

## ЗАГАЛЬНІ СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

**В. А. Матлаш**, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

**А. Я. Коломієць**, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

*В статті проводиться аналіз питань психологічної підготовки юних футболістів 12-13 років в умовах шкільної футбольної секції і особливості підвищення рівня психологічної підготовки футболістів за допомогою використання психотехнічних ігор.*

**Постановка проблеми.** Виховання молодого людини, формування його світогляду є головною метою навчально-тренувального процесу. Як основні задачі тут виступає формування особи, виховання характеру, розвиток спеціальних психічних якостей, що лежать в основі ігрової діяльності і регуляції поведінки спортсмена[1].

Під час тренування важливе значення має виховна робота, оскільки тут створюється відповідний моральний стан футболіста, що забезпечує його готовність витримувати великі тренувальні навантаження та психічні напруження, пов'язані з участю в змаганнях[3].

Одна з задач психологічної підготовки є розвиток спеціалізованого сприйняття, яке забезпечує спортсменам точність і легкість в управлінні своїми рухами.

Психологічна готовність досягається шляхом тривалого і систематичного впливу на душевний стан спортсмена. Для цього у всіх періодах тренування потрібно удосконалювати його психологічні процеси[5].

Психічна стійкість спортсмена пов'язана з формуванням механізму саморегуляції. На це направлена і психологічна підготовка, що забезпечує пристосування психічних функцій до специфіки виду спорту і умов змагань.

Психологічна підготовка здійснюється за допомогою комплексу зовнішніх і внутрішніх дій. Її результативність спирається на знання теорії, психологічному аналізі умов змагань, вивчення індивідуальності гравців і психологічної сторони тренерської діяльності і постійне використання цих знань в ході навчально-тренувального процесу[6,7].

Підлітковий вік – вік, який являється перехідним від дитинства до дорослості і охоплює період часу від 10-11 до 13-14 років. Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами умов, що впливають на особистий розвиток дитини[2]. Вони торкаються фізіології організму, відношень, що складаються у підлітків з дорослими і однолітками, рівня розвитку пізнавальних процесів, інтелекту і здібностей. Організм учня починає швидко перебудовуватися в організм дорослої людини. В даному віці стабілізуються риси характеру і основні форми між особовою поведінки. Головні мотиваційні напрямки цього віку пов'язані з активним потягом до особистого самовдосконалення – це самопізнання, самовираження і самоствердження[4].

Тому покращення психологічної підготовленості футболістів у підлітковому віці є запорукою виховання розвиненої особистості.

**Мета дослідження:** пошук шляхів підвищення психологічної підготовленості юних футболістів в умовах шкільної секції.

**Об'єкт дослідження:** підлітки 12-13 років, які займаються в шкільній секції футболу.

**Предмет дослідження:** психологічна підготовка футболістів-підлітків.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літератури показав, що психологічна підготовка – рівноцінний компонент усього тренувального процесу. Однак педагогічні спостереження показали, що на практиці ще не поодинокі випадки, коли тренери вважають, що головне у вихованні юного футболіста – техніка, тактика і фізична підготовка, а психологічна готовність до змагань прийде з набуттям ігрового досвіду.

Аналізуючи зв'язок мозку і психіки людини - А.Н.Леонтьєв висунув положення про те, що функціональні об'єднання, що складаються, можна розглядати як функціональні органи, "специфічні відправлення яких і виступають у виді психічних здібностей і функцій; що виявляються" по формуванню, динаміці, характеру відправлення ці функції відрізняються від ланцюгових умовних рефлексів. вступаючи між собою в новий зв'язок рефлекси спочатку представляють собою відносно самостійні реакції з розгорнутими ефекторними кінцями і зворотними аферентаціями. Його величезною заслугою є те, що він першим у якості предмета систематичного психологічного вивчення почав розглядати чуттєво-предметну діяльність суб'єкта. Висунувши в якості головних складових діяльності процеси інтериоризації зовнішньої її форми у внутрішню і екстериоризацію її внутрішньої форми в зовнішню у виді суб'єктивного зпредмечування об'єктивно існуючої реальності, Леонтьєв прийшов до висновку, - що придбання особистістю досвіду людства повинно йти не по формі його дослідження, а індивідуального засвоєння.

**Результати досліджень та їх обговорення:** Аналіз літератури [1, 2, 4] показав, що для психологічної підготовки в процесі тренувальних занять застосовуються спеціальні вправи, що потребують від учнів певних зусиль. Однак у кожній з вправ футболіст стикається з різними труднощами, а переборювання їх сприяє загартуванню характеру людини, вихованню її волі, наполегливості у досягненні мети.

Відомо, що велике значення для навчального процесу має виховання в учнів дисциплінованості й ініціативності. Педагогічні спостереження показали, що виховання в учнів цих якостей сприяє навчанню підпорядковувати свої дії інтересам колективу. Визнано, що спортсмену, який ставиться з повагою до колективу, наполегливо боротиметься за досягнення своєї мети разом з товаришами по команді значно легше переборювати труднощі на тренуваннях і під час змагань.

Деякі тренери переконаннями і роз'ясненням створюють в футболістів настрій, який допомагає зберегти їхню боєздатність від початку й до кінця змагання. Крім цього ми спостерігали, що позитивно впливають на товаришів по команді футболісти, які вміють контролювати свій психологічний стан.

Важливою частиною регулювання психічної напруженості є вироблення раціональної стратегії відношення спортсмена до помилок і невдалих виступів, що відображається на активну їх позицію. Тому на заняттях ми пропонували:

- помилки і невдалі виступи розглядати як прикрі виключення, а успішні виступи — як нормальний, природний стан;
- максимально швидко повернутися до успішного виступу, не дозволяючи невдачам понизити відчуття впевненості у власних силах;
- після невдалого виступу відразу виробити аналіз ситуації, що склалася, виявити причини помилок, сформуванню образ успішного виступу і в думках відтворити його;
- помилки і невдачі розглядати як чинник подальшого вдосконалення;
- несприятливий психологічний вплив помилок і невдач пригнічувати спогадами про успішні виступи, вдало виконані дії і т. п.

У психологічній підготовці спортсменів в тренувальних умовах ми застосовували наступні дії стресового характеру: збиваючі чинники, чинники утруднення діяльності аналізаторів, ліміту і дефіциту простору і часу дій, обмеження або спотворення інформації, виконання дій на фоні стомлення.

До збиваючих чинників ми віднесли: рішення рухових задач на фоні раптових різних світлових і звукових ефектів, музичного супроводу, неадекватного по ритму виконуваним рухам, відвернутих питань та ін.

Для утруднення діяльності провідних аналізаторів ми використовували: виконання прийомів і дій з обмеженням зорової і кінестетичної інформації про параметри виконуваних рухів: окулярів з обмеженням центрального або периферичного зору (темними стеклами).

Як ліміт і дефіцит простору і часу ми використовували: виконання тренувальних завдань на зменшених спортивних майданчиках; обмеження або укорочення часу на виконання тих або інших дій та ін.

Так як для успішної діяльності в умовах спортивного поєдинку спортсмен повинен постійно сприймати і переробляти інформацію про техніко-тактичні задуми і дії суперника, ефективності своїх дій і дій партнерів по команді, адекватності тимчасових і просторових взаємодій і т.д. Тому обмеження або спотворення такої інформації ми використовували шляхом застосування спеціальних методичних прийомів (зустрічі з незнайомими суперниками, їх часта зміна, неадекватність дії партнерів і ін.), що викликало дефіцит або надлишок інформації, для забезпечення створення стресової ситуації.

Аналіз спостережень показав, що під час гри футболісти 12-13 років експериментальної групи вже мають можливість повноцінно використовувати всі свої техніко-тактичні можливості, якщо в них є відповідні вольові якості.

Підрахунок результатів у попередньому тестуванні дало наступні результати: змагальна емоційна стійкість футболістів на початку навчально-тренувального року складала - 7 балів; показник саморегуляції - 8 балів; мотиваційно-енергетичний компонент +1 бал; стабільність-перешкодостійкість – 5 балів. Такі дані свідчили про низький рівень психічної надійності футболістів - підлітків 12-13 років як контрольної так і експериментальної груп.

Отримані результати є досить високими для футболістів віком 12-13 років, а це свідчить про достатній рівень їх психічної стійкості та психологічної підготовленості взагалі. В результаті проведеного дослідження психологічної надійності і тестування концентрації уваги футболістів віком 12-13 років ми отримали наступні результати психологічної надійності спортсменів експериментальної групи: компонент змагальної емоційної стійкості – +5 балів; компонент саморегуляції -+6 балів; мотиваційно-енергетичний компонент - +7 балів, компонент стабільність-перешкодостійкість - +4 бал. Для даного віку і підготовленості футболістів ці дані досить високі, що свідчить про високий рівень психічної надійності юних футболістів, їх стійкості в складних змагальних умовах. Отримані в результаті дослідження дані підтверджують і результати виступів на змаганнях, в яких приймали участь наші вихованці які стали переможцями чемпіонату України по міні-футболу для дітей віком 12-13 років, що вказує на високий рівень їх психологічної підготовленості.

### **Висновки**

1. Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних дій, які вживаються з метою формування і вдосконалення у футболістів властивостей особи і психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

2. Визначено, що у системі психологічній підготовці футболістів виділяють наступні напрямки: формування мотивації до занять футболом, ідеомоторне тренування, вдосконалення реагування, вдосконалення спеціалізованих вмінь,

регулювання психічної напруженості, вдосконалення толерантності до емоційного стресу, керування стартовим станом.

3. На початковому етапі підготовки юних футболістів психологічна підготовка спрямована на формування особистості, виховання характеру, розвиток спеціальних психічних якостей, які лежать в основі ігрової діяльності і регуляції поведінки футболіста-підлітка.

4. Доведено, що психологічна підготовленість футболіста-підлітка найбільше проявляється в напружених відповідальних іграх. Тому психологічну підготовку футболістів-підлітків умовно поділяють на два етапи: загальну психологічну підготовку до гри та психологічну підготовку до конкретного змагання.

5. Результати дослідження показали, що використання психотехнічних ігор на навчально-тренувальних заняттях з футболу сприяло розвитку уваги, пам'яті, уяви у підлітків у 12-13 років.

6. Залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його психологічних якостей можливі різноманітні підходи до рішення питань оптимізації стартового стану і управління ним. Психотехнічні ігри сприяли покращенню самоконтролю і саморегуляції юних футболістів при підготовці до змагальної діяльності.

7. Використання психотехнічних ігор на навчально-тренувальних заняттях покращило психологічну підготовленість спортсменів-футболістів 12-13 років, що сприяло підвищенню їх технічної майстерності, про що засвідчили результати змагальної діяльності.

#### **Список використаної літератури.**

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – [2 вид. перероб. і доп.]. – Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. – 384 с.
2. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навчально-методичний посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I–III рівня акредитації / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
3. Дулібський А. В. Модельні характеристики юних футболістів 14–16 років учнів училища фізичної культури / А. В. Дулібський // Науковий вісник Волинського державного університету. – Луцьк, 1999. – С. 963–965.
4. Рибалко П. Ф., Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти : / П. Ф. Рибалко, С. В. Гвоздецька, Л. І. Прокопова // науковий вісник – Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016, № 3 (57). – С. 156-161.
5. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. – К., 1998. – 58 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль, 2001. – Ч. 1. – С. 66.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль, 2002. – Ч. 2. – 248 с.

#### **Відомості про авторів:**

**а) прізвище, ім'я, по батькові:** Матлаш Віталій Анатолійович

**б) посада:** старший викладач

**в) місце роботи:** СНАУ, кафедра фізичного виховання

**г) адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва  
160, кафедра фізичного виховання

**а) прізвище, ім'я, по батькові:** Кооломієць Андрій Якович

**б) посада:** старший викладач

**в) місце роботи:** СНАУ, кафедра фізичного виховання

**г) адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва  
160, кафедра фізичного виховання

