

Вплив індивідуально – психологічних особливостей та особистісних якостей футболіста в його професійній діяльності

Сідельников Д.П., Федоров А.П.

Донецький національний університет економіки і торгівлі імені Михайла Туган – Барановського

Анотації:

Розглядається вплив основних індивідуально – психологічних якостей футболістів різної кваліфікації на технічну і фізичну підготовку на основі комплексних досліджень їх психічного і вольового стану. Всі процеси підготовки пов'язані між собою і розвивають у футболістів певні індивідуально-психологічні якості. Вплив індивідуально-психологічних якостей футболістів на рівень фізичної та технічної підготовки є дуже суттєвим. Він виражається у якості гри, динаміці та рівні технічної майстерності та також здатності переносити різні види навантажень.

Сидельников Д.П., Фёдоров А.П. Влияние индивидуально – психологических особенностей и особенных качеств футболиста в его профессиональной деятельности. Рассматривается влияние основных индивидуально – психологических качеств футболистов разной квалификации на техническую и физическую подготовку на основе комплексных исследований их психического и волевого состояния. Все процессы подготовки связаны между собой и развивают у футболистов определенные личностно-психологические качества. Влияние личностно-психологических качеств футболистов на уровень физической и технической подготовки является очень существенным. Он выражается в качестве игры, динамике и уровне технического мастерства и способности переносить разные виды нагрузок.

Sidelnikov D.P., Fedorov A.P. The influence of the individual and psychological specialties and special qualities of the football player in his professional activity. Effect of the basic individual psychological qualities of football players of different qualification on technical and physical preparation is considered. Basis is constituted with complex researches of a mental and strong-willed condition. All processes of preparation are bound among themselves and explicate at football players determined personal psychological qualities. Effect of personal psychological qualities of football players on a level physical and technical training is very essential. It expresses in the capacity of plays, dynamic and a level of technical skill and capability to transfer different kinds of loadings.

Ключові слова:

темперамент, якості, підготовка, футболісти, особливості, діяльність, фізична, технічна, психологічна, вольова.

темперамент, качества, подготовка, футболисты, особенности, деятельность, физическая, техническая, психологическая, волевая.

temperament, quality, training, footballers, specialties, activity, physical, technical, psychological, will.

Вступ.

Висока складність діяльності змагання футболіста пред'являє великі вимоги до всіх сторін підготовленості спортсмена: діючи в умовах жорсткого єдиноборства, знаходячись в нестандартних ситуаціях при дефіциті часу і простору, футболіст повинен надійно і ефективно вирішувати постійно виникаючі технічні і тактичні завдання, пригнічувати тривожність і проявляти активну розумову діяльність, повинен володіти високим рівнем психофункціонального стану, координаційних здібностей, психологічною і стрес – стійкістю.

Провідну роль на сьогоднішній день, поза сумнівом, займає аналіз впливу індивідуально-психологічних якостей футболістів на рівень їх фізичної і технічної підготовленості. Особливо аналіз цих якостей враховується при розробці індивідуальних планів підготовки футболістів. Для цього визначаються такі основні якості (їх рівень) як активність, реактивність, спільна мобільність, пластичність пристосування до зовнішніх дій, темп реакції, витривалість, стійкість, сила реакцій та інші, які можуть сприяти досягненню успіху або приводити до невдач.

Тому тема є актуальною в сучасних умовах розвитку спорту і вимагає детального дослідження. Дослідженням даної теми займалися безліч вчених, таких як: Люкшинов Н.М., Врубльовський Є.П., Кузьменко Г.О., Алексеев В.І., Петренко С.І. та ін. Але у сучасному футболі наростає швидкість виконання ігрових дій, зростає різноманітність тактичних комбінацій, складність взаємодії гравців в команді, а при цьому значно підвищуються вимоги до функціональної підготовленості футболістів, обліку їх індивідуально – психологічних особливостей, правильному визначенню індивідуального стилю

© Сідельников Д.П., Федоров А.П., 2009

діяльності в змаганнях та ігрового амплуа [1, 2, 4]. При тому, що на сьогоднішній день психологічній підготовці приділяється багато часу, все одно залишається ряд проблем: виховання волі до перемоги, виховання наполегливості, стійкості в тренувальному процесі і іграх, виховання бойового духу, формування мотивації спортивних досягнень, складання передумов до саморегулювання психічного стану та самоорганізації психічної діяльності [8]. Тому ця тема є проблемною для сучасного футболу і вимагає розгляду.

Робота виконана за планом НДР Донецького національного університету економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження: аналіз впливу основних індивідуально-психологічних якостей футболістів різної кваліфікації на їх технічну і фізичну підготовку на основі комплексних досліджень їх психічного і вольового стану, а також аналіз рівня фізичної та технічної підготовки. При дослідженні слід вивчити вплив темпераменту на рівень психомоторних процесів і фізичну активність при футбольному змаганні та тренуванні, проаналізувати вплив індивідуально-психологічних якостей футболістів на рівень їх фізичної та технічної підготовки, розкрити суть фізичної підготовки і проаналізувати взаємозв'язок фізичної підготовки з індивідуально-психологічними якостями, дослідити і виявити взаємозв'язок між технічною майстерністю і основними психологічними якостями, які на неї впливають, розкрити сутність, сторони і напрямки психологічної підготовки сучасних футболістів, довести необхідність вольової підготовки на шляху до досягнення успіху.

Результати дослідження.

Організація дослідження базується на сучасній науковій літературі, яка дає доволі широку і необхідну інформацію про досліджувану тему. При цьому в роботі використовуються наступні методи: аналіз і синтез, абстрагування, індукція і дедукція, анування, метод порівняння, метод систематизації та інші. Якщо врахувати, що безліч психічних, психофізіологічних або фізичних якостей футболістів є антагоністами (наприклад, збудливість і гальмівний контроль, збудливість і координованість, спільна витривалість і максимальна швидкість бігу та ін.), то одночасний розвиток цих якостей позитивно вплине на рівень фізичної і технічної підготовленості, а це свідчить про міцний взаємозв'язок підготовленості спортсменів з їх психологічними якостями [3].

Рухова діяльність людини при грі у футбол багато в чому відрізняється від діяльності в інших видах спорту. Ефективність діяльності змагання футболіста забезпечується двома основними процесами в організмі: перетворенням енергії і переробкою інформації. Протікання цих процесів залежить від індивідуально-типологічних особливостей організму футболіста, його спадкових завдатків, що визначають специфіку функціональних можливостей, адекватної побудови тренувального процесу і відбору гравців.

Тому вивчення типологічних особливостей футболістів є основою побудови правильного комплексу вправ, спрямованих на розвиток і вдосконалення фізичної і технічної підготовки. Для цього необхідно розглянути фізіологічну теорію І.П.Павлова, в якій він визначає темпераменти (типи ВНД-холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік), що найбільш впливають на діяльність футболіста. Серед основних властивостей нервової системи І.П.Павлов розглядав силу збудження і гальмування, їх врівноваженість і рухливість. Ці типи є лише крайніми проявами особливостей нервової системи, між якими може бути безліч перехідних типів [4]. Індивідуально-типологічні особливості людини визначають характер його поведінкових реакцій, у тому числі відмінності спортивної діяльності. Великий об'єм і висока інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень у футболі, необхідність швидких і точних диференціювань вимагають значного розвитку сили і рухливості нервових процесів. Висококваліфіковані футболісти в своїй більшості (близько 80%) відносяться до сильного типу нервової системи, оскільки у спортсменів із слабкою нервовою системою нижче ефективність тренувальної і змагальної діяльності, вони погано переносять часті виступи на змаганнях[5]. У футболі не можуть добитися помітних результатів флегматики і меланхоліки, перевагу тут мають холерики і сангвініки.

Холерики швидко включаються в активні дії, але в разі помилок можуть на довгий час (навіть до кінця гри) втратити самовладання, координаційні здібності, оскільки вони насилу загальмовуються. Це стосується не тільки самої гри, але і рівня підготовленості: вони швидкими темпами починають розвивати свою фізичну підготовленість і технічну майстерність, працюють над цим сумлінно і активно, але втрачають контроль, який повинен здійснюватися за ними з боку тренера, задля відкидання такого негативного ефекту як пере-

навантаження і тривала втома.

Футболісти-сангвініки володіють сильною нервовою системою; мають вищу фізичну працездатність, визначувану багатьма тестами на максимальний вжиток кисню (МВК) і потужність роботи при ЧСС = 170 уд/хв. У них вище перешкодостійкість і стабільність ігрових дій, більш високі показники стабільності фізичної підготовки, здатність швидко нарощувати технічну майстерність тощо. Вони швидше відновлюються і краще переносять переїзди, зміну часових і кліматичних поясів. В той же час у футболістів із слабкою нервовою системою (меланхоліків) гранично допустимі об'єми тренувальних і змагальних навантажень мають бути в 1,5–2 рази нижче. Вони не досягають високого рівня кваліфікації у футболі як і флегматики [8, 9].

Виявлення індивідуально-типологічних властивостей футболістів – процес досить складний. Проте він робить найбільший вплив на будову індивідуальної програми розвитку певних здібностей і стабільного формування позитивних якостей футболіста. Багато тренерів використовують метод індивідуального тренування. Лише завдяки йому відбувається як фізичний, так і морально – психологічний взаємозв'язок, який укріплює довіру між тренером і гравцем, а також здатність розвинути найбільш відповідні якості для гравця. У зв'язку з цим існує ряд переваг індивідуального тренування, серед яких: індивідуалізується дозування навантаження, індивідуалізується керівництво, корекція і контроль, забезпечується виховання самостійності і відчуття відповідальності, розвиваються такі вольові якості, як наполегливість і віра в себе, збільшуються можливості тренера робити ефективний вплив на того, хто тренується [10]. Необхідно також уважно відстежувати особливості поведінки і ігрової діяльності футболіста, аналізувати стабільність виконання технічних прийомів і ефективність тактичного мислення, прояви емоційних реакцій, швидкість розвитку стомлення, характер взаємин з тренерами і з гравцями своєї команди і команди-суперника.

Крім індивідуально-типологічних властивостей на фізичну та технічну підготовку роблять великий вплив особистісно-психологічні якості футболіста. До них можна віднести цілий комплекс різних якостей, існування яких показує можливість успішного та всебічного розвитку футболіста в його професійній діяльності [7]. Серед основних цих якостей слід виділити наступні:

1. Знервованість – футболісти з підвищеною знервованістю не досягають успіху в будь-якому футбольному процесі (чи то фізична, технічна, тактична підготовка; чи змагання). Тому необхідно проводити ряд психологічних занять, які знизять рівень знервованості і підвищать показники діяльності;
2. Спонтанність – це якість, яка характеризується неочікуваною поведінкою. В футбольному процесі вона (якість) може позитивно впливати на змагальну діяльність, але негативно на підготовчу;
3. Товариськість – ця якість характеризується підвищеним рівнем контактності, низькою конфліктністю. В футбольному процесі вона є основою для досягнення великих результатів, тому що допомагає встановленню зв'язків з командою та тренером;

4. Енергійність – характеризує здатність піднімати активність до необхідного рівня. Саме ця якість грає найважливішу роль в процесі фізичної та технічної підготовки футболіста, тому що підвищена енергійність дозволяє в короткі строки досягати поставленої мети;
 5. Витримка – вміння підтримувати інтенсивність на заданому рівні у разі виникнення внутрішніх перешкод (утома, погіршення настрою). Якщо рівень терпачості футболіста високий, то він в змозі на високому рівні підтримувати свою працездатність. А у процесі технічної підготовки погіршується настрій для підняття якого він «включає» свою терпачість і намагається його покращити;
 6. Цілеспрямованість – це вміння керуватися діями і вчинками, загальними і стійкими цілями з твердим переконанням. Підвищений рівень цієї якості дозволяє казати про перспективну успішність футболіста та направленість дій на досягнення успіху;
 7. Наполегливість – це вміння постійно і тривало домагатися мети не знижуючи енергії боротьби з труднощами. Ця якість впливає на рівень футболіста з боку його постійної підготовки до змагальної діяльності, навіть при певному рівні досягнутих результатів;
 8. Реактивна агресія – характеризується агресивним ставленням до соціального оточення та вираженим прагненням домінувати, проявляється у людині-лідера, який за будь-яких обставин повинен домінувати над всіма іншими. Вона оказує негативний вплив на діяльність всієї команди, але спонукає до підвищення результативності в фізичній та технічній підготовці;
 9. Самостійність – здатність систематизувати, планувати, регулювати і активно здійснювати свою діяльність без постійного керівництва і практичної допомоги ззовні. Вона допомагає самокритично віднести до себе і виявивши певні недоліки усунути їх;
 10. Екстра-інтро-версія – це якість, яка визначає від чого переважно залежить реакція на діяльність людини. Якщо від зовнішніх факторів – екстраверт, якщо від образів, уявлень, думок з минулим – інтроверт. Слід зазначити, що для футболістів в процесі фізичної та технічної підготовки повинна переважати частина інтроверсії, а в змагальній діяльності – екстраверсії.
 11. Рішучість і сміливість – це якості особистості, що характеризуються своєчасністю і обдуманістю реалізації рішення в практичних діях, відсутністю боязні прийняти відповідальність за рішення і його виконання навіть в умовах ризику і небезпеки. Високий рівень розвитку цієї якості каже про високий психічний рівень розвитку футболіста, а також про здатність у подальшому досягати будь-яких успіхів [1].
- Існує ще велика кількість індивідуально-психологічних якостей, які впливають на рівень футболіста в процесі його фізичної та технічної підготовки. Але проаналізовані якості найбільш впливають на загальну підготовку і тому є на сьогодні найважливішими в процесі підготовки індивідуально-тренувальної програми [2,5]. Тому не слід забувати про аналіз цих якостей при відборі футболістів, визначенні їх ролі в

ігровій діяльності та звичайно, побудови для них індивідуальної та ефективної програми, яка сприятиме потужному розвитку.

Висновки.

Отже, всі процеси підготовки пов'язані між собою і розвивають у футболістів певні індивідуально-психологічні якості. Ці якості потребують вдосконалення і постійного безперервного розвитку в процесі професійної діяльності. Це можливо зробити лише за допомогою постійного тренування і виконання основних вправ, котрі роблять вплив на рівень технічної підготовки і формують у гравців нові індивідуально-психологічні якості, які вплинуть на досягнення успіху в майбутньому, шляхом створення цілеспрямованої, рішучої, ініціативної вольової частини психіки. Вплив індивідуально-психологічних якостей футболістів на рівень фізичної та технічної підготовки є дуже суттєвим і виражається у якості гри, динаміці та рівні технічної майстерності, а також здатності переносити різні види навантажень. Одержані під час дослідження даних о психологічних особливостях футболістів, дозволяє тренеру своєчасно проектувати багаторічний тренувальний процес, формувати оригінальну техніку гри, максимально розвивати психічні якості, які складають структуру спеціальних здібностей спортсмена, та пошук шляхів компенсації «відсталіх ланків»

Перспективи подальшого дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем впливу індивідуально – психологічних якостей футболістів на рівень підготовки, для вирішення котрих, необхідно враховувати усестороннє охоплення психологічної підготовки, яка сприяє комплексному вихованню і розвитку необхідних в професійній діяльності якостей, формуванню спортивної команди, як повноцінного колективу.

Література

1. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Науч.-метод. Пособие под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ВТБ Дивизион, 2006. – 432 с.
 2. Кашеф И. Метод определения психического состояния футболистов высокого класса перед матчами / И. Кашеф. // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – М., 2007. – № 11. – 45 с.
 3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 80 с.
 4. Кузьменко Г.А. Особенности адаптации спортсменов к стрессовым ситуациям / Г.А. Кузьменко. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал. – М., 2007. – № 4. – 62-67 с.
 5. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
 6. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – Киев: Здоровье, 1985. – 134 с.
 7. Психология индивидуальных различий. / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. – 2-е изд. – М.: «ЧеРо», 2002. – 776 с.
 8. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / О.М. Чикова. – Мн.: ИПП Госэкономплана Рб. 1993. – 76 с.
 9. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А.П. Козин. – Киев: Здоровье, 1985. – 128 с.
 10. Врублевский Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский. // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – М., 2007. – № 1. – 46 с.
- Надійшла до редакції 02.11.2009р.
Сідельніков Дмитро Павлович
Федоров Андрій Павлович
dgizfvs-nayka@mail.ru