DOI: 10.17117/na.2015.12.01.586

<http://ucom.ru/doc/na.2015.12.01.586.pdf>

Поступила (Received): 18.12.2015

Полевой Г.Г. Связь психических процессов и способности к ритму у футболистов

Polevoi G.G. Communication of mental processes and ability to a rhythm at football players

В статье обосновано значение психических процессов и способности к ритму у юных футболистов для игры в футбол. Представлена корреляционная взаимосвязь показателей психических процессов и способности к ритму у футболистов 11-12 лет, имеющих разные типологические особенности проявления свойств нервной системы

Ключевые слова: футбол, психические процессы, ритм, нервная система

In article value of mental processes and ability to a rhythm at young football players for game in soccer is proved. The correlation interrelation of indicators of mental processes and ability to a rhythm at football players of 11-12 years having different typological features of manifestation of properties of nervous system is presented

Key words: soccer, mental processes, rhythm, nervous system

Полевой Георгий Георгиевич

Кандидат педагогических наук, доцент
Вятский государственный университет
г. Киров, ул. Московская, 36

Polevoi George Georgievich

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Vyatka state university
Kirov, Moskovskaya st., 36

Одну из ведущих ролей в подготовке как юных, так и профессиональных футболистов занимает уровень развития их психических процессов, таких как: оперативная память, оперативное мышление, свойства внимания и другие. Так, например, хорошо развитая оперативная память футболиста позволяет ему запомнить ведущие технические действия противника и в определенный игровой момент выбрать то действие, которое будет неожиданным для соперника. Наличие высокого уровня развития оперативного мышления игрока помогает сделать верный выбор одного из множества вариантов, наиболее подходящего для данной ситуации. Повышенные требования предъявляются и к объему внимания, так как в процессе игры футболисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов или их элементов (положение игроков и движение мяча). Длительность игры и разнообразие ситуаций, которые возникают перед игроком, требуют высокого уровня развития устойчивости внимания, быстроты его переключения на различные объекты с одних двигательных действий на другие [1, 5].

Учитывая высокую значимость координационных способностей для успешности соревновательной деятельности в футболе М. Фриха подчеркивает, что тренировка специфических координационных способностей является определяющей в становлении футбольного мастерства футболиста. Именно «проработка» координационного фактора – один из резервов повышения технико-тактического и спортивного мастерства юных и квалифицированных спортсменов. В процессе многолетней тренировки координационные способности футболиста приобретают специализированный характер, так же как и в других видах спорта, начиная с этапа начальной спортивной специализации. По мнению автора, целенаправленное развитие различных специфических координационных способностей в значительной мере помогает юным и квалифицированным спортсменам научиться управлять своими двигательными действиями и достигать высокого технико-тактического и спортивного мастерства [6].

М.Р. Григорьян в своих исследованиях доказал, что у футболистов 11 лет основу технической подготовки должны составлять упражнения в «связках» и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. В этом возрасте целесообразно переходить к скоростному ведению мяча «в шаге», требующему высокого уровня сочетания быстроты, точности и ритма [2].

По мнению А.В. Шамонова, в спортивных играх большое значение должно отводиться развитию специфических двигательных способностей, таких как равновесие и ритм. Уже на начальном этапе обучения необходимо уделять большое внимание развитию тех координационных способностей, которые непосредственно влияют на процесс формирования основных технико-тактических действий в футболе [8].

Н.Х. Кудяшев в своих исследованиях доказал, что фундаментом спортивного мастерства футболистов являются именно специфические координационные способности, которые, являясь основой технической подготовленности футболистов, а уровень владения техникой спортсмена во многом определяет результативность и зрелищность игры [3].

Способность к чувству ритма движений – это способность футболиста точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями в процессе игры [4].

С целью установления наличия корреляционных взаимосвязей между показателями способности к ритму и психическими процессами футболистов был проведен корреляционный анализ по общепринятой методике [7].

Следует отметить, что под корреляционными взаимосвязями (однонаправленными и прямо пропорциональными) понимаются такие взаимосвязи, при наличии которых можно предположить, что при целенаправленном воздействии на способности к чувству ритма движений может привести к улучшению исследуемых показателей психических процессов. Наличие таких корреляционных взаимосвязей у футболистов со слабой нервной системой показано на рисунке 1.

Рис. 1. Взаимосвязь психических процессов и способности к ритму у футболистов 11-12 лет со слабой нервной системой по процессу возбуждения

Анализ корреляций, представленных на рисунке 1 предположительно, свидетельствует о том, что у футболистов со слабой нервной системой по процессу возбуждения улучшение показателей способности к ритму может привести к улучшению показателей кратковременной памяти ($r = -0,74$), оперативного мышления ($r = 0,46$), интенсивности, устойчивости и переключения внимания ($r = -0,44$). В то же время изменения показателей способности к ритму и показателей объема внимания имеют разнонаправленный характер взаимосвязей, а потому влияние друг на друга в процессе тренировочной деятельности, по всей вероятности, будет отрицательным ($r = 0,42$).

У футболистов с сильной нервной системой по процессу возбуждения ситуация выглядит следующим образом. При воздействии на способности к чувству ритма движений положительное влияние окажется лишь на развитие объема внимания ($r = -0,33$). В то же время показатели интенсивности, устойчивости и переключения внимания ($r = 0,40$), оперативного мышления ($r = -0,46$) и кратковременной памяти ($r = 0,45$) по всей вероятности, будут ухудшаться.

В заключение можно предположить, что если в учебно-тренировочном процессе юных футболистов со слабой нервной системой преимущественно уделять время на развитие способности к ритму, то в конечном итоге повысятся показатели не только изучаемой способности, но и улучшится техническая подготовка футболистов и повысятся показатели большинства их психических процессов.

Список используемых источников:

1. Брагинский А.Е. Комплектование футбольных команд из игроков 17-18-летнего возраста с учетом их индивидуально-психологических характеристик. М., 2001. 20 с.
2. Григорьян М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности. Дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2009. 172 с.
3. Кудяшев Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2011. 161 с.
4. Лях В.И., Витковски З. Координационная тренировка в футболе. М.: Сов. спорт, 2010. 216 с.
5. Титовец С.В. Динамика психофизической подготовленности футболистов высокой квалификации в годичном цикле тренировки: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2005. 150 с.

6. Фриха М. Развитие координации движений и пространственной ориентации юных футболистов 11-13 лет: дис. ... канд. пед. наук. М.: Фриха, 1998. 122 с.
7. Харченко М.А. Корреляционный анализ. Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та, 2008. 31 с.
8. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет. М., 2010. 183 с.

© 2015, Полевой Г.Г.

Связь психических процессов и способности к ритму у футболистов

© 2015, Polevoi G.G.

Communication of mental processes and ability to a rhythm at football players