

Практические рекомендации психологов из МГУ помогут вывести российский футбол на новый качественный уровень

25.03.2016

Футболисты могут играть гораздо лучше, если обращать внимание не только на физическую подготовку, но и на индивидуальные особенности восприятия и поведения игроков. К такому выводу пришли психологи из МГУ имени М.В. Ломоносова; исследователи планируют разработать специальные методики для тренерского состава.

Психологи МГУ имени М.В. Ломоносова в результате длительных наблюдений пришли к выводу: к окончанию сезона у футболистов меняется способность концентрироваться на игре. Исследователи изучили такие параметры, как внимание, кратковременная память, скорость реакции и координация. Используя полученные данные, психологи, медики и тренерский состав смогут выстраивать процесс подготовки спортсменов с максимальной эффективностью.

Для России это особенно важно, так как скоро нашей сборной предстоит побороться за звание чемпионов Европы по футболу, а в 2018 году сыграть на родном поле в рамках чемпионата мира.

Психологи и физиологи Москомспорта, наблюдая за изменением состояния футболистов в процессе выполнения тестов аэробных и анаэробных нагрузок, предположили, что физическая подготовленность игроков и способность к эффективному распределению внимания, реакции и координации могут быть взаимосвязаны.

Проведя комплексное исследование, ученые получили следующие данные: футболисты, имеющие не очень хорошую зрительную память или не слишком развитое внимание, все же могут достигать высоких спортивных результатов за счет развитых анаэробных способностей: выполнения «взрывных», высокоскоростных действий. Обратная взаимосвязь также прослеживается: развивая внимание, футболист может компенсировать невысокую скорость передвижения на поле. Вердикт исследователей таков: для повышения спортивных результатов зрительное внимание необходимо развивать прежде всего у высокоскоростных спортсменов — нападающих и крайних полузащитников.

Исследование было представлено на международном конгрессе [International Congress of Sciences and Football "Image, Multimedia & New Technologies"](#), а также опубликовано в сборнике Proceedings of the International Congress of Sciences and Football "Image, Multimedia & New Technologies".

Теперь ученые намерены провести тестирования в разные периоды игрового сезона, а также описать базовые характеристики футболистов с учетом возраста и амплуа.

Светлана Калачева

Адрес страницы: <http://zao.mos.ru/presscenter/news/detail/2655850.html>

[Префектура ЗАО](#)