



ПРАКТИКУМ З ФУТБОЛУ

ФЕДЕРАЦІЯ ФУТБОЛУ УКРАЇНИ
Науково-методичний (технічний) комітет

Трактатуми з футболу

Київ
2003

<i>Бахтияр Асанов</i> Проблеми отбору и психологической подготовки футболистов-юниоров	69
<i>Валентина Воронова, С.Шутова</i> Психологические характеристики футболистов, детерминирующие их профессиональное становление	74
<i>Тетяна Карпінська, Микола Чухрій, Олена Хотінова</i> Характеристика спортивних травм у юних футболістів	83
<i>Борис Бойченко</i> Висхідні положення спортивного відбору футболістів	86
<i>Гешиадій Лобач</i> Пульсометрия игровых нагрузок футболистов и использование ее результатов в учебно-тренировочном процессе команды	89
<i>Ильясова А.П., Осипанова Э.К.</i> Чередование двигательной деятельности школьников-спортсменов в режиме дня	106
<i>Вячеслав Попов, Анатолий Павлик, Тамара Шнак, Владимир Дьяченко, Андрей Колосов</i> Обоснование возможностей отбора и индивидуальной ориентации подготовки футболистов по данным комплексных обследований	110
<i>Владимир Дьяченко, Анатолий Павлик, Тамара Шнак, Вячеслав Попов</i> Оценка тренировочных воздействий по данным измерения частоты сердечных сокращений у юных футболистов	113
<i>Валентин Кожухарь</i> Система отбора кандидатов в юношеские сборные команды республики Молдова	117
<i>Валентин Кожухарь</i> Использование дневника-графика для индивидуальной подготовки юных футболистов	122
<i>Вадим Матяги</i> Последовательность обучения техническим приемам игры в футбол в группах начальной подготовки	125
<i>Носиф Фалес, Галина Сафронова, Гешиадій Сілін</i> Перспективи комп'ютерної обробки педагогічних і медико-біологічних даних юних та дорослих футболістів	127
<i>Андрій Дулібський, Богдан Виноградський</i> Використання елементів комплексного контролю на уроках футболу в старших класах загальноосвітніх середніх шкіл	130
<i>Андрій Дулібський</i> Методичні принципи проведення навчально-тренувального процесу на основі оптимізації техніко-тактичної підготовки юнацьких команд з футболу	137
<i>Андрій Дулібський, Михайло Шлюбик</i> Проблеми проведення уроку з футболу в школі	142
<i>Віра Голейчук</i> Використання гри у футбол у практиці фізкультурно-оздоровчих занять з учнями середнього шкільного віку	145
<i>Людмила Белова</i> Багаторічна динаміка фізичної працездатності, МСК, системної гемодинаміки, ЕКГ і кардіорегуляції юних футболістів	149
<i>Віра Попель</i> Динаміка фізичної працездатності і МСК дівчат футболісток 13-15 років в різні фази біологічного циклу	152
<i>Василь Івасяк</i> Характеристика розумової працездатності футболісток на початку підготовчого періоду	155

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛИСТОВ, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ

*Воронова В.И., Шутова С.Е., Национальный
университет физического воспитания и спорта
Украины*

Изучая особенности и трудности футбола, как отдельного вида спорта, следует подчеркнуть роль наиболее значимых психологических качеств и свойств, влияющих на успешность профессионального становления игроков в футбол и способствующих достижению ими необходимого спортивного результата. Преодоление таких индивидуально-психологических особенностей даст возможность составлять психологические характеристики футболистов, позволяющие достаточно четко и определенно планировать и проводить психологическую подготовку с игроками, что в итоге будет позитивно влиять на успешность их тренировочной и соревновательной деятельности (1, 4, 5, 6, 7).

Цель исследования — выявить наличие и характер взаимосвязи психологических качеств и свойств футболистов с показателями успешности их соревновательной деятельности.

— Для решения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Определить уровень выраженности значимых качеств и свойств и показатели успешности соревновательной деятельности в футболе.

2. Выявить наличие и характер взаимосвязи между психологическими качествами и свойствами и показателями успешности соревновательной деятельности.

3. Намечить пути оптимизации психологического сопровождения футболистов, с учетом полученных данных.

Исследования проводились в соревновательном периоде сезона 2001-2002 гг. В исследованиях принимали участие 65 спортсменов (состав 3-х команд по футболу высшей лиги Украины).

В ходе этих исследований нами были изучены: типологические особенности ВНД спортсменов; особенности эмоционально-волевых (личностная, ситуативная тревожность, уровень эмоционального выгорания), интеллектуальных процессов, внимания; особенности социально-обусловленные качеств (мотивация, взаимоотношения в команде, коммуникативные свойства и особенно-

сти межличностного взаимодействия), особенности эмоционального состояния личности спортсмена.

Специальные исследования, выполненные М.Г. Гагаевой и Б.И. Новиковым (8), показали, что специфика игровых действий с мячом, составляющих основу деятельности футболиста, существенным образом зависят от его субъективного состояния. Отмечается, что активность и эффективность игровых действий с мячом в значительной степени зависят от игровой ситуации и индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

Так, активность футболиста, характеризуемая количеством игровых действий с мячом, связана в первую очередь с местом занимаемым игроком, и его функциями. Несомненно, что на количество тех или иных действий оказывает влияние и ряд других моментов: напряженность и темп игры, соотношение сил и возможностей игроков соревнующихся команд, степень их подготовленности и, наконец, психологические факторы — индивидуальные особенности личности футболистов, их мобилизованность в нужный момент игры и т.д. На эффективность игровых действий с мячом, которая определяется, в первую очередь, технической подготовленностью игрока (высокая координация движений, тонкая и точная регулировка деталей движений и мышечных усилий), также могут оказывать влияние психологические факторы.

Субъективные состояния футболиста находят свое отражение в точности выполнения игровых действий с мячом. Излишнее возбуждение, растерянность, подавленность снижают качество выполнения технических приемов, вызывают неточность передач и ударов по воротам. И, наоборот, высокая степень мобилизованности игрока, воля к победе, эмоциональный подъем способствуют высокой эффективности этих действий.

В качестве показателей успешности соревновательной деятельности футболистов были изучены следующие показатели: общее время участия в игре, коэффициенты активности, эффективности и брака игры, которые определялись с помощью педагогического наблюдения.

Для изучения наличия и характера взаимосвязи психологических качеств и свойств футболистов с показателями успешности их соревновательной деятельности был проведен корреляционный анализ, позволивший выявить ряд следующих зависимостей (табл. 1).

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАЧЕСТВ И СВОЙСТВ ФУТБОЛИСТОВ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ИХ
- СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(при уровне значимости $\alpha = 0,1$; количестве испытуемых $n=65$)

№	Психологический показатель	Время участия в игре	Коэффициент активности игры	Коэффициент эффективности игры (%)	Коэффициент брака игры (%)
1.	Работоспособность	—	-0,61**	—	—
2.	Мотивация к успеху	—	—	—	0,40
3.	Фрустрационная толерантность	—	0,61**	—	—
4.	Самоконтроль, саморегуляция	—	—	0,64**	-0,58**
5.	Интеллект	—	—	—	0,37
6.	Подверженность чувствам — высокая нормативность поведения	0,73*			
7.	Жесткость—чувствительность	-0,55	0,54	—	
8.	Доверчивость—подозрительность	-0,56	—	—	—
9.	Практичность — развитое воображение	—	—	-0,71**	0,66**
10.	1 статус*	0,45**	—	—	—
11.	2 статус*	0,41	—	0,46**	-0,50**
12.	3 статус*	—	—	0,38	—
13.	Тревога—депрессия	—	-0,54	—	—
14.	Напряжение	—	-0,66**	—	—
15.	Редукция профессиональных обязанностей	—	0,55		
16.	Выгорание	—	-0,55	—	—

Примечание:

* — при уровне значимости $\alpha = 0,01$.

** — при уровне значимости $\alpha = 0,05$.

* Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений (социометрия)

Дж.Морено.

1 статус — "Если бы вы выбирали с кем Вам предстоит ехать на представительный сбор, то кого бы вы выбрали в первую очередь? (однозначно не выбрали)";

2 статус — "Вам предстоит жить в одном номере на сборе перед ответственными соревнованиями, то кого бы вы выбрали в первую очередь? (однозначно не выбрали)";

3 статус — "Вам предстоит передать важное для Вас сообщение другому лицу, то кого бы вы выбрали в первую очередь? (однозначно не выбрали)".

Анализ корреляционных зависимостей между психологическими параметрами и результатами соревновательной деятельности футболистов показал, что из 61 предполагаемых психологических качеств и свойств, существенное влияние на успеш-

ность соревновательной деятельности в футболе оказывают всего 16 психологических качеств и свойств, имеющие достоверные корреляционные связи с результатами соревновательной деятельности футболистов (при $\alpha = 0,1; 0,05; 0,01$): работоспособность, "подверженность чувствам — высокая нормативность поведения", "самоконтроль, саморегуляция", "интеллект" и др. Эти психологические параметры коррелируют со всеми показателями соревновательной деятельности футболистов.

Причем, 1-й; 5-й; 6-й; 8-й; 10-й; 12-й; 13-й; 16-й из них имеют по одной взаимосвязи с результатами соревновательной деятельности, 4-й; 7-й; 9-й по две взаимосвязи, и лишь показатель межличностных и межгрупповых отношений (в частности 2-й статус — профессиональная сфера взаимоотношений в команде) имеет самое большое количество взаимосвязей — 3: с показателем времени участия в игре (при $r=0,41$), коэффициентом эффективности игры (при $r=0,46$) и коэффициентом брака игры (при $r=-0,50$).

Футбол — это коллективная игра. Основной психологической чертой спортивного коллектива является его совместная целенаправленность и целеустремленность в достижении общего необходимого спортивного результата. Цель достигается коллективными усилиями всех членов команды; задачи и действия каждого спортсмена диктуются занимаемым им местом в команде, но подчинены общим задачам коллектива. Командный характер игры в футбол требует, чтобы у каждого футболиста было развито чувство ответственности, взаимопонимания, готовности к взаимопомощи и навыки командных действий. Соответственно, в команде каждый игрок приобретает свой определенный статус — от низкого до высокого. Естественно, что не все спортсмены удовлетворены своим статусом в команде, что побуждает их к определенным действиям, а это, в свою очередь, может вызывать определенного рода нарушения во взаимоотношениях, конфликты и т.д. Конфликты являются серьезной преградой к достижению высоких спортивных результатов как отдельно каждого спортсмена, так и команды в целом (2). Именно этим, на наш взгляд, объясняется тот факт, что все три показателя межличностных и межгрупповых отношений имеют взаимосвязи с результатами соревновательной деятельности футболистов, подчеркивая тем самым особую значимость социально-обусловленных отношений.

Два из них, (1-й и 2-й статус — профессиональная сфера взаимоотношений в команде), имеют взаимосвязь с количеством общего времени участия в игре (Табл.1). Это свидетельствует о

значимости высокого статуса игрока в команде на позициях лидера, не только во взаимоотношениях с партнерами по команде, но и с тренером, поскольку время участия спортсмена в игре зависит напрямую от мнения тренера о важности и полезности данного игрока.

Подтверждают важность и полезность игрока на поле еще две корреляционные зависимости — между коэффициентом эффективности и 2-м и 3-м статусом (лично-значимая сфера взаимоотношений). Это раскрывает особенности межличностных взаимоотношений в команде, где имеет место привнесение особенностей лично-значимых отношений в их профессиональную сферу. Так корреляционная зависимость между коэффициентом брака в игре и показателем 2-го статуса, свидетельствует о том, что при высоком авторитете игрока в команде, связанном в определенной мере с высокой эффективностью его игры, обнаружен высокий процент правильно выполняемых технико-тактических игровых действий, что, естественно, предоставляет возможность такому футболисту находиться на поле заслуженно больше, чем кто-либо другой.

Наиболее тесная корреляционная связь ($r = -0,73$) обнаружена между количеством времени участия в игре и показателем "подверженности чувствам — высокой нормативности поведения". Это дает возможность, предположить, что завышенные оценки нормативности поведения отрицательно сказываются на результативности игры. Возможно, высокие оценки осознанного соблюдения норм и правил поведения, чрезмерная ответственность, настойчивость в достижении цели, точность, и завышенная деловая направленность оказывают отрицательное влияние на поведение спортсмена на поле, как бы "сковывают" его. В его игре не наблюдается свобода действий, спортсмен выполняет все по стандарту, нет творческого подхода, т.е. не рискует, не берет на себя решение сложных задач, а, следовательно, в определенной степени "тормозит", не развивает и не обостряет игру. Поэтому тренеры предпочитают игроков более раскрепощенных в своих действиях на поле.

Корреляционная зависимость уровня мотивации на успех от коэффициента брака (при $r = 0,40$), подчеркивает отрицательное влияние завышенной мотивации на успех на соревновательную деятельность футболистов (рис. 1). На тренировках у таких спортсменов наблюдается чрезмерное выкладывание сил, что, как правило приводит к перетренированности. В игре это выражается в

том, что с одной стороны футболист будет неоправданно рисковать, пытаясь доказать себе и всем, что он достигнет своей цели (и делая при этом ошибки); а, с другой стороны, перестраховываться, стараясь подыскать наиболее удобный случай для реализации своей цели, что тоже можно рассматривать как неправильные технико-тактические действия. Поэтому тренеру здесь особенно важно уметь правильно мотивировать спортсмена конкретно на каждую игру и тренировку.

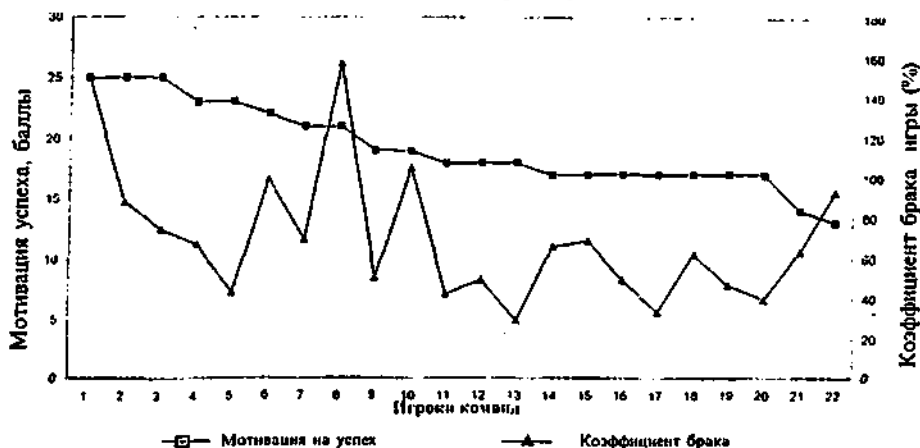


Рис. 1. Взаимосвязь показателя мотивации на успех и коэффициент брака игры

Выявленная взаимосвязь фрустрационной толерантности и коэффициента активности (при $r=0,61$), показывает, что спокойные, уравновешенные, уверенные в себе и в своих силах спортсмены хорошо переносят высокие нагрузки, активно участвуют в экстремальных условиях игры, самостоятельно принимая рискованные решения, не падают духом при временных неудачах и неожиданных поражениях (рис. 2).

Однако тренер должен знать, что таким спортсменам часто может не хватать критического отношения к своим поступкам и недостаткам, они не склонны к самоанализу, плохо понимают истинные мотивы своих поступков, активно не стремятся к изменению своего поведения. На это указывает корреляционная зависимость показателя работоспособности от коэффициента активности игры (при $r=-0,61$). Спортсмены, не желая меняться, прислушиваться к критическим замечаниям тренера, могут выполнять не нужную работу на поле, затрачивая много лишних сил и

не принося, таким образом, полезных действий команде — работоспособность при этом будет снижаться.

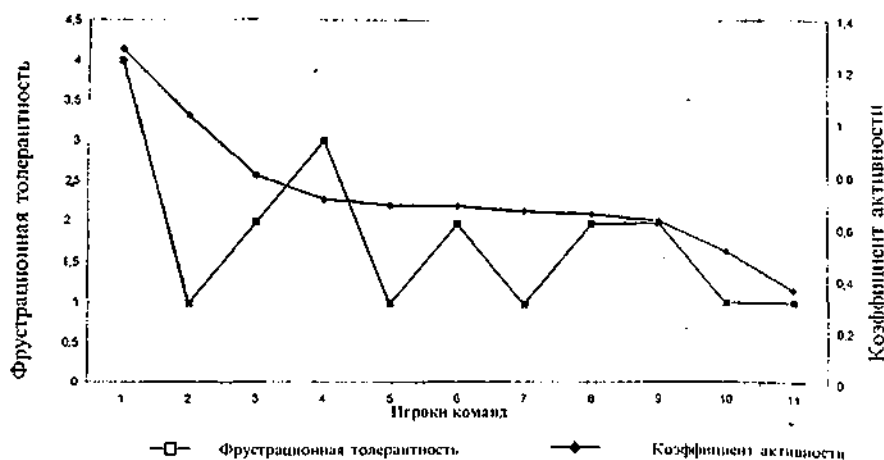


Рис. 2. Взаимосвязь фрустрационной толерантности и коэффициента активности игровых действий

Две корреляционные взаимосвязи — показателя самоконтроля, саморегуляции с коэффициентами эффективности (при $r=0,64$), и брака игры (при $r=-0,58$), свидетельствуют о собранности, организованности, целенаправленности поведения футболистов. Они осознают свои цели, продумывают способы их достижения, действуют планомерно и упорядоченно. От большинства игроков таких футболистов отличает хорошее знание сильных и слабых сторон своих противников, великолепное применение тактических приемов спортивной борьбы, приемов и навыков саморегуляции. Зачастую, они используют эти знания не только для улучшения своих личных результатов, а для воздействия, деморализации противников задолго до старта.

Выявленная взаимосвязь показателя интеллекта и коэффициента брака игры (при $r=0,37$), может свидетельствовать, как ни парадоксально это звучит, о положительном влиянии плохих показателей игры (рис. 3). Вероятно, большое количество преобладания неправильных игровых технико-тактических действий футболистов оказывает формирующее и обучающее воздействие на спортсменов, заставляя их впоследствии анализировать и предотвращать, тем самым, в будущем подобные игровые ошибки, совершенствуя свой интеллектуальный потенциал. Корреляцион-

ные зависимости показателей "жесткости—чувствительности", "доверчивости—подозрительности" и количества времени участия в игре (при $r=-0,55$; $-0,56$), "практичности—развитого воображения" и коэффициентов эффективности (при $r=-0,71$) и брака игры (при $r=0,66$), говорит о том, что для футболистов, проводящих активную и эффективную игровую деятельность, свойственны такие качества личности как мужественность, самоуверенность, практичность, терпимость, уживчивость в команде, легкость во взаимоотношениях, практичность, добросовестность и т.д. Показатель взаимосвязи "жесткости—чувствительности" с коэффициентом активности игры (при $r=0,54$), также подчеркивает значимость проявления в игре традиционных для игроков качеств, таких как устойчивость, понимание и зависимость от партнеров по команде.

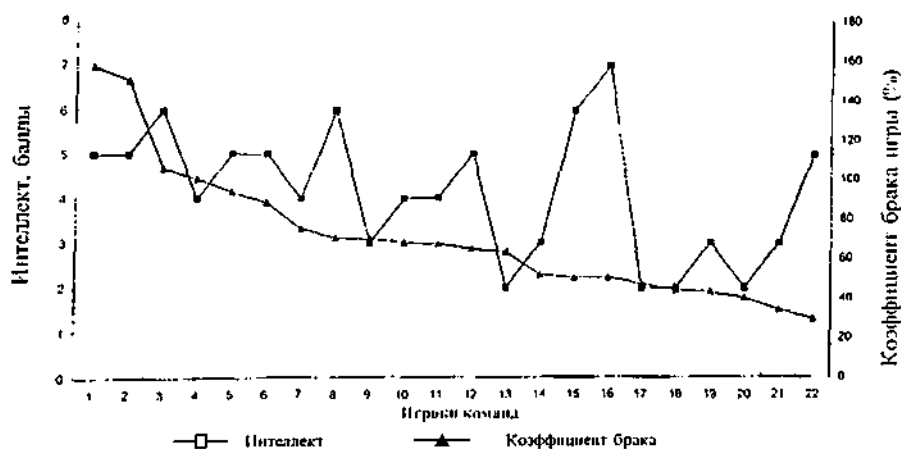


Рис. 3. Взаимосвязь показателя интеллекта и коэффициента брака игры

Особый интерес представляют показатели эмоционального выгорания, поскольку все они коррелируют лишь с коэффициентом активности игры, что подчеркивает избирательность влияния особенностей выгорания на результативность деятельности, как это уже было выявлено в аналогичных исследованиях у высококвалифицированных спортсменов (3). Вероятно, для футболистов характерно формирование психологической защиты в направлении тревоги — депрессии, вообще любого напряжения и, как следствие этого, редукации профессиональных обязанностей. По-

этому, тренеру и самим спортсменам, учитывая такие их особенности, необходимо проводить психорегуляцию по снятию напряжения до, вовремя и после соревнований, и пытаться сформировать у футболистов стойкое желание не снижать активности при первых признаках тревоги.

Выводы

1. Результаты проведенных исследований позволили определить 16 наиболее значимых психологических качеств и свойств, влияющих на успешность соревновательной деятельности футболистов и, таким образом, влияющих на успешность их профессионального становления как футболистов.

2. Выявленные коэффициенты корреляционной зависимости значимых психологических качеств и свойств футболистов с результатами их соревновательной деятельности позволяют оптимизировать целенаправленный процесс психологической подготовки в футболе.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Литвинчук В.Б., Носиков М.А. Некоторые данные для составления модельных психологических характеристик футболистов высокого класса // Психологическая подготовка спортсменов высокого класса. — М., 1978. — С.46-47.
2. Ложкин Г.В. и др. Актуальные подходы к изучению психологии поведения субъекта спортивной деятельности // Наука в олимпийском спорте. — 1999. — Специальный выпуск. — С. 93-98.
3. Ложкин Г.В., Воронова В.И., Ковальчук В.И., Корнейко У.В. Психологический контроль готовности спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. — 2001. — №2. — С. 109-113.
4. Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх / Отв. ред. Л.А. Латышкенич. — К.: КИИФК, -1992. — 70 с.
5. Психология / Под ред. П.А. Рудика. Уч. для ин-тов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 512 с.
6. Психология спорта: Психологическая характеристика спортивных игр (волейбол, футбол) / Сост. В.В. Медведок. Лекция для студентов-заочников. — М., 1978. 24 с.
7. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 128 с.
8. Самарин А.Н. Изменение активности и эффективности игровых действий с мячом у футболистов в различных ситуациях в зависимости от экстрасерия-интроверсии и эмоциональной стабильности. — В кн.: Темперамент и спорт. Вып. II, Пермь, 1974, С.111-121.