

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Застосування засобів психофункціональної підготовки у тренувальній діяльності футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Виконав: студент II курсу, групи 8.0179-2с-з

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Проценко Юліан Юрійович

Керівник: д.біол.н., доцент Симонік А.В.

Рецензент: к.п.н., доцент Омеляненко Г.А.

Запоріжжя – 2020 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватсьєв А.В. _____

« ____ » _____ 2020 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ
Проценку Юліану Юрійовичу

1. Тема роботи (проекту) «Застосування засобів психофункціональної підготовки у тренувальній діяльності футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки»

керівник роботи (проекту) к.біол.н., доцент Симонік А.В.

затверджені наказом ЗНУ від « ____ » _____ 2020 року № _____

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 2 листопада 2020 року

3. Вихідні дані до роботи (проекту): експериментально обґрунтувати методикę використання засобів і прийомів загальної психофункціональної підготовки в тренувальному процесі футболістів 16-17 років.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Провести аналіз науково-методичної літератури задля визначення провідних психічних якостей і властивостей, що зумовлюють ефективність тренувальної та змагальної діяльності футболістів. Вивчити початковий рівень технічної і фізичної підготовленості, особливостей психофізіологічного стану футболістів на етапі поглибленої спеціалізації. На основі динаміки показників технічної та фізичної підготовленості та особливостей зміни психофізіологічного стану дати оцінку ефективності запропонованої методики.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 3 таблиці, 2 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
II	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		
III	к.біол.н., доцент Симонік А.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2019 р.- жовтень 2019 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2019 р. – жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2020 р. - жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **Ю.Ю. Проценко**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) _____ **А.В. Симонік**
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць скорочень, термінів....	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	10
1.1 Актуальні питання психологічних досліджень в спорті вищих досягнень	10
1.2 Система спортивних змагань і змагальна діяльність у футболі	28
2 Завдання, методи і організація дослідження	33
2.1 Завдання дослідження	33
2.2 Методи дослідження	33
2.3 Організація дослідження	38
3 Результати досліджень	40
Висновки	49
Перелік посилань	50
Додатки	58

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 68 сторінок, 3 таблиці, 2 рисунка, 56 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – психофізіологічний стан футболістів 16-17 років.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати методику використання засобів і прийомів загальної психофункціональної підготовки в тренувальному процесі футболістів 16-17 років.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; методи педагогічного тестування; методи математичної статистики. В результаті дослідження нами були визначені найважливіші напрямки вдосконалення психічних якостей і процесів у тренуванні футболістів, серед яких: підвищення швидкості і точності реагування (рухові реакції і точність реакцій на рухомий об'єкт); розвиток сприймань і відчуттів (м'язово-рухової чутливості, зорове сприйняття); розвиток властивостей уваги (інтенсивності, стійкості і переключення); оптимізація емоційних станів (управління емоційними станами, релаксація); підвищення вестибулярної стійкості; виховання вольових якостей. В результаті впровадження у тренувальну діяльність методів психофункціональної підготовки, нами була зареєстрована оптимізація психофізіологічних показників, більш високі темпи приросту технічної та фізичної підготовленості футболістів основної групи, у порівнянні із показниками, зареєстрованими для спортсменів, тренування яких регламентоване стандартною програмою. Отримані в ході експерименту дані свідчили про достатньо високу ефективність використовуваної в команді футболістів програми психологічної підготовки, а також про можливість використання деяких психофізіологічних показників при оцінці психофізіологічного статусу футболістів високої кваліфікації.

ФУТБОЛ, 16-17 РОКІВ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН,
ДИНАМІКА, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ЕТАПИ,
ПСИХОФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА

ABSTRACT

Qualification work: 68 pages, 3 table, 2 figures, 56 literature.

The object of the study is the psychophysiological state of players aged 16-17.

The purpose of the study is to experimentally justify the method of using the means and methods of General psycho – functional training in the training process of players aged 16-17 years.

Research methods: analysis and generalization of literary sources; pedagogical observation; methods of pedagogical testing; methods of mathematical statistics.

As a result of the study, we have identified the most important areas of improvement of mental qualities and processes in the training of players, including: increasing the speed and accuracy of response (motor reactions and accuracy of reactions to a moving object); the development of perceptions and sensations (muscle-motor sensitivity, visual perception); the development of the properties of attention (intensity, stability and switching); optimization of emotional States (management of emotional States, relaxation); increasing vestibular stability, education of volitional qualities. As a result of the introduction of methods of psycho-functional training activity training, we have been registered optimization of psychophysiological indicators, higher rates of growth of technical and physical fitness of the players of the main group, in comparison with the indicators registered for athletes whose training is regulated by the standard program. Obtained in the course of the experiment, the data showed quite high effectiveness of used players in the team of the program of psychological training, as well as on the possibility of using some physiological indicators in the assessment of psychophysiological status of footballers of high qualification.

FOOTBALL, 16-17 YEARS OF AGE, PHYSIOLOGICAL STATUS, DYNAMICS, TRAINING PROCESS, STAGES, PSYCHOFUNCTIONAL TRAINING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

R - коефіцієнт лінійної кореляції;

V – об'єм пам'яті;

A – темп виконання тестової вправи;

г – грам;

E - ступінь вираженості екстраверсії;

K - концентрація уваги;

л – літр;

м – метр;

м/с – метрів за секунду;

р – разів;

C - показник перемикання уваги;

с – секунда;

см – сантиметр;

у.о. – умовні одиниці.

уд/хв – ударів в 1 хвилину;

хв – хвилинка;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку спорту будь-якому спортсменові доводиться мати справу з великою кількістю інформації техніко-тактичного, психологічного і іншого характеру. Ця інформація повинна співвідноситися із завданнями, що стоять перед спортсменом в кожній ситуації поєдинку і в змаганнях в цілому. Сприйняття і переробка інформації ускладнюються конфліктністю змагальної діяльності, яка завжди характеризується дефіцитом часу і простору [1].

Для вирішення конкретного завдання необхідна і корисна тільки частина інформації про ситуацію, що створилася, що співвідноситься з інформаційною моделлю, виробленою у спортсмена в тренувальному процесі і його змагальним досвідом. Активне виділення і переробка необхідної інформації складає одне з найважливіших завдань змагальної діяльності. Учасників змагань слід розглядати як осіб, вступаючих у взаємодію рефлексії.

Разом з тим, до футболістів, як представників ситуаційних видів спорту, пред'являються високі вимоги до ситуаційного мислення, вони повинні в лічені секунди оцінити ситуацію і ухвалити рішення. Сучасні стратегічні концепції ведення спортивних поєдинків пред'являють дуже високі вимоги до гравців, унаслідок збільшеної «ціни» кожної можливої помилки.

В даний час тренувальний процес і змагальна діяльність спортсменів, в тому числі і у футболі, характеризується зростанням фізичних і нервових навантажень [1; 2; 7;8].

Це обумовлює високий ступінь емоційної і психічної напруги [4; 5; 7; 8], які в більшості випадків негативно впливають на ефективність тренувального процесу і змагальну результативність. В виду цього, психофункціональна підготовка спортсменів, як до освоєння великих обсягів тренувальних навантажень, так і, особливо, до напруженої змагальної діяльності, набуває найважливішого значення, якій приділяється особлива увага [3; 10].

Багато питань у цій проблемній області досі залишаються неопрацьованими. Потрібна модифікація планування та організації тренувального процесу з вираженим акцентом на розвиток у футболістів психічних якостей важливих для специфічної ігрової діяльності, навичок і вмінь управління психофункціональним станом вже на етапі поглибленої спеціалізації, та інтеграція їх у навчально-тренувальний процес. Дані положення і зумовлюють актуальність цього дослідження.

Мета дослідження – Мета дослідження – експериментально обґрунтувати методику використання засобів і прийомів загальної психофункціональної підготовки в тренувальному процесі футболістів 16-17 років.

Об'єкт дослідження – психофізіологічний стан футболістів 16-17 років.

Суб'єкт дослідження – футболісти 16-17 років.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Актуальні питання психологічних досліджень в спорті вищих досягнень

Вивчення особистості за допомогою психологічних методик є необхідною передумовою для серйозної наукової орієнтації в питанні про рекордні результати в спорті і вимагає розробки адекватних методик діагностики важливих для даного виду спорту психологічних особливостей особистості. Ці дослідження можуть бути плідними, якщо вони проводитимуться в повній діалектичній єдності як із загальними питаннями психології особистості, так і з іншими спортивними і суспільними проблемами.

Посилання на певні поведінкові властивості допомагає визначити натуру людини. Зовні спостережувані поведінкові прояви відображають рівень розвитку ряду властивостей особистості. Оскільки поведінка людини в конкретній ситуації обумовлена великою кількістю чинників, то не дивно, що психологи зазвичай вважають явищем індивідуальним. Поведінка людини – це свій, властивий тільки йому, спосіб самовираження [2].

Як відомо, для формування характеру вирішальне значення мають соціальне середовище, особливості діяльності, практики, особистої активності людини. Спорт, зокрема його певні види, також робить вплив на формування властивостей характеру. Характер – один з найважливіших компонентів цілісної особистості. Він є диспозицією волі. Успіх вольового акту залежить від здатності індивіда актуалізувати установку під впливом відповідної ситуації. Вважається, що участь в спортивних змаганнях викликає зміну особових чинників в кращу або гіршу сторону, залежно від джерела інформації. Ось деякі з основних точок зору. Одні дослідники переконані, що спорт дозволяє направити по прийнятних каналах свої природні агресивні устремління, допомагає йому сформувати характер, учить умінню змагатися,

сприяє розвитку здібності до лідерства, духу чесної спортивної боротьби [2, 3].

Інші вважають, навпаки, що спорт підсилює ворожість, сприяє формуванню прагнення перемогти за всяку ціну, роздуває самокохання, що часом виходить за межі всякої реальності, і в цілому несприятливо впливає на розвиток особистості. В процесі тренування і змагань поступово зменшуються значні для нормальної адаптації до середовища негативні ознаки установки – статичність, слабкість, лабільність і, навпаки, формується стійка, динамічна установка [4].

Вплив спортивної діяльності на формування особистості, зокрема на формування вольових рис його вдачі, можна охарактеризувати як позитивне і, що головне, воно має загальний характер, бо результати досліджень характеризують не тільки риси особистості, але і ті риси, які стали загальними конститутивними її властивостями.

Психіка людини удосконалюється тільки за умови активної взаємодії з навколишнім світом, в процесі тренувальної і змагальної діяльності. Успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей, а конкретні види спорту пред'являють до нього певні вимоги, і разом з тим формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності.

Однією з основних тем психологічних досліджень в останні роки є вивчення індивідуальності особистості в сукупності властивостей, що відносяться до різних складових життєдіяльності організму, – морфологічним, біохімічним, фізіологічним, психологічним, що привело до виникнення поняття «інтегральна індивідуальність». Різноманіття видів діяльності, сенсорної, інтелектуальної, емоційної, вольової, соціальної і іншої діяльності, обумовлене специфікою підготовки і змагань в різних видах спорту зумовлює особливості адаптації і формування інтегральної індивідуальності, що роблять прямий або опосередкований вплив на рівень підготовленості спортсмена і його спортивних результатів [5].

В процесі індивідуальної адаптації і формування інтегральної індивідуальності вирішального значення можуть набувати стилі рухової, вольової, емоційної активності людини, обумовлені особливостями морфофункціональної і психічної організації. При цьому розвитку інтегральної індивідуальності може виявлятися не тільки в різному ступені досконалості тих або інших індивідуальних властивостей, але і у виникненні нових і зникненні старих зв'язків між ними.

Дослідження особливостей спортсменів високого класу порівняно з менш кваліфікованими спортсменами, а також особами, що не займаються спортом, дозволили встановити риси вдачі, типові для сильних спортсменів [6]: відчуття переваги і суспільної упевненості; самовпевненість і підвищена готовність у відстоюванні своїх прав; завзятість; незговірливість; емоційна стійкість; висока цілеспрямованість; екстравертированість; змагальна агресивність.

Спортсмена високого класу, в порівнянні із спортсменами невисокої і середньої кваліфікації, властива ефективна пізнавальна діяльність, що виявляється в загостреній увазі, підвищеній здібності до сприйняття і оцінки ситуації, умінні долати тривожність, неспокій, виникаючі труднощі.

Властивості особистості взаємозв'язані із специфічними особливостями виду спорту. Наприклад, найбільш значущими властивостями особистості, що визначають ефективність і надійність змагальної діяльності в спортивних іграх, є наступні [8]: у мотиваційно-вольовій сфері – змагальна мотивація, саморегуляція, вольовий самоконтроль, рішучість; у емоційній сфері - емоційна стійкість, стабільність і перешкодостійкість, тривожність; у комунікативній сфері - високий персональний статус в спортивно-діловій і неформальній областях взаємин.

З рівнем спортивних досягнень тісніше зв'язані комплексні психічні якості, що мають складну структуру конкретні особливості прояву в тренувальній і змагальній діяльності, характерній для різних видів спорту, засоби і методи вдосконалення. В першу чергу до таких якостей слід віднести:

різні прояви волі; стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної і особливо змагальної діяльності; ступінь досконалості кінестетичних і візуальних сприйнять різних параметрів рухових дій і навколишнього середовища; здібність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації; здатність сприймати організовувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу; досконалість просторова тимчасовою антиципації як чинника, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена; здібність до формування в структурах головного мозку тих, що випереджають реакції, програм передуючих реальній дії необхідність якого диктується вимогами ефективної змагальної боротьби; здатність управляти своєю поведінкою, вчинками в міжособових взаємодіях з партнерами і суперниками.

Воля як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом і відчуттям регулює його поведінку і діяльність в утруднених умовах, має три структурні компоненти: пізнавальний - пошук правильних рішень; емоційний – самовпевненість, в першу чергу на основі моральних мотивів діяльності; старанний – регулювання фактичного виконання рішень за допомогою свідомого самопримушення.

Трудність цілей, які ставить перед собою спортсмен, визначає рівень його домагань: чим важче мета, тим вище рівень домагань. Спортсмени із завищеним рівнем домагань переоцінюють свої можливості, претендують на високі оцінки з боку тих, що оточують, на почесне місце в колективі, на показ високого спортивного результату не маючи на те достатніх підстав. Вони сильно переживають невдачі.

Потреба зберегти високу самооцінку примушує їх не признаватися в своїх невдачах, причину цих невдач бачать в тренерів, в товаришах, а справедливу оцінку тих, що оточують вважають необ'єктивними, що викликає негативне до них відношення.

Спортсмени з низьким рівнем домагань недооцінюють себе, не прагнуть піднятися вище досягнутого рівня, неохоче беруться за складні завдання,

боятися невдач, які не є для них стимулом для подальшої роботи над собою, а приводять до зниження спортивних цілей. Такі спортсмени, як правило, не реалізують своїх можливостей. І завищений і занижений рівні домагань є неадекватними, невідповідними реальним можливостям. З іншого боку, і високий, і низький рівні домагань можуть бути адекватними тобто відповідними реальним можливостям в даний момент.

На рівень мети, яку ставить перед собою спортсмен, впливають його минулі успіхи і невдачі, а так само здатність реалістично оцінити і справжню ситуацію. Минулий досвід діяльності спортсмена у зв'язку з його планами в сьогоденні в значній мірі визначить характер його надій і очікувань. У свою чергу, високі, але реально досяжні цілі вплинуть на успішність діяльності. Таким чином, наявність реальних високих цілей приводить до поліпшення результатів діяльності.

Спортсмен або команда як єдине ціле будуть, очевидно, ставити перед собою великі цілі лише в тому випадку, якщо раніше успіхів було більше, ніж невдач. Успіх або невдача визначається метою, яку ми ставимо перед собою або яку хтось ставить перед нами. Абсолютно ясно, що, те, що може бути успіхом для одного спортсмена або команди, зовсім не обов'язково буде успіхом для іншого. Тому достатньо успішні виступи у минулому і правильно поставлені цілі є передумовою до подальшого підвищення рівня домагань, що у свою чергу приводить до поліпшення результативності діяльності.

Рівень домагань може встановлюватися не тільки самою людиною для себе, але і іншими. Наприклад, тренер може точно поставити мету перед спортсменом. Залежно від минулого досвіду і очікувань в сьогоденні перед кожним спортсменом ставиться певна мета, яка повинна мінятися після кожного виступу.

Для успішної діяльності велике значення має також мотивація, але не вірним буде твердження, що чим більше мотивований спортсмен, тим краще він виступить. Невірно те, що при виконанні всіх завдань для всіх людей необхідний максимальний рівень мотивації.

Мотивація – це спонука до досягнення мети. Буває, що головним спонукальним стимулом є отримання якоїсь нагороди. Стимул може мати форму внутрішньої спонуки досягти успіху, самостверджуватися або якимось чином реалізувати свої можливості. Без належної мотивації спортсмен не тренуватиметься зовсім або тренуватиметься погано. Без тренування не можна досягти високого рівня майстерності. Без майстерності неможливий хороший виступ.

Також відомо, що підвищена мотивація підсилює хвилювання і напругу. Деяким спортсменам підвищена мотивація не тільки не допомагає – вона може бути шкідлива. Дуже велике старання може привести до погіршення діяльності. Часто тренери доводять спортсменів до стану «передстартової лихоманки». Тренер, що застосовує одну і ту ж стратегію до всіх членів команди, у всіх випадках припускається грубої помилки. Психологічний принцип поведінки, сформульований багато років тому, «закон Йеркс-Додсона» озброює ефективною стратегією: існує оптимальний рівень мотивації для кожного завдання і кожного виконавця. Та все ж є багато ситуацій, коли максимальний рівень мотивації бажаний для досягнення найвищої результативності діяльності.

Змагання є прекрасним джерелом мотивації в спорті. Дослідження показують, що ситуації змагань сприяють досягненню вищих результатів в порівнянні з діяльністю, що виконується поодиноці. Іншим джерелом мотивації є інформація, або зворотний зв'язок, що забезпечується тренером. Можливі різні види інформації про результати діяльності і способи подачі їх. Ще одне джерело мотивації – підкріплення, як яке може виступати будь-яка подія, здатна підвищити вірогідність правильної реакції. Типовими прикладами підкріплення, що дається тренером спортсменові, після того, як той правильно виконав вправу, є похвала і різні види заохочення або винагороди.

Будь-який засіб, оптимально спонукаючий спортсмена до дії, слід активно застосовувати в практичній роботі. Тренер винен дуже добре відчувати гравців, знати їх потреби, володіти широким набором засобів

підвищення мотивації і уміти знаходити ідеальне їх поєднання для досягнення добрих результатів.

Таким чином, є оптимальний рівень мотивації, який залежить від особливостей виду сорту і індивідуальних особливостей спортсмена.

Сучасний спорт через свої специфічні особливості пред'являє вельми різноманітні і високі вимоги до психічних якостей спортсмена. Специфічними особливостями спортивної діяльності, загальними для всіх видів спорту, як відомо, є: наявність установки на досягнення високих і найвищих результатів; наявність загальних і спеціальних інтелектуальних здібностей (наприклад, швидкість і гнучкість тактичного мислення, швидкість виконання дій, висока концентрація уваги, достатня його інтенсивність і перемикання, висока швидкість сприйняття і переробки інформації і так далі); наявність високої збудливості і достатньої стійкості емоційно-вольових процесів, направлених на виклик дій, так і на заборону їх; наявність систематичних інтенсивних і навіть максимальних фізичних зусиль, незвичайних для повсякденного життя і у край рідкісних в інших областях людської діяльності; наявність високої стабільності при одночасній достатній варіативності рухових навиком, їх стійкість проти несприятливих дій, наприклад, при зміні психічного (в основному емоційного), фізичного стану, зовнішніх умов, в яких виконується навик, при зміні тактичних завдань і початкових положень; наявність регулярної психічної напруги дуже високого ступеня, обумовленої участю в спортивних змаганнях, які, як правило, насичені боротьбою за першість і вищі спортивні досягнення рівних під силу супротивників, що змагаються, і завжди вимагають максимальної напруги всіх духовних і фізичних сил спортсмена.

Якщо сукупність психічних якостей людини відповідає цим вимогам спортивної діяльності і тим самим допомагає йому добитися успіхів в спорті, то з повним правом можна назвати цю сукупність якостей здатностями до спортивної діяльності.

Серед динамічних особливостей спортивної діяльності є цілий ряд таких, які, видно, залежать від типологічних властивостей нервової системи і

темпераменту. До типологічно обумовлених властивостей відносяться такі, як легкість і швидкість виникнення інтелектуальних і емоційно-вольових процесів; їх динаміка і стійкість; опір всім зовнішнім і внутрішнім збиваючим чинникам; пластичність – ригідність діяльності, її активність; здатність переносити фізичні навантаження і відновлювати працездатність і таке інше [9].

Якщо до цього додати, що спортсмени щорічно беруть участь в десятках змагань різного масштабу, то така діяльність неминуче передбачає наявність у спортсменів яскраво вираженої сили, врівноваженості і рухливості обох нервових процесів. Не випадково серед багатьох фахівців в області спорту, психологів, фізіологів і лікарів широко поширено думка, що переважна більшість спортсменів відносяться саме до сильного типу нервової системи і його різновидів і що психологічні властивості, обумовлені перш за все силою, врівноваженістю і рухливістю нервових процесів, є необхідною умовою досягнення великих успіхів в спорті.

Є цілий ряд робіт [10, 11, 12], автори яких не ставили своєю за мету спеціальне вивчення впливу типів нервової системи або типу темпераменту на особливості діяльності спортсменів, але індивідуальні відмінності при оцінці отриманих ними показників діяльності в спорті виступають настільки виразно, що автори вимушені робити висновок про позитивний вплив на різноманітні сторони спортивної діяльності таких типологічних особливостей нервової системи, як сила, врівноваженість, рухливість нервових процесів або пов'язаних з ними властивостей темпераменту.

У ряді робіт [13, 14, 15, 16] показана залежність успіху в діяльності спортсменів високого класу від ряду властивостей типу нервової системи і темпераменту, перш за все від сили нервової системи і тих її проявів, які визначають високу працездатність і опір стресу, зниження рівня досягнень, що виражаються у відсутності, в стані нервово-психічної напруги.

В світлі цих фактів можна говорити про те, що властивості темпераменту є загальними здатностями до спортивної діяльності, якщо при цьому мати на

увазі найбільш високий рівень досягнень. Але так само існує ряд робіт [16, 17, 18, 19], що свідчать про те, що серед спортсменів різного класу, віку, статі і спортивного стажу зустрічаються особистості інертні, неврівноважені, психічно нестійкі, надмірно збудливі, екстра- і інтровертизовані, а також із слабкою нервовою системою. Мабуть, ці і інші «негативні», на думку ряду авторів, властивості типу нервової системи і темпераменту не заважають їм добиватися значних успіхів. Більш того – ці особистості нерідко навіть перевершують осіб з «позитивними» властивостями по рівню досягнень в діяльності. Виникає питання, за рахунок чого спортсмени слабкого типу нервової системи можуть добиватися значних успіхів в сучасному спорті? Якоюсь мірою це пояснюється високою чутливістю осіб із слабкою нервовою системою і їх можливістю за рахунок цього компенсувати недостатньо високу працездатність і інші якості, властиві їм у меншій мірі, чим особам з сильною нервовою системою.

Оскільки вимоги, що пред'являються до діяльності людини, в будь-якій області визначаються суспільно-історичними умовами, можливість досягнення високих результатів особам слабкого типу нервової системи може бути пояснена в якійсь мірі і специфікою спорту сьогодення. Якщо раніше (15-20 років тому) в крупних змаганнях перемагали спортсмени, на голову що перевершують суперників у фізичних відносинах, в рівні технічної і практичної підготовки, то в даний час спортсмени міжнародного класу не відрізняються істотним чином один від одного ні у фізичній силі, ні в інших відносинах. Зараз в спорті, як правило, перемагає той спортсмен, який зуміє до моменту старту приборкати свої нерви, зберегти нервово-психічну свіжість, раціонально і грамотно розподілити сили, нав'язати супротивникові хитромудру тактичну боротьбу. Іншими словами, сучасний спорт на відміну від спорту вчорашнього все більш і більш з боротьби м'язів перетворюється на боротьбу розумів і нервів. У таких умовах слабкому типу легко проявити свої позитивні сторони і добитися успіхів в найбільших спортивних змаганнях. Може тому саме в тих видах спорту, які відрізняються тривалою роботою

великої інтенсивності (стаєрський біг, лижні гонки) дуже мало або взагалі не виявляється спортсменів слабкого типу; у тих же видах спорту, які вимагають високої координації і точності рухів, високого рівня розвитку інтелекту, швидкості реакції і ін. (плавання, стрибки у воду, акробатика, фехтування, бокс, спортивні ігри і так далі), вони достатньо широко представлені [20, 21, 22].

Отже, є дві точки зору щодо тієї ролі, яку грає темперамент в спортивній діяльності. Одна точка зору припускає, що через специфічні особливості тривалості успіх в будь-якій спортивній спеціальності зумовлений властивостями нервової системи і темпераменту, які в цьому випадку виступають як загальні здатності до спортивної діяльності. Інша точка зору припускає, що властивості типу нервової системи і темпераменту не є здібностями. Як прийоми, які в якійсь мірі можуть допомогти пристосуватися до вимог діяльності людям різного типу нервової системи і темпераменту, зазвичай пропонують наступне: облік типологічних особливостей нервової системи при виборі спортивної спеціальності (відбір) і індивідуалізація тренувального процесу, який повинен ґрунтуватися на об'єктивному дослідженні властивостей нервової системи і темпераменту певної особистості; тренування нервових процесів, направлене на підвищення їх сили, рухливості і балансу. До речі, спортивну діяльність деякі автори схильні взагалі розглядати як один з найефективніших засобів дії на темперамент з метою його зміни; створення у спортсменів позитивного відношення до діяльності, виклик активних мотивів, оскільки велике бажання тренуватися, прагнення до досягнення високих спортивних результатів може значною мірою компенсувати низьку працездатність нервових центрів і інші властиві даним особам типологічні властивості.

Отже, прихильники цього напряму визнають можливість досягнення однаково високого рівня діяльності спортсменами з різними властивостями типу нервової системи і темпераменту.

Узагальнюючи дані з питання про співвідношення властивості

темпераменту і здібностей в спорті, можна зробити наступні висновки:

- у одних видах спорту, які пред'являють специфічні і високі вимоги до нейродинаміки людини, так само як і у всіх видах спорту на рівні міжнародного класу, властивості темпераменту є здатностями до спортивної діяльності, оскільки вони є необхідною умовою успіху;
- у інших видах спорту, властивості темпераменту не є здатностями до спортивної діяльності, оскільки тут не пред'являється ні специфічних, ні високих вимог до нейродинаміки людини, і тому властивості темпераменту не зумовлюють успішності діяльності.

Не менше цікавим є питання про якісну своєрідність тих спеціальних спортивних здібностей, які залежать від типу нервової системи і темпераменту.

Якщо з цієї точки зору подивитися на різні види спорту, то видно, що через свою специфіку кожен вид спорту, кожна спортивна спеціальність пред'являє до психіки тих, що займаються, крім загальних, ще і додаткові, спеціальні вимоги. Абсолютно ясно, що, володіючи тими властивостями, які відповідають вимогам даної спортивної спеціальності, спортсмен за інших рівних умов швидше і легше доб'ється в цій спеціальності відчутних успіхів. Зрозуміло, що людина з інертною нервовою системою, з рисами флегматичного темпераменту досягне значно менших успіхів, чим людина з рухомими нервовими процесами і з рисами сангвіністичного темпераменту, в основі якого лежить швидке перемикавання від одного стереотипу до іншого. Кожна спортивна спеціальність, як і інші види діяльності, вимагає у людини наявності, крім загальних, ще і спеціальних здібностей [23, 24, 25].

У багатьох видах спорту ті якості, які виступають в ролі спеціальних здібностей, або переважно, або значною мірою залежать від особливостей темпераменту: наприклад, тонке диференціювання м'язових зусиль, адекватне сприйняття різних параметрів рухів (просторових, тимчасових, силових), висока точність і так далі. Сама логіка змагальної боротьби в різних видах спорту підказує, що, окрім загальних здібностей, спортсмени винні

відрізняться і високим рівнем розвитку спеціальних здібностей, багато хто з яких не може не залежати від темпераменту або прямо не є його властивостями.

У зв'язку з вищевикладеним вельми цікавим є питання про індивідуальний стиль діяльності, що успішно розробляється в загальній психології. Під індивідуальним стилем діяльності, як відомо, розуміють обумовлену типологічними властивостями нервової системи сукупність прийомів і способів діяльності і форм реагування, що дозволяють добиватися високих результатів.

Оскільки індивідуальний стиль діяльності дозволяє не стільки долати, скільки використовувати позитивні сторони властивостей типу нервової системи і темпераменту для діяльності, що кінець кінцем сприяє її успішності, цілком правомірно розцінювати індивідуальний стиль діяльності, обумовлений властивостями типу нервової системи і темпераменту, що є у людини, як здатності до спортивної діяльності.

Отже, кажучи про роль властивостей типу нервової системи і темпераменту в спеціальних здатностях до спортивної діяльності, можна стверджувати, що ці властивості або істотним чином визначають ті психічні якості, які в даному виді спорту виступають як спеціальні здібності, або самі в чистому виді є ними. Багато сторіч тому східні мислителі, розглядали питання про єдність людської свідомості і тіла, говорили про гармонію людини як природне створення природи. Сучасний тренер теж зачіпає цю проблему, настроюючи команду або спортсмена об'єднати духовні і фізичні сили на досягнення перемоги.

В стані оптимальної готовності всі відчуття і думки спортсмена направлені на перемогу в змаганні, сконцентровані і є додатковою допомогою фізичним зусиллям. Це, зрозуміло, не означає, що він обов'язково отримає перемогу, проте допоможе йому показати все, на що він в даний момент здатний. Такий стан сприяє не тільки досягненню високого особистого і командного результату, але і розвитку спорту взагалі, його емоційності і

видовищу.

У реальність наших днів небагато тренерів або спортсменів розуміють важливість формування уміння об'єднати в конкретний момент психічні і фізичні можливості і дуже небагато спортсменів систематично тренують цю здатність. Ідеальна інтеграція в один конкретний момент всіх духовних і фізичних сил – явище надзвичайне рідкісне навіть для спортсменів високої кваліфікації, і коли вона все ж таки має місце, результат її вражає спортивний мир.

Більшість з нас уявляє собі, що свідомо інтеграція психічних і фізичних функцій відносяться до вершин мистецтва саморегуляції в спорті. Проте саме рідкість досягнення таких вершин приводить до того, що більшість, сумлінно виступаючи на змаганнях, навіть не усвідомлює, що використовує свої потенційні можливості лише наполовину. Також важливо зрозуміти, що як психічні процеси можуть впливати на ефективність реалізації фізичних можливостей спортсмена, так і його фізичний стан значною мірою впливає на психічні функції.

Можна з упевненістю сказати, що є одна з найбільш логічних причин нездатності багато, навіть видатних спортсменів до інтеграції своїх психічних і фізичних процесів з метою максимального успішного виступу на змаганнях. В процесі теоретичних занять і навчально-тренувальної підготовки спортсмени не отримують необхідних рекомендацій про те, як же навчитися організовувати цю необхідну взаємодію духовних і фізичних сил. Діяльність спортсмена супроводжується роботою більшості функціональних систем організму – центральної нервової системи за участю вольових механізмів, вегетативної системи за участю емоцій і ін., внаслідок чого міняються стани всіх систем, що беруть участь, і людини в цілому [20, 21, 26].

Під психофізіологічним станом розуміють цілісні реакції особистості на зовнішні і внутрішні стимули, направлені на досягнення корисного результату. Причини, що приводять до виникнення і розвитку станів, можуть бути найрізноманітнішими. Одні стани виникають як наслідок фізичної або

розумової роботи (стомлення), інші в результаті оцінки ситуації і можливих наслідків (страх), треті – в результаті спілкування людей, очного або заочного (гнів, радість, незручність, сором і тому подібне). Наявність причини, проте, не означає, що стан, що викликається нею, вже виник, оскільки функціональні системи володіють стійкістю до дії зовнішніх і внутрішніх чинників (подразників).

Стійкість до формування несприятливих станів - більш пізніше їх прояв, глибина несприятливих зрушень - залежить як від фізіологічних, значною мірою природжених чинників (від типологічних особливостей властивостей нервової системи, від біохімічних особливостей, зокрема особливостей тканин організму споживати кисень), так і від соціальних (емоційного настрою) і придбаних чинників (рівня тренуваності).

Психофізіологічний стан – це причино обумовлене явище, реакція не окремої системи або органу, а особи в цілому. Якщо розглядати людину як складну систему, що володіє здатністю екстреної самоорганізації, динамічно і що адекватно пристосовується до зміни зовнішнього і внутрішнього середовища, то і стан людини слід розуміти як системну реакцію. Поняття про стан як складній системі визначає методологічні позиції, що дозволяють підійти з єдиної точки зору до різних психофізіологічних станів людини [27].

Стани як системні реакції включають в свою структуру різні функціональні системи і рівні регулювання, починаючи з вегетативних і рухових систем і закінчуючи вищими психічними рівнями регулювання, пов'язаними з мотивами, волею і тому подібне.

Про стани, як правило, судять по супутних ним переживаннях різних відчуттів. Переживання різних відчуттів є важливою об'єктивною діагностичною ознакою при розпізнаванні станів. Але переживання – лише одна з поверхневих ознак станів, що мало говорить про «глибинні» зміни, проте, що відбувається в різних функціональних системах і на різних рівнях управління і регуляції поведінкою і діяльністю спортсмена. Разом з переживаннями спортсмена, пов'язаними з психофізіологічними станами, в

організмі виникає цілий комплекс змін: у одному випадку посилюється збудження в рухових центрах, в іншому випадку воно ослабляється і наголошується превалювання процесу гальмування; ці зміни рівня збудження можуть супроводжуватися посиленням впливу або симпатичного, або парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи. Змінюється внаслідок цього і поведінка спортсмена, причому одному і тому ж переживанню можуть відповідати різні форми поведінки, обумовлені особливостями особистості. Тому в одній і тій же ситуації при одних і тих же переживаннях різні спортсмени можуть знаходитися в різних формах одного і того ж стану і поводитися по-різному [23, 24, 28].

Отже, психофізіологічний стан як цілісна реакція особистості на певні стимули (ситуацію) пов'язаний з формуванням визначеної і специфічної для даної ситуації функціональної системи (по П.К. Анохіну), що включає психічні (переживання), вегетативні (гуморальна регуляція з боку ендокринної і вегетативної нервової системи) і рухові рівні. Якісна своєрідність цих рівнів створює специфічну якісну характеристику певного стану; ступінь вираженості переживань і зрушень, що спостерігаються, у функціональних системах – глибину цього стану, а тривалість цих зрушень – стійкість стану. І переживання і фізіологічні зміни невідемлими один від одного, тобто завжди супроводять один одному. Наприклад, втома, апатія і тому подібне супроводжуються зміною ряду фізіологічних функцій (пульсу, часу реакції і ін.), так само як фізіологічні ознаки відповідних станів супроводжуються відчуттям втоми, апатія [29].

У цій єдності психічних і фізіологічних ознак станів причинним чинником може бути кожен з них. Наприклад, при розвитку стану монотонії причинною посилення парасимпатичних впливів, може бути відчуття апатії і нудьги, а при розвитку стану стомлення причиною прояву відчуття втоми можуть бути виникаючі фізіологічні зміни в рухових нервових центрах або м'язах.

Стани можуть характеризуватися по тривалості протікання, по ступеню

активованості функціональних систем, по глибині і якісним особливостям розвитку [30].

Тривалість (стійкість) станів. Кожен стан тимчасовий, він змінюється іншим станом. Саме по тимчасовій характеристиці вчені намагаються віддиференціювати стани від процесів: перші триваліші, другі швидкоплинні. Проте цей критерій вельми відносний, як і ділення самих станів на стійких і нестійких, тривалих і короткочасних. У практичних цілях прийнято говорити про стани швидкоплинних (нестійких), тривалих і хронічних. В.М. Заціорський, В.А. Запорожанов і І.А. Тер-ованесян стосовно спортивної практики ці три групи називали по-іншому: оперативні, такі, що виявляються при одноразовій дії, поточні – при декількох діях (після ряду тренувальних занять) і перманентні, такі, що тривають тижні і місяці (стан високої тренуваності). Кожен якісно своєрідний стан (тривожність, страх, стомлення, монотонія і ін.) за певних умов може бути оперативним, поточним і перманентним. Навіть таке, здавалося б чисто перманентне, стан, як тренуваність, за відомих умов може бути поточним: наприклад, наявність ефекту суперкомпенсації і фази екзальтації після одноразового тренувального навантаження [27, 28, 31].

Можливість переходу тих, що складаються з поточних в перманентних має як позитивні сторони (наприклад, при розвитку стану тренуваності), так і негативні (при розвитку хронічного стомлення – перевтоми, хронічної монотонії). Отже, в одному випадку потрібно стимулювати перехід поточного стану в перманентне, а в іншому – не допускати цього переходу. При цьому потрібно мати на увазі, що перманентні стани можуть розвиватися приховано, без гострого стану, тому можна не устежити за їх течією.

Ступінь активуваності функціональних систем характеризує рівень функціонування систем. Відносно рівня свідомості ступінь активуваності мозкових структур і супутні нею стани можна представити у виді наступної схеми: від сну до неспання в стані спокою і далі до психічного пересичення. Слідуює, проте, підкреслити, що спроби створити класифікацію станів (у тому

числі і емоційних) тільки на підставі цього лінійного параметра визнані невдалими. Крім інтенсивності фізіологічних і психічних процесів, необхідно враховувати і інші характеристики, зокрема якість процесів, емоцій і тому подібне. Іншими словами, схема класифікації станів повинна бути багатовимірною [29, 32].

Якість станів. За типом (знаку) емоцій стану, що переживаються, ділять на позитивних і негативних. Проте з погляду їх впливу на ефективність діяльності така назва може не відповідати ролі. Так, позитивні з погляду емоцій, що переживаються, стани (благодушний настрій спортсмена) можуть знижувати наполегливість в досягненні мети, негативні емоційні стани, зв'язані, наприклад, із спортивною злістю, можуть стимулювати діяльність. Глибина станів характеризується ступенем вираженості переживань і зрушень фізіологічних функцій.

Психофізіологічні стани надають на діяльність спортсмена і позитивний і негативний вплив [30, 31, 33]. Виникнення передстартового збудження сприяє настрою спортсмена на майбутню діяльність, допомагає мобілізувати до роботи вегетативні функції. В той же час надмірне збудження перед стартом може грати і негативну роль, порушуючи стереотип, навик, знижуючи увагу, пам'ять і інші процеси і функції.

Кожному етапу діяльності відповідають певні компоненти і зв'язані з ними психофізіологічні стани, які виникають залежно від умов (табл.1).

Проте слід мати на увазі, що строгої відповідності стану і етапів діяльності не існує. Наприклад, полягання страху в більшій мірі характеризує підготовку до діяльності, але воно може виявлятися і під час впрацьовування, і на етапі безпосереднього здійснення діяльності. Стан монотонії може виникати не тільки під час діяльності, але і при підготовці до неї і так далі.

При діагностиці станів в більшості випадків дослідження проводять за допомогою широкого набору методик при подальшому об'єднанні отриманих показників в загальну інтегральну оцінку. Існує до 50 груп показників, за допомогою яких можуть оцінюватися стани. Очевидно, що використання

великого набору методик представляє велика незручність.

Таблиця 1.1

Основні психофізіологічні стани, що виникають в процесі діяльності спортсмена

Компоненті діяльності	Етапи і зміст діяльності	Психофізіологічні стани
Мотиваційний	Усвідомлення потреби, вибір мети, постановка завдань	Стан тривожності, боязнь
Орієнтування (пізнавальний)	Збір інформації про наявну ситуацію і засоби досягнення мети або виконання завдання, оцінка вірогідності виконання мети	
Програмний	Планування діяльності, вибір способів і засобів досягнення мети	
Настроювальний	Психологічне настроювання на майбутню діяльність (зосередження), підготовка до неї (розминка), мобілізація вольових зусиль на показ максимального результату	Стан тієї, що мобілізує, стартова лихоманка, стартова апатія
Старанний	Виконання наміченого плану, контролю і регуляції параметрів діяльності і станів спортсмена, вольового подолання перешкод	Оптимальний робочий стан; монотонія; компенсоване і некомпенсоване стомлення (мертва точка і друге дихання)
Оцінний	Оцінка досягнутого, внесення корективів на майбутнє	Радість, натхнення, фрустрація

Необхідність комплексної характеристики станів не повинна приводити до сліпого або стихійного вибору параметрів, що вивчаються. Вибір показників повинен бути цілеспрямованим і визначатися виходячи із структури функціональної системи, що реагує тим або іншим способом на подразник, що діє. У методологію діагностики станів також входить анамнез відношення спортсмена до даної ситуації, мети, способи реагування на обстановку, оскільки відношення людини до діяльності, прийоми саморегулювання, які він може використовувати, значно змінюють картину

зрушень, часто не відповідну очікуванням у зв'язку з обстановкою.

Таким чином, представлені в даному розділі матеріали свідчать про високу роль психофізіологічного стану спортсмена, його особових характеристик в забезпеченні відповідної функціональної і рухової підготовленості, здатних в комплексі забезпечити досягнення найбільш високого спортивного результату.

Безперечна актуальність і практична значущість даної проблеми, якій, на жаль, приділяється недостатня увага, послужили передумовою для проведення справжнього дослідження.

1.2 Система спортивних змагань і змагальна діяльність у футболі

Спортсменові в змаганнях доводиться мати справу з великою кількістю інформації техніко-тактичного, психологічного і іншого характеру. Ця інформація повинна співвідноситися із завданнями, що стоять перед спортсменом в кожній ситуації поєдинку і в змаганнях в цілому. Сприйняття і переробка інформації ускладнюються конфліктністю змагання, яка завжди характеризується дефіцитом часу і простору [34].

Для вирішення конкретного завдання необхідна і корисна тільки частина інформації про ситуацію, що створилася, що співвідноситься з інформаційною моделлю, виробленою спортсменом в тренувальному процесі і його змагальним досвідом. Активне виділення і переробка необхідної інформації складає одне з найважливіших завдань змагальної діяльності.

Учасників змагань слід розглядати як осіб, вступаючих у взаємодію рефлексії. Термін «рефлексія» означає, що кожен з учасників змагань (учасників спортивного поєдинку) відображає в своєму мисленні міркування інших учасників - суперників і партнерів.

Відповідно до цього діяльність спортсмена в поєдинку визначається його уявленнями, уявним відтворенням основних положень передбачуваної поведінки супротивника, партнерів і свого. Крім того, діяльність спортсмена

залежить ще від великої кількості чинників, що відображають умови, обстановку і хід конкретних змагань, правила і систему розіграшу змагань (круги або пряме вибування, особисті або командні поєдинки і інші умови, Положення про змагання, масштаб і значущість змагань для спортсмена і витікаючи з них особливості поєдинків, стартів).

Кожен з перерахованих чинників може надавати як вирішальний, так і другорядний, позитивний або негативний, вплив на хід змагань, сприяти перемогам або з'явитися причиною поразок.

Всю цю сукупність чинників В.С. Келлер цілком обґрунтовано пропонує визначити як плацдарм - найважливішу вихідну позицію, що диктує характер змагальної діяльності спортсмена, спрямованість тактичних намірів і технічних дій [24, 35, 36].

Необхідно враховувати, що спортсмен відображає плацдарм в своїй свідомості як би на схемі. Причому кожен спортсмен оперує в своїй свідомості не плацдармом, а його схемою – суб'єктивним відображенням реального плацдарму в свідомості спортсмена. На практиці не вдається досягти повного збігу схеми з фактичним плацдармом. Отже, завжди або майже завжди схеми мають упущення. Крім того, із-за скоротечності змагальних ситуацій в змаганнях спортсмен може і не сприйняти відразу всю можливу і доступну інформацію. Проте, чим ближче схема до плацдарму, тим більше можливостей ухвалення адекватних техніко-тактичних рішень, вище результативність дій.

При складанні схеми йде процес відображення фактичних даних, що мають тактичний зміст і що відносяться до змагання, поєдинку, сутички, ситуації і фіксації порівняльного співвідношення їх значення для спортсмена і кожного з його безпосередніх супротивників.

У складанні схеми знаходить місце і оцінка співвідношення сил. Якщо один із спортсменів має значну перевагу в поєдинку, то це робить різний вплив на стан, а отже, і подальшу змагальну діяльність кожного з суперників, їх тактичні наміри і дії. У схемі необхідно враховувати фізичний, психічний і моральний стан суперника, його настроєність на боротьбу і готовність до неї,

імовірнісні оцінки плацдарму і ін.

Кожен спортсмен має мету в конкретний момент і мету, загальну для поєдинку, змагання. Мета також відображається в свідомості спортсмена. Спортсмен, беручи участь в змаганнях, послідовно долає безліч перешкод різної трудності. Добиваючись бажаних результатів, він вирішує приватні завдання: досягнення перемог на попередніх етапах змагань, перехід в наступний тур змагань, з яких може скластися досягнення мети, - завоювання певного місця в турнірі. Тому досягнення поставленої мети в змаганнях, як правило, можливо лише в багатоходовому процесі боротьби, що проходить через проміжні ступені з бажаним або обов'язковим вирішенням тих, що стоять перед кожною з них конкретних завдань.

Мета, яку спортсмен ставить перед змаганням, і надії, що покладаються на результат майбутніх ситуацій, стартів, змагань, накладають відбиток на його поведінку і дії, бо з поставлених завдань витікає як оцінка майбутніх труднощів, так і засобів їх подолання. Спортсмен повинен осмислювати і представляти «вартість» зусиль, їх кількісну і якісну сторони.

Кожен спортсмен володіє певними техніко-тактичними способами досягнення перемоги. Сукупність їх у поєднанні з суб'єктивним обліком позитивних і негативних якостей, своїх і супротивника, виражається в доктрині, яка визначає характер відображення рефлексії мети і кожній схемі, що у свою чергу диктує спортсменові підхід до рішення конкретних завдань сутички, поєдинку, старту, змагання.

При складанні доктрини спортсмен виходить із загальної оцінки своїх можливостей, кожній із сторін своєї підготовленості. У ній знаходять втілення досвід змагання, особливості фізичного розвитку і технічного стилю спортсмена, його здібність до ризику, витримки і вольових проявів, передбаченню намірів супротивників і так далі.

Загальна доктрина складається поступово, у міру накопичення спортивного досвіду. Її характеризують схильність спортсмена до наступальних або оборонних дій, до витримки або активного нав'язування

боротьби, спрямованість на комбінаційну тактичну боротьбу або прихильність до награних, улюблених дій і ін.

Велике значення тут має і здатність спортсмена впливати на поведінку суперника, формуючи у нього неадекватне уявлення про, змаганнях шляхом приховування об'єктивної інформації і передачі помилкової. У спортивному єдиноборстві і іграх це досягається за допомогою маневрування, обманів, викликів, помилкових атак, контратак, помилкових зашит і помилкових відповідей. Слід підкреслити, що маскування має подвійну мету: обмежити надходження інформації або, що є кращим варіантом, передати помилкову інформацію.

Особливого значення набуває здібність до мислення рефлексії в спортивних іграх. Адже гравець на відміну від того, що єдиноборствує повинен рефлекторно відтворювати в своїй свідомості не тільки модель, розроблену супротивником, але і адекватно відображати моделі партнерів по команді. А це означає, що необхідно ясно представляти не тільки їх доктрини, але і знати стан їх підготовленості, індивідуальні особливості технічної майстерності і тактичного мислення. Неадекватність відображення рефлексії моделі гри в свідомості партнерів по команді приводить до втрати переваг навіть при повністю адекватному відображенні рефлексії моделі супротивника [37].

Зміна ходу боротьби, особливо на користь суперника, вимушує до вдосконалення доктрини і навіть до її зміни. Наприклад, при поєдинку, що невдало складається, і браку часу спортсмен вимушений форсувати події, зменшуючи застосування підготовчих дій і прагнучи тільки до результативних, хоча це може бути і не властиво його манері змагання [26].

На доктрину може зробити вплив і мету. Наприклад, що потрапив вперше у фінал і що виконав тим самим важливу для себе мету участі в змаганнях молодий спортсмен часто виступає у фіналі сміливо і різноманітно, чого він не міг би собі дозволити під вантажем відповідальності і максимальної психічної напруги [38].

Підсумком кожного старту або змагань є результат. У нім знаходять втілення зусилля по реалізації поставлених цілей, їх виконання або невиконання. Факт нанесення або отримання уколу, удару, очка, проведення прийому, перемоги або поразки в старті, поєдинку (тобто результат) при продовженні змагань робить вплив на плацдарм, змінює його і таким чином вимагає змін схеми, доктрини і навіть мети [27, 28, 29, 39].

Практично доктрина - це алгоритм, за допомогою якого з схеми і мети виробляється вирішення для досягнення результату, - перемоги в поєдинку, змаганнях [29, 30, 40].

Для кожного виду спорту характерна своя загальна доктрина ведення поєдинків, змінна кожного разу більшою чи меншою мірою залежно від зміни правил змагань, специфіки суддівства, появи нових спортсменів або команд з оригінальними стилями і так далі [31, 32, 41].

Таким чином, аналіз літературних даних по темі дослідження дозволив говорити про високу важливість досліджень, направлених на вивчення психофізіологічних особливостей спортсменів на різних етапах навчально-тренувального процесу, що в значній мірі визначають можливість досягнення спортсменами максимально можливого результату.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати методику використання засобів і прийомів загальної психофункціональної підготовки в тренувальному процесі футболістів 16-17 років.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури задля визначення провідних психічних якостей і властивостей, що зумовлюють ефективність тренувальної та змагальної діяльності футболістів.

2. Вивчити початковий рівень технічної і фізичної підготовленості, особливостей психофізіологічного стану футболістів на етапі поглибленої спеціалізації.

3. На основі динаміки показників технічної та фізичної підготовленості та особливостей зміни психофізіологічного стану дати оцінку ефективності запропонованої методики.

2.2 Методи дослідження

Для реалізації поставлених завдань нами використовувалися наступні методи наукового дослідження:

1. Аналіз науково-педагогічної літератури
2. Педагогічний аналіз
3. Тестування технічної та фізичної підготовленості
4. Методи математичної статистики

Аналіз та узагальнення літературних джерел. Реалізація даного методу здійснювалися шляхом аналізу і узагальнення даних літератури і досвіду

передової вітчизняної та зарубіжної практики підготовки спортсменів в футболі. Проведений аналіз дозволив вивчити наявні дані, погляди, підходи, сучасні уявлення як вітчизняних, так і зарубіжних авторів з проблеми використання засобів і прийомів загальної психофункціональної підготовки в тренувальному процесі спортсменів різних видів спорту.

Для збору даних окрема увага приділялася вивченню наукових методів дослідження, для обробки отриманих результатів – методами математичної статистики, які застосовуються у спорті.

Вивчення і узагальнення літератури за темою магістерської роботи проводилось за книгами, навчальними посібниками, матеріалами конференцій і з'їздів, нормативними документами, статтями з періодичних видань, авторефератам дисертацій та дисертацій, методичних посібників, інтернет–сайтів.

На основі аналізу і узагальнення літературних джерел були визначені об'єкт, предмет, сформульовані мета і завдання дослідження, розроблено структуру дослідження.

Педагогічне спостереження розглядалося як метод, з допомогою якого здійснювалося цілеспрямоване сприйняття явища для одержання конкретних фактичних даних. Воно носило споглядальний, пасивний характер, не впливало на досліджувані процеси і відрізнялося від побутового спостереження конкретністю об'єкта спостереження, наявністю реєстрації спостережуваних явищ і фактів.

Педагогічні спостереження дозволило спостерігати реальний процес, що відбувається в динаміці, реєструвати події в момент їх протікання, а головне, спостерігач не залежав від думок випробовуваних.

Педагогічні спостереження служили для перевірки даних, отриманих іншими методами, з його допомогою були витягнуті додаткові відомості про досліджуваному об'єкті.

В ході дослідження у футболістів реєструвалися наступні

психофізіологічні показники: концентрація (К) і перемикання (С) уваги, об'єм пам'яті (V), темп виконання тестового завдання (А), ступінь вираженості екстраверсії (Е).

Для визначення об'єму оперативної пам'яті (V, умовні одиниці, у.о.) в нашому дослідженні використовувалася методика «Оперативна пам'ять».

Згідно даної методики випробовуваному пропонується наступна інструкція: «зараз я назву вам 5 чисел. Ваше завдання – постаратися запам'ятати їх, потім в думці скласти перше число з другим, а отриману суму записати; друге число скласти з третім, суму записати і четверте з п'ятим, знову записати суму. Таким чином, у вас повинно бути отримано і записано чотири суми. Час для обчислень - 15 секунд. Після чого я зачитую наступний ряд чисел. Будьте уважні, числа зачитуються один раз».

Числові ряди

5 2 7 1 4	4 2 3 1 5
3 5 4 2 5	3 1 5 2 6
7 1 4 3 2	2 3 6 1 4
2 6 2 5 3	5 2 6 3 2
4 4 6 1 7	3 1 5 2 7

Ключ

7 9 8 5	6 5 4 6
8 9 6 7	4 6 7 8
8 5 7 5	5 9 7 5
8 8 7 8	7 8 9 5
8 10 7 8	4 6 7 9

Обробка даних.

Підраховується число правильно знайдених сум. Максимальне їх число – 40. Норма дорослої людини – від 30 і вище.

Для оцінки ступеня концентрації (К, у.о.) і стійкості (А, у.о.) уваги була використана коректурна проба (тест Бурдону).

Обстеження проводиться за допомогою спеціальних бланків з рядами розташованих у випадковому порядку букв. Досліджуваний проглядає бланк ряд за рядом і викреслює певні вказані в інструкції букви.

Інструкція: «на бланку з буквами викресліть, переглядаючи ряд за рядом, всі букви Е. Через кожні 60 секунд по моїй команді відзначте вертикальною межею те місце, до якого ви встигли проглянути текст». Результати проби оцінюються по кількості пропущених не закреслених знаків, за часом виконання або по кількості проглянутих знаків. Важливим показником є характеристики якості і темпу виконання (виражається числом рядків, що пропрацювали, і кількістю допущених помилок за кожний 60-секундний інтервал роботи).

Концентрація уваги оцінюється по формулі:

$$K = C \cdot C / n$$

де C – число рядків таблиці, проглянутих випробовуваним;
 n – кількість помилок (пропусків або помилкових закреслень зайвих знаків).

Стійкість уваги оцінюється по зміні швидкості перегляду впродовж всього завдання.

Результати підраховуються для кожних 60 секунд по формулі:

$$A = S/t$$

де A – темп виконання; S – кількість букв в проглянутій частині коректурної таблиці; t – час виконання.

За наслідками виконання методики за кожен інтервал може бути побудована «крива виснажуваності», що відображає стійкість уваги і працездатності в динаміці.

Показник перемикання обчислюється за формулою:

$$C = (S_0 / S) \cdot 100$$

де S_0 – кількість рядків, що помилково пропрацювали, S – загальна кількість рядків в частині таблиці, що пропрацювала випробовуваним.

Оцінку індивідуально-психологічних властивостей особистості проводили по методиці Айзенка (Опитувальник МРІ).

Опитувальник призначений для діагностики індивідуально-психологічних властивостей особистості. Опитувальник складається з 70 питань, 24 з яких направлені на діагностику екстраверсії, 24 – на діагностику нейротизму, 2 питання маскування, вони не дають ніякої інформації про обстежаного і, нарешті, що залишилися 20 питань утворюють так звану «шкалу брехні», основне завдання якої – дати інформацію про достовірність відповідей випробовуваного по шкалах екстраверсії і нейротизму.

Обстежуваному потрібно відповісти «так чи ні». Передбачений випадок, коли обстежуваному важко відповісти («?»). За відповідь, співпадаючу з ключем, – 2 бали, за ? – 1 бал, за невідповідний – 0 балів. Отримані бали підсумовуються. Окремо оцінюються дані за «шкалою брехні», результати дослідження вважаються недійсними, якщо показник «брехні» виявляється вищим 20 балів. Сумнівна достовірність відповідей випробовуваних, чий показник «брехні» вище 16 і нижче за 4 бали. Норма за цією шкалою – 6-12 балів.

Для оцінки рівня і динаміки *технічної підготовленості* були обрані наступні контрольні вправи: «слалом» з веденням м'яча 30 м; вкидання м'яча руками на дальність; жонглювання м'ячем; удари по м'ячу на дальність і удари по воротах.

Оцінка *фізичної підготовленості* футболістів проводилася за результатами ряду загальноприйнятих тестів.

Рівень *швидкісних якостей і швидкості* визначався в бігових тестах 10 і 30 м зі старту. *Швидкісно-силові якості* оцінювалися за результатами стрибка у довжину з місця. *Швидкісна і загальна витривалість* визначалися відповідно за часом пробігання тесту 5 по 50 метрів (човниковий біг) і по часу 12-хвилинного гладкого бігу (тест Купера).

Методи математичної статистики. Результати досліджень оброблялись методами математичної статистики, що забезпечують кількісний і якісний аналіз показників за допомогою сучасних інформаційних технологій.

Визначались такі характеристики варіаційного ряду: середнє арифметичне, M ; середнє квадратичне відхилення, σ ; середня помилка середнього арифметичного, m ; достовірність різниці по розподіленню Стьюдента, $P/t \geq t_1$.

Розрахунки вище зазначених показників проводились відповідно до рекомендацій Б.А. Ашмаріна. При перевірці достовірності за основу був прийнятий 5-% рівень значущості. Зміни показників визначались також у відносних одиницях (%).

Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма MS Excel з пакету Microsoft Office 2010. Показники, виражені в цифрових значеннях, вводились в ПК з клавіатури.

2.3 Організація дослідження

У дослідженні взяли участь спортсмени 16-17 років.

Педагогічний експеримент, в якому взяли участь дві групи футболістів, контрольна (22 людини) і основна (22 людини), проводився протягом року. *Контрольна група* тренувалася за стандартною програмою у відповідності із затвердженим робочим планом. *Основна група* виконувала тренувальну роботу, за обсягом і інтенсивності адекватну роботі, що здійснюється в контрольній групі, але включала спеціальні вправи і прийоми, що дозволяють цілеспрямовано впливати на психофункціональний стан футболістів.

Дослідження здійснювалось у три етапи:

Перший етап (вересень 2019 р. – жовтень 2019 р.) – проведення теоретичного аналізу тематики дослідження, вивчення і узагальнення наукової літератури та даних мережі Інтернет.

Другий етап (вересень 2019 р. – вересень 2020 р.) – проведення дослідження щодо розробки, експериментального обґрунтування та вивчення ефективності впливу запропонованої методики.

Третій етап (жовтень 2020 р. – грудень 2020 р.) – обробка та аналіз отриманих результатів, апробація результатів дослідження, оформлення роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Однією з головних задач загальної психологічної підготовки є розвиток найважливіших психічних процесів, необхідних для успішного виконання дії [4; 5]. Психологічна підготовка футболістів повинна забезпечувати розвиток психічних якостей, що визначають ефективність ігрової діяльності [6; 9].

Для раціональної організації психофункціональної підготовки вкрай важливо знати, які саме психічні якості і процеси мають найбільш важливе значення для специфічної діяльності футболістів. З'ясування спеціальних психічних здібностей в ігрових видах спорту, і в тому числі у футболі, представляє особливу складність, так як результативність діяльності визначається широким колом психічних якостей різної структури.

Аналіз і зіставлення літературних даних дозволили нам виявити наступні найважливіші напрямки вдосконалення психічних якостей і процесів у тренуванні футболістів [4; 5; 7]:

підвищення швидкості і точності реагування
(рухові реакції і точність реакцій на рухомий об'єкт)

розвиток сприймань і відчуттів
м'язово-рухової чутливості, зорове сприйняття)

розвиток властивостей уваги
(інтенсивності, стійкості і переключення)

оптимізація емоційних станів
(управління емоційними станами, релаксація)

підвищення вестибулярної стійкості

виховання вольових якостей

Аналіз матеріалів наукової і методичної літератури дозволив визначити вимоги до вправ і програми їх використання з метою розвитку психофізіологічних якостей і процесів у ігровиків, в тому числі у футболістів [3; 6; 9].

Вони зводяться до наступного:

- * • ігрові вправи повинні відображати реальну специфічну діяльність футболістів
- * • кожна ігрова вправа має бути спрямована на формування і розвиток певної психічної якості або процесу;
- * • вправи повинні бути інтегровані в структуру тренувального процесу і не суперечити формуванню інших навичок і якостей футболістів;
- * • вправи повинні враховувати вікові особливості та рівень функціональної підготовленості футболістів
- * • вправи повинні викликати позитивні емоції та інтерес до їх виконання
- * • вправи повинні забезпечувати необхідну (заплановану) інтенсивність їх виконання;
- * • виконання вправ повинно здійснюватися в стандартних і доступних умовах

Виходячи з вище означених напрямів психофункціональної підготовки, її компонентів та вимог до вправ, здійснювався підбір вправ і прийомів, які з'явилися змістом експериментальної програми загальної психофункціональної підготовки футболістів на етапі поглибленої спеціалізації.

Для інтеграції в тренувальний процес футболістів експериментальної методики, нами були розроблені приблизні програми тренувальних занять, що включають спеціально підібрані вправи та засоби психофункціональної підготовки, які мають зазначену спрямованість. Більш детально ця інформація наведена у додатку 1. При цьому ми в обов'язковому порядку виходили з положення, що ці вправи та засоби повинні бути інтегровані в структуру

тренувального процесу і не суперечити формуванню інших навичок і якостей футболістів [1;3;7].

Вся сукупність вправ і засобів психофункціонального впливу розподіляється на дві частини.

Перша частина включає вправи для формування та розвитку найважливіших для футболістів психічних якостей і процесів. Ці вправи були прямо включені в програму тренувальних занять. Друга частина об'єднує вправи, засоби і прийоми, використання яких дозволяє оптимізувати психофункціональний стан спортсменів. Ці впливи використовувалися безпосередньо перед тренуванням, під час розминки, в перервах між тренувальними завданнями, у заключній частині тренування, після тренування. В кожному тренувальному занятті передбачається не менше 2–3 спеціальних вправ певної психофункціональної спрямованості.

Відповідно до поставлених завдань, нами проаналізована динаміка психофізіологічних показників футболістів контрольної та основної груп на початку та наприкінці педагогічного дослідження. Дані наведені у таблиці 3.1

На початку дослідження для всіх випробовуваних були зареєстровані достатньо прийнятні величини концентрації уваги ($302,11 \pm 12,14$ у.о. та $301,10 \pm 10,22$ у.о.), темпу виконання тестового завдання ($6,42 \pm 0,19$ букв/60'' та $6,84 \pm 0,42$ букв/60''), об'єму короткочасної пам'яті ($28,34 \pm 2,14$ у.о. та $29,04 \pm 1,04$ у.о.), а також показників перемикання уваги ($14,12 \pm 0,72\%$ та $13,92 \pm 0,22\%$) і ступінь вираженості екстраверсії ($18,35 \pm 1,24$ балів та $17,85 \pm 1,14$ балів).

Зміна показників психофізіологічних показників футболістів в
результаті експериментального тренування ($X \pm m$)

Показники	Контрольна група (n=22)		Основна група (n=22)	
	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
Концентрація уваги, у.о.	301,10±10,22	321,12±15,21	302,11±12,14	350,26±15,23*°
Темп виконання тестового завдання к-ть букв за 60 с	6,84±0,42	7,04±0,41	6,42±0,19	7,12±0,24*
Перемикання уваги, %	13,92±0,22	12,82±0,20*	14,12±0,72	11,92±0,81*°
Об'єм короткочасної пам'яті, у.о.	29,04±1,04	30,14±1,15	28,34±2,14	33,26±2,17*°
Екстраверсія, бали	17,85±1,14	18,89±1,23	18,35±1,24	22,16±1,81*°

Примітка:

° – відмінність достовірна порівняно із групою контролю ($p < 0,05$);

* – відмінність достовірна порівняно із початком досліджень ($p < 0,05$).

Слід зазначити, що всі параметри по своїх абсолютних значеннях в цілому відповідали нормативам, прийнятим для даного віку.

Повторне обстеження дозволило встановити, що у спортсменів основної групи наголошувалося статистично значуще поліпшення практично всіх вивчених психофізіологічних показників. Так, величина концентрації уваги зросла до $350,26 \pm 15,23$ у.о. або на 15,93% в порівнянні з початком дослідження, темп виконання тестового завдання – до $7,12 \pm 0,24$ знаків або на 10,91%.

Об'єм короткочасної пам'яті виріс до $33,26 \pm 2,17$ у.о. або на 17,36%, знизилася величина помилки в тесті на перемикання уваги – до $11,92 \pm 0,81$ %

або на 15,58% і, навпаки, істотно збільшився ступінь вираженості екстраверсії – до $22,16 \pm 1,81$ балу або на 20,76%.

Отримані дані свідчили про те, що наприкінці дослідження під впливом засобів психофізіологічної підготовки у представників основної групи вивчені показники реєструвалися на достовірно вищому, порівняно з групою контролю, рівні.

Відповідно до наступного завдання дослідження, нами були визначені результати тестування технічної і фізичної підготовленості футболістів контрольної та основної груп, здійснені на початку і в кінці педагогічного експерименту. Дані наведені у таблиці 3.2

Результати тестування показали, що реалізація спеціальної тренувальної програми, що включає засоби цілеспрямованого розвитку психічних якостей і властивостей, вельми позитивно позначилася на рівні технічної підготовленості футболістів.

На рисунку 3.1 представлена динаміка зміни показників технічної підготовленості футболістів. Слід зазначити, що тренувальний процес у контрольній групі, здійснюваний у відповідність із стандартною програмою, забезпечує закономірне зростання технічної підготовленості. Проте це зростання у контрольній групі був дещо нижчим, ніж в основній, і скало в середньому 8%.

У гравців основної групи всі досліджувані показники технічної підготовленості покращилися статистично достовірно в середньому на 15%. Особливо слід відзначити суттєве поліпшення показників таких тестів, як кидання м'яча руками і удари по воротах, відповідно, на 22% і 15%, результати яких у великій мірі обумовлюються в першому випадку здатністю до зосередженості і здатності контролювати свій психічний стан, а в другому – здатністю точно диференціювати м'язові зусилля.

Таблиця 3.2

Зміна показників технічної і фізичної підготовленості футболістів в результаті експериментального тренування ($X \pm m$)

Показники	Контрольна група (n=22)		Основна група (n=22)	
	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
Технічна підготовленість				
«Слалом» з веденням м'яча 30 м, с;	13,2±0,08	12,1±0,08	12,7±0,07	11,3±0,05*°
Вкидання м'яча руками, м	12,3±0,3	14,4±0,2	11,9±0,3	15,3±0,2*°
Жонгливання, к-ть разів	91,3±0,7	94,7±0,5*	92,2±0,5	103,9±0,3°
Удар по м'ячу на дальність, м	41,8±0,7	45,6±0,5*	42,3±1,1	47,2±0,7*
Удари по воротам, к-ть разів	13,6±0,7	14,3±0,4	13,5±0,4	15,9±0,4*°
Фізична підготовленість				
10 м з місця, с	2,2±0,03	2,1±0,03	2,2±0,03	1,8±0,03*°
Біг 30 м, с	5,0±0,05	4,91 ±0,05	5,03±0,03	4,84±0,05*°
Стрибок у довжину, см	187,3±1,9	189,0±1,2	195,0±2,6	198,6±1,7°
Біг 5 по 50 м, с	44,6±0,4	42,5±0,29	44,8±0,41	38,3±0,2*°
12-ти хв біг, м	2750,1 ±2,4	2877,5± 1,8*	2765,3±2,3	2921,3 ±1,7*

Примітка:

° – відмінність достовірна порівняно із групою контролю ($p < 0,05$);

* – відмінність достовірна порівняно із початком досліджень ($p < 0,05$).

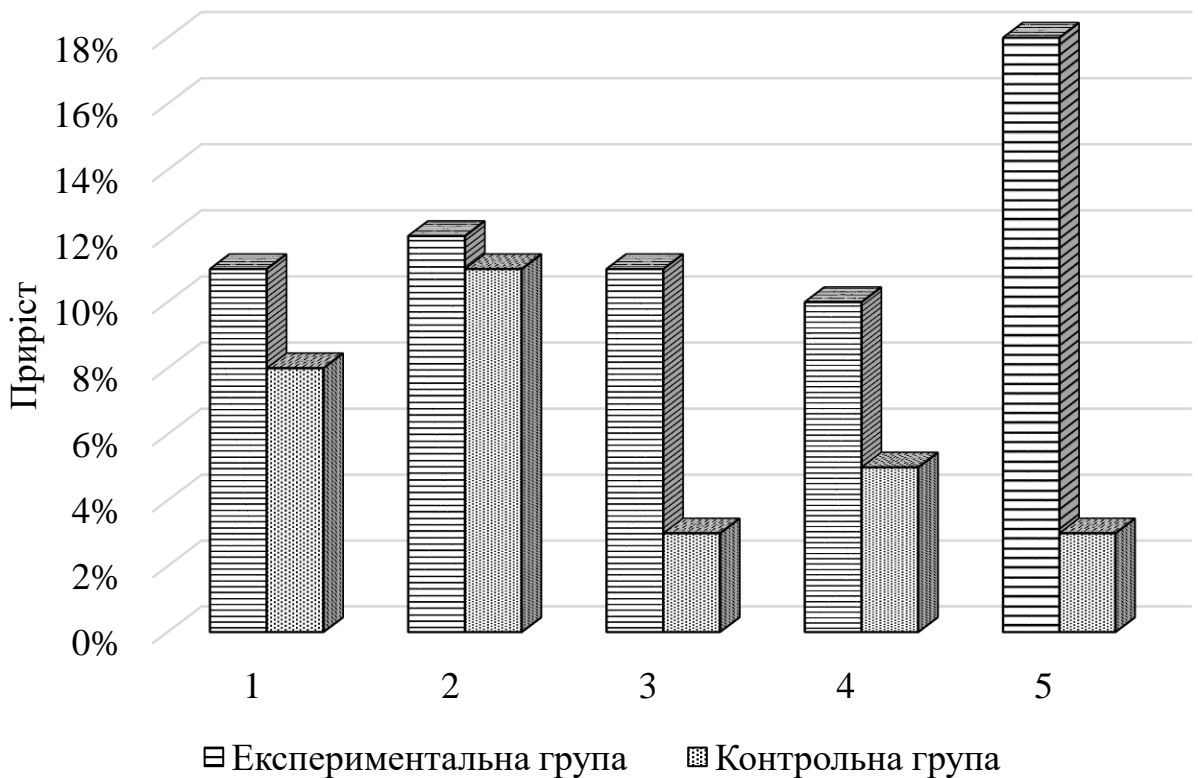


Рисунок 3. 1 Динаміка показників технічної підготовленості футболістів на етапі поглибленої спеціалізації

Примітка: 1 – «слалом» з веденням м'яча 30 м, с; 2 – вкидання м'яча руками, м; 3 – жонгливання, к-ть разів; 4 – удар по м'ячу на дальність, м; 5 – удари по воротах, к-ть разів

На наш погляд, важливу роль у процесі більш ефективного підвищення технічної підготовленості гравців зіграло і систематичне застосування прийомів оптимізації та саморегуляції психоемоційного стану. Використання для цих цілей спеціальних дихальних вправ, як відомо, сприяє більш ефективному навчанню й удосконалюванню техніки рухів у складнокоординаційних видах спорту [4; 5]. Систематичне виконання таких дихальних вправ в тренуванні футболістів основної групи дозволяло їм краще зосереджуватися, оптимізувати свій психічний стан, що, ймовірно, і дозволило їм більш успішно, ніж футболістам контрольної групи, оволодівати технікою виконання спеціальних вправ, що і відбилося в більш суттєвий приріст показників технічних тестів.

Контрольні тести, здійснені на початку і в кінці педагогічного експерименту, показали, що систематичне застосування розробленої експериментальної програми спрямованого розвитку психічних якостей і формування навичок оптимізації психічних станів протягом педагогічного експерименту призвело не тільки до істотного підвищення рівня технічної готовності, але і до значного зростання фізичної підготовленості футболістів.

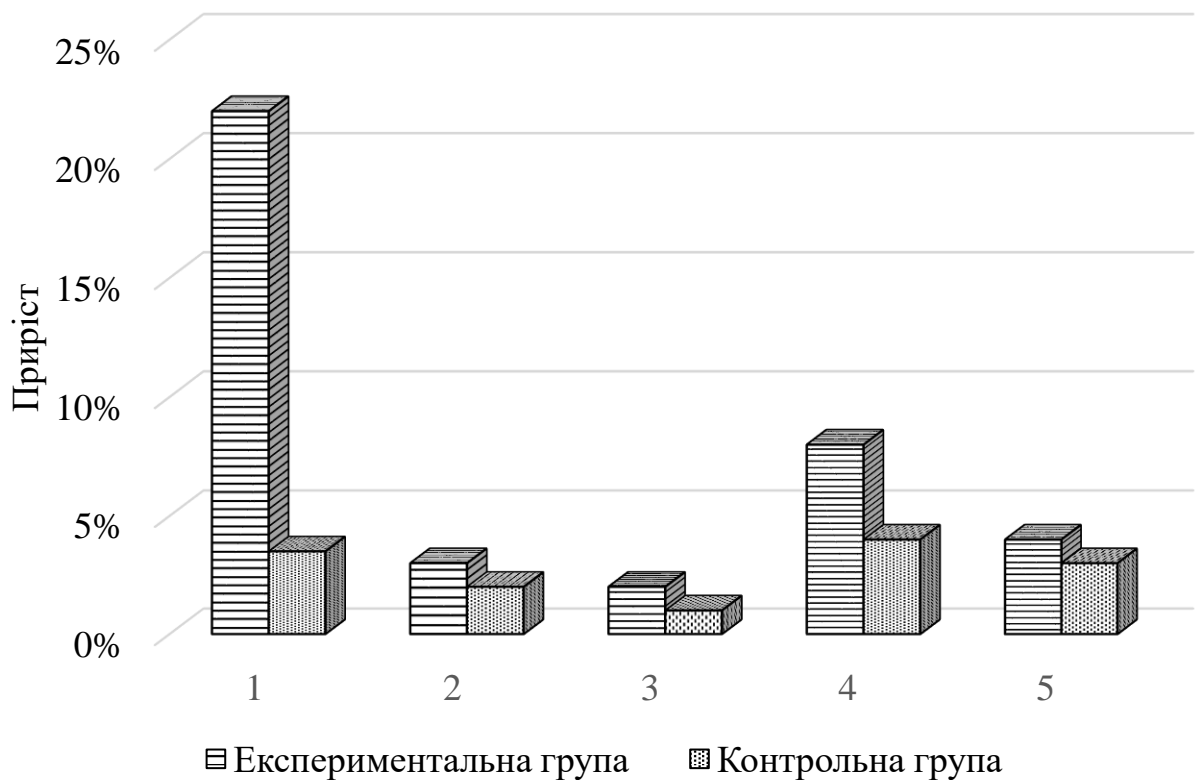


Рисунок 3. 2 Динаміка показників фізичної підготовленості футболістів на етапі поглибленої спеціалізації

Примітка: 1 – 10 м з місця, с; 2 – біг 30 м, с; 3 – стрибок у довжину, см; 4 – біг 5 по 50 м, с; 5 – 12-ти хв біг, м;

Завдання нарощування функціональних можливостей, фізичної працездатності і комплексу фізичних якостей, необхідних для специфічної діяльності у футболі, що стояло перед тренувальним процесом в підготовчому періоді, було повною мірою вирішене як у контрольній, так і в основній групах. Рівень фізичної підготовленості статистично достовірно підвищився в

обох групах, однак, підвищення фізичної підготовленості в основній групі було більш вираженим, хоча ці відмінності були і не настільки істотні, як за показниками технічної підготовленості (рисунок 3.2).

Так, у контрольній групі приріст по всім досліджуваним показникам був досить рівним і склав в середньому 4%, тоді як в основній групі зростання показників фізичної підготовленості був дещо більшим (у середньому 9%). Найбільший приріст був виявлений в результатах тестів, що відображають стартову швидкість і спеціальну витривалість, відповідно на 22,2% і 5,3%, а також швидкісно-силові можливості – на 8,5%.

Ми вважаємо, що підвищення показників швидкісної і загальної витривалості у великій мірі зумовлене систематичним використанням дозованих затримок дихання, що створюють умови гіповентиляції, і відповідно, гіперкапнічно-гіпоксичних станів, які сприяють вдосконаленню як анаеробних, так і аеробних механізмів енергозабезпечення, що лежать в основі, відповідно, швидкісної (анаеробної) і загальної (аеробної) витривалості [4; 5; 8].

Таким чином, результати педагогічного експерименту дозволяють констатувати, що цілеспрямований розвиток певних психічних якостей і властивостей, за допомогою спеціально підібраних вправ і прийомів, суттєво сприяє значному зростанню технічної, і на цій основі, фізичної підготовленості футболістів.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної літератури нами було встановлено, що ефективність специфічної діяльності футболіста обумовлюється рівнем розвитку таких психічних якостей, як оперативність мислення, швидкість вибору рішення, здатність передбачати дії противника і партнера, здатність до переключення, обсяг поля зору, точність реакції на рухомий об'єкт, обсяг і переключення уваги, врівноваженість психічних і рухливість нервових процесів.

2. Нами були визначені найважливіші напрямки вдосконалення психічних якостей і процесів у тренуванні футболістів, серед яких: підвищення швидкості і точності реагування (рухові реакції і точність реакцій на рухомий об'єкт); розвиток сприймань і відчуттів (м'язово-рухової чутливості, зорове сприйняття); розвиток властивостей уваги (інтенсивності, стійкості і переключення); оптимізація емоційних станів (управління емоційними станами, релаксація); підвищення вестибулярної стійкості; виховання вольових якостей.

3. В результаті впровадження у тренувальну діяльність методів психофункціональної підготовки, нами була зареєстрована оптимізація психофізіологічних показників, більш високі темпи приросту технічної та фізичної підготовленості футболістів основної групи, у порівнянні із показниками, зареєстрованими для спортсменів, тренування яких регламентоване стандартною програмою.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абдула А. Б. Анализ показателей частоты сердечных сокращений и затрат энергии юных футболистов 11-12 лет во время игр. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 2. С. 4-7.
2. Абдула А. Б. Особенности физиологической реакции организма футболистов 10-12 лет на выполнение упражнений с использованием различных методов тренировок. *Физическое воспитание студентов*. 2014. № 1. С. 3-7.
3. Байрачный О. Характеристика функциональной подготовленности футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 6. С. 10-17.
4. Банитариф Гхайтх Джаббар Оценка функциональных резервов выносливости футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 8. С. 7-10.
5. Воронова В. Динамика эмоциональных состояний футболистов на разных этапах многолетней спортивной подготовки. *Наука в олимпийском спорте*. 2014. № 3. С. 62-68.
6. Вьюнков М. Ю. Методика развития точности ударов по воротам у юных футболистов учебно-тренировочной группы. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2016. № 1. С. 221-224.
7. Джаббар Б. Г. Современные подходы к оценке функциональной подготовленности квалифицированных футболистов на этапе

специализированной базовой подготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 3-7.

8. Джаббар Б. Факторы совершенствования структуры специальной физической подготовки футболистов на этапе специализированной базовой подготовки [Электронный ресурс. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 3. С. 14-18.

9. Древел Х. С. Особенности спортивной подготовки футболистов в Ираке. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 39-43.

10. Древел Халаф Садек Совершенствование структуры годичного цикла спортивной тренировки с учетом динамики технико-тактической подготовленности футболистов Ирака. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 8. С. 22-25.

11. Дьяченко А. Особенности функционального обеспечения выносливости при работе аэробного характера футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. *Спортивна наука України*. 2015. № 3. С. 36-42.

12. Калмыков М. Л. Использование средств срочного восстановления для улучшения физической работоспособности и функционального состояния футболистов. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2016. Т. 16, Вип. 4(1). С. 252-255.

13. Кокарева С. Н. О некоторых аспектах организации скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных футболистов. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2017. № 2. С. 76-85.

14. Костюкевич В. Показатели технико-тактической деятельности футболистов высокой квалификации на чемпионате Европы 2016 года. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 315-322.

15. Кун Сянлинь Аэробные возможности как фактор формирования функциональных резервов организма футболистов. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 3. С. 71-75.

16. Кун Сянлинь Функциональное обеспечение работоспособности футболистов при работе аэробного характера. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 12. С. 78-81.

17. Кун Сянлинь Характеристика аэробной подготовленности футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 6. С. 73-78.

18. Лисенчук Г. Уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств у юных футболистов разных игровых амплуа. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 6-9.

19. Лускань О. Ю. Отбор футболистов на начальном этапе подготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 10. С. 83-86.

20. Марченко В. Исследование двигательных навыков на этапе спортивного совершенствования футболистов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 58-61.

21. Матяш В. Анализ характерных ошибок у юных футболистов при выполнении тестов по технической подготовленности. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 2. С. 99-104.

22. Матяш В. Планирование годичного цикла технической подготовки юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 64-69.

23. Митова Е. Совершенствование технической подготовки футболистов на основе контроля дискриминативных признаков при

выполнении сочетаний приемов в игре. *Наука в олимпийском спорте*. 2016. № 2. С. 45-50.

24. Николаенко В. В. Здоровьесберегающая направленность физической подготовки юных футболистов. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 9. С. 98-106.

25. Николаенко В. В. Индивидуально-дифференцированный подход к тренировочному процессу на этапах многолетней подготовки футболистов. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 5. С. 95-104.

26. Николаенко В. В. Технология физической подготовки юных футболистов. *Слободжанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 5. С. 78–85.

27. Николаенко В. В. Тренировочный процесс в системе многолетней подготовки юных футболистов: сравнительный анализ. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 3. С. 60-69.

28. Павличенко П. П. Влияние функционального состояния футболистов на успешность соревновательной деятельности. *ScienceRise. Medical science*. 2016. № 2(3). С. 15-21.

29. Павличенко П. П. Интегральная оценка функционального состояния футболистов в разные периоды подготовки. *ScienceRise. Medical science*. 2016. № 11. С. 20-25.

30. Павличенко П. П. Функциональное состояние при проведении тестов функциональной подготовленности у профессиональных футболистов. *Медичні перспективи*. 2015. Т. 20, № 4. С. 65-71.

31. Перевозник В. И. Динамика развития скоростных способностей юных футболистов 12, 13, 14 лет. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 4. С. 50–53.
32. Перевозник В. И. Модельные показатели соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации. *Спортивні ігри*. 2017. № 1. С. 41–45.
33. Перевозник В. И. Построение тренировочного процесса футболистов в различных структурных образованиях годичной подготовки. *Спортивні ігри*. 2016. № 1. С. 29-32.
34. Перепелица П. Уровень проявления физических качеств футболистов-абитуриентов ВУЗов. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 1. С. 36-39.
35. Попов А. Количественный и качественный анализ технико-тактических показателей соревновательной деятельности юных футболистов 16-17 лет. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 3. С. 86-89 .
36. Попов А. Методология и методы изучения физической подготовленности к соревновательной деятельности юных футболистов. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. Вип. 16. С. 172-178.
37. Попов А. Н. Структура физической подготовленности и ее корреляционный анализ у юных футболистов 16-17 лет на этапе специализированной базовой подготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 12. С. 54-58.
38. Попов А. Соревновательная подготовленность юных футболистов на этапе специализированной базовой підготовки. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. Вип. 15. С. 129-133.

39. Попов А. Теоретико-методические проблемы физической подготовленности юных футболистов. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 4. С. 138–143.
40. Попов В. А. Анализ травматизма юных футболистов. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2016. № 1. С. 51-52.
41. Степанюк В. В. Особенности физической подготовленности юных футболистов [Электронный ресурс. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 6. С. 117-121.
42. Тавеел Мохаммед Комплексная оценка физической и функциональной подготовленности юных палестинских футболистов на различных этапах учебно-тренировочного процесса. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 71-76.
43. Тронин Д. А. Особенности динамики показателей специальной физической подготовленности футболистов 15–17 лет в подготовительном периоде годового цикла подготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2017. № 2. С. 103-111.
44. Усманова Е. Дифференцированный подход к обеспечению процесса подготовки футболистов в возрасте 14–16 лет с учетом их индивидуально-психологических особенностей. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 18-22.
45. Фаворитов В. Н. Оценка эффективности методики скоростно-силовой подготовки юных футболистов. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 2. С. 120-125.
46. Халаф Садек Древел Подходы к реализации годового цикла спортивной тренировки футболистов Ирака. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 10. С. 62-69.

47. Шаленко В. В. Антропометрические показатели футболистов высокой квалификации. *Спортивні ігри*. 2016. № 1. С. 53-56. Перевозник В. И. Модельные показатели подготовленности футболистов высокой квалификации. *Спортивні ігри*. 2016. № 2. С. 34-39.

48. Шамардин В. Совершенствование управления учебно-тренировочным процессом футболистов высшей квалификации на основе оптимизации функциональной подготовленности. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 160-162.

49. Шамардин В. Структура тренировочных нагрузок юных футболистов 16-17 лет различных игровых амплуа в соревновательном периоде. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 1. С. 54-55.

50. Шпичка Т. А. Анализ восстановительных процессов организма футболистов в мини-футболе после соревновательных нагрузок. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 11. С. 121-123.

51. Шпичка Т. А. Анализ факторов эффективности соревновательной деятельности квалифицированных футболистов в мини-футболе. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 9. С. 109-112.

52. Шпичка Т. А. Особенности построения микроциклов в годичном цикле подготовки квалифицированных футболистов в мини-футболе. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 10. С. 145-148.

53. Шпичка Т. А. Особенности физической подготовленности футболистов разных игровых амплуа. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-*

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 6. С. 139-142.

54. Щербак Р. М. Психофункціональна підготовка футболістів на етапі углубленої спеціалізації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 291-295.

55. Ярмоленко М. Організаційно-методическіє умовія учебно-тренувальної діяльності футболістів спеціальних олімпіад. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 175-179.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту

Додатки до кваліфікаційної роботи
Магістра

на тему: Застосування засобів психофункціональної підготовки у
тренувальній діяльності футболістів на етапі спеціалізованої базової
підготовки

Виконав: магістр групи 8.0179-2с-з
спеціальність 017 фізична культура і спорт
освітня програма спорт
Проценко Юліан Юрійович
Керівник к.біол.н., доцент Симонік А.В.
Рецензент д-р наук з фіз.вих. і сп., доцент Тищенко В.О.

**Засоби і методичні прийоми загальної психофункціональної підготовки,
спрямованої на розвиток психічних якостей і корекцію
психічних станів футболістів**

Психоруховий компонент

Підвищення швидкості і точності реагування (рухові реакції і точність реакцій на рухомий об'єкт)

Гра в футбол вимагає від гравців максимальної швидкості реагування. Вся діяльність футболіста пов'язана з готовністю до виконання відповідних дій в умовах гострого дефіциту часу. Всі дії футболістів проходять за механізмом складних реакцій вибору і характеризуються не лише великою швидкістю, але і точністю, своєчасністю як сприйняття, так і відповідного руху.

Для розвитку швидкості і точності рухових реакцій необхідно як можна більше включати різні швидкісні вправи, що вимагають швидкого перемикання на інші вправи з різними несподіваними і нелогічними продовженнями.

Наприклад: тренер – в 30 м від гравців, що стоять в колону по одному. Футболісти по черзі роблять прискорення, тренер піднімаючими вгору по черзі правою і лівою рукою вказує напрям бігу; «Лідер» (тренер, технічний гравець) веде м'яч, різко змінюючи напрямок, зупиняючись, повертаючись назад і т. п. Гравці з м'ячами повинні повторювати рухи «лідера».

Використовуються вправи, які одночасно розвивають точність і швидкість рухів:

Ведення м'яча в обмеженому просторі у вигляді «коридору», складеного з гімнастичних лавок (ведення м'яча виконується однією ногою),

Ведення м'яча по прямій з високою швидкістю (ведення виконується однією ногою «в ударному кроці»).

Розвиток сприймань і відчуттів (м'язово-рухової чутливості, зорові сприйняття та ін.)

Відчуття і диференціювання

Виконання будь-якого технічного прийому у футболі проходить під постійним контролем свідомості. Велике значення для футболістів при виконанні технічних прийомів має точне диференціювання м'язово-рухових відчуттів, які носять спеціалізований характер і є специфічними для даного виду спорту.

Зважаючи на це, для розвитку м'язово-рухової чутливості в тренуванні футболістів необхідно якомога більше використовувати різні вправи, що сприяють розвитку диференціювання м'язових зусиль. До таких вправ відносяться різні удари по м'ячу на задану дальність і точність.

Удари по м'ячу на задану дальність виконуються з бічної лінії поля в бік воріт, де є розмітка на відстані 10, 15, 20 і 25 м.

Удари по м'ячу на точність виконуються по нерухомому м'ячу в кругові мішені радіусом 5 м з відстані 30, 35 і 40 м; удар м'яча в стінку з розміткою і різними номерами.

Крім того, дуже корисні різні спортивні ігри: гандбол, волейбол, баскетбол, теніс та ін.

Зорові сприйняття

Оскільки периферичний зір і точність окоміру грають у футбол велику роль, різні прийоми і вправи для розвитку зорових сприйнятів повинні зайняти важливе місце в навчально-тренувальній роботі.

При розвитку «почуття дистанції», головною вимогою є використання зміни дистанцій на тренуваннях, при передачах, ударах по м'ячу.

Для розвитку периферичного зору використовуються вправи з веденням м'яча і ударами по ньому, групові вправи з м'ячем з завданням по черзі контролювати то м'яч, то партнера і т. д. Глибинний зір добре розвивають волейбол, баскетбол, теніс і т. д.

Підвищення вестибулярної стійкості

Стрімкі переміщення, стрибки, несподівані зміни напрямку руху, різкі поштовхи, падіння, швидкі повороти голови при орієнтуванні викликають значні роздратування всіх відділів вестибулярного апарату. Тому можна стверджувати, що досягнення високих результатів у футболі знаходиться в тісному зв'язку з тими можливостями людини, які в тій чи іншій мірі дозволяють пристосуватися до дій в незвичних положеннях, при переміщеннях і виконанні складних прийомів, що певним чином залежать від вестибулярної стійкості.

Діяльність вестибулярного аналізатора взаємопов'язана з діяльністю інших аналізаторів, зокрема, з м'язово-рухових і зорових, а його роздратування роблять значний вплив на психомоторні та сенсорні процеси. Подразнення вестибулярного апарату викликає уповільнення швидкості, порушення координованості і точності рухів, погіршення зорових сприйнятів, при цьому значно слабшає інтенсивність уваги і особливо її розподіл, переключення та стійкість, що виражається в збільшенні кількості помилок.

У тренувальному процесі повинно бути відведено спеціальний час для розвитку вестибулярної стійкості, необхідно включати в заняття складнокоордтнційні види вправ, що вимагають при виконанні великої активності протидії неприємним суб'єктивним відчуттям – акробатичні і гімнастичні вправи, стрибки на батуті, обертальні рухи прискорення, часті зміни напрямку бігу, миттєві зупинки, вправи на рівновагу, стрибки у воду, плавання, елементи боротьби і т. д. Однак найбільший вплив чинять ті вправи, які пов'язані з виконанням того чи іншого технічного прийому гри, наприклад, виконання удару після перекиду або обертального руху.

Інтелектуальний компонент

Кожен вид спорту в тій чи іншій мірі потребує специфічних інтелектуальних здібностей, які передбачають таку поведінку спортсмена, яка прямим чи непрямым чином позитивно позначається на ефективності

тренувальної і змагальної діяльності. Інтелектуальна підготовленість спортсмена визначається наступними основними факторами:

1) світоглядом, широтою поглядів на все різноманіття фактів і явищ, в тому числі і на сутність спортивної діяльності;

2) якістю засвоєння об'єктивних закономірностей сучасного спортивного тренування, основ біологічних, медичних, психологічних і соціальних знань, необхідних для ефективного процесу підготовки;

3) здатністю до розробки і реалізації раціональної тактичної схеми проходження змагальної дистанції.

Конкретними компонентами інтелектуальних здібностей є:

вміння концентрувати увагу на ефективному вирішенні завдань в процесі тренування і змагань, ефективно сприймати знання;

здатність до запам'ятовування спеціальних знань, логічного, послідовного і нестандартного мислення, особливо в складних ситуаціях;

здатність до оперативної переробки інформації, отриманої в результаті спостережень і сприйняття, і реалізації її у відповідних діях.

Розвиток властивостей уваги (інтенсивності, стійкості, обсягу, розподілу і переключення)

На необхідність розвитку властивостей уваги у футболістів у зв'язку з формуванням тактичних навичок вказується вже давно (Р. В. Гагаєва, 1969): «Формування та вдосконалення навичок виконання технічних і тактичних прийомів дають можливість більш широко розподіляти увагу. Для розвитку цих сторін уваги (обсяг, розподіл) слід використовувати спеціальні вправи на виконання тих чи інших прийомів і дій при одночасному спостереженні за іншими гравцями і широкому використанні периферичного зору».

Насамперед, необхідно привчити гравця бути уважним при будь-якій роботі і в різних умовах.

Для розвитку уміння розподіляти і переключати увагу в тренування футболістів необхідно включати різні вправи з кількома м'ячами і всілякими

переміщеннями: вправи, де потрібно швидко переключення уваги з об'єкта на об'єкт, з однієї дії на іншу, виділення найбільш важливих об'єктів, моментів.

Дуже важливі вправи на наслідування: Один футболіст веде м'яч з постійною зміною напрямку бігу. Інші спортсмени повторюють всі його рухи. Спортсмени розташовуються в потилицю один одному і повторюють рухи партнера, який стоїть попереду.

Наслідування під час ведення збоку. Один гравець веде м'яч по середині поля, двоє інших на флангах і повторюють всі рухи того, хто в середині. Недолік цієї вправи в необмеженості простору для ведення м'яча, тому що спортсмен може проштовхувати м'яч далеко вперед і тим самим випускати його з поля зору.

Вправа, у якій беруть участь три гравці. Двоє за завданням тренера біжать від центральної лінії до штрафної зі зміною місць (завдання тренера 10 разів мінятися місцями). Гравець, що веде м'яч в коридорі і на фланзі повинен підрахувати і сказати в кінці ведення скільки разів партнери помінялися місцями.

Передача м'яча в русі (завдання тренера передати один одному м'яч 15 разів). Тренеру в цих вправах легше контролювати дії ведучого м'яч і в кінці ведення зробити йому зауваження.

У всіх цих вправах удосконалюється навичка ведення м'яча і вміння сприймати те, що відбувається на полі. Тим самим розвивається розподіл уваги. Розвиток уваги у всій групі йде однаково, так як з боку викладача здійснюється контроль, виражений у цифрових одиницях, а також спортсмен, маючи конкретне завдання, може контролювати свої дії і зіставляти їх з кінцевим результатом (А. Л. Герасименко, 2003),

Обсяг уваги можна розвивати найрізноманітнішими методами, наприклад, створюючи під час навчально-тренувальних занять такі умови, для вирішення яких футболістові необхідно сприймати кілька динамічних і статичних об'єктів, але не більше 8-9 (В.В. Медведєв, М. С. Полішкіс, 1988; А. Л. Герасименко, 2003).

Розвиток тактичного мислення, пам'яті, уявлень і уяви

В тактичних діях футболістів реалізується їх творче мислення, пам'ять, уявлення та уява. Для досягнення перемоги в змаганнях двох команд необхідно, щоб гравці вміли застосовувати найбільш доцільні методи боротьби, знаходити найбільш ефективні в даних умовах способи і прийоми, застосовувати несподівані для суперника комбінації, створювати ситуації найбільш сприятливі для своєї команди та найменш сприятливі для суперників, що і становить тактичну майстерність футболістів.

Для підвищення тактичної майстерності у футболістів необхідно розвивати такі здібності:

спостережливість – вміння швидко і правильно підмітити по ходу поєдинку важливі моменти змагальної боротьби, швидко і правильно орієнтуватися в складній ігровій обстановці;

кмітливість – вміння швидко і правильно оцінювати складні ситуації, враховувати їх наслідки;

ініціативність – уміння швидко і самостійно застосовувати ефективні тактичні прийоми;

передбачення (екстраполяція) – вміння розгадати тактичні задуми противника і передбачити результати як його, так і своїх дій (К. Р. Галочкін; В.В. Медведєв, М. С. Полішкіс; А. П. Герасименко).

Емоційний компонент

Емоційний компонент психофункціональної підготовки включає формування умінь управляти своїм психічним станом в умовах тренувальної і змагальної діяльності. В цьому плані дуже важливо вміння підтримувати емоційні стани позитивного характеру, забезпечувати емоційну рівновагу і стабільність, здійснювати контроль над негативними емоціями. Велике значення надається здатності спортсменів до емоційного збудження в процесі участі в основних змаганнях. Спрямоване емоційне збудження, викликане

майбутньою участю в змаганнях, є одним з дієвих чинників підвищення спортивного результату.

Особливу важливість даний компонент набуває в процесі змагань, так як в сучасних умовах змагальна діяльність у футболі за своїм психоемоційному напрузі істотно перевершує тренувальну роботу і близька до екстремальних умов діяльності. У зв'язку з цим, навички в реалізації методик самоконтролю і саморегуляції психоемоційного стану виступають як найважливіша умова успішної спортивної діяльності.

Оптимізація емоційних станів (управління емоційними станами, релаксація, зняття або зниження фізичної втоми, зняття або зниження нервового стомлення)

Характер і зміст емоційних станів має великий вплив на активність футболістів. Самовладання та емоційна стійкість допомагають спортсмену уникати зайвого збудження під час тренувальних занять і змагань, зберігати потрібну координацію і точність рухів, ясність тактичної думки і т. п.

Розроблені спеціальні прийоми, які можуть застосовуватися з метою:

- а) зняття або зниження фізичного стомлення і відновлення спортивної працездатності;
- б) зняття або зниження нервового стомлення і перевтоми, пов'язаного з емоційним перенапруженням під час тренувальних занять;
- в) зняття або зниження несприятливих емоційних станів перед змаганнями і під час гри, заспокоєння при зайвому нервовому збудженні;
- г) боротьби з безсонням.

Релаксація

Релаксуючі засоби спрямовані на зниження рівня збудження, що полегшує процес психічного і фізичного відновлення. Найбільш прості і зручні для цих цілей спеціальні дихальні вправи.

Дихання відіграє важливу роль у процесі розслаблення. Правильне дихання – найбільш простий і водночас найбільш ефективний спосіб

контролю рівня тривожності і м'язової напруги. Багато спортсменів в критичних ситуаціях не вміють координувати дихання і виконання діяльності. Як показують результати спостережень, при вдиху і затримці дихання м'язова напруга підвищується, тоді як при видиху – знижується.

Наприклад, металники диска, штовхальники ядра під час фази відпускання снаряда роблять видих, причому деякі роблять це досить голосно. По мірі того, як ситуація в матчі або в ході змагань стає все більш критичною, природною реакцією є затримка дихання, що призводить до збільшення м'язової напруги і порушує координацію рухів, необхідну для оптимальної спортивної діяльності. В умовах спортивної реабілітації ритмічне дихання відіграє важливу роль, підвищуючи ефективність розтягуючих рухів.

Дихальні маневри, сутність яких полягає у довільній зміні дихальних рухів, за допомогою яких людина управляє параметрами акта зовнішнього дихання, надають позитивний вплив, як на фізичний, так і психічний стан людини. Дихальні вправи надають комплексний позитивний вплив на функції центральної нервової системи, виступаючи оптимізуючим фактором психофункціональних і сенсомоторних станів організму.

Було показано, що послідовне виконання перед тренуванням серії дихальних вправ, що складається із чергування дихання з подовженням видиху (заспокійливий тип дихання), а потім з подовженням вдиху (мобілізуєчий тип дихання), сприяло появі оптимальних значень постійні потенціали шкіри рук та голови, особливо при зниженому тонусі ЦНС.

Одночасно спостерігалось поліпшення самопочуття всіх обстежених, що підвищувало готовність спортсменів до виконання тренувальних навантажень. Отже, спеціально підібраними дихальними вправами можна впливати на тонус ЦНС і домогтися його нормалізації перед навчально-тренувальним заняттям.

Дуже ефективно для досягнення релаксації здійснення глибокого дихання, яке забезпечує короткочасний психічний відпочинок і відновлює енергію. Встановлено, що повільне, з затягнутим видихом дихання веде до

помітного зниження м'язового тону. Коли людина спокійна, впевнена і володіє собою, її дихання рівне, глибоке і ритмічне. Коли людина напружена і збуджена, дихання стає поверхневим, прискореним і неритмічним. Глибоке дихання також дозволяє розслабити м'язи шиї і плечей, що підвищує відчуття сили і готовність до дій.

Оптимізація стану центральної нервової і вегетативних систем

Дані дихальні вправи досить прості і можуть виконуватися під час розминки, в паузах між вправами, в заключній частині тренування.

Трифазне дихання. Вправа базується на ритмі дихання сплячої людини. Весь дихальний цикл складається з трьох фаз: видих - пауза - вдих. Перша фаза – видих, виконується через рот. Він повинен бути довгим і «пружним». Друга фаза – пауза, повинна бути природною і приємною. Третя фаза – вдих, проводиться автоматично, через ніс.

Можливий і інший варіант схеми виконання вправи: вдих (на рахунок 1), пауза (на рахунок 1), видих (на рахунок 1-2-3... щодня додавати 1 цифру).

Це вправа дуже ефективно знімає втому і може бути використана в заключній частині заняття і після тренування.

Активізуючий тип дихання. Це вправа являє собою дихання з подовженим вдихом. Виконується за схемою: вдих (на рахунок 1-2-3...), видих (на рахунок – 1). На перше заняття вдих виконується на три рахунки.

Поступово, від заняття до заняття додається по одному рахунку до тривалості вдиху, яка може бути доведена до 5-7 рахунків. Виконання даної вправи призводить до зниження тону центральної нервової системи і поліпшення самопочуття.

Заспокійливий тип дихання. Дана дихальна вправа виконується за схемою: вдих (на рахунок 1), видих (на рахунок 1-2-3...). По своєму ефекту вона протилежна дії активізуючого типу дихання і призводить до підвищення тону центральної нервової системи.

Послідовне виконання цих двох вправ перед тренуванням або після фізичних навантажень сприяє оптимізації стану ЦНС, поліпшенню самопочуття, прискоренню відновлення.

Краще всього вдатися до контролю дихання під час короткочасної перерви в діяльності. Повільне виконання послідовних вдихів і видихів дозволяє зберегти холонокровність і контролювати ступінь тривожності в найбільш критичних ситуаціях. Концентруючи увагу на диханні, спортсмен менше буде звертати увагу на різні фактори, що заважають.

Для розвитку здатності до довільного контролю дихання необхідні тренування. Один з методів передбачає здійснення дихання від діафрагми, а не від грудної клітки. Концентруючи увагу на опускання (вдих) і піднімання (видих) діафрагми, відчувається велика стабільність і розслабленість.

Для освоєння навичок довільного контролю дихання рекомендується наступна процедура дихальної вправи:

Вдих: Глибоко і повільно вдихніть через ніс, звертаючи увагу на те, як діафрагма тисне вниз. Розслаблено і легко видихніть повітря з області живота і діафрагми з тим, щоб повітря заповнило і розширило центральну і верхню частину грудної клітки. У момент вдиху повністю «виштовхніть» живіт назовні. Тривалість фази вдиху – близько 5 с.

Видих: Повільно видихайте через рот. Ви повинні відчувати, як розслабляються м'язи рук і плечей. При видиху і розслабленні ви повинні відчувати відчуття зосередженості, а також те, що міцно стоїте на ногах. Ви повинні відчувати, що ваші ноги розслаблені, але сильні. Тривалість фази видиху становить близько 7 с. Дуже важливо, щоб видих був повільним і рівномірним.