

ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГРАВЦІВ У ФУТЗАЛ В ПЕРІОД ЗАВЕРШЕННЯ ПУБЕРТАТНОГО ПЕРІОДУ

Закінчення пубертатного періоду – віковий рубіж, для якого характерні перебудова функціональних систем організму, суттєві зміни фізіологічного, гормонального та психологічного характеру.

Знання етапів вікового розвитку, гетерохронії формування та розвитку різних функціональних систем і систем індивідуальних психічних якостей та фізичних відмінностей дає змогу уникнути помилок у відношеннях зі студентами. Формування психомоторних і пізнавальних здібностей повинні будуватися на індивідуальних можливостях підлітків і багато в чому залежить від якості психологічних інтересів педагогічного процесу, соціального виховання і підтримки в подальших діях.

Тож, на тлі зазначених фізичних процесів, виникають зміни у свідомості молодшої людини що, у свою чергу, породжує необхідність додаткових зусиль тренера у створенні відповідного психологічного супроводу.

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

Спираючись на певні етапи підготовки футболістів та враховуючи студентський вік, мотиваційну складову, тренер-викладач, в умовах сучасного навчального процесу, з урахування вимог і можливостей закладу, і на основі відбору по спеціалізації футзал, має можливість визначити, що функціональний стан молоді залежить не тільки від режиму рухової активності, а і від бажання прогресувати в цьому виді спорту.

Завдання дослідження. Ми маємо врахувати в якому перехідному, з точки зору фізіології, періоду знаходяться студенти. На цьому етапі (17-21 рік), пубертатний період характеризуються завершенням гормональних змін, 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.

Свідомість молодшої людини в цьому віці покладається на свої знання, утримуючись від багаторічного досвіду старшого покоління.

Потреби в самоствердженні реалізується або в організованих колективах, де керівник стає наставником, або у 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, 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.

Тренер, організовуючи гравців, допомагає їм створювати зону власної діяльності і в результаті футболіст виконуючи свої завдання, знаходить засоби їх вирішення. Однак, щоб ці механізми включити, необхідно врахувати мотиви й потреби самого підлеглого, вміти наблизити вправу до їх розуміння і здібностей.

Кожна вправа повинна мати свій адаптаційний період, щодо фізіологічного розвитку футболіста, його техніко-тактичної та психофізичної підготовленості. Знання коуча – це вміння враховувати стан гравця на певному етапі підготовки. Так як техніко-тактична підготовка, в цей період, набуває головного значення у формуванні футболіста, ми частіше впроваджуємо завдання які поглиблюють розуміння виконаних дій.

Слід зауважити, що у футболі і зокрема у футзалі дії гравців характеризуються високою активністю і великою інтенсивністю м'язової роботи, до того ж, м'язова діяльність має здебільше динамічний характер. Рухові навички гри у футзалі не є чимось стійким, усталеним, вони відрізняються великим ступенем варіативності та мінливості. Важливою особливістю рухових дій, які футболіст виконує під час гри, є необхідність швидкої зміни одних форм рухів на інші, які зовсім протилежні за характером. Ефективність тих чи інших техніко-тактичних прийомів визначається, перш за все наступними показниками:

1. Доцільністю прийому за даних умов, що залежить від тактичної майстерності футболіста, його вміння приймати найбільш вірне рішення на основі правильної оцінки ігрової ситуації.

2. Свчасністю його виконання. У зв'язку з чим, важливого значення для футзалу набуває швидкість реагування та точність сприйняття часу і відстані.

3. Точністю виконання прийомів, тобто точним регулюванням рухів у відповідь до конкретних завдань окремого моменту гри.

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.

Тож запропонований і впроваджений нами тест «Тест 6 м'ячів», на нашу думку налаштовує до умов психологічної стійкості при навантаженні, що допомагає їм створити зони власної діяльності. І в результаті футболіст виконуючи своє завдання, знаходить засоби їх вирішення. Однак, щоб ці механізми включити, необхідно врахувати мотиви й потреби самого підлеглого, вміти наблизити вправу до їх розуміння і здібностей. Для створення умов психологічної стійкості при навантаженні маємо пам'ятати, що пост-пубертатний етап, керуючись нашим досвідом, може займати 2-3 роки.

У грі футболісту необхідно постійно проявляти вибірковість уваги і концентрацію, фокусуватися на те, що для нього важливо в цей момент. Стимулом к концентрації уваги може бути м'яч, суперник, партнер по команді, поточний результат гри та зміна інтенсивності.

Концентрація уваги це – утримання інформації про який-небудь об'єкт в короткочасній пам'яті, яка є одним з властивостей уваги.

Концентрація дозволяє підтримувати увагу та зосереджуватись на важливому стимулі. В той же час вона не являється психічною функцією, а просто контролює роботу психічних процесів сприйняття мислення пам'яті і відображення. У контексті вирішення ігрових ситуацій концентрації уваги можливо розглянути як чинник когнітивної функції.

На наш погляд є сенс визначитися з дефініціями деяких супутніх аспектів, а саме:

- Чітке оцінювання ігрової ситуації що виникла.
- Швидке рішення у виборі оптимального варіанту у ситуації
- Використання переможного досвіду в критичних ситуаціях.
- На базі накопичення певного досвіду прийняття інтуїтивних рішень.

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. Але треба зважити, що під впливом тривалих навантажень гравець поступово втрачає зосередженість та концентрацію уваги. Тож вправи на розвиток уваги

сенс використовувати у першій частині заняття. Послідовність виконання вправ у футболі на концентрацію уваги також передбачає урахування віку, фізичних, технічних та інтелектуальних можливостей. Звертати увагу треба не тільки на інтенсивність та час її виконання, а і на форму і зміст вправи.

Головною умовою стало виконання вправи, що являє собою відсутність будь-яких роздумів про м'яч, на якому ми здійснюємо концентрацію уваги. При цьому треба просто споглядати тримаючи в полі зору або тримати його, не перетворюючи отримані відчуття в слова. Як приклад, виконуючи вправу ,грати не тільки ногами а і руками ,засвоюється певна послідовність тактичних, а також і технічних дій.

Використовуючи у тренувальному процесі вправи на концентрацію уваги, в яких задіяні до 10 гравців, ми вже зобов'язуємо зосереджуватися на переміщеннях футболістів.

В цих випадках увага гравця може фокусуватися на 5-9 об'єктах (футболістах, м'ячах) одночасно, які переміщуються на майданчику.

Якщо у вправі, це переміщення має поступовий характер, враховуючи вік та підготовку студента, ми можемо додавати у вправу додаткові техніко-тактичні дії.

Висновок. Ставлячи завдання на концентрацію уваги є сенс в подальшому планувати поступове збільшення часу на вправи з урахуванням інтенсивності та віку. М'яч у футзалі з часом може сприйматися у вправі, як одне ціле. В умовах вправного володіння м'ячем, враховуючи мотиваційну складову, тренер на певному етапі може запропонувати гравцю змінювати техніко-тактичні дії в контексті загальної стратегії гри.