

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК: 796.332.015.14'06

*Олег Байрачний,
Катерина Зора,
Іванов Петро
Золотухін Валерій
(Київ, Україна)*

**СТАНОВЛЕННЯ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ
ФУТБОЛІСТІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

Анотація. В роботі представлено результати аналізу психологічної складової в процесі становлення тактико-технічної майстерності гравців в процесі підготовки спортивного резерву в українському футболі. Виявлено особливості та характер взаємозв'язку недостатнього рівня тактичної та технічної підготовленості юних футболістів з психологічними факторами. Запропоновано практичні рекомендації щодо вдосконалення процесу навчання тактико-технічним елементам на основі закономірностей формування та підтримки оптимального психологічного стану юних футболістів.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, юні футболісти, психологічні характеристики

**FORMATION OF TACTICAL AND TECHNICAL SKILLS OF YOUNG
FOOTBALL PLAYERS: PSYCHOLOGICAL ASPECT**

*Bairachny Oleg V.,
Zora Kateryna P.,
Ivanov Petro P.,
Zolotuchin Valeriy V..*

Summary. The paper presents the results of the analysis of the psychological component in the process of formation of tactical and technical skills of players in the process of preparing a sports reserve in Ukrainian football. The peculiarities and

nature of the relationship between the insufficient level of tactical and technical training of young football players with psychological factors are revealed. Practical recommendations for improving the process of training tactical and technical elements based on the laws of formation and maintenance of the optimal psychological state of young football players are offered.

Keywords: *technical and tactical training, young football players, psychological characteristics*

Як відомо, в основі раціональної системи підготовки спортивного резерву у футболі лежить планомірний процес становлення всіх сторін підготовленості гравця. Даний процес, має бути спрямований на максимальну реалізацію індивідуальних можливостей спортсмена-футболіста в оптимальні вікові періоди та будуватися з урахуванням особливостей тісного взаємозв'язку між окремими видами підготовки [3-5, 8].

В то же час, не дивлячись на взаємопов'язаність різних сторін підготовки футболіста, можемо відмітити деякі специфічні фактори, що не тільки обумовлюють закономірності процесу досягнення високого рівня підготовленості спортсмена в конкретному компоненті, а й дозволяє виявити причини негативних результатів підготовки в цілому. Стисло можна зазначити, що процес фізичної підготовки будується з урахуванням морфологічних та анатоμο-фізіологічних закономірностей розвитку та функціонування організму, а також дотримання специфічних принципів при її плануванні. В основі тактичної підготовки та становлення технічної майстерності лежить, з одного боку чітка та послідовна реалізація дидактичних принципів навчання з широким застосуванням відповідних методів (насамперед методів активного навчання), з іншого – вміння правильно розставити акценти в межах багаторічної підготовки, виділивши пріоритетні задачі для кожного етапу підготовки. Базис психологічної підготовки спортсмена-футболіста складають вивчення та врахування вроджених індивідуально-типологічних особливостей, вікових закономірностей розвитку нервової системи, а також принципів формування особистісної сфери в специфічних умовах зовнішніх впливів.

Безумовно, кожен компонент підготовки спортсменів в системі дитячо-юнацького футболу в Україні заслуговує на увагу та має певні резерви для вдосконалення, але в межах даної роботи ми спробуємо проаналізувати проблеми становлення тактико-технічної майстерності в контексті формування особистості гравця та його психологічної готовності.

Враховуючи спрямованість дослідження та сутнісну єдність тактичного та технічного компоненту підготовки, в межах даного дослідження ми будемо оперувати поняттям «тактико-технічна підготовленість/майстерність». Це обумовлено, перш за все, специфікою реалізації в ігрових умовах та спільною методологічною основою навчального процесу в тренуванні.

Спочатку розглянемо зв'язок психофізіологічних та особистісно-психологічних характеристик юного футболіста з динамічними та якісними характеристиками процесу оволодіння тактико-технічними елементами гри. Перш за все, необхідно підкреслити значущість окремих *властивостей нервової системи*, а саме сили та збалансованості процесів збудження та гальмування, а також швидкість переходу від збудження до гальмування (рухливість нервових процесів) при засвоєнні складно-координаційних рухів, до яких безумовно належать технічні прийоми з м'ячем у футболі. Високий ступінь генетичної обумовленості зазначених характеристик детермінує необхідність використання даної інформації, насамперед, в процесі відбору та орієнтації (вибір ігрового амплуа) юних спортсменів-футболістів, а також в процесі аналізу причин можливих ускладнень, що виникають в процесі навчання тактико-технічним елементам та до певної міри спрогнозувати можливий рівень його тактико-технічної майстерності.

Якщо властивості нервової системи та особливості протікання психічних процесів визначають схильність юного спортсмена до футболу і створюють передумови до засвоєння складних тактико-технічних елементів, то динаміка і якісні параметри тактико-технічної підготовки в значній мірі визначаються рівнем його *когнітивних здібностей* (мислення, увага, пам'ять, уява). Не дивлячись на очевидність зв'язку зазначених здібностей з процесом навчання технічним та

тактичним елементам, можемо констатувати відсутність системного підходу до їх розвитку в практиці підготовки спортивного резерву в українському футболі. Тому даний аспект потребує окремого і більш глибокого вивчення, а наразі слід зауважити, що ефективність процесу навчання тактико-технічним прийомам залежить, з одного боку від цілеспрямованого та системного розвитку власне зазначених когнітивних здібностей (психотехнічні ігри та тренінги), а з іншого – побудови навчально-тренувального процесу на принципах, що сприяють розвитку та прояву активності, самостійності та свідомості на всіх етапах навчання. Оптимальний рівень прояву когнітивних здібностей, в свою чергу, залежить значною мірою від наявності та рівня сформованості цілої низки особистісно-психологічних характеристик спортсмена.

До особистісно-психологічних характеристик, що обумовлюють максимальний ступінь реалізації наявного рівня техніко-тактичної майстерності на всіх етапах навчання можна віднести такі: *впевненість у собі, оптимальний рівень мотивації та самооцінки, низький рівень особистісної та реактивної тривожності*. Характеризуючи окремі сторони особистісно-психологічного профілю юного спортсмена, зазначені властивості, як це часто буває, тісно пов'язані між собою і брак одного показника негативно впливає на інший або навіть інші. До прикладу: низький рівень самооцінки та відповідно недостатній рівень впевненості призводять до підвищення щонайменше ситуативної тривожності (хронічний характер проблеми може легко викликати і негативні зміни в рівні особистісної тривожності), а також до зниження рівня мотивації до виконання певних завдань або навіть до занять футболістом. Зазначений ланцюг причинно-наслідкових реакцій може мати місце і в іншій послідовності, де «тригером» виступає, наприклад, високий рівень особистісної тривожності або низький чи надто високий рівень мотивації. Навіть такий доволі фрагментарний аналіз особистісно-психологічної сфери спортсмена-футболіста засвідчує її структурну та функціональну складність, а також підкреслює значущість системного, цілеспрямованого та побудованого на принципах індивідуалізації процесу психологічної підготовки, що реалізується за участі

спортивного психолога. В той же час, слід пам'ятати і про не менш, а на початковому етапі багаторічної підготовки навіть і більш визначальну роль тренера в процесі формування особистісно-психологічної сфери юного футболіста взагалі та зазначених вище властивостей зокрема [1, 6].

На нашу думку, однією з головних проблем довгострокового процесу планування тактико-технічної підготовки юних гравців в межах вітчизняної системи ДЮСШ є не стільки недосконалість власне методики навчання, скільки відсутність повноцінного усвідомлення тренером функціонального значення особистісно-психологічних характеристик гравця в контексті оволодіння технічними та тактичними елементами. Перш за все, треба розуміти, що, наприклад, оптимальний рівень впевненості або мотивації юного гравця має таке ж значення для якості техніко-тактичної підготовки як і рівень розвитку його фізичних якостей, антропометричні данні або адекватність засобів та методів навчання чи технічне обладнання і, як наслідок, знаходиться в зоні впливу та відповідальності тренера. Рівень мотивації, самооцінки та ін. не є чимось сталим і таким, що слід сприймати як даність. Тренер не тільки може, а й повинен свідомо впливати на процес формування окремих особистісно-психологічних властивостей шляхом застосування адекватної моделі поведінки, свідомо культивуючи відповідний професійний стиль в побутовій сфері, в навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності.

Повертаючись до процесу формування оптимального особистісно-психологічного профілю юного футболіста та відповідного психо-емоційного стану, як факторів, що детермінують ефективність оволодіння тактико-технічними елементами, необхідно зазначити, що суттєвих позитивних змін можна досягти навіть при дотриманні ключових принципів лише тільки в одному аспекті навчання – підказ та критичні зауваження тренера. Для того щоб відповісти на питання «Коли?», «Скільки?» та «Як?» робити вказівки та зауваження необхідно, перш за все, зрозуміти напевно що головну закономірність – будь-який зовнішній сигнал не залежно від його знаку (позитивний чи негативний), на який зреагував юний гравець, виводить його зі

стану, який деякі фахівці в сфері психології називають «потокотм натхнення» [2, 7]. Такий стан характеризується оптимальним рівнем фізичної та психологічної напруженості, що відповідає можливостям спортсмена та складності рухового завдання, піднесеним психо-емоційним станом, максимальною зосередженістю на задачі та відстороненням від зовнішніх подразників. В такому стані футболіст демонструє максимальний (суб'єктивно може сприйматися навіть як «надмаксимальний») рівень своїх можливостей, реалізуючи повністю свій потенціал. Досягнувши цього психологічного стану, юний футболіст не потребує не тільки критичних зауважень (що є логічним за відсутності помилок), а й навіть похвали та підбадьорювань. Більше того, навіть внутрішній голос та думка «в мене так добре все виходить» з високим ступенем вірогідності негативно позначиться на психологічному стані та, як наслідок, на якості виконання вправ. Тому вкрай важливим та, по цілому ряду причин не простим, завданням для тренера є категорично обмежити втручання в процес навчання в фазі практичного виконання технічного або тактико-технічного елемента. У випадку невдач при виконанні за умов самостійного та свідомого виконання вправи, створюються передумови для аналізу власних дій, встановлення причинно-наслідкових зв'язків та шляхів вирішення проблеми. Навички самостійного мислення є дуже необхідними на пізніх етапах багаторічної підготовки, але мають розвиватися вже з перших днів підготовки. До того ж, як відомо, основним джерелом формування впевненості в собі для спортсмена будь-якого рівня кваліфікації є саме такі перемоги над собою в процесі самостійного виправлення недоліків та технічних помилок.

Резюмуючи вище викладене, спробуємо алгоритмізувати процес навчання техніко-тактичним діям в контексті врахування психологічних факторів:

- формування та врахування психологічних профілів гравців в процесі підготовки;
- ознайомлення з технічним та тактико-технічним елементом має вирішувати дві основні задачі: створення детального уявлення про прийом та формування впевненості гравців у власних силах при оволодінні ним;

- дотримуючись принципу «від простого до складного» в підборі вправ, створення умов для максимального появу самостійності та свідомості гравців. Втручання тренера у виняткових випадках, коли негативні наслідки від невтручання переважають наслідки від підказок та зауважень тренера;
- дебрифінг як основний інструмент експрес-аналізу та розбору окремих вправ (тренування в цілому).
- за підсумками тренування юні футболісти мають отримати нові знання не тільки про техніко-тактичні прийоми, а й про власні можливості, а також відчутти позитивний ефект щодо їх рівня мотивації (бажання наступних тренувань) та впевненості в собі.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА:

1. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2017. С. 85-147.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – С. 173-176.
3. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. Монография. М.: Спорт, 2017. 272с.
4. Николаенко В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов //Наука и спорт: современные тенденции. – Вып. 1. – С. 61-66
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература. – 2015. – Том 1. – 680с.
6. Серова Л.К. Психология личности спортивного тренера /Л.К. Серова, Р.Н. Терехина – М.: Человек, 2019. – 128с.
7. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. К.: «Альпина Украина», 2020. – 461с.
8. <https://footballhd-news.com/articles/51545-problemy-molodyh-futbolistov-perehod-ot-detskogo-futbola-k-vzrosloму.html>

Відомості про авторів

Байрачний Олег Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України, obairachniy@gmail.com Сертифікат: **ТАК** про конференцію дізнався з повідомлення на особистий e-mail.

Зора Катерина Петрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, старший викладач кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України Сертифікат: **ТАК**

Іванов Петро Павлович – викладач кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України Сертифікат: **ТАК**

Золотухін Валерій Васильович – викладач кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України Сертифікат: **ТАК**