

2. Зміна результатів підготовленості юних футболістів протягом дослідження вказує на те, що методика педагогічного експерименту, включена в тренувальний процес футболістів 15–16 років протягом річного циклу підготовки, не дивлячись на певні обмеження, пов'язаних із коронавірусом, дозволила удосконалити їх техніко-тактичну підготовленість та вивести на більш вищий ступінь спортивної майстерності.

Подальші дослідження будуть проведені у напрямі вивчення впливу складнокоординаційних вправ на техніку виконання ігрових дій футболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Київ: Олимпийская литература, 2002. 290 с.
2. Дулібський А.В. Тенденції розвитку сучасного футболу // Практикум з футболу: Матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. Київ, 2001. С. 5-7.
3. Журид С. Н. Определение сенситивных периодов развития физических качеств юных футболистов. // Слобожанський науково- спортивний вісник: зб. наук. ст. Харків: ХДАФК, 2001. № 4. С.44-46.
4. Івашина Андрій, Міщенко Олександр. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції: / відповід. Ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 83-84.
5. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів // Молода спортивна наука України. Львів, 2003. Т. 3. С. 88-91.
6. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет). Москва: Олимпия, Человек, 2007. 312 с.
7. Уилмор Дж., Костилл Д. *Физиология спорта и двигательной активности*. Пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 1997. 256 с.
8. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. Днепропетровск: Пороги, 1998. 133 с.

Івченко Тарас, Максименко Людмила

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 20–25 РОКІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

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

Анотація. У статті доповнено програму психологічної підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Показано динаміку психічного стану гравців 20–25 років під час педагогічного дослідження.

Ключові слова: Психологічна підготовка, футболісти, 20–25 років, тренування, річний цикл.

Ivchenko Taras, Maksimenko Lyudmila. PSYCHOLOGICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AGED 20–25 DURING THE ANNUAL TRAINING CYCLE

Abstract. The article supplements the program of psychological training of football players at the stage of maximum realization of individual opportunities. The dynamics of the mental state of players aged 20–25 during the pedagogical research is shown.

Key words: Psychological training, football players, 20–25 years, training, annual cycle.

Постановка проблеми. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей вимагає високого рівня організації тренувального процесу спортсменів. Правильний підхід є пріоритетним у практичному відношенні й одним із найскладніших у теоретичному відношенні, оскільки є показником високих спортивних досягнень. Складність правильно організованого тренувального процесу визначається багатофакторністю компонентів, що визначають стан фізичної і психічної підготовки і багатозначною залежністю спортивного результату від його проявів [2, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. 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 [4, 5].

Фізіологами обґрунтовано (А. С. Большев, 2017; Ю. Ф. Сахно, 2005 та ін.), що у результаті впливу таких навантажень відбуваються зміни в адаптаційних функціях, що може привести до їх неузгодженості і неадекватних реакцій організму футболістів на навантаження. Фахівцями (І. В. Вороновим, 2016; В. О. Прокопенком, 2018; І. П. Симоненком, 2016 та ін.) зроблено акцент на нормалізацію процесів збудження і гальмування нервової системи, оскільки вона «управляє» організмом як цілісною системою [1, 1]. Тобто психологічна підготовка футболістів є актуальною.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність доповненої нами програми психологічної підготовки футболістів 20–25 років протягом річного тренувального циклу.

Результати дослідження. У нашому педагогічному експерименті приймали участь дві групи учасників (футболісти 20–25 років) контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ). До їх складу входили по 10 осіб. Тренувальний процес відбувався відповідно до нормативних документів. Учасники ЕГ і КГ тренувалися засобами, що були включені до стандартної тренувальної програми.

Однак, у після змагальному періоді в ЕГ в заключній частині тренувальних занять було включено додаткові засоби психорегуляції

(як правило п'ять днів без перерв). Основними напрямками психологічної підготовки футболістів були (за М. М. Линець, 2015): мотивація до футболу; виховання вольових якостей; ідеомоторне тренування; удосконалення швидкісної реакції; удосконалення спеціалізованих вмій; регулювання психічної напруженості; контроль емоційного стресу; управління стартовим станом. Вперше було використано кольоролазеропунктуру як засіб психорегуляції спортсменів. Цей метод ми здійснювали на зони проєкції точок акупунктури. За основу ми взяли базовий рецепт по В. А. Буйліну [3] за допомогою апарата МИТ-1 ІК-КР, сумарна доза енергії за сеанс 0,1 Дж/см², час впливу на корпоративні точки 10-20 с, на курс – 8-10 сеансів. У рецептуру включали відповідні точки (табл. 1).

Таблиця 1

Рецептура корпоративних точок

Точки акупунктури	Меридіани
GI4	Товстого кишечника
E36	Шлунку
RP6	Селезінки – підшлункової залози
MC6	Перикарда
J12	Переднє-середній меридіан

КГ у цей же час тренувалася засобами, що були включені до стандартної програми. Футболістам обох груп було запропоновано методичні рекомендації для регуляції психічного стану під час футбольних матчів.

Для визначення ефективності запропонованих нами засобів, ми досліджували когнітивні процеси, а саме пам'ять, мислення, увагу футболістів клубу «Автомобіліст» за допомогою діагностичних методик [1, 4]. Аналіз отриманих нами результатів вказує про статистично достовірні зміни (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників когнітивних процесів футболістів 20-25 років під час педагогічного експерименту

Когнітивні процеси	ЕГ (n=10)				КГ (n=10)			
	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)	4,18	0,86	6,79**	0,89	4,21	0,91	5,59*	0,92
Увага (бали)	5,23	0,89	6,78**	1,66	5,32	0,85	6,43*	1,54
Пам'ять (бали)	4,89	0,72	6,15**	1,38	4,93	0,95	5,85*	1,44

Примітки: * зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,05$; – ** зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при $p < 0,01$.

Параметри поведінки та настрою футболістів вивчалися за відповідною методикою (кольоровий тест М. Люшера [1]), де брали до уваги психічний стан, характер взаємовідносин у команді та їхні індивідуальні особливості.

Визначення психічного стану на початку і наприкінці педагогічного дослідження футболістів обох груп показало динаміку. Зокрема, в ЕГ із позитивним психічним станом стало на 2 більше (20%); із негативним психічним станом низького ступеня немає. У КГ із позитивним психічним станом стало на 1 більше (10%); із негативним психічним станом низького ступеня змін не відбулося; із негативним психічним станом середнього ступеня відсутні.

Аналіз загального психологічного клімату в ЕГ становив на початку 47% – середній ступінь сприятливості, наприкінці дослідження 93% – високий ступінь сприятливості стосунків між гравцями. Визначення психологічного клімату у КГ показало на початку 60% – середній ступінь сприятливості, наприкінці дослідження 77% – високий ступінь сприятливості стосунків між футболістами. Отже, в обох групах психологічний клімат покращився, але в ЕГ на 29% більше, ніж у КГ. Відповідно можна сказати, що доповнена програма впливає на позитивного психологічного клімату у групах.

Отже, реалізація доповненої програми дозволила покращити показники психоемоційної сфери футболістів 20-25 років, що свідчить про її ефективність.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Соціологічне дослідження футболістів дало змогу для подальшої роботи визначити напрямки і засоби для психологічної підготовки у річному тренувальному циклі. Гравцями було зазначено про необхідність доповнити програму психологічної підготовки футболістів додатковими засобами. Було встановлено стан нервової системи під час матчів, а також їхні вподобання стосовно засобів психорегуляції. За допомогою анкетування встановлено, що гравці командного виду спорту зацікавились акупунктурою як одним із засобів психорегуляції і мають бажання спробувати його на практиці. Таким чином, було визначено засоби, що були включені у програму психологічної підготовки футболістів 20-25 років протягом річного тренувального циклу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айзенк Г. Как измерить личность. М.: «Когито-центр». 2000. 125 с.
2. Большев А. С. 5 Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты: учеб. пособие. Нижегород. гос. архитектур. – строит. ун-т.: Н.Новгород: ННГАСУ, 2017. 76 с.
3. Буйлин В. А. «Креолка» (портативный терапевтический лазер): Рук-во по применению. 2-е изд., доп. М.: ООО «Фирма «Техника-Про», 2002. 88 с.
4. Воронов И. А. Психотерапия «Пульсар». Опыт современных исследований традиционных психотехнологий. Саарбрюкен: LAP LAMBERT Academic Publishing. 2016. 81 с.
5. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. Львів: ЛДУФК, 2017 304 с.