

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 294-295.

УДК 796.322:159.9 (043.2)

Юхта І.А.

Національний авіаційний університет, Київ

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Як відомо, здобуття високих спортивних результатів залежить від рівня фізичної, тактичної, ну і звісно ж психологічної підготовки спортсменів. Це стосується всіх видів спорту, і футбол не виключення. Для того, щоб розуміти щось про психологічну підготовку, спочатку потрібно дізнатися, що таке психологія.

Психологія – це наука про закономірності розвитку і функціонування психіки, як особливої форми життєдіяльності. Під час тренування футболістів фізичне навантаження має таке ж важливе значення, як і психічне, тому, що створюється моральний стан, який забезпечує готовність витримувати великі тренувальні навантаження та психологічні напруження.

Психологічна підготовка – це педагогічний процес, результат якого залежить від врахування при його побудові ряду загальних дидактичних принципів: свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності і індивідуальності, повторення і поступовості. Наприклад, якщо взяти дві футбольні команди які рівні у своїх силах та здібностях, але буде різна психічна підготовка, то перевага буде у той команди, у якої краща психологічна підготовка. Психологічна підтримка пов'язана з формуванням емоційної витривалості, психічної надійності футболіста. Це допомагає розвинути здібності, керувати своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях, ефективно працювати у команді, для гарного результату, або ж, якщо спортсмени адаптуються до нових умов діяльності, це більше підходить для тих, хто закінчує кар'єру.

Також, психологічна підготовка потребує ретельного, попереднього планування. На думку американського військового і державного діяча Дуайта Ейзенхауера: «План – ніщо, планування все. Ваші плани застаріють, щойно ви вийдете з кімнати. Але під час планування ваша команда згуртується і, якщо зіткнеться з несподіваними труднощами, ваші люди знатимуть, як їх подолати» [1]. Начебто військовий до футболу немає ніякого значення, але його слова добре вписуються в обговорену тему. Під час планування психологічної підготовки потрібно враховувати напрямок навчально-тренувальних занять, так і відповідних циклів і періодів підготовки футболістів. Особливу увагу слід звернути на розвиток і вдосконалення тих якостей психіки футболіста, які відповідають за результат тренувальної і змагальної діяльності. Це можуть бути інтелектуальні, емоційні, вольові якості.

Крім того, інтенсивність навантаження в футболі та й у всьому спорті зростає, і цьому немає кінця. Примусити організм адаптуватися до чогось нового, можна тільки за допомогою психологічних взаємодій. Психологічний процес підготовки футболістів передбачає комплексний контроль над досягнутим рівнем спеціальної підготовки.

Так, психологічна підготовка розуміється під розвитком значних проявів психіки футболіста, який відповідає певним вимогам футбольної діяльності. Вона спрямована на формування особистості психічних якостей, професійних важливих знань, навичок, умінь, витривалості, щоб досягти певних цілей.

Під час підготовки формуються якості властивості психіки футболіста, для того щоб досягати хороших результатів, а також це ще тісний взаємозв'язок з внутрішнім світом футбольної галузі та зовнішнім світом, з тренером та футболістами по команді, та з команди супротивника теж потрібно мати гарні відносини.

Отже, з усього вище зазначеного, можна зробити висновок, що у тому чи іншому спорті, чи то волейбол, теніс, баскетбол, хокей, чи кіберспорт, у кожному виді спорту не можливо обійтися як без фізичної так і без психологічної підготовки, а кожному спортсмену важливо бути морально готовому долюбих випробувань у професійній діяльності і не піддаватися своїм емоціям.

Список літератури

Психологія: [Електронний електронний ресурс] // Вікіпедія вільна енциклопедія.
<https://uk.wikipedia.org/wiki/Психологія>

Науковий керівник: Бобр В.І., канд. пед. наук, доцент