

УДК 796.81-043.61

Білоконь В.П.  
старший викладач

Національний технічний університет України «КПІ» імені І.І. Сікорського

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛУ ЯК ЗАСОБУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті ставиться завдання дослідити питання підвищення якості підготовки фахівців. Відзначається, що це завдання вимагає розробки інноваційних технологій професійно - прикладної психофізичної підготовки (ПППФП) у вищих навчальних закладах всіх рівнів акредитації.

Така підготовка є важливою складовою системи фізичного виховання та, водночас, ефективним засобом набуття спеціальних навичок та професійно-важливих якостей, що будуть затребувані у професійній діяльності майбутніх фахівців. Значний потенціал для вирішення завдань формування та розвитку ПВЯ у студентів протягом навчання мають заняття футболом.

Однак існує суттєвий дефіцит науково-методичних розробок, спрямованих на вирішення завдань професійно-прикладної психофізичної підготовки засобами футболу. Тому дослідження у такому напрямі є актуальними. Задачі нашої роботи: аналіз психофізичних особливостей футболу, як виду спортивних ігор, та визначення факторів впливу занять футболом на формування та удосконалення ПВЯ, розробка рекомендацій про застосування техніко-тактичних засобів футболу для професійно-прикладної психофізичної підготовки студентів ВНЗ.

Психологічні особливості футболу визначаються такими сторонами гри, як: особисте технічне та силове протистояння суперників; використання командами різноманітних ігрових тактичних схем; значний арсенал рухових дій з м'ячем та пересувань на ігровому полі; постійний дефіцит часу та інформації; правила та практика суддівства ігор.

Серед позитивних факторів футболу, що забезпечують ефективність професійно-прикладної психофізичної підготовки його засобами, відзначаються такі: значна суспільна популярність футболу позитивно впливає на мотивацію студентської молоді до занять та участі у футбольних змаганнях; прогрес спортивних досягнень у футболі служить яскравим прикладом розкриття психофізичних можливостей людини; заняття футболом сприяють формуванню та удосконаленню професійно важливих та морально-вольових якостей; застосування засобів футболу у професійно-прикладній психофізичній підготовці підвищують психологічну готовність до концентрованих зусиль, сприяють мобілізації психомоторної сфери на роботу високої інтенсивності; засоби футболу надають широкий спектр різноманітних рухових дій, що розраховані на будь-який рівень психофізичної підготовки студентів: від спрощених до екстремальних. У процесі ігрових дій футболіст здійснює: виконання складних рухових дій з м'ячем (зупинку, передачу, кидання м'яча, нападаючий та штрафний удари тощо); сприйняття та зоровий контроль відразу кількох об'єктів (гравці, м'яч, арбітр) у центрі та на периферії поля зору; комплексне реагування на швидкісні пересування об'єктів сприйняття; прийняття рішень в умовах дефіциту часу.

**Ключові слова:** підготовка фахівців, інноваційні технології, фізичне виховання, заняття футболом.

**Білоконь В.П. Особенности психологической характеристики футбола как средства профессионально – прикладной психофизической подготовки.** В статье ставится задание исследовать вопрос повышения качества подготовки специалистов. Отмечается, что это задание требует разработки инновационных технологий профессионально – прикладной психофизической подготовки (ПППФП) в высших учебных заведениях всех уровней аккредитации.

Такая подготовка является важной составляющей системы физического воспитания и одновременно эффективным способом получения специальных навыков а также профессионально важных качеств (ПВК), которые будут затребованы в профессиональной деятельности будущих специалистов.

Значительный потенциал для решения задач формирования и развития ПВК у студентов во время обучения имеют занятия футболом.

Однако существует существенный дефицит научно – методических разработок, направленных на решение задач ПППФП средствами футбола. Поэтому исследования в этом направлении являются актуальными. Задачи нашей работы: анализ психофизических особенностей футбола как вида спортивных игр и определение факторов влияния занятий футболом на формирование и совершенствование ПВК а также разработка рекомендаций про применение технико – тактических средств футбола для ПППФП студентов вузов.

Психологические особенности футбола определяются такими сторонами игры как: личное техническое и силовое противостояние противников; применение командами разнообразных игровых тактических схем; значительный арсенал двигательных действий с мячом и перемещений на игровом поле; постоянный дефицит времени и информации; правила и практика судейства игр.

Среди позитивных факторов футбола, которые обеспечивают эффективность ПППФП его средствами, отмечаются такие: значительная общественная популярность футбола позитивно влияет на мотивацию студенческой молодежи к занятиям и к участию в футбольных соревнованиях; прогресс спортивных достижений в футболе является ярким примером раскрытия психофизических возможностей человека; занятия футболом способствуют формированию и совершенствованию профессионально важных и морально – волевых качеств; применение средств футбола в ПППФП повышает психологическую готовность к концентрированным усилиям а

також сприяє мобілізації психомоторної сфери к роботі високої інтенсивності; средства футболу пропонують широкий спектр різноманітних рухових дій, які розраховані на будь-який рівень психофізичної підготовки студентів: від упрощеного до екстремального.

В процесі ігрових дій футболіст виконує: виконання складних рухових дій з м'ячем (остановку, передачу, вкидання м'яча, нападочі та штрафні удари та так далі); сприйняття та зоровий контроль одночасно декількох об'єктів (ігроки, м'яч, арбитр) в центрі та на периферії поля зору; комплексне реагування на швидкі переміщення об'єктів сприйняття; прийняття рішень в умовах дефіциту часу.

**Ключові слова:** підготовка фахівців, інноваційні технології, фізичне виховання, заняття футболом.

**Bilokon V.P. Features of the psychological characteristics of football as a means of professional - applied psychophysical training.** This article considers the task to investigate the question of increasing a quality of specialists' preparing. It is noted that this task requires a development innovative technologies of professional and applied as well as psychological and physical preparing (PAPpT) at higher educational establishments of all levels of accreditation.

Such preparing is the important element of a system of physical bringing up and at the same time is effective means of acquiring special skills and professional important qualities (PIQ) which will be necessary at professional activities of future specialists. The lessons on football have a huge potential for solving tasks of forming and a development (PIQ) at students during learning.

However it exists large lack of scientific and methodical works directed to solving tasks (PAPPP) with the help of football. That is why the investigations at this direction are actual. The tasks of our work are as follows: an analysis of psychological and physical peculiarities of football as the kind of sports and determination of factors of influence of lessons on football on forming and improving PIQ as well as a development of recommendations on technical and tactical means of football for (PAPPP) of students of higher educational establishments.

The psychological peculiarities of a football are determined by such sides of a game as follows: personal technical and forced fighting of adversaries; an application by teams various game tactical schemes; large amount of moving activities with a ball and movements on game ground; constant lack of a time and information; rules and practice of an arbitration of games.

Among the positive factors which provide an effectiveness of PAPpP with the help of its means we can name as follows: large social popularity of football positively promotes a motivation students' youth to lessons and to a participation at football competitions; a progress of sport achievements a t football is bright example of opening psychological and physical possibilities of a person; lessons on football promote forming and improving professionally important as well as moral and will qualities; an application of football means at PAPpP increases psychological preparing to concentrated forces as well as promotes preparing psychological and motive sphere to a work of high intensity; means of football propose wide spectrum of various moving actions which are fitable on any level of psychological and physical preparing of students: from simple level to complex level.

During of a game a football – player performs: a performance of complex moving actions with a ball (a halt, a transfer, throwing of a ball, attack and penalty kicks etcetera); a perception and visual control at the same time some objects (players, a ball, a referee) at the centre and on a marging of field of vision; complex reaction on speed movements of objects of a perception; taking decisions when there is a lack of time.

**Key words:** training of specialists, innovative technologies, physical education, studies in football.

**Постановка проблеми.** Професійна діяльність багатьох груп населення вимагає високого рівня розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей та здібностей, відсутність яких може не тільки заважати виконанню функціональних обов'язків, але й впливати на життя як самого працівника, так й оточуючих його громадян.

Керівництво вищих навчальних закладів докладє багато зусиль щоб підготувати кваліфікованих працівників, але не сильно переймається, як дозволяє майбутньому фахівцеві працювати стан його здоров'я. Адже від того, наскільки здоровим та фізично розвинутим є студент, настільки, в значній мірі залежить його успішність в навчанні а надалі й в професійній діяльності.

Завдання підвищення якості підготовки фахівців вимагають розробки інноваційних технологій професійно-прикладної психофізичної підготовки (ПППФП) у вищих навчальних закладах (ВНЗ) усіх рівнів акредитації.

**Аналіз літературних джерел.** У процесі занять футболом формуються та вдосконалюються якості, що мають значення у будь-якій професійній діяльності: швидкість реакції, оперативна пам'ять, сприйняття, уявлення, інтенсивність, концентрація, розподіл та стійкість уваги, оперативне мислення, почуття та емоційність.

Сучасний футбол характеризується швидким пересуванням гравців та м'яча, миттєвими неочікуваними змінами ігрових ситуацій. Це висуває підвищені вимоги до функціонального стану організму, психофізичних якостей та рівня психофізичної підготовки гравців: швидкості рухів, координаційним, силовим та стрибковим здібностям, оперативному мисленню. Швидкість орієнтації та переходу від одних дій до інших, миттєвий вибір оптимальних дій на фоні постійних змін ігрових ситуацій вимагають значної рухомості нервово-психічних процесів. Гравець у процесі гри має сприймати велику кількість рухомих об'єктів. Сприйняття, аналіз та уявлення ігрових ситуацій у ході матчу висуває вимоги до обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу та переключення уваги, швидкості орієнтування. Прийняття миттєвих адекватних рішень вимагають від гравця прояву інтелектуальних і психофізичних здібностей. Тактичне мислення у футболі має свої специфічні особливості. Основним змістом діяльності сторін у футболі є особисте та командне протистояння, що здійснюється у конфліктних ігрових ситуаціях від моменту виникнення до їх завершення. Команди застосовують різноманітні тактичні комбінації з неочікуваною зміною місць та пересуваннями гравців, прискореннями передач м'яча. Такі фактори викликають необхідність уявлення планів суперника та маскування власних дій та намірів. Тому важливе значення набуває тактика та

стратегія поведінки усіх гравців, що висуває підвищені вимоги до рівня оперативного мислення. Гравець мусить миттєво оцінити складну ситуацію, спланувати свої дії, прийняти оптимальне рішення та виконати технічний прийом, тобто мислення має дієвий характер. Інша характерна особливість полягає в тому, що у командних діях мислення вимагає розвитку просторових та часових уявлень, оперативної оцінки ситуації та прийняття адекватних рішень. Аналіз спостережень засвідчує, що ігрові дії на фоні психофізичних навантажень мають тренувальний ефект та впливають на підвищення рівня психологічної стійкості нервової системи та психічні якості: сприйняття, уявлення, інтенсивність, концентрація, розподіл уваги, оперативне мислення, почуття та емоційність.

**Мета роботи** – сприяти розвитку фізичних та психічних якостей засобами гри у футбол, що зумовлені специфікою технічних професій.

**Методи та організація досліджень.** Для вирішення поставленої мети застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково – методичної літератури; метод соціологічних досліджень (експертне оцінювання працівників сфери фізичної культури та спорту); контент – аналітичне дослідження; теоретичний аналіз; метод загальної обробки інформації а також абстракції і конкретизації; метод індукції.

За даними спеціальної літератури, зміст професійної фізичної підготовки студентів технічних вищих навчальних закладів визначається низкою чинників, що пов'язані зі структурою та розвитком сучасного виробництва таким як: сфера діяльності; зміст та умови праці; психофізіологічні особливості фахівців тощо. Наприклад робота на відкритому повітрі при низькій або високій температурі а також вологості та загазованості потребує фізичної витривалості та стійкості організму до кліматичних умов; повинна бути добра серцево–судинна та дихальна система, а також система терморегулювання. Робота при наявності обмеженої опори а також на висоті вимагає розв'язку рівноваги, спритності а також гарного розвитку вестибулярного апарату. При тривалій роботі в обмеженому просторі в вимушених позах, необхідними є такі якості як статична витривалість м'язів спини а також тулуба та рук і ніг. Професійно – шкідлива праця пов'язане, перш за все, з гіподинамією а також із забрудненням повітря шкідливими хімічними речовинами; також з впливом радіації – все це потребує формування в процесі професійної фізичної підготовки спеціальних фізичних якостей, які підвищують захисні сили організму до впливу негативних чинників.

Як зазначають фахівці в своїх роботах стосовно вимог до сучасного інженера з точки зору його роботи, професійна підготовка студентів вищих технічних навчальних закладів має на меті сприйняття та засвоєння певного обсягу знань, вмінь та навичок, притаманних конкретній професії а також досягнення необхідного рівня фізичної працездатності та психофізичної готовності до високопродуктивної праці.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Процеси сприйняття поділяються на зорові, спеціалізовані та сприйняття рухів. Зорові сприйняття характеризуються обсягом полю зору та глибиною зору. Значна кількість дій у футболі виконується за сигналами периферійного зору. Недоліки розвитку периферійного зору футболіста, який орієнтується тільки на гравців, що знаходяться перед ним, значно обмежують обсяг його тактичних і технічних дій. Своєчасне виконання технічного прийому залежить від здібності правильно оцінювати відстань до гравців та м'яча. Для розвитку окоміру та периферійного зору виконуються такі вправи: передачі м'яча на різну відстань; викидання м'яча; нападаючі та штрафні удари у певну зону з різної відстані тощо. У сприйнятті рухів відображаються їх якості: форма, амплітуда, напрям, тривалість та прискорення.

Виконання технічних прийомів вимагає точного диференціації м'язових відчуттів. Специфічне сприйняття сприяє розвитку уваги і відчуттів, наслідком чого у футболістів розвиваються спеціалізовані комплексні якості: «почуття м'яча», «почуття партнера», «почуття поля», «почуття часу». Основою таких якостей є чутлива диференціація подразнень, що надходять у різні аналізатори. Основну роль при цьому відіграють рухово-м'язові, зорові, вестибулярні та слухові відчуття. Вони є показниками стану спортивної форми та технічної майстерності гравця.

Успіх технічних і тактичних дій футболістів у значній мірі визначається рівнем розвитку таких якостей, як: обсяг, інтенсивність, стійкість, розподіл переключення уваги, які є актуальними для будь-якого спеціаліста. Гравець повинен сприймати навіть незначні пересування кількох об'єктів, окремі елементи рухів «своїх» та «чужих» гравців, щоб прийняти правильні рішення та ефективно виконати свої дії. У залежності від функцій гравця на полі та рівня його підготовленості рівень вимог до таких якостей значно змінюється. Для розвитку уваги велике значення має загальна фізична підготовка – на фоні стомлення значно зменшується увага. На тренуваннях необхідно ставити завдання, що вимагають сприйняття кількох динамічних об'єктів, виконувати вправи з кількома м'ячами, всілякі пересування, вправи, що вимагають швидкого переключення уваги з одного об'єкта на інший.

У тактичних діях футболістів реалізується їх оперативне мислення, пам'ять, уявлення та уява. У футболі перемагає той, хто діє нестандартно, здійснює тактичні задуми з урахуванням дій суперника. Водночас планування та виконання складних тактичних дій сприяє розвитку таких якостей, як: спостережливість: уміння помічати важливі моменти ігрового суперництва та швидко орієнтуватися у складній ігровій обстановці; кмітливість: уміння швидко оцінювати складні ситуації та враховувати їхні наслідки; ініціативність: уміння ефективно розпізнавати тактичні задуми суперника та передбачати результати своїх та чужих дій.

Конфліктне особисте та командне протистояння у сукупності з техніко-тактичними та вольовими особливостями гравців надають футболу значну емоційну та інтелектуальну напруженість. Швидка зміна ігрових ситуацій, чергування удач і невдач, фізична та психологічна напруженість, вплив глядачів викликають емоційні виплески та хвилювання. Окрім того, терміновість альтернативного вибору власних дій, що супроводжується очікуванням дій суперника або моменту для власних атакуючих дій, постійна взаємна спрямованість до випередження надають екстремальну гостроту будь-якій ігровій ситуації та вимагають значних вольових зусиль, що сприяють розвитку таких якостей, як: наполегливість, сміливість та рішучість, відповідальність, особиста впевненість, емоційно-вольова стійкість. Воля є однією з важливіших складових психологічної підготовки спортсмена. Прояв волі повинен бути розумним та підкорятися командним інтересам.

Особисті інтереси не повинні вступати у конфлікт з інтересами та завданнями колективу. Вольова підготовка – складний та тривалий процес. Необхідною та достатньою умовою розвитку вольових якостей є систематичне виконання вправ, що вимагають вольових зусиль. Тривалі напруження волі протягом занять футболом ефективно розвивають цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, рішучість, дисциплінованість, ініціативність. Усі вольові якості взаємопов'язані між собою та взаємозумовлені. У процесі підготовки та участі у змаганнях зростають та удосконалюються здібності до лідерства та самоконтролю, самооцінка та мотивація у досягненні перемоги.

**Висновки.** За результатами дослідження зроблено висновки про ефективність застосування засобів футболу для всебічної ППФП, мобілізації психофізичних можливостей особистості, розвитку та удосконалення у студентів ПВЯ протягом навчання.

Виявлені особливості психологічної характеристики футболу надають підґрунтя для навчально-методичного забезпечення ППФП та оцінки придатності розвинених якостей до майбутньої професійної діяльності.

#### Література

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 228 с.
2. Волков В. Л. Основы теории та методики физической подготовки студентської молоді / В. Л. Волков – Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008 – с. 78 – 121.
3. Канішевський С. М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський : Видання друге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 2000 – с. 24 – 30.
4. Раевский Р. Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский – М.: Высш. шк., 1985 – 135 с.
5. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков – М.: Логос, 1996 – 318 с.

#### Referens

1. Bonelli Sandra, M.S. (2000) Step Training Council on Exercise (ACE) – p. 90
2. Gallup E. MA. (1996). Law and the team physician. Human Kinetics – p. 192 .
3. Linder O., Bar – Or., Skinner J. S. (1996). The Wigate Anaerobic Test. Human Kinetics – p. 110.
4. Osinsk W. (2000) Antropomotoryka, - Poznan: AWF – p. 300.

УДК 796.093:796.92

**Березовський В. А.**  
*кандидат педагогічних наук, старший викладач*  
*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

### ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ НА ЛИЖАХ

У статті висвітлено змагальну діяльність лижників-орієнтувальників. Завдяки використанню різноманітних методів дослідження (спостереження, бесіда, анкетування), які проводились з провідними вітчизняними фахівцями та спортсменами, було виділено 10 основних напрямів у змагальній діяльності з лижного орієнтування, що безпосередньо пов'язані між собою. Ці види діяльності охоплюють період від моменту підготовки перед стартом і до фінішу змагальних дистанцій. Грунтуючись на аналізі та узагальненні даних наукових джерел, змагальна діяльність в орієнтуванні на лижах розподілена на 5 структурних одиниць. Було виділено наступні структурні одиниці: достартова підготовка, передстартова діяльність, рух по дистанції, робота з картою під час руху, відмітка контрольних пунктів.

З метою оптимізації процесу передзмагальної та змагальної підготовки лижників-орієнтувальників структурні компоненти перебудовані в 10 алгоритмів. Це дозволило створити передумови щодо системного підходу не лише до процесу участі в самих змаганнях, а й до безпосередньої підготовки до них.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування на лижах, лижники-орієнтувальники, алгоритми змагальної діяльності.

**Березовский Василий Анатоліевич. Особенности соревновательной деятельности в спортивном ориентировании на лыжах.** В статье освещены соревновательная деятельность лыжников-ориентировщиков. Благодаря использованию различных методов исследования (наблюдение, беседа, анкетирование), которые проводились с ведущими украинскими специалистами и спортсменами, было выделено 10 основных направлений в соревновательной деятельности лыжников-ориентировщиков, непосредственно связанных между собой. Эти виды деятельности охватывают период с момента подготовки перед стартом и до финиша соревновательных дистанций. Основываясь на анализе и обобщении данных научных источников, соревновательная деятельность в спортивном ориентировании на лыжах разделена на 5 структурных единиц. Были выделены следующие структурные единицы: достартовая подготовка, предстартовая деятельность, движение по дистанции, работа с картой во время движения, отметка контрольных пунктов.

С целью оптимизации процесса предсоревновательной и соревновательной подготовки лыжников-ориентировщиков структурные компоненты перестроены в 10 алгоритмов. Это позволило создать предпосылки для системного подхода не только к процессу участия в самих соревнованиях, но и в непосредственной подготовке к ним.

**Ключевые слова:** спортивное ориентирование на лыжах, лыжники-ориентировщики, алгоритмы соревновательной деятельности.

**Berezovskyi Vasyl. Features of Comparative Activity in Ski Orienteering.** The article covers the adventurous activity in