

Турчак Данііл, Максименко Людмила

## ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 20-22 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Анотація.** У статті розглянуто основні аспекти річного тренувального циклу підготовки футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Доповнено тренувальну програму підготовки гравців протягом річного тренувального циклу спеціальними засобами для формування технічної підготовки. Переверено ефективність доповненої програми.

**Ключові слова.** психологічна підготовленість, футболісти, вік 20-22 років, підготовчий період, річний тренувальний цикл.

**Turchak Diniil, Maksymenko Liudmyla.** Improving the psychological readiness of football players aged 20-22 in the preparatory period of the annual training cycle.

**Abstract.** The article discusses the main aspects of the psychological training of football players aged 20-22 in the preparatory period of the annual training cycle. Special means for improving the psychological preparedness of players are proposed. The effectiveness of the supplemented program has been verified.

**Key words:** psychological readiness, football players, age 20-22 years, preparatory period, annual training cycle.

Фахівці наголошують (В. І. Воронова, 2001; А. Д. Платонов, 2004; Б. Г. Чирва, 2002, 2004), що особливо складно керувати станом тренуваності в такому виді спорту як футбол, в якому взаємовплив фізичних і психічних факторів визначається руховою складністю, тактичною непередбачуваністю і високим емоційним напруженням діяльності. Під час ігрових матчів характерною є висока щільність моторних дій, екстремальність ситуацій, що зумовлює значні фізичні і психічні реакції та навантаження на організм гравців [1, 3].

На думку Г. Горбунова, І. Симоненкова психологічна підготовка є основою достойних результатів із техніко-тактичної підготовленості футболістів. Психологічна підготовка необхідна для виокремлення психічної напруги спортсменів і формування вміння самостійно і з допомогою тренера виходити із таких негативних станів [4].

Е. Контер (2019), С. А. McIntire (2005) наголошують, що у футболістів часто виникає потреба у вміннях і навичках корегування основних психічних явищ, що притаманні кожному, а також є потреба у сучасних, зручних і ефективних засобах, якими можна було б урегулювати психічні стани у відповідності до норми, щоб такі негативні явища не заважали для спортивних досягнень.

**Мета роботи** – вдосконалити психологічну підготовленість футболістів 20-22 років за допомогою доповнення програми психологічної підготовки у підготовчому періоді річного тренувального циклу спеціальними засобами.

тренувальну програму футболістів ЕГ із психологічної підготовки було доповнено спеціальними засобами з метою вдосконалення їхньої психологічної підготовленості у підготовчому періоді річного тренувального циклу.

Таким чином, тренувальна програма ЕГ футболістів була доповнена спеціальні засоби для вдосконалення психологічної підготовленості футболістів 20-22 років («Атлант», м. Бориспіль).

Тренувальна програма КГ була стандартною. Для контролю над психологічною підготовленістю було проведено здачу відповідних психодіагностичних тестів та медико-біологічний метод на визначення артеріального тиску.

Психологічна підготовка футболістів 20-22 років планувалася відповідно до індивідуального плану.

Індивідуальний план був розроблений на річний тренувальний цикл і мав відповідні підготовчі періоди (рис. 3.1). Відповідно було тренувальних днів 244, де 756 тренувальних годин. Спортивна підготовка становила 12 год, спеціальна технічна підготовка – 383 год, спеціальна фізична підготовка – 165 год, загальна фізична – 84 год, психологічна підготовка – 76 год, теоретична підготовка – 37 год. Було передбачено огляд спортивним лікарем – 4 год. та заходи, спрямовані на відновлення, зокрема, масажні процедури – 20 год. і баня, сауна – 81 год. Тренувальний процес контрольної й експериментальної груп відбувався відповідно до змісту тренувальної програми. Основними напрямками психологічної підготовки футболістів були (за М. М. Линець, 2015) (рис. 1):

- мотивація до футболу;
- виховання вольових якостей;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення швидкісної реакції;
- удосконалення спеціалізованих вмій;
- регулювання психічної напруженості;
- контроль емоційного стресу;
- управління стартовим станом.

*Рис. 1. Зміст тренувальної програми футболістів ЕГ і КГ*

У підготовчому періоді в ЕГ в заключній частині тренувальних занять було включено додаткові засоби психорегуляції (як правило п'ять днів без перерв), а учасники КГ тренувалися засобами, що були включені до стандартної програми. Футболістам було запропоновано методичні рекомендації для регуляції психічного стану під час футбольних матчів.

Доповнена програма психологічної підготовки була комплексною, включала широкий спектр напрямів роботи: психорегуляцію (нормалізація діяльності нервової системи), загально-тонізуючий вплив на організм за допомогою засобів Су-Джок терапії, мотивацію за допомогою тренінгів [2].

Таким чином, стан нервового напруження є одним із найчастіших скарг, з якою звертаються спортсмени під час психологічної підготовки у підготовчому періоді річного тренувального циклу. У спеціальній науковій літературі доведено, що часом достатньо кількох дотиків по певним точкам на кисті, і гіпертонус проходить. Була спеціальна рецептура для зняття тону. Зокрема, це кінчики пальців кистей і стоп та Ян-поверхні нігтьових фаланг пальців, включаючи нігті. При цьому враховували тонус напруження (долонна чи тильна поверхня фаланг пальців).

При нервовому напруженні необхідно було стимулювати хворобливі точки відповідності внутрішнім органам. Зокрема, біль у скронях – точки відповідності жовчному міхуру; біль у потилиці – точки відповідності сечовому міхуру і шийному відділу хребта; біль у лобовій ділянці – точки в зоні відповідності шлунку. Стимуляцію здійснювали діагностичною паличкою або будь-яким загостреним предметом (ручкою, олівцем, ключем, нігтем тощо). Масажували болючі точки відповідності протягом 2-5 хв. У більшості випадків цього часу було достатньо. Якщо відчуття дискомфорту не проходило, то на больові точки закріплювали стимулятори (міні-магніти), які ставили в точках відповідності на 6-8 годин, періодично натискаючи на них, до припинення негативних відчуттів. При незначному дискомфорті рекомендували розтирати натискаючими рухами масажувати усі кінчики пальців, особливо нігті. Підходили так само еластичні кільця, ролики, комбінований масажер для кистей і стоп.

Для вдосконалення психологічної підготовленості футболістів ЕГ у підготовчому періоді було застосовано мотиваційний тренінг [2].

Для перевірки ефективності спеціальних засобів було проведено відповідне тестування учасників педагогічного експерименту (табл. 1) [4].

Таблиця 1

**Динаміка показників когнітивних процесів футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей**

Когнітивні процеси	ЕГ (n=11)				КГ (n=11)			
	На початку дослідження		Під час закінчення		На початку дослідження		Під час закінчення	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Мислення (бали)	4,19	0,85	6,8**	0,88	4,22	0,92	5,6*	0,93
Увага (бали)	5,24	0,87	6,79**	1,67	5,33	0,84	6,44*	1,55
Пам'ять (бали)	4,9	0,73	6,16**	1,36	4,94	0,94	5,86*	1,43

Примітки: \* зміни при  $p < 0,05$ ; – \*\* зміни при  $p < 0,01$ .

За допомогою методики «Виключення понять» було визначено, що в обох групах учасників середній рівень логічного мислення, однак в ЕГ відбувся приріст на 2,61 бали ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 1,38 бали ( $p < 0,05$ ). Методика «Простав значки» була використана для оцінки уваги футболістів 20-22 років. Отримані нами дані свідчать про середній рівень в обох групах. У ході експерименту в ЕГ відбувся приріст на 1,55 бали ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 1,11 бали ( $p < 0,05$ ). Тест «Запам'ятай малюнки» застосовували для отримання об'єктивних даних пам'яті спортсменів. Було встановлено середній рівень учасників обох груп, хоча в ЕГ середній бал збільшився на 1,26 бали ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 0,92 бали ( $p < 0,05$ ).

Також наші учасники педагогічного експерименту на початку і наприкінці педагогічного дослідження пройшли опитування на визначення спортивної мотивації (табл. 2).

Таблиця 2

**Зміни вмотивованості футболістів у ході педагогічного експерименту**

Напрямок вмотивованості	ЕГ (n=11)		КГ (n=11)	
	Вихідні дані абс. (кільк.), відносн. (%)	Кінцеві дані абс. (кільк.), відносн. (%)	Вихідні дані абс. (кільк.), відносн. (%)	Кінцеві дані абс. (кільк.), відносн. (%)
Тренувальний	6 (55%)	3 (27%)	6 (55%)	5 (45%)
Змагальний	5 (45%)	8 (73%)	5 (45%)	6 (55%)

Із таблиці 2 бачимо позитивні динаміку вмотивованості до змагань і перемоги футболістів ЕГ і КГ на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На основі отриманої суб'єктивної інформації, отриманої у результаті опитування на визначення спортивної мотивації було встановлено позитивну динаміку на змагальну вмотивованість футболістів 20-22 років ЕГ і КГ у підготовчому періоді річного тренувального циклу. Однак кінцеві дані мотивації на змагання і на перемогу ЕГ на 18% кращі, ніж у КГ. Цей факт дає нам право зробити припущення, що доповнена програма спеціальними засобами для вдосконалення психологічної підготовленості футболістів 20-22 років («Атлант», м. Бориспіль) є ефективною і може бути присутня у тренувальному процесі подальших річних циклів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Воронова В. И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. Федерация Футбола Украины. Научно-методический (технический) комитет. Киев. 2001.
2. Пак Чжэ Ву. Сам себе Су Джок доктор. «Су Джок Академия», 2003. 156 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Симоненкова И. П. Исследование особенностей психологических навыков футболистов высокой квалификации с целью разработки методики их диагностики. Спортивный психолог. 2016. № 2(41). С. 10-13.