

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВІДБОРУ ТА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ
ПОЧАТКОВИХ КУРСІВ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУPSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SELECTING AND TRAINING
UNDERGRADUATE STUDENTS FOR PROFESSIONAL FOOTBALL

У статті розкрито проблеми відбору та підготовки студентів початкових курсів для участі у всеукраїнських змаганнях серед студентів. На сучасному етапі розвитку футболу зростає важливість поняття змагальної діяльності, унаслідок чого підвищуються вимоги до фізичного та психологічного стану футболістів. Розглянуто рівень досягнень, згідно з кількістю студентів початкових курсів у складі команди. Розкрито особливості психологічного контролю юнаків перед відбором до професійної команди, необхідні аспекти та якості футболістів, з'ясовано та перевірено етапи для своєчасного відбору. Акцентовано увагу на етапах підготовки, проблемах, методах їх усунення. Проаналізовано вплив загальної та спеціальної психологічної підготовки студентів перших курсів для участі у всеукраїнських та міжнародних змаганнях. Зображено етапність і зони впливу підготовки на гравців і тренерський штаб у різні періоди тренувального процесу для досягнення очікуваного результату. Під час дослідження було розглянуто педагогічні особливості тренерів різних поколінь, їхні авторські методи психологічного впливу на формування спортивної особистості студентів початкових курсів під час технічної підготовки й ігрової діяльності.

Охарактеризовано відмінності системи підготовки європейських і вітчизняних команд. На цій основі проведено аналіз, контроль і експериментальну перевірку даних закордонних фахівців з авторами подібних статей. Доведено, що у студентів, які з ранніх років займаються футболом у секціях, потенціал розвитку психологічної підготовленості вищий, ніж у студентів, які самостійно тренуються, чим зумовлені проблеми успішності їхніх результатів у команді. У процесі дослідження використовувались методи аналізу та синтезу, психоаналізу, аналізу науково-методичної літератури, опитування й експериментальної перевірки.

Ключові слова: психологічний відбір, психологічна підготовка, особистісні якості, тренувальний процес, тренер, початкові курси, чоловіки.

The article deals with the problems of selection and preparation of elementary students for participation in all-Ukrainian competitions among students. At the present stage of the development of football, the concept of competitive activity is growing and as a result the requirements for the physical and psychological state of football players are increasing. The level of achievement is considered, according to the number of elementary students in the team. The peculiarities of the psychological control of young men before selection to a professional team are revealed, the necessary aspects and the quality of football players, the stages for timely selection are clarified and checked. The attention is paid to the stages of preparation, problems, and methods of their elimination. The influence of general and special psychological training of first year students for participation in national and international competitions is analyzed. The stages and areas of influence of training on the players and the coaching staff in different periods of the training process are shown in order to achieve the expected result. The study considered the pedagogical features of coaches of different generations and their author's methods of psychological influence on the formation of athletic personality of elementary students during technical training and playing activities.

The differences in the training system between European and national teams are characterized. On this basis, the analysis, control and experimental verification of the data of foreign experts with the authors of similar articles were carried out. It is proved that in students who from early years are engaged in football in sections, the potential of development of psychological readiness is higher than in students who train independently, which causes the problems of success of their results in the team. The study used methods of analysis and synthesis, psychoanalysis, analysis of scientific and methodological literature, questioning and experimental verification.

Key words: psychological selection, psychological training, personal qualities, training process, coach, elementary courses, men.

УДК 796.332.071:159.938-057.875
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.31>

Осадець М.М.,
професор,
професор кафедри фізичного
виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми в загальному вигляді.

На даний момент гра у футбол посідає перше місце серед інших видів спорту за кількістю вболівальників, чим зумовлене заохочення всіх юнаків у розвитку своїх фізичних якостей у цьому виді спорту. Гра у футбол висуває суворі вимоги до фізичних, психологічних якостей, особливо до інтелектуальних. Складні та різні умови гри, напруженість під час матчу (особливо на чужому стадіоні), проблеми в комунікації напарників під час матчу та після, перехід у команду, вищу за рівнем чи лігою, усе це виявляє психологічні якості футболіста. Від психологічних якостей сту-

дента, який займається футболом, залежать як його індивідуальні досягнення, так і досягнення його команди.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження наукової літератури та наукових праць довело, що зазначеному питанню приділяється мало уваги, а більше приділяють увагу дорослим футболістам. Є багато моделей футболістів професійного футболу, але немає інформації щодо порівняльного аналізу моделей юних футболістів і гравців професійних клубів, на підставі яких можна було б переглянути перспективи юнаків у професійному футболі.

Останніми роками питанням психологічного відбору у професійні команди юних гравців цікавилися Вікторія Ковальчук і Олег Байрачний, які у своїх працях висвітлювали аспекти відбору в команду нових гравців за психологічними критеріями. У праці науковця В. Никитушкина розкрито особливості тренувального процесу футболістів віком 16–19 років, запропоновано методичні рекомендації тренерам і викладачам.

Мета статті – виявити основні критерії психологічних особливостей і якостей студентів перших курсів під час відбору та підготовки до професійного футболу.

Виклад основного матеріалу. У багатьох працях різних дослідників зазначають важливість різних психологічних, анатоμο-фізіологічних та інтелектуальних показників футболістів. Згідно з даними вітчизняних дослідників даного питання, було вирішено робити відбір більш комплексо [3].

Відбір у футболі належить до складних комплексних проблем, залежить від педагогічних, соціальних, анатоμο-фізіологічних і психологічних аспектів.

Педагогічний аспект – питання узгодження із загальними тренуваннями в юнацькому віці темпів фізичного розвитку.

Соціальні аспекти – економічні проблеми в розвитку, адже правильне харчування, спортивне обладнання, організування тренувальних ігор потребують певного рівня матеріальних витрат.

Анатоμο-фізіологічний аспект – включення великого обсягу досліджень із питань діагностики стану здоров'я, рівня розвитку життєво-важливих систем організму.

Психологічний аспект складається з оцінки психологічних особливостей особистості, рівня розвитку психологічних якостей щодо певного виду спорту [2].

Провівши аналіз даних різних досліджень, ми поділили відбір підлітків на три етапи:

Перший етап – перевірити відповідність фізіологічних, психологічних особливостей юнаків вимогам даного виду спорту.

Другий етап – спрямований на теоретичне визначення можливого потенціалу в досягненні майбутніх результатів.

Третій етап (експериментальний) – спрямований на виявлення можливості спортсмена на досягнення високих спортивних результатів у середовищі великої конкуренції серед гравців основного складу команди [7].

Під час дослідження варто звернути увагу на те, що чим швидше відбувається ріст антропометричних даних, тим кращим стає потенціал даного гравця.

Відбір спортсменів-підлітків до професійного футболу великою мірою залежить від критеріїв застосовуваних тестів щодо різних видів спорту (циклічні, швидкісно-силові, спортивні ігри). Тому

потрібно виокремити тести лише для футболу, щоб уникнути неконкретизації даних дослідження.

Перш ніж почати опис психологічного відбору, варто розглянути «психологічну підготовленість». У результаті проведеного аналізу робіт закордонних спеціалістів було встановлено, що на території таких європейських країн, як Іспанія, Італія, Англія, найбільшу увагу у тренуванні професійних і аматорських команд приділяють психологічній роботі тренера та психолога [10].

У психологічній підготовці майбутнього футболіста важливі розвиток і удосконалення швидкісного мислення, а саме вибір швидкого та правильного рішення в ситуації, що постійно змінюється, за максимально коротким проміжком часу.

Для контролю за психічними процесами не варто обмежуватись аспектами сенсорно-моторного самоконтролю, рівнем оперативного мислення, швидкістю реагування в тій чи іншій спортивній дисципліні [11].

Контроль за психічними процесами передбачає з'ясування рівня розвитку таких здібностей і якостей, як:

- стійкість до стресових ситуацій;
- рівень сприйняття рухових параметрів;
- зосередженість і об'єм уваги;
- особистісні якості (мотивація, здатність до лідерства, здатність до емоційного самоконтролю).

У своїй роботі Н. Платонов виділяє як основні три етапи відбору:

1) формування цілей та їхніх ознак. Здебільшого як цільові ознаки можна використати оцінки майстерності футболіста. Найбільш достовірно використання об'єктивно зафіксованих показників змагальних процесів;

2) вибір психологічних і прогностичних ознак – результати психологічних обстежень спортсменів. Саме ці ознаки дозволяють зробити прогноз щодо потенціалу, психологічної та емоційної стійкості під час змагань, мотивів, інших характеристик спортсмена. Саме із цією метою складаються психоспортограми – психологічні характеристики для конкретного виду спорту;

3) практика психологічного відбору – це остаточний момент відбору. Вона здійснюється за допомогою тестів, показники яких дають можливість зробити інтегральну оцінку психологічної придатності спортсмена [3].

Хоча відбір у футболі здебільшого базується на загальноприйнятих принципах відбору у спорті, він має і характерні риси, які виділяються під час змагального та тренувального процесів.

Варто звернути увагу на те, що футбол характеризується великою фізичною активністю, великою інтенсивністю м'язових напружень, що можна пояснити його динамічністю. У футболі навіть рухові навички не є стабільно стійкими, радше мають високий рівень мінливості, чи варіативності [4].

Зважаючи на особливості рухливості футболіста, варто зазначити його швидке заміщення одного руху другим, зовсім протилежним за своїм характером і енерговитратою.

Ефективність усіх техніко-тактичних прийомів визначається насамперед таким:

1. Ефективністю прийому за різних умов, що цілковито залежить від технічної майстерності футболіста, його вміння якнайшвидше ухвалювати дієве рішення під час гри, оцінюючи ігрову ситуацію.

2. Точністю виконання прийомів, а саме точним виконанням рухів залежно від окремих моментів гри.

3. Своєчасністю виконання прийому, що зумовлена швидкістю й точністю сприйняття відстані та часу [1].

Переглянувши й опрацювавши всі ці особливості діяльності футболіста під час гри, зауважимо, що саме вони впливають на вимоги до гравців даного віку та кваліфікації.

На основі досліджених оцінок визначено низку якостей, необхідних для професійного футболу, а саме:

- тактичне мислення;
- здатність швидкого перебудування дій залежно від змін ситуації;
- швидкість опанування прийомів;
- уміння точного виконання складних рухових завдань;
- силові якості;
- координаційні здібності;
- стартова швидкість;
- дистанційна швидкість.

Перші чотири якості мають більше значення в розвитку професійних футболістів та, на думку професійних тренерів і фахівців, зумовлені психофізіологічними та психологічними особливостями. Перед відбором до тренувального процесу, за нашими гіпотезами, варто оцінити особистісні якості спортсмена, як-от:

- рівень самооцінки;
- тип темпераменту;
- рівень суб'єктивного контролю;
- рівень мотивації;
- рівень тривожності.

Що стосується тренувального процесу підготовки студентів до професійного футболу, то варто зауважити, що психологічна підготовка спортсмена має дві точки впливу з погляду психології, а саме розвиток загальної та спеціальної психологічної підготовки. Загальна не настільки сильно впливає на досягнення результатів, як спеціальна, проте вона стає початком для подальшого тренування. Вона впливає на розвиток футболіста як особистості, розвиває в ньому універсальні властивості для формування спортивного характеру, необхідні підготовка до тривалого тренувального процесу рівнем, вище попереднього, соціально-психоло-

гічну підготовка, вольова підготовка, набуття змагального досвіду [9].

Спеціальна підготовка спрямована на формування й удосконалення психічних якостей і особистісних властивостей спортсменів, які передують успіхові, у конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до конкретних змагань, до конкретного супротивника, до тренувального етапу, ситуативного самоконтролю [8].

Психологічну підготовку під час тренувального процесу і змагальної діяльності здійснюють попередньо і називають загальною психологічною підготовкою (далі – ЗПП).

Психологічну підготовку до певного змагання називають спеціальною психологічною підготовкою (далі – СПП).

До причин, які впливають на зміни психічного напруження перед змагальним процесом, відносять такі:

- значення змагання;
- склад учасників команд перед змаганням;
- рівень організації змагання;
- поведінку осіб, що мають психологічний вплив на футболіста;
- індивідуальні психологічні характеристики спортсмена;
- ступінь опанування способів саморегуляції;
- ступінь опанування способів самоконтролю.

Як показує сучасна практика, перед стартом у футболі виділяємо етап безпосередньої психологічної підготовки до виконання спортивної дії. Така підготовка здійснюється в умовах концентрації уваги, що дає змогу спортсмену вийти на необхідний рівень мобільної підготовки до старту матчу.

Для проведення повного комплексу заходів із психологічного забезпечення підготовки футболіста потрібно залучати спеціалістів – психологів-практиків, мати відповідну матеріальну базу, необхідну підготовку тренера, керівників, усього персоналу.

Між ЗПП і СПП можуть проводитись спеціальні заходи з корекції психічного стану спортсмена на заключному етапі підготовки. Такі заходи являють собою комбіновані варіанти психологічної дії з метою оптимізації психічного стану спортсмена ситуаційно, як перед змаганнями, так і під час їх проведення. Необхідність в цих заходах посилюється за відсутності систематичності у психологічній підготовці; вони можуть бути доповненням чи уточненням до попередньо проведеної роботи. Крім цього, такі заходи можуть бути пов'язані зі здійсненням психологічної чи психотерапевтичної роботи [6].

Кожний розділ психологічної підготовки спортсмена має свої напрям, завдання, зміст, передбачає проведення відповідних заходів.

Загальна психологічна підготовка спортсмена до конкретного тренувального процесу. Досягнення високих результатів в сучасному спорті

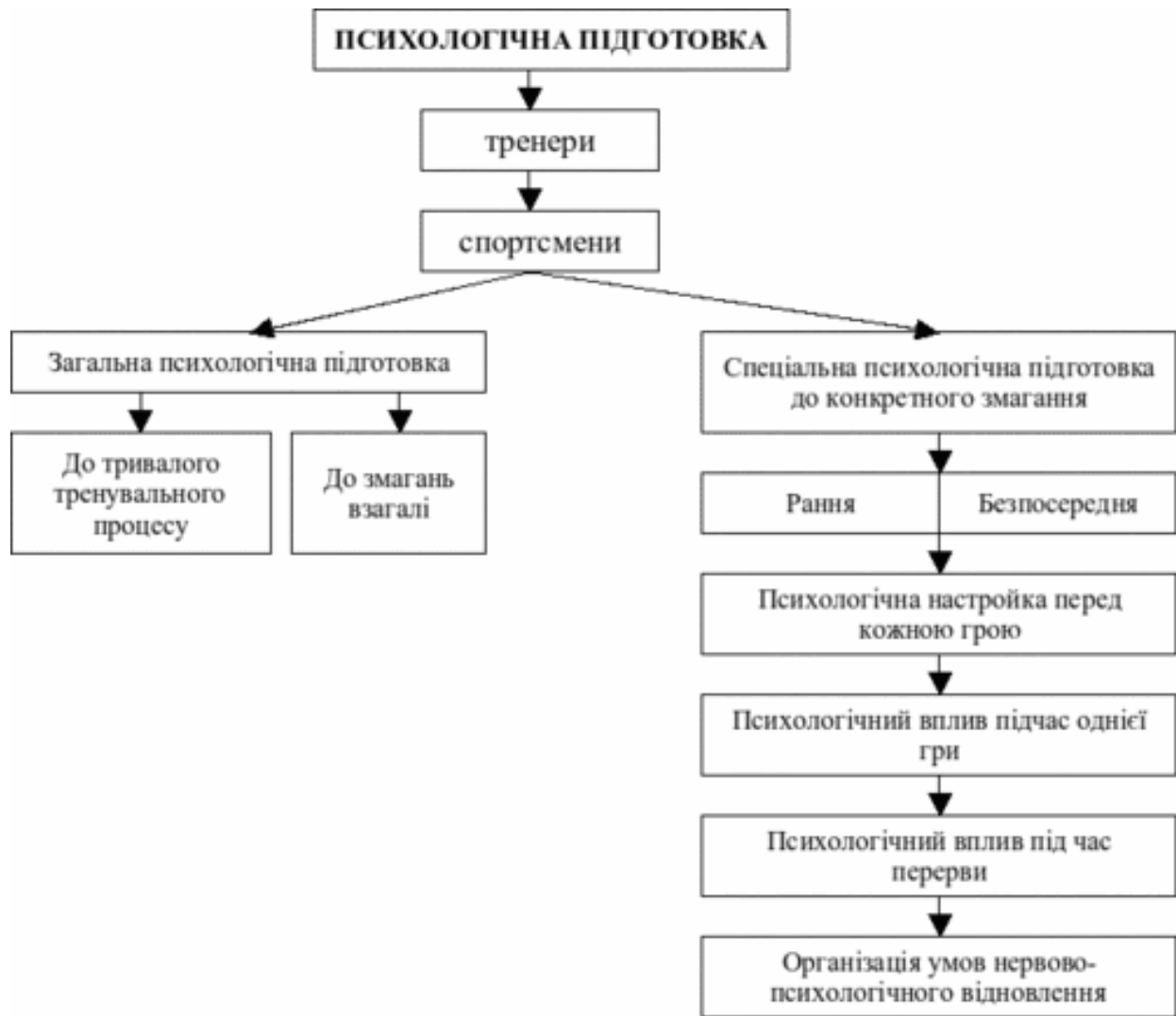


Рис. 1. Схема поетапного впливу на психологічну підготовку футболіста

Джерело: [5]

можливе лише за умови здійснення багаторічної систематичної підготовки, непорушного дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього спортсмен повинен бути психологічно готовий. Досягнення підготовки повинно постійно здійснюватись під час тренування.

Психологічна підготовка команди та гравців до професійного рівня залежить від планування психологічної підготовки, яка поділяється на такі види:

- 1) оперативна (перед грою, турніром, конкретним змаганням);
- 2) поетапна (на місяць, період підготовки, навчально-тренувальний збір);
- 3) поточна (на річний цикл);
- 4) перспективна (на кілька років).

Обидва ці види підготовки (загальна та спеціальна) у процесі діяльності взаємопов'язані: успіхи чи невдачі у спеціальній підготовці приводять до покращення загальної підготовки, а також навпаки.

Існують багато спортсменів, талант яких оцінювали на міжнародному рівні, які, на жаль,

залишали заняття футболом, не досягнувши соціально-психологічної зрілості, навіть люди, які відповідають за пошуки молодих талантів, не розуміли, що причина різкого погіршення футбольної кар'єри полягає не у зміні способу життя чи в командних проблемах, а в невідповідності даного спортсмена до нового професійного рівня. Варто звертати увагу на те, що прості факти невизначеності подальшого майбутнього після закінчення спортивної діяльності найбільше впливають на динаміку результатів навіть у період постійних занять іншим видом спорту [5]. Варто розуміти, що спортсмен, який уже працює або має диплом фахівця будь-якої спеціальності, чи спортсмен-студент, що лише вступив у ЗВО, мають вищий психологічний рівень стійкості, ніж спортсмени, які не мають іншої професії чи реальної перспективи її одержання. Отже, як гравці, що можуть представити команду на міжнародному рівні, наприклад, у складі збірної команди країни, ідеально підходять студенти.

За словами англійського спортивного експерта Н. Kormelink, який вивчав систему тренування відомого тренера Луї Ван Гала, зміст етапу психологічної підготовки, під який попадає віковий проміжок 16–18 років, зводиться до розв'язання таких основних завдань, як:

– підвищення тактико-технічних дій футболістів завдяки засвоєнню командних принципів, тобто взаємодії в різних фазах гри на всіх ділянках поля;
– вивчення й удосконалення навичок і умінь ведення гри залежно від суперника, рахунку та напруженості гри [12].

Тренеру будь-якого виду спорту, не лише футболу, варто завжди мати вільний час для довірливого спілкування, бесід, повчальних прикладів і аналогій, для обґрунтованих наказів, спільних із підопічними роздумів, для вдумливого та багатозначного регулювання цілей, аргументованого прогнозування успіху на майбутніх турнірах, для виявлення мотивів спортсменів, необхідних у тій чи іншій ситуації.

Висновки. Отже, підсумовуючи дані аналізу науково-методичної літератури й Інтернету щодо досліджуваної проблематики, нами було виявлено, що проблемі психологічного відбору та тренування футболістів за кордоном виділяється дуже багато часу, що ж стосується України, то на першому місці – розвиток фізичних якостей спортсмена.

У результаті дослідження показників команди ФК «Університет» сезону 2019–2020 рр. було з'ясовано, що успішність команди значної мірою залежить від кількості студентів перших курсів у складі команди, що свідчить про зміни результативності команди через недостатню психологічну підготовленість.

Перспективи подальших досліджень. Важливими питаннями залишаються індивідуальний під-

бір і застосування психологічних методик у підготовці та математичному відображенні отриманого результату.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Гагаєва Г. Психологическая характеристика футбола. Психология спорта. 1969. С. 45–109.
2. Филин В. Спортивный отбор. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
3. Платонов В., Запорожанов В. Теоретические аспекты отбора в современном спорте. *Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке*. 1990. С. 5–16.
4. Гиссен А. Психологическая подготовка спортсмена. Готовность спортсмена к соревнованиям. Москва, 1970.
5. Роднонов А. Психология спорта высших достижений. Москва, 1979.
6. Туманян Г. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. Москва : Сов. спорт, 2006. 496 с.
7. Келлер В., Платонов В. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська спортивна асоціація, 1992. С. 171–173.
8. Психорегуляция в подготовке спортсменов / под ред. В. Некрасова. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
9. Вяткин В. Роль темперамента в спортивной деятельности. Москва, 1978.
10. Никитушкин В. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография. Москва : Физ. культура, 2010. 240 с.
11. Ніколаєнко В., Балан Б. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 23–27.
12. Kormelink H., Seeverens T. The Coaching Philosophies of Louis van Gaal and the Ajax Coaches. 1997. 121 p.