

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФУТЗАЛУ

Орленко Наталія Анатоліївна,

к. пед. н., доцент,

Дейнеко Ігор Володимирович,

ст. викладач,

Гарнусова Вікторія Вікторівна,

ст. викладач,

Національний авіаційний університет

м. Київ, Україна

Черний Артем Анатолійович

студент IV курсу Національного університету

фізичного виховання та спорту України

м. Київ, Україна

Вступ. Як відомо формування психомоторних і пізнавальних здібностей будуються на індивідуальних можливостей підлітків і багато в чому залежать від якості психологічних інтересів педагогічного процесу, соціального виховання і підтримки в подальших діях.

Знання етапів вікового розвитку, розвитку різних функціональних систем і систем індивідуальних психічних якостей та фізичних відмінностей, допомагає уникнути помилки у відношеннях зі студентами перших курсів.

Мета дослідження. Засобами спортивної підготовки у футзалі, урізноманітнити фізичні вправи таким чином, щоб вони безпосередньо або опосередковано впливали на вдосконалення технічної майстерності футболістів.

Завдання дослідю. Важливо враховувати в якому перехідному, з точки зору фізіології, періоду знаходяться студенти у віці 17-21 рік, цей пубертатний період характеризуються завершенням гормональними змінами, що суттєво

впливає на деякі прояви фізичної активності у контексті психомоторного процесу.

Тож, у студента-футболіста в цей час, проявляються багато проблем з попереднього етапу підготовки, які йдуть з юнацького віку, і також пов'язані з перехідним періодом. На нашу думку, свідомість молодої людини, в цьому віці, покладається на свої знання, утримуючись від багаторічного досвіду старшого покоління.

Методи дослідження. Потреби у самоствердженні реалізуються або в організованих колективах, де керівник стає наставником, або неформальних групах. У цьому процесі відбувається формування ідеалів поведінки, еталонів мужності. Цей період легше переносять підлітки у яких швидше формується образ, що передбачає атлетичну статуру, самоконтроль та готовність до ризику.

Розширений інформаційний простір у молоді, заважає формувати базу знань, яку ми звикли називати досвідом. З цього частіше впливає зневіра у себе, роздратованість, показова агресія, відторгнення загальних правил. Сучасне студентське життя доповнилось ще і епідеміологічними заборонами. Як відомо, ніяка проблема не може бути якісно вирішена на тому рівні, на якому вона була створена. Тобто, для пошуку виходу нам потрібно піднятися на рівень вище, саме тоді можна буде зрозуміти найкращий сценарій розвитку.

Так тренер, налаштовуючи гравців, допомагає їм створювати зону власної діяльності і в результаті футболіст виконуючи свої завдання, знаходить засоби їх вирішення. Однак, щоб ці механізми включити, важливо врахувати мотиви й потреби самого підлеглого, вміти наблизити вправу до їх розуміння і здібностей. Кожна вправа має свій адаптаційний період, щодо фізіологічного розвитку футболіста, його технічної та фізичної підготовленості і знання коуча – це вміння враховувати психофізичний стан гравця на певному етапі підготовки. Нам також відомо, що на варіативність заняття з футзалу мажуть впливати деякі чинники, такі як фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка гравця.

В даній ситуації тренер, на нашу думку, має формувати методичний матеріал на підставі періоду підготовки, зацікавленості студента з урахуванням

його технічного забезпечення, індивідуальних, професійних здібностей, стосовно футзалу.

Для створення умов психологічної стійкості при навантаженні, нами було проведено тесту «Тест 6 м'ячів» і, що допомогло їм створювати зони власної діяльності. І в результаті, футболіст виконуючи своє завдання, знаходить засоби їх вирішення. Однак, щоб ці механізми включити, важливо врахувати мотиви й потреби самого підлеглого, вміти наблизити вправу до їх розуміння і здібностей. Маємо врахувати, що пост пубертатний етап займає 2-3 роки. Згідно цього, крім вправ фізичної та техніко-тактичної спрямованості, ми використовували вправи на концентрацію уваги, «Тест Мюнстерберга» та проводили теплінг тести.

Наше дослідження було проведено на базі Національного авіаційного університету зі студентами збірної команди з футзалу (17-19 років – 47 чоловік) та студенти Національного університету фізичного виховання та спорту України у кількості 54 респондента.

За результатами виконання тесту «Мюнстерберга» 18 опитуваних знайшли 20-23 слова, що відповідає відмінній концентрації уваги, здатність працювати над конкретним вправами та руховими діями, ні на що не відволікаючись. Основна група респондентів, в кількості 57 осіб, знайшли 14-19 слів – це середній рівень, який, як правило, вважається нормою. Та 26 респондентів мають дуже низький рівень уваги і змогли знайти менше 14 слів.

За даними дослідження, встановлено, що застосування різних вправ зосереджених на увазі, чинило диференційований вплив на психічну напруженість футболіста. Це і дало можливість застосовувати в деяких тренувальних вправах градацію концентрації уваги (в так званих умовних балах) та методів підготовки футболістів які представлені на таблиці №1.

Таблиця №1

«Тест Мюнстерберга»

№ з/п	Величина концентрації уваги (в умовних балах)	Градація тренувальних навантажень
1.	1 – 3	Мале навантаження (тривалість вправ до 3 хв.)
2.	4 – 6	Середнє навантаження (тривалість вправ до 10 хв.)
3.	7 – 10	Високе навантаження (тривалість вправ до 1 години)

Результати тесту стали підтвердженням впровадження вправ на концентрацію уваги від 3 до 5 хв. Зосередженість студента підтвердила його ставлення до завдання.

Крім того, під час вирішення задач підготовки футболістів нас цікавило, насамперед, яким чином отримані результати допомогли би нам у підвищенні результативності гри. Для цього ми провели «Теппінг-тест». Оцінка результатів: для оцінки тесту підраховують кількість точок в кожному квадраті.

У тренуваних спортсменів максимальна частота рухів більше 70 за 10 секунд. У спортсменів, що тренують якість швидкості і спритності, максимальна частота більше, ніж у спортсменів, які працюють над витривалістю. Зниження кількості точок від квадрата до квадрату свідчить про недостатню стійкості рухової сфери і нервової системи. Збільшення частоти рухів у 2-му і 3-му квадратах свідчить про уповільнення процесів випрацювані. Ступеневу зростання частоти до нормального рівня і вище говорить про недостатню лабільності рухової сфери. Результати дослідження представлені на рисунку 1.

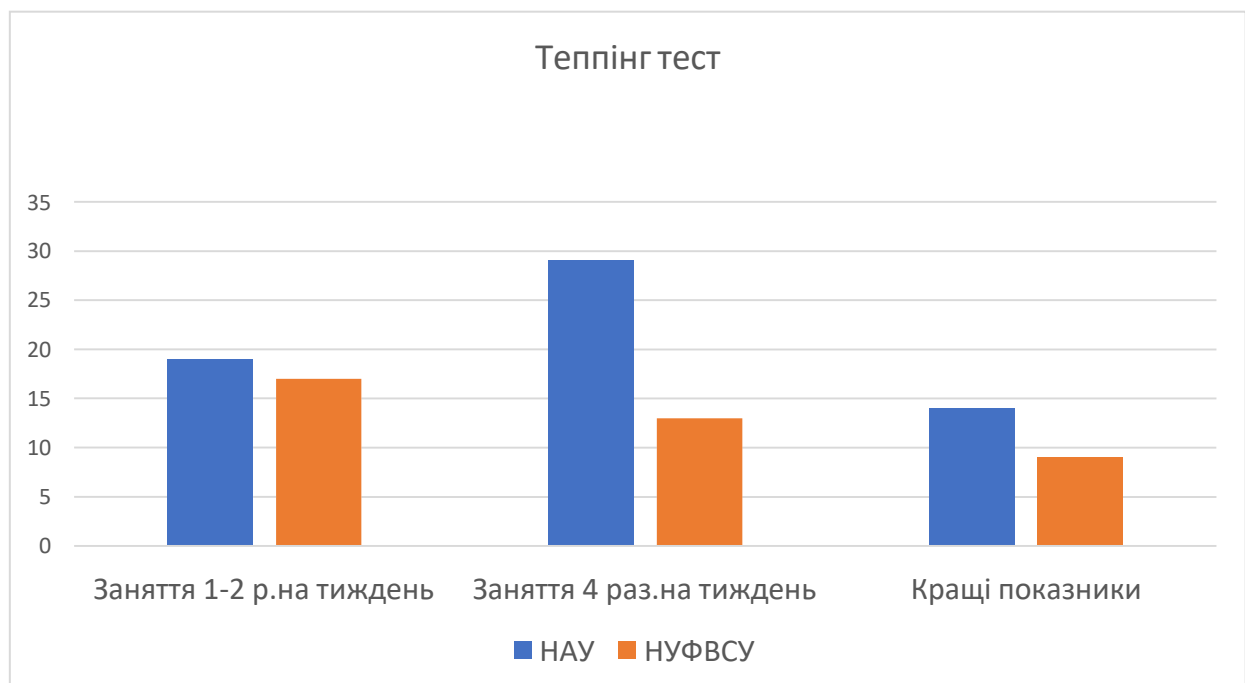


Рис. 1. Результати співвідношення показників «Теппінг тесту»

Розглядаючи данні у процентному відношенні маємо: 17% футболістів, якість психологічної підготовки яких, відповідає вимогам цього

рівня. Група яка становить 54% більш наближена за показниками до високого рівня. Та 29% показників, які не відповідають рівню цього віку.

Висновки. За результатами дослідження нами встановлено, що початок тренування, в якому використовуються вправи із занадто високою концентрацією, може перевантажити когнітивну функцію гравця і, в подальшому, негативно вплинути на виконання інших запланованих задач. І під впливом тривалих навантажень гравець поступово втрачає зосередженість та концентрацію уваги.

Тож, під час формування психофізичних здібностей вправи на розвиток уваги важливо використовувати у першій частині заняття, а також слід звертати увагу не тільки на інтенсивність та час її виконання, а і на форму і зміст вправи. Послідовність виконання вправ у футболі на концентрацію уваги також передбачає урахування: віку, фізичних, технічних та інтелектуальних можливостей.

Список використаних джерел

1. Воронова В.И. Психология отбора. – Методические рекомендации: для самостоятельной работы студентов/ В.И. Воронова, А.Р. Гринь // Под ред. Ложкина Г. В. – Киев, НУФВСУ, 2000. – С. – 49-53.

2. Дейнеко І.В. Концентрація уваги як частина тренувального процесу з футзалу у непрофільних ЗВО. / І.В. Дейнеко, Гончарук А.І. // Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць /за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської – К.: ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. – 235- 240.