

УДК 796.015

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ: МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

**Сы Цицзэ,**

магистрант

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Беларусь

1078181306@qq.com

### Аннотация

Цель работы заключается в изучении методов снижения тревожности юных футболистов в процессе их психологической подготовки к соревнованиям. Перечислены общие методы психологической подготовки юных спортсменов-футболистов, которые могут быть использованы в процессе их подготовки к соревнованиям. Предложены основные методики, позволяющие снизить уровень стресса у юных футболистов и выработать определенную устойчивость на этапе подготовки к соревнованиям. В заключение работы делается вывод о необходимости дальнейшего развития данного направления и разработке новых, высокоэффективных методик снижения тревожности.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, футбол, юноши, тревожность, соревнования.

## PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF YOUNG SOCCER PLAYERS FOR COMPETITIONS: METHODS OF ANXIETY REDUCTION

**Si Qize,**

master student

Belarusian State University of Physical Culture

Minsk, Belarus

1078181306@qq.com

### ABSTRACT

The purpose of the work is to study the methods of reducing anxiety of young soccer players in the process of their psychological preparation for competitions. The general methods of psychological training of young athletes-soccer players, which can be used in the process of their preparation for competitions, are listed. The basic techniques allowing to reduce the level of stress in young soccer players and to develop a certain stability at the stage of preparation for competitions are offered. In the conclusion of the work is made about the need for further development of this direction and the development of new, highly effective techniques to reduce anxiety.

**Keywords:** psychological training, soccer, young men, anxiety, competitions.

Каждый серьезный старт всегда будет вызывать у спортсмена определенную тревожность. Такие переживания, несомненно, могут наложить негативный отпечаток на весь подготовительный процесс, в результате чего желаемый результат не будет достигнут. В связи с этим каждый из тренеров обязан уделять внимание психологической подготовке своих спортсменов, особенно в юном возрасте.

Не исключением является и сфера футбола. Широкое развитие детско-юношеских спортивных школ и частных академий по всему миру, коих на данный момент насчитывается более 1000 [4], привело к тому, что с каждым годом появляется все больше юных спортсменов, занимающихся данным видом спорта [3]. Каждый из тренеров, который работает с юношами, обязан уделять внимание как их физической подготовке, так и развитием их психологического состояния, что позволит юношам в дальнейшем успешно справляться с указываемым на них давлением и иными вызовами. В связи с вышесказанным можно с уверенностью сказать, что изучение вопроса, который касается психологической подготовки юных футболистов перед соревнованиями, является весьма актуальным вопросом в настоящее время.

Как отмечают большинство исследователей, психологическая подготовка юношей-футболистов преследует перед собой цель повысить уровень мотивированности спортсменов данного возраста, придать им дополнительной уверенности в собственных силах, а также помочь достичь наивысшего уровня эмоциональной устойчивости в процессе подготовки к соревнованиям [2, 3]. Среди ключевых методов, которые могут использоваться в ходе психологической подготовки юных футболистов к соревнованиям, можно выделить следующие:

1. Положительная обратная связь. Каждый тренер пытается акцентировать внимание юных футболистов на совершаемых ими положительных действиях, особенно в тех ситуациях, когда конечный результат команды считается не совсем успешным. Похвала юного футболиста за корректные действия позволяет сформировать необходимый положительный опыт.

2. Последовательное увеличение сложности поставленных задач. Юные футболисты в процессе подготовки к соревнованиям получают определенные задачи, которые на данном этапе их развития полностью подходят для них, однако всегда каждая новая задача приводит к постепенному повышению нагрузки на них. Это позволяет укрепить имеющуюся у юных футболистов уверенность в их силах.

3. Работа над ошибками. Возникновение ошибок является неизбежной частью любого подготовительного процесса, в том числе и в футболе. Умение проводить анализ собственных действий, оставляя в стороне негативные эмоции, формировать правильные выводы и развиваться дальше относится к важнейшему этапу психологической подготовки юных футболистов.

4. Визуализация успеха. Юным футболистам важно умственно прорабатывать совершенные ими движения даже во время подготовки к соревнованиям, поскольку это позволяет запомнить наиболее правильные действия и, тем самым, повысить уровень психологической подготовки.

5. Медитация и дыхательные упражнения. Медитация, практика глубокой релаксации и осознанного дыхания помогают игрокам не только расслабиться, но и научиться фокусировать внимание на текущем моменте [1].

Эмоциональная тревожность во время подготовки юных футболистов к соревновательному процессу чаще всего может появляться по причине страха неудачи или

каких-либо ошибок. Юным игрокам, зачастую, очень страшно за то, что они не смогут оправдать ожиданий своего тренера, членов своей команды и даже болельщиков. Наибольшей уязвимости, по мнению автора работы [5], подлежат футболисты юного возраста, для которых любое из соревнований и процесс подготовки к нему является достаточно серьезным испытанием в жизни.

В связи с этим каждый тренер должен разрабатывать собственные комплексы психологической подготовки юных футболистов перед соревнованиями, направленные на снижение уровня тревожности юных спортсменов. В рамках данных комплексов могут применяться такие методики, как:

1. Ментальная тренировка. Представление положительно совершенных действий на поле в процессе подготовки к соревнованиям значительно укрепляет уверенность юных спортсменов. Это создаст положительный настрой и дает возможность полностью сосредоточиться. Необходимо всегда вспоминать тренировочные успехи, чтобы настроиться на продуктивную игру.

2. Позитивное мышление. Настрой на успех начинается с правильных установок. Каждый юный футболист должен подбадривать себя за любое успешное действие, совершенное на поле во время тренировки. Это позволит развивать в себе уверенность и, в дальнейшем, фокусироваться на своих сильных сторонах.

3. Методы релаксации. Существует достаточно большое количество несложных упражнений, которые позволяют стабилизировать дыхание спортсмена, что приводит к существенному снижению текущего уровня стресса. Для этого можно использовать следующее:

- медленно вдохните через нос и задержите дыхание на 3–4 секунды;
- плавно выдохните через рот;
- повторите цикл 5–6 раз [5].

Подобная методика считается одной из возможных и может эффективно применяться юными футболистами в процессе тренировки для снижения уровня напряжения.

4. Поддержка команды, тренера и близких. Слова подбадривания от партнеров по команде и наставника помогают снять излишнюю тревогу. Напоминание о тренировочных успехах укрепляют уверенность и объединяют. Поддержка со стороны друзей и семьи мотивирует и помогает справляться с эмоциями [5].

5. Соблюдение режима дня и, в частности, режима сна. Наличие полноценного отдыха у юных спортсменов существенно снижает уровень стресса и позволяет эффективно восстанавливаться в ходе подготовительного процесса. Умеренная разминка, включающая упражнения на гибкость, поможет подготовить тело к нагрузкам перед матчем.

6. Работа, которая непосредственным образом связана с умением контролировать собственные эмоции. Данный этап относится к одной из наиболее важных частей всего подготовительного процесса юных футболистов. Использование наиболее эффективных методов с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов позволит уменьшить уровень их тревожности, что положительно скажется на их личной статистике.

7. Работа с мыслями. В рамках данного метода могут применяться принципы и основы когнитивной поведенческой терапии, которые могут помочь изменить существующие негативные установки у юных футболистов и, тем самым, развивать положительное отношение к тренировочному и соревновательному процессам.

В заключение работы хотелось бы отметить, что недостаточный уровень психологической подготовки юных футболистов на тренировочном этапе может негативно сказаться на достигаемом ими результате. В связи с этим рекомендуется уделять достаточно большое внимание разработке эффективных методик, направленных на развитие

психологического уровня подготовки юных футболистов с целью снижения уровня тревожности. Все предлагаемые методики и комплексы, которые встречаются на данный момент, позволяют решить данный вопрос не во всех случаях, поскольку они рассчитаны на широкую группу спортсменов и не всегда учитывают индивидуальные качества некоторых из них. Поэтому необходимо продолжать работу по развитию и совершенствованию методик, что, несомненно, позволит юным футболистам добиться наивысших результатов.

#### **Список литературы:**

1. Безруков Д.С. Психологическая подготовка футболистов-подростков к соревнованиям / Д.С. Безруков, А.Н. Макарова // Наука-2020. - 2021. - № 3 (48). - С. 83-86.
2. Долин Д.Р. Психологическая подготовка футболистов / Д.Р. Долин // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». Москва, 20 октября 2020. - М.: Российская академия естествознания, 2020. - С. 1-5.
3. Зверева С.Н. Особенности психологической подготовки юных футболистов / С.Н. Зверева, С.С. Засуха // Актуальные исследования. - 2022. - № 4 (83). - С. 91-94.
4. Окома В. Топ-15 лучших футбольных академий мира в 2025 году [Электронный ресурс]. URL: <https://www.careerclev.com/best-schools/football-academies> (дата обращения - 18.05.2025 г.).
5. Оробей М.Н. Профилактика тревожности у младших школьников, занимающихся футболом / М.Н. Оробей, В.А. Блинов, А.Ю. Тарасов // Современные вопросы биомедицины. - 2021. - № 2 (5). - С. 242-249.

#### **References:**

1. Bezrukov D.S. Psychological preparation of teenage football players for competitions / D.S. Bezrukov, A.N. Makarova // Science-2020. - 2021. - No. 3 (48). - P. 83-86.
2. Dolin D.R. Psychological preparation of football players / D.R. Dolin // Proceedings of the XII International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum". Moscow, October 20, 2020. - M.: Russian Academy of Natural Sciences, 2020. - P. 1-5.
3. Zvereva S.N. Features of psychological preparation of young football players / S.N. Zvereva, S.S. Drought // Current research. - 2022. - No. 4 (83). - P. 91-94.
4. Okoma V. Top 15 Best Football Academies in the World in 2025 [Electronic resource]. URL: <https://www.careerclev.com/best-schools/football-academies> (accessed on 18.05.2025).
5. Orobey M.N. Prevention of Anxiety in Primary School Students Playing Football / M.N. Orobey, V.A. Blinov, A.Yu. Tarasov // Modern Issues of Biomedicine. - 2021. - No. 2 (5). - P. 242-249.