого футболиста. Позволяет ему переводить свой организм в режим понижения  энерготрат, не снижая количество и качество выполняемой работы.

2. Обучить футболистов работать в режиме пониженных энерготрат не снижая количества и качество выполняемой работы.

Методика.  *« Тренируемся по-новому». Многократно опробованная и постоянно лично применяемая высокоэффективная  авторская методика.*За счёт оптимального автоматического режима управления своим телом добивается не напряжение лишних мышц не участвующих в движениях данного спортсмена.

3. Обучить футболистов технично играть в новом оптимальном режиме управления своим телом.

Методика.  *«Автоматическая высокая техника».* Позволяет автоматически проявлять высокое исполнение  технических приёмов путём неосознанного проявления латентных эффективных динамических стереотипов.

4. Ускоренное обучение новым  техническим  приёмам.

Методика.  *«Цельное усвоение технических приёмов».*  Развитие образного мышления и на его основе быстрое и качественное формирование новых эффективных динамических стереотипов физических движений на основе цельного усвоения  движений  при помощи  образной информации.

 5. Обучить игроков создавать перед игрой личный алгоритм предстоящих своих  игровых действий.

Методика.  *«Самопрограммирование».*  Исходя из тактических задач, научиться создавать  визуальную программу предстоящих личных игровых действий.

Помимо вышеперечисленных моих методик,  есть и другие,   индивидуальные, которые применяются для улучшения тех или иных физических, технических  и иных качеств отдельных футболистов, отрицательно влияющих на уровень их спортивного мастерства.

Так же мной разработана и в течение многих лет мной успешно применяемая цельная система обучения рациональной технике футбола.

По поводу рекомендаций могу сказать только одно. Тем, чем занимаюсь я в психологической подготовке футболистов,  у нас в Российском футболе не занимается   никто*.*Даже в нашем университете физкультуры, куда я обращался за рекомендацией, на кафедре спортивной психологии нет такой тематики.  Да её и не могло быть. Потому как у нас разные взгляды на природу человека. Те же услуги которые предлагаются «спортивными психологами» не имеющими ни спортивного образования, ни тренерского опыта работы в спорте, далеки от тех практических навыках которые насущно нужны спортсменам.    Поэтому и востребованности в спортивных психологах с общепринятыми взглядами на психику человека в российском футболе нет. А из-за того, что многие футболисты и тренеры на практике убедились в низкой эффективности практической работы таких «спортивных психологов»,   то и к предлагаемые мной методикам относятся скептически. В силу своей новизны и теоретической сложности (а разве что-то новое и высокоэффективное может быть простым, сравните, что было на заре футбола и что сейчас), новые тренировочные технологии пока ещё совершенно не распространены и поэтому естественно их рекомендовать, кроме меня некому. Ситуация с внедрением предлагаемых новых методик усложняется ещё и тем, что в настоящее время в российском футболе работает немало иностранных специалистов футбола предлагающих собственные новые, а в действительности завуалированные старые малоэффективные методики подготовки футболистов. В таком случае всегда хочется спросить: «Ну и как, много высококлассных российских футболистов подготовили «высококлассные» иностранные специалисты футбола?». Ни одного!

В России  много молодых футболистов, из которых при правильной дальнейшей подготовке  может получиться немало хороших футболистов. Но это произойдёт только в том случае, если будут применяться новые высокоэффективные тренировочные технологии, а чьи они будут, мои или другие это не так важно. А  пока других, новых, научно обоснованных тренировочных технологий не предлагается, а по старым, как мы видим, конкурентно способных футболистов не подготовить (доказано ныне существующей практикой), предлагаю заинтересованным лицам, на практике показать как работают и каков эффект от применения новых тренировочных технологий. Поверьте мне на слово, что увиденным, Вы будете очень даже приятно удивлены.

**Заключение**

Подытоживая такой сложный, но важный вопрос о психологической составляющей в футболе, мы в очередной раз убеждаемся в том, как важно тесное взаимодействие всех специалистов при воспитании юных спортсменов. Безусловно, ведущую роль играет тренер, но, важным является факт совместной работы тренера, психолога, медика (и других специалистов) для достижения высоких показателей спортсменов. Потому что воздействие на личность юного футболиста должно быть всесторонним и грамотным.

**Литература по спортивной психологии:**

1. Ильин Е.П. Психология спорта. Серия: Мастера психологии. Изд-во: Питер, 2008.
2. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Изд-во: Феникс, 2008.
3. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Изд-во: Academia, 2009.
4. Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. Педагогика физической культуры и спорта. Изд-во: Academia, 2010.
5. Луценко Ю.В. Формирование психологического климата спортивной команды в тренерской деятельности: автореф. Дис… канд. пед. наук: 19.00.07: СПБ / Ю.В. Луценко: РГОД – 1997. – 141 с. (www.lib.ua - ru.net)
6. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
7. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии (методическое пособие). М.: "Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта", - 114 с.
8. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.