

4. Вивчення стажу занять найпопулярнішим видом спорту і віку гравців команд учасниць чемпіонатів світу з футболу 1990 - 2002 рр. свідчить про переважання основних складах провідних футбольних команд планети 23 - 27-річних гравців.

Література

1. Дулібський А.В. Тенденції розвитку сучасного футболу. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. - Практикум з футболу – С. 5 - 7.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
3. Barth B. Strategie und Taktik im Wettkampfsport. Leistungssport, 3. - Munich, 1994. - S. 4 - 12.
4. [http || www.fifa.com](http://www.fifa.com).

THE MODEL OF MODERN FOOTBALLER

Andrew Dulibskiy

Lviv State Institute of Physical Culture, Lviv

The paper analyzes theoretical and methodical aspects of the model of modern footballer. Main factors influencing the achievement of high performances in modern football are outlined. Tendencies in development the most popular game is considered.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ У ВЕЛИКОМУ ТЕНІСІ

Ігор ХЕЙЛІК

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Сучасний теніс має велику популярність. Це пов'язано з різноманітними віковими можливостями людей, які грають у великий теніс, високою видовищністю тенісних змагань, та особливо в останній час, значними гонорарами ведучих тенісистів у світі. Це впливає на те, що вже з дитинства спортсмени-юнаки настроюються на професійну підготовку. Професійність у юнацькому віці проявляється по-перше великим обсягом тренувальної роботи та прийняттям участі у великій кількості змагань з високим рівнем психологічної напруженості.

Аналіз спеціальної літератури [4] показує, що в багатьох видах спорту, окрім тенісу розроблена достатньо дійова система психологічної підготовки у спорті і до наступного часу науково обґрунтований комплекс психолого-педагогічних методів, що сприяє підвищенню професійного рівня юних тенісистів відсутній.

У віці 12-14 років юнаки вперше приймають участь у міжнародних змаганнях та зборах з тенісу. Це є перший етап відбору до юнацької збірної команди країни. У цьому віці, як показали наукові дослідження [5] починається становлення базових психофізіологічних характеристик, визначаючих здібності до великого тенісу та ведення особистості юних тенісистів. Більшість юнаків до цього часу вже грають великий теніс 4-5 років, а інколи і 6-7 років, тобто ми вже маємо справу з достатньо сформованими в техніко-тактичному відношенні спортсменами, які вміють виконувати основні прийоми ведення гри. Все це дозволяє оцінювати сучасний рівень готовності до участі у повному обсязі об'єктивну оцінку їх перспективності. Більшість спортсменів, які вважалися перспективними в юнацькому віці не доходять до вершин активної майстерності та йдуть з великого спорту за різними причинами, одною з яких є відсутність готовності юних спортсменів до великих психологічних навантажень. Саме тому, робота тренерів над цією проблемою під час тренувального процесу, а також на змаганнях і зборах, повинна бути направлена не тільки на виявлення перспективних, прагнучих досягнути найвищих спортивних результатів юнаків, а й на опрацювання досягненнями сучасної науки та практики, створити найзручніші умови для досягнення їх майстерності і допомогти їм прокласти шляхи до подальшої реалізації їх психологічної підготовки.

Дослідженнями психологів (Ільїн Є. П., 2001; Керрол С. Ізард., 2001; Метцлер С. 2000; Таферені В. і С., 2000) встановлено, що при правильному плануванні психологічної підготовки спортсменів, необхідно враховувати вікові й індивідуальні особливості характеру тенісистів. Окрім того, кваліфікована психологічна підготовка прискорить досягнення найвищих результатів та полегшить досягнення протягом усього тренувального процесу, а також на змаганнях. Вплив психоемоційного стану на ефективність тренувального процесу та психологічної підготовки в цілому, а також психологічної готовності спортсменів до щоденних тренувань та змагань, до наступного часу висвітлювалось лише

В зв'язку з цим перед нашим дослідженням були поставлені наступні задачі:

- проаналізувати існуючий досвід психологічної підготовки у спорті та в великому тенісі;
- виявити особливості розвитку властивостей особистості та спеціальних психічних якостей юних тенісистів;
- зробити практичні рекомендації по психологічній підготовці юних тенісистів.

Для виконання цих завдань використовувались наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури з питань психологічної підготовки;
- візуальні спостереження у процесі тренувальної та змагальної діяльності;
- психологічне тестування;
- психологічні методи;
- методи математичної статистики.

Дослідження проводиться на базі Дніпропетровського державного центру фізичної культури і спорту, а також на базі тенісного центру „Схід” м

В процесі дослідження були виявлені особливості, властиві категорії юних тенісистів. Так, у 67% тенісистів-юнаків виявлено: підвищена самооцінка, високі мотивації. Юнаки ставлять перед собою виключно найвищі

завдання і повністю впевнені, що зможуть їх виконати (практично всі прагнуть у „перші ракетки” світу), як правило вони не уявляють, яким шляхом досягають такі результати, не уявляють, які труднощі можуть зустрітися на шляху до успіху і як їх подолати. Звісно, це юнацький максималізм, але підкріплений важкою правдою та вже не юнацькими амбіціями. Інколи, незапланована поразка та просто активне протистояння невідомого суперника, приводить до нервових зривів, істерик. Інколи, юні спортсмени, залишають спорт. Перед такими тенісистами треба ставити реальні, поетапні завдання, показувати шляхи їх досягнення, знайомити з можливими труднощами та розробляти підходи до їх подолання. Тренер повинен ясніше уявляти та усвідомлювати мотиви, які спрямовують спортсмена, та корегувати їх за необхідністю.

Більша кількість юних спортсменів (71%) емоційно стійкі, і хоча на корт постійно мають місце прояви негативної енергії, це пов'язано не з особливостями психіки, а з відсутністю навиків професійної поведінки та є недоробкою тренерів. Деякі юнаки ще не готові до реалізації сили у діяльність, а знаходяться на стадії накопичення, тобто до переходу кількості в якість. У зв'язку з цим, перед ними рано ставити завдання, пов'язані з необхідністю обов'язкової перемоги, а більше звернути увагу на те, за допомогою чого цей результат досягається. Це комплексний підхід до тренування. Юнаки з яскравими проявами психічних особливостей помітно виділяються своєю цікавою грою, але, як правило, у цьому віці ще не являються лідерами. Дослідження російських та іноземних вчених (Іванова Т.С., Макаренко Т.М., 1988; Loyer G., 1993; Moran A., 1994) показали, що при рівності техніко-тактичної і фізичної підготовленості, з 14-річного віку особливе значення мають розвиток психічних якостей та вміння володіти власним психічним станом.

Згідно з проведеними дослідженнями виявлено найтісніший зв'язок емоційного стану з працездатністю юних тенісистів, що доводить прямий вплив психоемоційного стану на ефективність тренувального процесу та результати змагань. Якщо юний тенісист відчуває стан невпевненості, страху перед більш досвідченими суперниками, велике хвилювання, емоційну напруженість, то його результати погіршуються, знижуються показники швидкісних реакцій, чіткість якості виконання дій, знижується потрібний ритм рухової діяльності. Тому тренеру важливо знати, в якому емоційному стані спортсмени проводять тренування і беруть участь у змаганнях.

Література

1. Беліц-Гейман С.П. *Теніс для дітей та батьків.*- М.: Педагогіка, 1988.-224 с.
2. Іванова Т.С. *Шлях до майстерності.*- Москва.-Tais-sport, 1993.- 145 с.
3. Волков І.П. *Спортивна психологія.*- Санкт-Петербурґ, 2002.- 73 с.
4. Родіонов О.В. *Психофізична тренеровка.*- Москва, „Дар” 1995.-64 с.
5. Бріль М.С., Іванова Т.С. *Діагностика обдарованості.*-„Спортивні ігри”, 1976.- 25с.
6. Loyer G. *“Mental toughness” New York 1993.-p 354.*

PROBLEMS AND OUTLOOKS OF THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION A YOUNG SPORTSMAN'S IN THE LAWN TENNIS

Igor HEYLIK

Dnipropetrovsk physical culture institute

In this article the mental peculiarities of young sportsmen, the individualization of their psychological preparation, the direct influence of the emotional state on the effective training process and the results in the competition are uncovered.

It is determined the interaction of the emotional state with capacity for work and the necessity for organization of the real gradual tasks and the importance of the complicated methods to the young sportsman training in the lawn tennis.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ В ГРУПІ АКРОБАТІВ В УМОВАХ НЕ СПОРТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Андрій КОЛОСОВ

ВМЦ ВПС України

Відомо, що психічні стани, які є складовою фізичної готовності людини до дій, категорією динамічною і обумовлені як внутрішньо особистісними характеристиками, так впливом середовища на психічну сферу людини. Психологічна наука значно просунулася в дослідженні динаміки взаємостосунків людей у малих групах, які по суті визначають якість актуального психологічного стану. Більшість представлених у літературі соціально-психологічних досліджень в спорті мають фіксований характер, зосереджені на окремо взятих показниках та їх зв'язком із досягненням спортивного результату. Наприклад: вважається, що рівень згуртованості колективу є запорукою ефективності його діяльності (Параносич, Лазаревич, 1977; Мартенс, 1979). Однак дві останніх досліджень (Уейнберг, Гоулд, 1998; Волков, 2002) є досить суперечливими і демонструють різні результати. З метою дослідити особливості перебігу взаємовідносин між спортсменами та їх вплив на загальний рівень функціонування групи нами було проведено дослідження. Досліджувалася група з 14 осіб, які тривалий термін тренувалися, жили і працювали разом. До складу групи входили люди різного віку, статі та соціального статусу. Вік досліджуваних осіб коливався в межах від 18 до 34 років, серед яких було дев'ятеро неодружених та один одружений чоловік, двоє неодружених та двоє одружених жінок, у тому числі одна сімейна пара. Всі респонденти мали спортивну кваліфікацію зі спортивної акробатики: семеро майстрів спорту та семеро майстрів спорту міжнародного класу, але на час проведення досліджень вже припинили змагальну діяльність.