

## РОЛЬ СПІВПРАЦІ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ ТА ПСИХОЛОГА У ФОРМУВАННІ ЗГУРТОВАНОСТІ, СПРЯМОВАНОЇ НА РЕЗУЛЬТАТ

Сучасний етап розвитку наук про спорт відображає потребу в реалізації психологічних знань на практиці, у тому числі, при підготовці спортсменів командних видів спорту.

Спортивна команда є окремим видом малої групи, основною специфічністю якої є об'єднаність загальними спортивними цілями, які реалізуються під керівництвом тренера, спрямовані на досягнення високих індивідуальних та групових результатів, регламентованих віком, статтю та правилами гри. Саме тому, наш інтерес до футболу, як командного виду спорту, виходить із його більшої складності, порівняно з індивідуальними видами, яка зумовлена важливістю поєднання індивідуальних особливостей спортсменів для виконання командних завдань. Досягнення групових цілей, поряд із техніко-тактичною підготовкою футболістів, забезпечується і формуванням згуртованості, зокрема, спрямованої на завдання [1].

Виходячи з того, що наша стаття присвячена розвитку згуртованості, спрямованої на завдання, у спортсменів командних видів спорту, зокрема, футболу. Результати аналізу літератури свідчать про те, що дослідження І.П. Павлова, Б.М. Теплова, В.С. Мерлін, Н.Д. Небиліцина, Е.П. Ільїна [4] вивчають лише схильність до того чи іншого виду спорту та здібності до нього.

М.С. Полішкіс, О.В. Дашкевич, І.А. Клесов визначали індивідуальні особливості, що забезпечують ефективність і надійність виступів футболістів у змаганнях, зокрема, тип темпераменту, рівень розвитку здатності до саморегуляції, змагальну мотивацію, саморегуляцію, самоконтроль, емоційну стійкість [8].

Проте, як і раніше мало уваги приділяється командним видам спорту, зокрема, зіграності спортсменів та її психологічному підґрунтя – згуртованості [1; 2; 5; 9].

Таким чином, метою нашої роботи було висвітлення можливостей співпраці тренера та психолога у формуванні згуртованості, спрямованої на результат, футболістів.

До завдань досліджень входило: 1) висвітлення можливостей тренера з футболу у формуванні зіграності спортивної команди; 2) висвітлення можливостей спортивного психолога у формуванні згуртованості, спрямованої на результат, як передумови зіграності спортивних команд, презентація тренінгової програми "Формування та розвиток згуртованості, спрямованої на результат (групові види спорту)"; 3) окреслення можливих шляхів співпраці тренера та психолога у розвитку згуртованості футболістів.

Методи дослідження: соціометрія, тест Джонсона і Джонсона; спостереження.

Кожен вид спорту має свою специфіку, здійснюючи певний вплив на морфолого-функціональні особливості організму. Зокрема, заняття футболу при правильній організації процесу — могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності молоді. Повноцінна підготовка футболістів можлива лише при поєднанні фізичної, технічної, тактичної, а також, психологічної підготовки [10].

Фізична підготовка футболіста обумовлена часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями. Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи. У процесі занять футболу виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають і удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів. Це дає можливість футболістам переносити під час гри велике навантаження, швидко і правильно реагувати на зміну обстановки. Гра у футбол сприяє і фізичному загартовуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей [10].

Техніка гри реалізується в умінні зупинити м'яч, вести його, передавати один одному, бити по воротах і т.д. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то і команда в цілому затрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою до досягнення перемоги. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій.

Тактика гри у футбол реалізується в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті. Тактичні завдання, що стоять перед командою, вирішуються з урахуванням особливостей ведення гри суперником, стану поля, кліматичних умов [11; С. 20 – 47].

Проте, якщо у футболістів однаковий рівень розвитку фізичної, технічної і тактичної підготовки, то перевага буде на боці гравця, у якого краща психологічна підготовка [7; С. 327 – 464, 559 – 615].

Психологічна підготовка юних футболістів – важливий компонент тренувального процесу. Її особливості визначаються характером ігрової діяльності, правилами гри, напруженістю змагальної боротьби. Психологічна підготовка здійснюється в нерозривній єдності з удосконаленням техніко-тактичної майстерності і розвитком фізичних якостей, саме тому під час підготовки спортсменів важлива тісна співпраця тренера і спортивного психолога.

Психологічна підготовка футболістів може розв'язувати наступні завдання: розвиток і формування стійкості психіки в змагальних та тренувальних умовах, формування спеціалізованих сприйнять – почуття часу, м'яча, простору; розвиток спостережливості, уміння швидко і правильно орієнтуватися в мінливій ігровій ситуації; розвиток пам'яті й уваги, що виявляється в здатності запам'ятовувати особливості ігрових дій футболістів, в умінні детально уявити можливі ситуації майбутнього матчу; розвиток тактичного мислення, здатності швидко і правильно оцінювати ігрові епізоди, приймати ефективні рішення і контролювати свої дії [12].

Поряд із зазначеними завданнями, психологічна підготовка може забезпечувати розвиток згуртованості спортивної команди, а саме, згуртованості, спрямованої на результат, що є особливо важливим, з огляду на те, що якісна підготовка футболістів (фізична, технічна, тактична) не можлива без врахування як індивідуальних особливостей спортсменів, так і командних дій.

*Згуртованість, спрямована на результат* (згуртованість, спрямована на завдання) – ступінь узгодженості дій заради досягнення мети. Високий рівень даного виду згуртованості є передумовою досягнення високих результатів у командних видах спорту та практично не має впливу на результати в індивідуальних видах спорту (Р. Мартенс) [1; 2].

Саме через значення даного виду згуртованості для результативності участі у змаганнях спортсменів саме командних видів спорту, у своїй роботі з футболістами ми намагаємось значну увагу приділяти формуванню та розвитку згуртованості, спрямованої на результат. Що забезпечується лише за умови тісної співпраці тренера та психолога.

Тренер, зі свого боку, забезпечує визначення командної мети; її формування для кожного спортсмена з урахуванням індивідуальних фізичних та техніко-тактичних можливостей кожного гравця команди; допомагає спортсменам в усвідомленні свого індивідуального внеску в досягнення командного результату; включає в навчально-тренувальні заняття вправи, що вимагають від спортсменів відчуття один одного, вміння орієнтуватись на дії партнерів по команді, приймати рішення з урахуванням умов ігрової ситуації; допомагає команді ефективно розв'язувати конфліктні ситуації тощо.

Психолог, зі свого боку, може використовувати тренінгову роботу з формування та розвитку згуртованості. У своїй статті ми хочемо представити власну тренінгову програму "Формування та розвиток згуртованості, спрямованої на результат (групові види спорту)", яка була апробована на базі Чернівецької дитячо-юнацької спортивної школи №1 протягом 2009р. у роботі з футболістами та баскетболістами ДЮСШ №1 та допущена до використання (Протокол №8 засідання експертної комісії НМЦПСПР ОІППО від 26.10.2009р.) (табл. 1).

Таблиця 1

*Навчально-тематичний план "Формування та розвиток згуртованості, спрямованої на результат (групові види спорту)"*

	Назва теми заняття	Орієнтовна тривалість, год
1.	Знайомство. <i>Мета:</i> створення сприятливої атмосфери в групі, розвиток згуртованості.	1 год
2.	2. Ресурси. Творчість. <i>Мета:</i> створення сприятливої психологічної атмосфери в групі, активізація ресурсів учасників, активізація творчого потенціалу, формування мотивації до взаємодії.	1 год
3.	Лідерство. <i>Мета:</i> розвиток лідерських якостей, формування ефективного стилю керівництва, усвідомлення учасниками якостей, необхідних для ефективного керівництва групою.	1 год
4.	Особливості поведінки в конфлікті. Конкуренція та співробітництво. <i>Мета:</i> визначення особливостей та розширення можливостей поведінки учасників у конфліктній ситуації, розвиток навичок співробітництва та ефективної конкуренції.	1 год

5.	Особливості поведінки в конфлікті. Конкуренція та співробітництво. <i>Мета</i> : визначення особливостей та розширення можливостей поведінки учасників у конфліктній ситуації, розвиток навичок співробітництва та ефективної конкуренції.	1 год
6.	Вчимося будувати цілі. <i>Мета</i> : розвиток навичок ефективної побудови цілей; формування навичок досягнення власних та групових цілей; визначення ресурсів та перешкод у досягненні мети.	1 год
7.	Вчимося будувати цілі. Шляхи досягнення мети. <i>Мета</i> : розвиток навичок ефективної побудови цілей; формування навичок досягнення власних та групових цілей; визначення ресурсів та перешкод у досягненні мети.	1 год
8.	Згуртованість та групові цілі. <i>Мета</i> : розвиток згуртованості; розвиток навичок формулювання та досягнення групових цілей; формування спрямованості на успіх; формування навичок ефективних дій в умовах невизначеності; розвиток відповідальності учасників за досягнення групової мети та злагодженої роботи в процесі її досягнення	3 год

Всього: 10 годин

Дана програма дає змогу не лише розвинути згуртованість, спрямовану на результат, яка проявилась у підвищенні соціального статусу учасників команди та задоволеності стосунками в команді (табл. 2), але й навчитись формулювати цілі та досягати їх, ефективно діяти в ситуації стресу та в умовах невизначеності, усвідомлювати власні лідерські якості, які заважають та допомагають в процесі досягнення групової мети, брати на себе відповідальність та брати участь у груповій відповідальності за дії, що показала повторна діагностика, проведена після закінчення роботи за програмою. А також, змінились стилі поведінки спортсменів у конфліктних ситуаціях (табл. 3).

Таблиця 2

Порівняльні результати статусного складу команди до і після використання програми

№ пп	До			Після		
	Статус	К-сть	Відсотки	Статус	К-сть	Відсотки
1.	Лідери	1	8,3	Лідери	4	33,2
2.	Прийняті	7	58,1	Прийняті	6	49,8
3.	Неприйняті	3	25,3	Неприйняті	2	17
4.	Аутсайтери	1	8,3	Аутсайтери	-	-

Як видно з табл. 2, можна говорити і про те, що після роботи за тренінговою програмою відбулися зміни у статусі спортсменів – збільшилась кількість лідерів, зменшилась кількість неприйнятих та зовсім зникли аутсайтери. Зменшився поділ учасників на малі групи, команда стала більш однорідною, учасники об'єднались навколо лідерів, які взаємодіють між собою, що може свідчити про покращення атмосфери в групі. Крім того, зросла кількість позитивних виборів, що є показником задоволеності стосунками.

Таблиця 3

Порівняльні результати переважаючих стилів поведінки в конфліктних ситуаціях до і після використання програми

№ пп	До			Після		
	Стиль	К-сть	Відсотки	Статус	К-сть	Відсотки
1.	Примус	2	16,6	Примус	1	8,3
2.	Компроміс	3	25,3	Компроміс	4	33,2
3.	Конфронтація	4	33,2	Конфронтація	4	33,2
4.	Згладжування	1	8,3	Згладжування	2	16,6
5.	Втеча	2	16,6	Втеча	1	8,3

Табл. 3 відображає зміни, що відбулись в стилях поведінки в конфлікті. Зменшилась кількість таких стилів як втеча і примус; компроміс та згладжування збільшились, а конфронтація лишилась на тому самому рівні.

Крім того, після використання зазначеної програми, зросла зіграність команди, емпатія, відчуття партнерів по команді, швидкість передачі інформації на полі та ефективність дій у ситуаціях невизначеності, при відсутності можливості взаємодіяти з лідером під час змагального процесу.

Висновки. Таким чином, підводячи підсумки, можна говорити про наступне:

1. Повноцінна підготовка футболістів можлива лише при поєднанні фізичної, технічної, тактичної, а також, психологічної підготовки. Удосконалювання техніко-тактичної майстерності і розвиток фізичних якостей спортсменів повинне здійснюватись у нерозривній єдності із психологічною підготовкою спортсменів, тому під час підготовки футболістів особливо важливою є тісна співпраця тренера і спортивного психолога.

2. Фізична, технічна, тактична підготовка футболістів мають бути спрямовані не лише на формування індивідуальних вмінь та психологічних особливостей спортсменів, але й на якісне виконання командних дій та реалізацію командних завдань. Зі свого боку, психологічна підготовка може забезпечувати розвиток згуртованості спортивної команди, а саме, згуртованості, спрямованої на результат.

3. Так, *тренер* може забезпечувати визначення командної мети; її формулювання для кожного спортсмена з урахуванням індивідуальних можливостей кожного гравця команди; допомагати в усвідомленні індивідуального внеску в досягнення командного результату тощо. *Психолог*, зі свого боку, може використовувати тренінгову роботу з формування та розвитку згуртованості, а також, індивідуальну та групову роботу по розвитку емпатії спортсменів, що дозволяє відчувати партнерів по команді, формуванню навичок розв'язання конфліктів, ефективного формулювання мети тощо.

4. Використання в роботі власної тренінгової програми "Формування та розвиток згуртованості, спрямованої на результат (групові види спорту)", як показала повторна діагностика, дозволяє не лише розвивати згуртованість, спрямовану на результат, але й допомогти спортсменам у формуванні цілей та їх досягненні, більш ефективно діяти в ситуації стресу та в умовах невизначеності, брати на себе відповідальність та брати участь у груповій відповідальності за дії тощо. Після використання зазначеної програми, зросла зіграність команди, емпатія, відчуття партнерів по команді, швидкість передачі інформації на полі та ефективність дій у ситуаціях невизначеності, при відсутності можливості взаємодіяти з лідером під час змагального процесу.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Вейнберг Р.С.* Психологія спорту Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд – К., 2001. – 334 с.
2. *Гогунів Е.Н.* Психологія фізического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунів, Б.И.Мартыанов. – М.: Академія, 2002. – 288 с.
3. *Ільїн Е.П.* Психологія спорту / Е. П. Ільїн. – СПб.: Пітер, 2008. – С. 117 – 137.
4. *Ільїн Е.П.* Психологія спорту / Е. П. Ільїн. – СПб.: Пітер, 2008. – С. 117 – 137.
5. *Коломейцев Ю.А.* Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: ФиС, 1984. – 128 с.
6. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов [Электронный ресурс] / М.С. Полишкис, О.В. Шашкевич, И.А. Клесов. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998n7/p21-26.htm>
7. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К., 2004. – С. 327-464, 559-615.
8. *Полишкис М.С., Шашкевич О.В., Клесов И.А.* Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов/

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998n7/p21-26.htm>.

9. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1983, 112 с.

10. Урок футбола: методика і організація шкільного футболу/ <http://main.fiu.org.ua>

11. Фалес Й.Г. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів // Методичний посібник / Й.Г. Фалес, О.Ф. Огерчук, О.В. Колобич, А.В. Дулібський. – Львів: ВКП ф. ВМС, 1998. – 112 с.

12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для институтов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: "Академия". – 2000. – 480 с.

Подано до редакції 26.04.10

#### РЕЗЮМЕ

Стаття висвітлює важливість співпраці тренера та спортивного психолога у формуванні зіграності команди та групової згуртованості. Особлива увага приділяється формуванню згуртованості, спрямованої на результат, спортивних команд, зокрема футболу. Пропонується тематичний план тренінгової програми "Формування та розвиток згуртованості, спрямованої на результат (групові види спорту)" та результати діагностики до та після її використання.

**Ключові слова:** психологічна підготовка футболістів; згуртованість; згуртованість, спрямована на результат.

*О.С. Пашкова, А.З. Телегей*

**РОЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА ПО ФУТБОЛУ И ПСИХОЛОГА В ФОРМИРОВАНИИ СПЛОЧЕННОСТИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА РЕЗУЛЬТАТ**

#### РЕЗЮМЕ

Статья отображает важность взаимодействия тренера и спортивного психолога в формировании сыгранности команды и групповой сплоченности. Особое внимание уделяется формированию сплоченности, направленной на результат, спортивных команд, в частности, футбола. Предлагается тематический план тренинговой программы "Формирование и развитие сплоченности, направленной на результат (групповые виды спорта)" и результаты диагностики до и после ее использования.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка футболистов; сплоченность; сплоченность, направленная на результат.

*O.S. Pashkova, A.Z. Telegey*

**THE ROLE OF COOPERATION OF A FOOTBALL COACH AND PSYCHOLOGIST IN FORMING GROUP UNITY AIMED AT RESULT SUMMARY**

The article highlights the issue of cooperation of the coach and sports psychologist in formation of co-playing of the team and group unity. Particular attention is paid to formation of solidarity oriented at result of sports teams, particularly in football. We present a thematic plan of the training program "Formation and development of solidarity oriented at the result (for group sports)" and diagnosing results obtained before and after its using.

**Keywords:** psychological preparation of footballers, group unity, group unity oriented at result.

---