

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТА ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОЯВУ ІГРОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**В.О. Мужичок**

*Інститут проблем виховання АПН України*

Виняткова неповторність зумовлена рівнем психологічної підготовки кожного гравця, їх взаємодією і відповідальністю перед тренером та уболівальниками. Тому тренери надають психологічній підготовці футболістів значну увагу. Кожен футболіст не може залишатися осторонь оточуючого середовища перед черговим футбольним матчем, усвідомлює його роль, визначає своє ставлення, яке проявляє через задоволення, захоплення, підвищений інтерес, чи навпаки, невдоволення, озлоблення, гнів, страх, а інколи ненависть, ворожнечу. Саме ці почуття називаються емоціями, мають суб'єктивний характер і є рушійною силою діяльності як футболіста-початківця, так і визнаного майстра шкіряної кулі.

Емоційний стан футболіста, що оволодіває складною ігровою комбінацією, завжди тісно пов'язаний із найскладнішою системою рухової взаємодії груп м'язів, впливає на його зовнішній вигляд (колір обличчя, поставу, міміку, жести), готовність до запеклих футбольних змагань збуджує певні душевні переживання, заважає грі у відповідності з правилами. Іноді емоції послаблюють тонус м'язів, змінюють характер нервового управління м'язовою діяльністю, і тоді рухи стають слабкими, постава — розслабленою, мова — малозрозумілою, погляд — блукаючим. Вчені (П.Ф. Лесгафт, І.П. Павлов, І.М. Сеченов, Г.С. Костюк, К.К. Платонов, І.Д. Бех, Н.В. Зубалій та ін.) розрізняють емоції стеничні (тонізуючі) і астеничні (пригноблюючі), які значною мірою впливають на здійснення правильного вчинку під час гри на полі стадіону.

Процеси збудження, які домінують у психіці футболіста під час гри активізують роботу всіх систем організму, підвищують психічну активність. Він скоріше і точніше приймає конкретне рішення в складній ігровій ситуації, мобільність організму значно підвищується, виразніше проявляються такі якості, як спритність, швидкість, сила, ігрова витривалість, гнучкість, виникає бажання бути кращим у подоланні труднощів на ігровому полі, в конкретній ситуації.

Інші емоції характеризуються гальмівним впливом підкоркових центрів на процеси вищої нервової діяльності. Вони значно знижують як фізичну, так і розумову працездатність гравця на футбольному полі. Особливо це проявляється наприкінці ігрового сезону (табл. 1).

Дані табл. 1 певною мірою характеризують якість виховного процесу в команді, який фор-

мує психологічний клімат у мікро-, та макро-колективі команди. Не секрет, що прояви радості, гніву, печалі, переляку, сорому — це яскраві почуттєві переживання, що супроводжуються певною поведінкою, спричиняють психологічне напруження або навіть ефективну поведінку футболіста (шалені емоційні переживання). Подібні емоції негативно впливають на перебіг думок спортсмена під час тренувань, а особливо під час відповідальних матчових зустрічей, на характер асоціацій і вчинків футболістів у подібному стані, який здатний викликати стеничні і астеничні реакції [1, 3, 8].

Значну увагу тренеру слід повсякчас надавати естетичним, інтелектуальним і моральним почуттям. Не секрет, що від вдало виконаного прийому, своєчасного застосування навички обробки м'яча, влучного попадання у брамку воріт, відмінного завершення ігрової комбінації на футбольному полі спортсмен формує у себе особисто, у членів команди, тренера та глядачів позитивні естетичні почуття. Недостатній розвиток естетичних почуттів у футболіста стає гальмом на шляху зростання його майстерності, не приносить естетичного позитивного заряду й уболівальникам цієї цікавої гри, про що свідчать відвідування матчів глядачами. Розвинені інтелектуальні почуття сприяють прискоренню пізнавальної техніко-тактичної діяльності під час тренувань, товариських чи турнірних зустрічей футболістів (прояв радості в опануванні комбінаційних моментів гри, творчого успіху в команді, постійних пошуків підвищення інтересу до виконання складних фізичних вправ, комбінацій на рівні зразка, еталону). Постійний інтерес до гри у футбол кожним спортсменом є важливою умовою поетапного зростання спортивної майстерності, обдарованості і таланту [3].

Вольова підготовка футболіста до кожної турнірної гри є важливим аспектом психологічної підготовки і значно впливає на прояв негативної стресової реакції у відповідь на провокаційні дії супротивника. Не секрет, що кожен гравець має свої особливості, інтереси, потреби, запити, переконання, звички, емоційні і вольові якості. Саме вони найповніше реалізуються футболістом під час відповідальних турнірних зустрічей як у поведінці, так і в характері специфічної рухової активності: в алгоритмах м'язових рухів, командних комбінаційних діях, мовних виразах

під час гри, міміці, різних психологічних позитивних і негативних проявах тощо. Ведмеденко Б.Ф. вважає, що кожна вправа, ігрова комбінація вправ, якою оволодіває футболіст, має свій алгоритм [3] і еволюційно змінюється. Спочатку вона формується як уміння, потім спортсмен оволодіває її структурою такою мірою, що може виконати репродуктивно по частинах і в цілому. З часом при повторенні вправи чи ігрової комбінації і ліквідації помилкових дій ця вправа набуває вигляду активної рухової навички. У кінцевому результаті навичка проявляється у вигляді автоматично виконуваної ігрової діяльності легко й надійно, не зважаючи

на можливі перешкоди, і закріплюється як позитивна звичка, яка складається з кількох фаз — генералізації, концентрації та стабілізації збудження. Порушення сталої величини збуджень (негативно і позитивно) спричиняє збільшення кількості попереджень і вилучень під час гри (табл. 2).

Видатні тренери В.В. Лобановський, Л.Й. Буряк, В.І. Прокопенко та інші які систематично і професійно займаються футболем, періодично змінюють, характер тренувань — обсяг навантаження, інтенсивність, кількість занять на тиждень та інші параметри і можуть з успіхом управляти психічним станом як кожного гравця так і мікро-,

Таблиця 1

Порівняльні дані дотримання футболістами ігрової дисципліни (ігровий сезон 1999 – 2001 рр.)

Місце	Назва команди	Кількість	
		вилучень	попереджень
Вища ліга			
I	“Динамо”	-	29
II	“Шахтар”	-	34
III	“Дніпро”	2	59
IV	“Металург” Д.	1	42
V	“Металург” М.	2	39
Перша ліга			
I	“Динамо – 2”	-	36
II	“Поліграфтехніка”	-	63
III	“Закарпаття”	4	67
IV	СК “Миколаїв”	1	61
V	ФК “Львів”	1	49
Друга ліга (група “А”)			
I	“Полісся”	-	38
II	“Сокіл”	-	51
III	ФК “Красилів”	-	45
IV	“Динамо”	1	43
V	“Цементник – Хорда”	2	39
Друга ліга (група “Б”)			
I	ФК “Оболонь”	-	25
II	“Система – Борекс”	-	47
III	“Дніпро – 3”	3	41
IV	“Титан”	1	40
V	“Ригонда”	2	38
Друга ліга (група “В”)			
I	“Нафтовик”	1	42
II	“Десна”	-	49
III	“Оскіл”	1	38
IV	“Арсенал”	3	59
V	“Зоря”	4	37

Порівняльні дані дотримання футболістами ігрової дисципліни у ігрових сезонах 1997—1998рр., 1998—1999 рр. та 1999—2000 рр.

Місце	Назва команди	Кількість			
		попереджень у дорослих	вилучень у дорослих	попереджень у юнаків	вилучень у юнаків
Ігровий сезон 1997—1998 рр.					
I	“Черемош”	8	-	14	2
II	“Калинівський ринок”	13	2	17	3
III	“Митник”	19	-	14	1
IV	“Колос”	31	2	18	-
V	“СКА”	31	6	10	1
Ігровий сезон 1998—1999 рр.					
I	“Калинівський ринок”	17	1	19	4
II	“Митник”	23	1	13	-
III	“Колос”	19	-	12	1
IV	“Черемош”	13	2	20	1
V	“Університет”	16	-	9	-
Ігровий сезон 1999—2000 рр.					
I	“Митник”	12	-	9	-
II	“Підгір'я”	17	-	7	-
III	ФК “Лужани”	10	-	8	-
IV	“Черемош”	8	-	5	-
V	“Калинівський ринок”	10	-	5	-
VI	“Університет”	8	-	4	-

макрогруп: витягати команду з «психологічної ями», створювати позитивний настрій, підбадьорювати підвищувати активність та інші прояви готовності до діяльності, а також забезпечувати високу тренувальну працездатність [11].

На рівні регіону, області рушійною силою закріплення у молоді інтересу до футболу, з його фазами розвитку: споглядальною, споглядально-дійовою, дійово-пошуковою, пошуково-творчою [3] завжди є ігрова дисципліна та приклад спортсменів високої кваліфікації. Вона регламентується правилами, що затверджені Міжнародною радою футбольних асоціацій (1998 р.). Правила вчать як футболістів-початківців, так і відомих майстрів шкіряної кулі знати розміри поля для гри, вимоги до м'яча, гравців, їх екіпіровки, вимоги до арбітрів, тривалості матчу, його результативності, положення «поза грою», порушення і некоректну поведінку, штрафні і вільні удари, 11-метровий удар, вкидання м'яча, удар від воріт, кутовий удар, дії четвертого арбітра, а також жести арбітра та його асистентів. Не випадково Чернівецька обласна федерація футболу розробила і впроваджує регламент чемпіонатів, першостей і розіграшів Кубка Чернівецької області з футболу. У регламенті чітко сформульований «Дисциплінарний кодекс», де є розділ, що

торкається прояву кожним футболістом вольових і емоційних якостей:

— гравець, який отримав два попередження, дискваліфікується на одну гру, після наступних двох — на гру і так далі;

— гравець, який отримав два попередження (вилучення) в одній грі, якщо одне з порушень не вимагає більш серйозного покарання, дискваліфікується на одну гру.

Дискваліфікація за вилучення з поля — від однієї до десяти ігор проводиться: за навмисну грубість, навмисний удар, за нецензурні вислови (образу) і жести на адресу арбітра, суперника, партнера, офіційних осіб федерації, глядачів тощо — до 7 ігор; за демонстративну незгоду з рішенням судді (одна гра); за навмисну гру руками; гравець, вилучений з поля, автоматично дискваліфікується щонайменше на одну гру, а до команди застосовуються штрафні (фінансові) санкції; команда, гравці якої отримали в одній грі п'ять і більше попереджень, підлягає фінансовим санкціям; гравець, що має дискваліфікацію, не може бути заявлений за іншу команду, доки не закінчиться термін його дискваліфікації; дискваліфікація на певний термін (за некоректну поведінку або провокаційні дії гравця; за напад на суддю під час або після гри; за будь-який прямий контакт з іншою командою, участь у

тренуваннях і матчах за цю команду без згоди команди, з якою він має угоду, яка визначена терміном).

Декілька років позитивно працює Дисциплінарний кодекс на покращення ігрової дисципліни в клубних футбольних командах, яку прогнозують і коректують вчені, тренери, члени обласної федерації футболу (табл. 2).

Сезон 1999—2000 рр. майже для всіх команд був дисциплінованишим за попередні, а це означає, що на футбольних полях точились запеклі поєдинки в рамках правил, насичені яскравими проявами спортсменами вольових зусиль та емоційною насолодою від правильної комбінації.

Тренери і футболісти знають, що психічне навантаження виникає ще перед початком матчу і впливає на його результат [2, 6, 11]. Психічний настрій футболістів на цікаву командну боротьбу має ряд таких складових: націленість спортсмена на видовищну і результативну гру, оцінка своїх техніко-тактичних можливостей і супротивника, їх порівняння. Високі оцінки складових призводять футболіста до зайвого психічного збудження і негативно впливають як на результат поєдинку, так і на кількість попереджень і вилучень з поля [2, 3, 8]. Тому тренер повинен організувати не тільки вивчення форм, методів і прийомів психорегулюючого тренування, а й застосувати всі

здібності, обдарованість і талант для їх реалізації в умовах підготовки футболістів до турнірних змагань і безпосередньо під час запеклих поєдинків, тоді майстерність кожного переросте в мистецтво, а мистецтво звеличить таку цікаву гру, як футбол.

### Література

1. *Вяткин Б.А.* Темперамент и спорт. — Пермь, 1992.
2. *Гиссен А.Д.* Психологическая подготовка спортсмена // Готовность спортсмена к соревнованиям. — М., 1970.
3. *Ведмеденко Б.Ф.* Теорія формування позитивної звички. — Чернівці, 1999.
4. *Зубалій Н.В.* Почуття. Загальна психологія: Навч. посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. — К., 1999.
5. *Леонтьев А.Н.* Деятельность, осознанность, личность. — М., 1975.
6. *Петрушевський І.І. та ін.* Методичні вказівки психорегулюючого тренування студентів-спортсменів. — К., 1982.
7. *Платонов К.К., Голубев Г.Г.* Психология. — М., 1977.
8. *Роднонов А.В.* Психология спорта высших достижений. — М., 1979.
9. *Рожнова В.Е.* Руководство по психотерапии. — М., 1985.
10. *Філатов А.Т.* Аутогенне тренування. — К., 1987.
11. *Лобановский В.В.* Бесконечный матч. — М., 1989.