

УДК 796.332

Ч 64



Рекомендовано к изданию
научной редакцией издательства

Охраняется законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
запрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона будут
преследоваться в судебном порядке.

Чирва Б.Г.

Ч 64 Футбол. Психологические аспекты профессиональной деятельности вратарей: учебно-методическое пособие. – М.: ТБТ Дивизион, 2019. – 104 с.

ISBN 978-5-98724-129-5

В книге рассматриваются наиболее значимые психологические аспекты спортивной деятельности футбольных вратарей профессиональных команд.

Анализируются четыре блока вопросов, касающихся психологических особенностей выполнения вратарями профессиональных функций, а именно: психология поведения в команде и проведения подготовки и игр; регуляция психических состояний; повышение мотивированности на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких результатов в футболе; формирование личного имиджа.

Материалы предназначены для тренеров, работающих с вратарями в профессиональных футбольных командах и юношеском футболе.

УДК 796.332

ISBN 978-5-98724-129-5

© Б.Г. Чирва, составление, 2016, 2019
© Оформление ТБТ Дивизион, 2016, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	10
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ ВРАТАРЕЙ В КОМАНДЕ И ПРОВЕДЕНИЯ ИМИ ПОДГОТОВКИ И ИГР	12
Статус вратарей в команде	12
Психологические личностные особенности, обуславливающие поведение вратарей в команде и проведение ими тренировок и игр	16
Особенности внутрикомандных отношений вратарей	20
Взаимоотношения вратарей	21
Взаимоотношения вратарей и полевых игроков	22
Взаимоотношения вратарей и тренеров	25
Особенности адаптации вратарей в новой команде	31
Психологические особенности выполнения вратарями тренировочной работы	33
Добросовестное отношение вратарей к тренировочной работе как условие реализации ими спортивных амбиций	34
Проявление вратарями в тренировочной работе определенных психических свойств и качеств как условие формирования их спортивного характера	37
Психологические особенности проведения вратарями предыгровой подготовки и игр	40
Достижение вратарями в ходе предыгровой подготовки оптимального психического состояния для успешного проведения игры	40
Поддержание вратарями оптимального психического состояния в игре	44

ГЛАВА 2. РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ВРАТАРЕЙ	46
Психофизическая саморегуляция вратарей	
с разными типологическими свойствами личности	47
Направленность и методика психофизической саморегуляции вратарей, для которых характерны неуравновешенность, возбудимость, сенситивность и реактивность	48
Направленность и методика психофизической саморегуляции вратарей, для которых характерны тревожность, обеспокоенность, эмоциональная неустойчивость и мнительность	50
Направленность и методика психофизической саморегуляции вратарей, для которых характерны инертность, эмоциональная устойчивость, резистентность и ригидность	53
Оптимизация неблагоприятных для качественной подготовки к играм и успешного проведения игр состояний чрезмерной психической напряженности вратарей	55
Психэмоциональное восстановление вратарей после игр	65

ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ МОТИВИРОВАННОСТИ ВРАТАРЕЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ФУТБОЛЕ	68
Основные факторы, определяющие мотивированное поведение футболистов	69
Рекомендации по повышению мотивации вратарей	71

ГЛАВА 4. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОГО ИМИДЖА ВРАТАРЕЙ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	74
Наиболее важные для формирования имиджа профессионального футболиста личностные характеристики вратарей	74

Выигрышная манера поведения вратарей при формировании имиджа профессионального футболиста и оценивание ими своего имиджа	75
Построение вратарями отношений с представителями средств массовой информации в рамках выигрышной манеры поведения при формировании имиджа профессионального футболиста	77
Особенности поведения вратарей, обуславливающие деформацию имиджа профессионального футболиста	78
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	82
ПРИЛОЖЕНИЕ	86
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	98