

9. Jansen P., Lehmann J.(2013). Mental rotation performance in soccer players and gymnasts in an object-based mental rotation task. *Advance Cognitive Psychology*. Vol.6, №9. P. 92-98.
10. Karbach J., Verhaeghen P.(2014). Making work in g-memory work: a meta-analysis of executive-control and working memory training in older adults. *Psychology Science*. Vol.8, №25. P. 125-129.
11. Memmert D., Simons D., Grimme T.(2009). The relationship between visual attention and expertise in sports. *Psychology Sport Exercise*. Vol.4, №10. P. 146-151.
12. Van Biesen D., McCulloch K., Vanlandewijck Y.(2016). Profiles in Competitive Track Races: Regulation of Exercise Intensity Is Related to Cognitive Ability. *Front Physiology*. Vol.4, №7. P. 624-630.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).03)
УДК: 796.332.015.14'06

Байрачний О.В.,
кандидат наук з ф.в.с, доцент, завідувач кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і
спорту України, Київ
<https://orcid.org/0000-0003-3013-0845>
Левчук О.П.,
викладач Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ
<https://orcid.org/0009-0001-0623-7848>

АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ ЯК ФАКТОРУ ПРОФЕСІЙНОГО УСПІХУ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Ефективність тренерської діяльності залежить від дії багатьох факторів. Як відомо, успішний тренер – це людина, яка володіє високим рівнем міждисциплінарних знань, відповідним особистісним психологічним профілем та здатна виконувати широкий спектр функціональних обов'язків: від комплектування команди до управління процесом спортивної підготовки і колективом.

В результаті стрімкої комерціалізації професійного спорту в цілому та футболу зокрема, що спостерігається останні декілька десятиріч, структура футбольних клубів та відповідно роль головного тренера зазнали суттєвих змін. Тому предметом аналізу в представленій роботі стали психологічні характеристики тренера в контексті сучасних умов його професійної діяльності. До базових обов'язків тренера, що полягають в плануванні, організації, проведенні та контролі навчально-тренувального процесу додалися функції, що прийнято відносити до управлінських. Так, зокрема, маючи серед помічників профільних фахівців високого рівня, а також окремі департаменти, що відповідають за окремі напрями забезпечення спортивної підготовки в команді, тренер повинен вміти ефективно використати даний ресурс. Формулювання адекватних цілей та задач, координація роботи окремих фахівців та цілих підрозділів, делегування, створення умов для ефективної комунікації всіх членів команди – далеко не повний перелік задач, що стоять перед головним тренером футбольної команди сьогодні.

Такі зміни та розширення функціональних обов'язків тренера призвели до того, що і без того чимала значущість психологічної складової професійного профілю тренера, стала ще більшою. Окрім психологічних якостей, що забезпечують ефективність тренера як педагога, йому необхідно володіти та успішно проявляти цілий ряд лідерських якостей, що обумовлюють якість виконання ним управлінських функцій.

Ключові слова: футбол, тренер, психологічні характеристики

Bairachnyi O.V., Levchuk O.P. Analysis of personal psychological characteristics of football coaches as a factor of professional success in sports of higher achievements. *The effectiveness of coaching depends on many factors. As is known, a successful coach is a person with a high level of multidisciplinary knowledge, an appropriate personal psychological profile and the ability to perform a wide range of functional responsibilities: from team recruitment to managing the process of sports training and the team. As a result of the rapid commercialization of professional sports in general and football in particular, which has been observed over the past few decades, the structure of football clubs and, accordingly, the role of the head coach have undergone significant changes. Therefore, the subject of analysis in the presented work was the psychological characteristics of the coach in the context of the modern conditions of his professional activity. The basic responsibilities of the coach, which consist of planning, organizing, conducting and monitoring the educational and training process, have been supplemented by functions that are usually attributed to management. Thus, having high-level specialized specialists among his assistants, as well as separate departments responsible for individual areas of ensuring sports training in the team, the coach must be able to effectively use this resource. Formulating adequate goals and objectives, coordinating the work of individual specialists and entire departments, delegating, creating conditions for effective communication of all team members is far from a complete list of tasks facing the head coach of a football team today.*

Such changes and expansion of the functional responsibilities of the coach have led to the fact that the already considerable importance of the psychological component of the professional profile of the coach has become even greater. In addition to the psychological qualities that ensure the effectiveness of the coach as a teacher, he must possess and successfully demonstrate a number of leadership qualities, which determines the quality of his performance of management functions.

Keywords: football, coach, psychological characteristics

Постановка проблеми. Як відомо успішність в будь-якій сфері професійної діяльності обумовлюється багатьма факторами, що нехай і з різним ступенем детермінації, але все ж таки комплексно впливають на рівень досягнень. Професійний спорт та зокрема футбол не є виключенням і ефективність професійної діяльності тренера також обумовлюється цілою низкою факторів, які умовно можна поділити на дві узагальнені групи: професійна (предметна) компетентність та особистісні психологічні характеристики. Перша група факторів характеризує рівень та об'єм сучасних знань в сфері теорії і методики підготовки футболістів, якими володіє тренер, а друга – ступінь відповідності особистісних психологічних якостей вимогам діяльності. Якщо предметні знання впливають, перш за все на якість планування та контролю навчально-тренувальним процесом та змагальною діяльністю, то особистісні психологічні особливості тренера обумовлюють успішність вирішення таких задач як: розвиток лідерських якостей та управління командою через авторитет, формування колективного згуртованості, позитивний вплив на особистість футболістів, створення оптимального психо-емоційного фону в тренувальному процесі та поза його межами. Попри взаємообумовленість зазначених двох блоків професійного профілю тренера їх цілком можна вивчати окремо, що дозволить оптимізувати процес їх формування.

Не зважаючи на те, що значущість наявності специфічних особистісних психологічних рис тренера не підлягає сумніву, вивчення особливостей їх прояву та ролі в досягненні успіху в тренерській діяльності на професійному рівні залишається актуальним. Так, в спортивній психології багатьма авторами в різні часи вивчалась структура особистості тренера, що включає в себе когнітивний (інтелектуальний), мотиваційний, емоційно-вольовий, комунікативний та поведінковий компоненти [1; 4], що дає загальне, системне уявлення про вимоги до особистісної сфери тренера з огляду на основну специфіку його професійної діяльності. Базові вимоги до психологічних характеристик тренера обумовлені тим, що його професійна діяльність є педагогічною по своїй суті. В той же час, особливості професійного спорту та футболу зокрема на сучасному етапі його розвитку суттєво розширили функціональні обов'язки тренера, а деякі його функції зазнали помітних змін. Так, сьогодні вже важко уявити професійний футбольний клуб, який би не мав в своїй структурі окремі підрозділи, що відповідають за медичний (реабілітація, дієтологія) та психологічний супровід навчально-тренувального процесу, скаутинг, аналітичний центр тощо. Іншими словами можна сказати, що функції, які раніше на певному рівні якості виконував головний тренер з помічниками, сьогодні покладені на вузькопрофільних фахівців, що являють собою подекуди окремі команди професіоналів в своєму напрямі. Але головний тренер, який як і раніше є відповідальним за підсумкові результати команди повинен вміти ефективно управляти процесом, координуючі діяльність окремих департаментів клубу, що безпосередньо забезпечують процес підготовки гравців і впливають на рівень їх підготовленості. Даний факт, на нашу думку, і обумовлює необхідність прояву тренером, окрім добре відомих психологічних якостей, що забезпечують ефективність педагогічної його діяльності, ще й ряд особистісних психологічних якостей, що позитивно впливають на реалізацію його управлінських функцій і які прийнято відносити до лідерських якостей.

В межах даного дослідження ми спробували вивчити особистісну сферу футбольного тренера в контексті сучасних умов його професійної діяльності, а також проаналізували певні тенденції, що свідчать про збільшення ролі специфічних психологічних якостей тренера в професійній самореалізації на високому рівні.

Аналіз літературних джерел. На сьогоднішній день у теорії спорту накопичено значний обсяг наукових даних щодо досліджень особистості тренера, і переважна більшість з них присвячена тренерам, які працюють з висококваліфікованими спортсменами елітних команд [1; 3; 4; 5; 6].

Сучасний спорт і зокрема футбол вимагає від тренера не лише високої професійної компетенції (знання теоретико-методичних основ підготовки спортсменів-футболістів), а й наявності та прояву певних специфічних особистісних характеристик. Так, безумовно без предметних та сучасних знань в сфері підготовки футболістів високої кваліфікації не можливо досягти успіху, але і процес набуття професійної компетентності, і власне вплив тренера на команду та її успіхи значною мірою залежить від його психологічних якостей та їх відповідності вимогам професійної діяльності. Так зокрема, головний тренер професійної команди має вміти ефективно управляти не тільки навчально-тренувальним процесом, а й колективом футболістів, тренерським штабом, що не можливо без прояву цілого ряду лідерських якостей (відповідальність, ініціативність, дисциплінованість, стратегічне мислення та ін.), високого рівня емоційного інтелекту, здатності мотивувати і надихати гравців [4; 8].

Аналіз спеціальної літератури [3; 5] засвідчує, що успіхи спортсменів, і відповідно самого тренера багато в чому залежать від особистісних рис тренера – його знань, педагогічного таланту, авторитету, волі, здатності до творчого узагальнення, емпатії, комунікативних здібностей тощо. По суті тренер, як вже зазначалось вище, – це, передусім педагог, і до нього пред'являються ті самі вимоги, як й до будь-якого вихователя [2; 7; 9,13].

З огляду на високий ступінь впливу тренера на процес формування особистості гравця (навіть дорослого), вкрай важливим є прояв ним моральних якостей, таких як: гуманізм, ввічливість, порядність, чесність, вимогливість, оптимізм, принциповість, правдивість, самокритичність, працьовитість і справедливість.

Комунікативні якості, до яких належить риторична майстерність, вміння надавати зворотній зв'язок, активне слухання та низка інших, допомагають тренеру встановлювати контакт з підопічними та ефективно вирішувати ряд задач, що пов'язані не тільки з безпосередньою передачею знань (пояснення, підказки, критика, корекція), а також з командоутворенням, створенням оптимального психо-емоційного фону, запобіганням та вирішенням конфліктних ситуацій тощо.

Найважливішими вольовими якостями тренера вважаються: цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка та самовладання. До когнітивних (інтелектуальних) якостей відносять: системність, критичність мислення як на оперативному так і на стратегічному рівнях, увагу, уяву, креативність та інші. Важливість даних якостей важко переоцінити оскільки вони впливають на ефективність виконання ним функціональних обов'язків абсолютно у всіх напрямках його професійної діяльності.

Крім того автори виділяють ряд специфічних якостей, що відносяться до перцептивної, (точність та швидкість сприйняття рухів окремого гравця та/або їх взаємодії, оцінки ігрових ситуацій), та психомоторної сфери (забезпечує точність демонстрації рухових дій і є більш характерною для дитячого тренера).

Таким чином, особистісні психологічні характеристики тренера з огляду вимог педагогічної діяльності, до якої справедливо відноситься і тренерська діяльність, є достатньо вивченими, що підтверджується значною кількістю матеріалів з теоретичними узагальненнями даних та результатами відповідних експериментальних досліджень. Разом з тим, зважаючи на певну трансформацію і розширення функціональних обов'язків тренера професійної футбольної команди, цілком актуальним є аналіз його психологічних якостей в контексті виконання управлінських (менеджерських) та лідерських функцій.

Мета – визначити роль та значення психологічних особистісних характеристик тренера у футболі, які впливають на успішність функціонування команди на сучасному етапі розвитку професійного футболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців у професійному футболі на сучасному етапі його розвитку дає змогу відмітити певну трансформацію ролі тренера в футбольному колективі, що полягає у зміні існуючих функціональних обов'язків та додаванні нових. Сьогодні вже важко уявити сучасний професійний футбольний клуб, який би не мав у своєму розпорядженні цілий ряд фахівців, які б відповідали за окремі напрями забезпечення процесу підготовки футболістів: медико-біологічний, фізіотерапевтичний, реабілітаційний, психологічний та інші напрями. Ба більше, наразі асистенти тренера, тобто безпосередньо члени тренерського штабу – це, як правило, не просто помічники, які, якщо можна так висловитись, кількісно впливають на покращення процесу управління підготовкою команди, а, в першу чергу, є висококваліфікованими фахівцями в якомусь окремому компоненті навчально-тренувального процесу та ігрової діяльності, зокрема наприклад: фізична підготовка (фітнес-тренер), аналіз ігрових дій гравців та команди в цілому, як своєї, так і суперника (тренер-аналітик), планування та організація тренувального процесу футболістів певного ігрового амплуа (група захисту, група нападу, воротарі), а також забезпечення процесу вдосконалення окремих групових та командних тактичних взаємодій (наприклад стандартні положення). Кожен з цих профільних асистентів головного тренера є професіоналом і може, або навіть повинен, бути більш обізнаним в своїй сфері підготовки, що створює передумови для більш якісного, високопрофесійного загального забезпечення процесу підготовки футболістів. Звичайно головний тренер має бути компетентним (теоретично та практично підготовленим) з усіх аспектів підготовки спортсменів оскільки, і задачі перед штабом, і контроль якості виконання, і, зрештою, загальна відповідальність – це прерогатива виключно головного тренера. Але унікальна функція головного тренера за таких умов полягає в координації роботи всіх членів штабу, забезпеченні інтеграції зусиль окремих членів штабу, створенні умов для їх подальшого професійного розвитку і повноцінній реалізації, що, на нашу думку, і призводить до розширення переліку професійно-значущих психологічних якостей та підвищення їх загальної ролі і впливу на ефективність професійної діяльності. Іншими словами все більшої ваги набувають якості, що прийнято відносити до лідерських та такі, що забезпечують реалізацію управлінських функцій тренера. Не дарма в США, де професіоналізація та комерціалізація спорту відбулась раніше, посади головних тренерів в командних ігрових видах спорту (хокей, баскетбол, футбол тощо) називаються менеджер (manager), а не тренер (coach).

Таким чином, психологічний профіль головного тренера професійної футбольної команди має включати в себе не тільки якості, що забезпечують педагогічну складову його роботи, а й такі, що дозволяють ефективно виконувати управлінські функції.

З точки зору психології процес управління в футболі є свідомою дією тренера, що спрямована на соціально-спортивну систему в цілому або її окремі групи (гравці, асистенти, адміністративний департамент), що забезпечує оптимальне функціонування і розвиток на основі об'єктивних закономірностей. Ефективність управління, як зазначалось вище, залежить від психологічних характеристик тренера, його вроджених здібностей і набутого досвіду, до яких, за визначенням науковців, належать [10; 19; 24]:

- стабільна рівноваженість поведінки тренера;
- забезпечення стабільності в команді, яка надає спортсменам впевненість у своїй діяльності та у майбутньому;
- відповідність між вимогами тренера та рівнем підготовленості футболістів для реалізації визначених цілей;
- розвинена емпатія тренера, яка допоможе тренеру розуміти своїх гравців, вчасно помітити, що гравця щось турбує, він на себе не схожий і зможе вчасно за допомогою слова вплинути позитивно на зміну настрою свого гравця;
- здатність встановити гармонію між стилем управління та ступенем організованості футбольної команди, що в свою чергу сприяє поліпшенню професійної атмосфери.

Підвищена значущість специфічних психологічних якостей головного тренера у футболі також обумовлена і широким колом функцій, виконання яких передбачено реалізацією керівної ролі. До основних управлінських функцій тренера можна віднести: управлінсько-організаційні, планування, інформаційна функція, визначення стратегії, представницькі, освітньо-просвітницькі, експертно-консультативні, психотерапевтичні, виховні. Так, деякі з перелічених функцій тренер виконує спільно з профільними асистентами або делегуючи їх своїм помічникам, а деякі відносяться зони відповідальності саме головного тренера.

Таким чином, проаналізувавши дані спеціальної літератури та узагальнюючи практичний досвід провідних фахівців, ми прийшли до висновку, що успішність головного тренера професійної футбольної команди передбачає наявність в нього цілого ряду психологічних якостей, що забезпечують ефективне управління командою, тренерським штабом, навчально-тренувальним процесом. Враховуючи поточні тенденції розвитку професійного спорту в цілому та футболу зокрема, можна стверджувати, що психологічний профіль головного тренера увібрав в себе ті якості, що вже тривалий час відносять до психологічних критеріїв відповідності вимогам професійної діяльності менеджерів середньої та вищої ланки успішних бізнес-компаній не залежно від сфери діяльності. Результати контент-аналізу відповідних джерел та узагальнення

практичного досвіду показали, що ефективність реалізації управлінських функцій багато в чому обумовлена високим рівнем таких якостей як: *оперативне, стратегічне та критичне мислення, емоційний інтелект, комунікативні здібності, здатність до самомотивації, стресостійкість, гнучкість мислення, дисциплінованість.*

Безумовно перелік якостей можна було б і продовжити, але зазначені справедливо вважаються основними і такими, що детермінують ефективність вирішення тренером таких задач як: аналіз та прогнозування розвитку ситуації, швидкість та точність прийняття рішень, підтримка комунікації на різних рівнях соціальної системи команди, мотивування гравців та членів тренерського штабу і зрештою формування власного реального, а не формального авторитету, що є невід'ємною складовою успішного управління колективом.

З метою додатково дослідити підвищення значущості психологічної складової професійного профілю головного тренера команд високого рівня нами було проведено аналіз кар'єрного шляху очільників команд, а саме наявність успіхів в якості футболіста на професійному рівні. Тривалий час, а в деяких країнах і сьогодні основним фактором професійного становлення тренера в командах високої кваліфікації (особливо на першому етапі) була наявність успішної професійної кар'єри футболіста. Тому на наш погляд можливі зміни в цьому відношенні нехай дещо дотично, але все ж таки можуть свідчити на користь висунутих раніше тверджень щодо трансформації функціональних обов'язків тренера та, відповідно, підвищення важливості його психологічних характеристик. Нами було проведено порівняльний аналіз професійних біографій тренерів футбольних клубів в одному з п'яти провідних європейських чемпіонатів, а також тренерів, які очолювали національні збірні команди у фінальній частині двох чемпіонатів Європи. Для аналізу були взяті два сезони чемпіонату з футболу у Франції (сезони 2003/2004 та 2023/2024) та два чемпіонати Європи 2004 та 2024 років.

Аналіз показав, що в сезоні 2003-2004 у вищому дивізіоні (Лізі) чемпіонату з футболу Франції всі головні тренери команд мали значущий досвід виступів на професійному рівні в якості гравця. В той час як в останньому на сьогодні чемпіонаті Франції головних тренерів, які б не мали зовсім ігрового досвіду або не грали на професійному рівні, вже четверо (20%).

Схожа тенденція спостерігається і на основі аналізу професійної біографії головних тренерів національних збірних команд, що приймали участь у фінальних частинах чемпіонатів Європи у 2004 та у 2024 роках. Відсоток тренерів без професійної кар'єри гравця у біографії змінився з 0 у 2004 році до 13 у 2024 році, що враховуючи специфіку роботи в національних збірних командах з футболу може бути навіть більш показовим.

Також не зайвим буде відмітити, що з виявленої тенденції витікає і ще одна, а саме зменшення середнього віку головних тренерів футбольних команд на професійному рівні та рівні національних збірних. Статистичне підтвердження даної тези не було предметом досліджень в даній статті, але поверхневий аналіз дозволяє це припустити принаймні на рівні гіпотези.

Таким чином, на нашу думку, саме наявність у тренера широкого кола специфічних психологічних якостей, що охоплюють особистісну, когнітивну, психо-емоційну, мотиваційну та вольову сфери, детермінують спочатку успішне оволодіння ним необхідними знаннями, а потім повноцінну їх реалізацію на практиці в поєднанні з вирішенням задач управлінського характеру.

Висновки. На основі проведеного аналізу даних спеціальної літератури та узагальнення практичного досвіду було підтверджено та розширено знання щодо ролі та значення особистісних психологічних характеристик тренера професійної команди високого рівня на сучасному етапі розвитку футболу. Основним каталізатором підвищення вимог до психологічних якостей тренера стало розширення його функціональних обов'язків за рахунок необхідності виконання управлінських функцій.

Проведений порівняльний аналіз біографій головних тренерів футбольних команд високого рівня в спортивних сезонах 2003-2004 та 2023-2024 продемонстрував тенденцію до збільшення кількості тренерів, які не мають значних успіхів в якості професійного футболіста. Компенсація знань та навичок, що футболіст набуває протягом повноцінної професійної спортивної кар'єри, якраз і відбувається за рахунок наявності та прояву певних психологічних якостей та здібностей не тільки педагогічного характеру, а й пов'язаних з виконанням управлінських функцій. Останні прийнято відносити до лідерських, що включають в себе широкий спектр якостей серед яких, на наш погляд вирізняються наступні: оперативне, стратегічне та критичне мислення, емоційний інтелект, комунікативні здібності, здатність до самомотивації, стресостійкість, гнучкість мислення, дисциплінованість.

Перспективи подальших досліджень полягають в проведенні психодіагностичних заходів з метою визначення кількісних параметрів окремих психологічних якостей, що мають бути включені до моделей психологічних профілів тренерів професійних футбольних команд.

Література

1. Воронова В. І. Психологія спорту. Навч. посіб. 3-тє вид., без змін. К.: «Олімп. л-ра», 2017. 272 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект /Д. Гоулман. Х.: Віват, 2019. 512 с.
3. Джеррард С. Моя історія / С. Джеррард, Д. Макрей. К.: Наш формат, 2019. 408 с.
4. Маліновський А. І. Особистісні детермінанти формування іміджу тренера з футболу як фактор професійного вдосконалення...дисертація. К.: НУФВСУ, 2020. 225 с.
5. Мартін Л. Pep's City. / Л. Мартін, П. Баллус. Х.: Фоліо, 2020. 314 с.
6. Невелінг Е. Клопп Юрген. Біографія /Е. Невелінг. К.: Наш формат, 2019. 344 с.
7. Петровська Т. В. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. /Т.В. Петровська, В.І. Воронова, О.Р. Гринь та ін. // К.: Видавець Позднішев, 2021. 166 с.
8. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. /В.М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
9. Соломонко В. В. Футбол. /В.В. Сломонко, Г.А Лисенчук. К.: «Олімп. література», 2014. 304 с.

10. Фергюсон А. Менеджмент у стилі «Манчестер Юнайтед». Як стати чемпіоном. / А. Фергюсон, М. Моріц. К.: Наш формат, 2018. 280 с.
11. Шевченко А. Шляхетна сила. Моє життя, мій футбол. /А. Шевченко, А. Альчато. Х.: Фоліо, 2021. 252 с.
12. Шовковський О. Усе в твоїх руках. /О. Шовковський. К.: Видавнича група КМ-БУКС, 2018. 264 с.
13. Goleman D. Leadership that gets results / Goleman D.// Harvard Business Review, 2019. 15 p.
14. Masol V. V. Metody i kryteria pielęgowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzenie*. 2023. № 1 (53)2023, 13–17. <https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3>

Reference

1. Voronova V. I.(2017). *Psykhoholohiia sportu* /V.I. Voronova. Navch. posib. 3-tie vyd., bez zmin. K.: «Olimp. I-ra». 272 s.
2. Goulman D.(2019). *Emotsiinyi intelekt*. Kh. : Vivat. 512 s.
3. Dzherrard S. (2019). *Moia istoriia* / S. Dzherrard, D. Makrei. K.: Nash format, 2019. 408 s.
4. Malinovskiy A. I. (2020). *Osobystisni determinanty formuvannya imidzhu trenera z futbolu yak faktor profesiinoho vdoskonalennia...dysertatsiia*. K.: NUFVSU. 225 c.
5. Martin L.(2020). *Peps City*. / L. Martin, P. Ballus. Kh.: Folio, 2020. 314 s.
6. Neveling E. Klopp Yurhen. *Biohrafiiia* /E. Nevelinh. K.: Nash format, 2019. 344 s.
7. Petrovska T. V. (2021). *Tekhnolohii psykholoho-pedahohichnoho suprovodu ta rozvytku subiektiv sportyvnoi diialnosti*. /T.V. Petrovska, V.I. Voronova, O.R. Hryn ta in. // K.: Vydavets Pozdnyshhev. 166 s.
8. Platonov V. M. (2020). *Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya*. K.: Persha drukarnia, 2020. 704 s.
9. Solomonko V. V.(2014). *Futbol*. /V.V. Slomonko, H.A Lysenchuk. K.: «Olimp. literatura», 304 s.
10. Fergiuson A.(2018). *Menedzhment u styli «Manchester Yunaited»*. Yak staty chempionom. / A. Ferhiuson, M. Morits. K.: Nash format, 2018. 280 s.
11. Shevchenko A. (2021). *Shliakhetna syia. Moie zhyttia, mii futbol*. /A. Shevchenko, A. Alchato. Kh.: Folio, 252 s.
12. Shovkovskiy O. (2018). *Use v tvoikh rukakh*. /O. Shovkovskiy. K.: Vydavnycha hrupa KМ-BUKS, 264 s.
13. Goleman D. (2019). *Leadership that gets results*. Harvard Business Review. For the exclusive use of J. Hopkins. 15 p.
14. Masol V. V. (2023). *Metody i kryteria pielęgowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej*. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzenie* № 1 (53)2023, 13–17. <https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).04)

Бобровник В.І.

**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
зав. кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID ID 0000-0003-1254-4905**

Пугачов Д.О.
**аспірант кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID ID 0009-0006-9838-3696**

ЗАВДАННЯ ЕТАПІВ РІЧНОГО ЦИКЛУ ВИРІШЕННЯ ЯКИХ Є ОСНОВОЮ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЄ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасна методика тренування вимагає від спортсмена на етапі спеціалізованої базової підготовки до вищих досягнень постійного вдосконалення рівня розвитку спеціальної витривалості, а також основних швидкісно-силових та силових здібностей. На цій основі необхідно вдосконалювати технічні та тактичні здібності бігуна на середні дистанції в умовах змагань високого рівня для вирішення основних завдань досягнення високого рівня відповідності та взаємозв'язку усіх видів підготовки – фізичної, технічної, тактичної, психологічної, морально-вольової тощо.

Ґрунтуючись на системах періодизації, нами було вдосконалено річний тренувальний макроцикл для бігунів на середні дистанції третього року спеціалізованої базової підготовки, що включає: 2 макроцикли осінньо-зимовий і весняно-літній, 6 основних періодів і 16 етапів підготовки, в яких 18 мезоциклів та 52 мікроцикли.

Розглядаючи етапи підготовки річного тренувального циклу як основу тренувального процесу бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки, нами розроблено групи вправ різної переважної спрямованості, а на цій основі побудовано модельні мікроцикли кожного етапу залежно від поставлених завдань.

На основі річного-тренувального макроциклу кваліфікованих бігунів на середні дистанції третього року тренувань етапу спеціалізованої базової підготовки розроблено основні завдання етапів річного циклу тренування різної переважної спрямованості, які покладено в основу вдосконалення компонентів фізичних якостей.

Розроблені завдання етапів річного циклу тренування спрямовані на підвищення можливостей аеробної, аеробно-анаеробної, а також анаеробної систем енергозабезпечення, що дозволить закласти аеробно-анаеробну базу,