

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

**АНАЛІЗ ПЕРЕДУМОВ УСПІШНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ У ФУТБОЛІ**

Анотація. В роботі представлені результати теоретичного аналізу проблем формування та розвитку психологічного компонента підготовленості юних футболістів. Зазначено принципові умови для ефективної реалізації на практиці програм психологічної підготовки спортивного резерву у футболі. Проаналізовані базові закономірності формування необхідних професійно-значущих психологічних якостей гравців та команди в цілому.

Ключові слова: психологічна підготовка, юні футболісти

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

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

Summary. The article presents the results of the development and implementation of a 6-week training program for young football players aged 13-14 years old. The purpose of the training program is to increase the functional state and level of physical fitness of young football players. The proposed training program had a complex focus on the development of physical qualities with an emphasis on the use of specific means of training. The results of the research showed the effectiveness of the proposed training program, which manifested itself in positive changes in a

number of indicators of the functional state in the experimental group of young football players.

Keywords: *young football players, functional state, training program.*

Як відомо, успішність підготовки кваліфікованого спортивного резерву взагалі та у футболі зокрема, не можлива без планування процесу підготовки, що передбачав би цілеспрямоване та комплексний розвиток різних систем організму та вдосконалення всіх сторін підготовленості [1, 3-7]. Не дивлячись на значні теоретичні та практичні напрацювання в сфері спортивної психології в країнах з високим розвитком футболу, в Україні в реалізації даного напрямку підготовки все ще є значні резерви. Особливо дивно така ситуація виглядає в контексті фактичного визнання тренерами і спортсменами-футболістами значущості і впливу психологічних факторів на ефективність ігрової та тренувальної діяльності. Аналізуючи процес підготовки та виступи власних підопічних тренери часто відзначають такі проблеми: ««програш» до виходу на поле», «втрата впевненості гравця після першої помилки в грі», «зростання браку тактико-технічних дій в кінці матчу», «ніяк не виходить вести швидку комбінаційну гру», «процес навчання новим тактико-технічним діям протікає надто повільно», «в грі відсутній робочий підказ та підтримка», «рівень майстерності гравців на турнірах помітно та стабільно нижчий ніж на тренуваннях», «брак лідерів в команді в цілому та базових лідерських якостей у гравців», «систематичне виникнення конфліктів в команді». Так, всі ми розуміємо, що зазначені проблеми мають комплексний характер, а це означає, що причини, які їх спричиняють, можуть відноситись практично до всіх видів підготовки футболістів (фізичної, технічної, тактичної, психологічної), які, безумовно, можна і треба аналізувати в кожному окремому випадку. Але водночас, як показує практика, саме психологічні аспекти готовності гравців і команди в цілому найчастіше виступають в ролі детермінуючих факторів перелічених вище кризових явищ та моментів. Більше того, якщо навіть першопричиною є інші компоненти підготовленості футболістів (наприклад брак в кінці матчів підвищується не через втрату концентрації, а через низький

рівень функціональної готовності), то небажані психологічні ознаки в даному випадку все одно мають місце, але вже як *наслідок проблеми*, що виникла, а не її причина. Але далі психологічна деформація гравця чи поява негативних психологічних рис в команді (наприклад: втрата впевненості, низький рівень самооцінки, зниження або втрата мотивації, погіршення психологічного мікроклімату тощо) відіграватиме самостійну роль і потребуватиме окремої уваги та відповідної реакції з боку тренера окремо та, в ідеалі, в тандемі зі спортивним психологом. Резюмуючи вступну частину та підкреслюючи актуальність проблеми досліджень зазначимо, що **метою** даної роботи є теоретичне обґрунтування необхідності системного та комплексного впровадження заходів в межах психологічного забезпечення підготовки спортивного резерву у футболі.

З усіх структурних компонентів підготовленості як окремого гравця, так і команди в цілому, психологічна складова все ще залишається такою, що в значно меншій мірі пропрацьовується тренером *цілеспрямовано, системно та комплексно*. Дуже важливим є усвідомлення (не тільки розуміння, а саме усвідомлення), що дані умови є принциповими та об'єктивно необхідними з точки зору психологічного розвитку та підготовки юних (і не тільки) футболістів. Задля цього далі коротко надамо характеристику по кожному з них в контексті практичного значення даних вимог:

Цілеспрямованість психологічної підготовки полягає в необхідності формулювання мети та постанови задач для її досягнення, що, в свою чергу, надає не тільки конкретний вектор в роботі тренера по формування необхідних психологічних якостей гравця, а й сприяє встановленню часових орієнтирів, перманентного аналізу якості та відповідності засобів та методів психологічного впливу, більш глибокій оцінці індивідуальних психологічних характеристик футболістів та їх відповідності вимогам професійного футболу та «горизонту» розвитку психологічних якостей та здібностей.

Системність. Більшість тренерів під системністю часто помилково розуміють регулярність (якої на практиці, до речі, також майже не має)

проведення певних заходів, спрямованих на формування психологічних якостей. Це пов'язані, але не тотожні поняття. Системність підходу тренера до того чи іншого процесу в межах спортивної підготовки більшою мірою передбачає аналіз та врахування причинно-наслідкових зв'язків в структурі підготовленості гравців та впровадження отриманої інформації в навчально-тренувальний процес.

Комплексність вимагає від тренера уникати вибірковості як в оцінці психологічних показників (наприклад при відборі або в процесі визначення ігрового амплуа), так і в плануванні роботи по їх розвитку. Тобто робота тренера в рамках психологічної підготовки має охоплювати всі підструктури особистості футболіста та всі професійно значущі психологічні якості, властивості та здібності. В процесі формування та розвитку необхідних психологічних якостей комплексність тісно пов'язана з різноманітністю форм, засобів та методів впливу при застосуванні тренером різноманітних засобів та методів психологічної підготовки. Але протидіючи одноманітності та зацикленості на якомусь одному, нехай і ефективному засобі, вкрай важливим є уникання іншої крайності коли спеціальні вправи та тренінгові заходи хаотично та безсистемно міняються, що не дозволяє цілеспрямовано та ефективно розвивати актуальні психологічні якості та властивості футболістів.

Детальніше про принципи добору та застосування засобів психологічного тренінгу, що базуються на засадах цілеспрямованості, системності та комплексності в наших наступних публікаціях. Поки що пропонуємо ще раз проаналізувати їх практичну сутність та основоположне значення для успішної психологічної підготовки.

Тепер декілька слів щодо того як пов'язані між собою процес індивідуального розвитку гравця та формування згуртованого, дієздатного колективу, яким має бути футбольна команда. Ці дві задачі, на перший погляд, знаходяться в певному протиріччі і часто перед тренером постає питання чому віддавати перевагу: особистості та індивідуальному розвитку юного футболіста чи колективу та формуванню команди. Така дихотомія, звичайно є умовною і

значною мірою штучною, але щоб усвідомити фундаментальні речі, що органічно поєднують ці два процеси необхідно розглянути та проаналізувати декілька прикладів взаємного впливу та залежності окремого гравця та команди в цілому. Наприклад, зробіть паузу, подумайте і спробуйте відповісти на питання що означають такі характеристики команди як: «безхарактерна», «вольова», «конфліктна», «агресивна», «емоційно стійка» тощо. Логічно розмірковуючи, ми розуміємо, що психологічні риси команди є проявом суми психологічних якостей окремих гравців, що її складають. Відповідно, наприклад, якщо мати (виховати) у складі вольових, вмотивованих, емоційно стійких футболістів, то на виході ми отримаємо команду з ідентичними характеристиками. Так, але не зовсім. Цілком можливою є ситуація, за якої гравець, володіючи певними позитивними психологічними рисами в команді, в умовах змагальної боротьби їх не демонструє (зараз не важливо ситуативно, в окремих випадках чи перманентно – важливо зрозуміти принцип), що, як наслідок, позбавляє колектив «джерела» значущих психологічних характеристик і негативним чином позначається на загальнокомандному психологічному профілі. Зазначене підводить нас до двох висновків. По-перше, треба зрозуміти, що для формування позитивного психологічного профілю команди необхідним є, або певна «критична маса (кількість)» гравців в складі з відповідними психологічними якостями, або один футболіст, який є яскраво вираженим лідером та володіє необхідними психологічними показниками, що знаходяться на найвищому ступені сформованості. До речі другий варіант є менш ефективним, оскільки сприяє формуванню залежності від одного гравця (що вкрай не бажано в командному виді спорту) та має менше можливостей для розвитку актуальних психологічних якостей окремих гравців за рахунок командного впливу.

Другий висновок, який треба усвідомити, полягає в тому, що і команда, створюючи певне середовище, або сприяє формуванню та прояву певних психологічних якостей, або ні. Іншими словами, не дивлячись на те, що психологічний профіль спортивної команди, формується в залежності від

конкретних психологічних профілів окремих її членів (гравців), водночас має самостійний вплив на формування та прояв психологічних якостей та властивостей футболістів. В підсумку, цілком правомірною є теза про наявність підсилюючої петлі зворотного зв'язку (рис. 1)

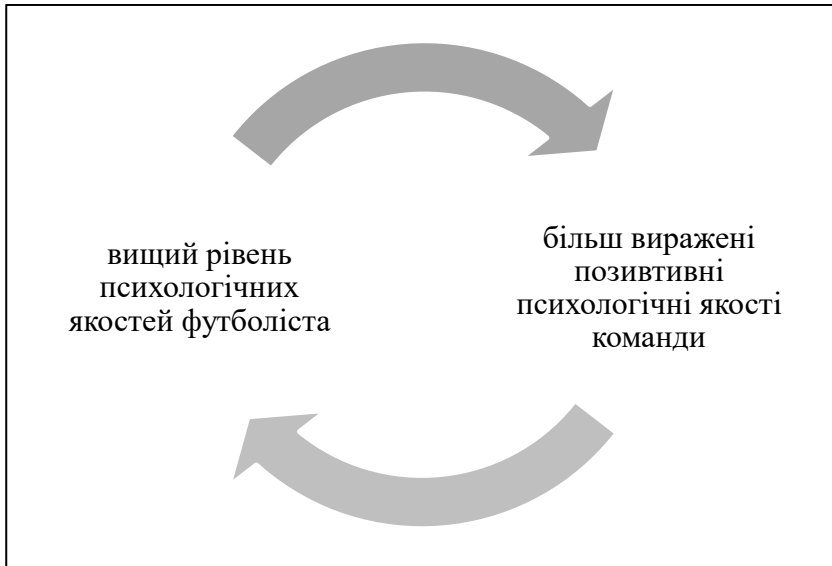


Рис. 1. Підсилюючий зворотний зв'язок в системі «футболіст-команда».

Саме так, на наш погляд, можна представити теоретичний фундамент, що дозволяє тренерів більш чітко розуміти причинно-наслідкові зв'язки в системі «футболіст-команда», а також механізми впливу, як на процес формування позитивних психологічних профілів гравців, так і на процес командоутворення. А на практиці це обумовлює те, що тренерів, для успішного вирішення обидвох задач необхідно уникати надмірного фокусування на психологічному розвитку футболіста або роботі по створенню команди, а цілеспрямовано, збалансовано та системно працювати в обох напрямках, постійно контролюючи поточний стан і команди (як цілісної системи), і окремих гравців (як індивідуальної особистості).

Роблячи висновок, слід окремо зазначити, що ігнорування тренером вище окреслених передумов успішної реалізації різних заходів в межах психологічної підготовки спортивного резерву у футболі має не тільки негативний вплив на процес підготовки в цілому та рівень підготовленості (конкурентоспроможності) гравців, а значною мірою обумовлює процес стагнацію розвитку спортивної психології як науки і прикладної дисципліни.

Адже тільки за умов широкого практичного застосування існуючих та нових теоретичних напрацювань в сфері психологічної підготовки спортсменів створюються необхідні умови для їх вдосконалення. Таким чином хотілось би ще раз наголосити, що поверхнєве та епізодичне застосування психологічних методів та засобів в підготовці юних футболістів негативно позначається як на якості підготовки спортсменів, так і на становленні спортивної психології як невід'ємної складової підготовчого процесу.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА:

1. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2017. С. 85-147.
2. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. Монография. М.: Спорт, 2017. 272с.
3. Гусев, В.Г., Стрикаленко, Є.А., & Шалар, О.Г. (2014). Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. – Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова – Вип. 6 (49) – С. 35-42.
4. Николаенко В.В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов //Наука и спорт: современные тенденции. – Вып. 1. – 2014. – 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. Bolotin, A. & Bakayev, V. (2017). Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players. Journal of Physical Education and Sport, (JPES) 17(2), 95, 638-642.
7. Gamble, Declan, Spencer, Matt, McCarren, Andrew, & Moyna, Niall. (2019). Activity profile, Player Load and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study. Journal of Human Sport and Exercise, 14(4), 711-724.

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**

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**