

Дейнеко І. В., Бойченко С. В., Порадник С. Г.

ЧИННИКИ ПРОСТОРОВОГО СПРИЙНЯТТЯ У ФУТБОЛІ ЯК ЕЛЕМЕНТ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ

Вступ. Футболіст під час гри має рухатися і переміщуватися тією чи іншою траєкторією, зрозумілою чи не зрозумілою супернику, при цьому, теоретична структурна форма обраного напрямку руху, може змінюватися в часі та у просторі. Враховуючи це футболіст може сприймати та розуміти ті чи інші тактичні взаємодії у футболі, що розкривають саму гру, її динаміку та її внутрішню складову.

Тактичне мислення – це мислення футболіста в процесі ігрового часу, в умовах його дефіциту, яке спрямоване на вирішення тактичних задач. Володіння відмінним «футбольним інтелектом», дозволяє передбачати, що і де відбувається на полі. В таких випадках ми спостерігаємо прояв позитивного використання просторового сприйняття при дефіциті часу. Це та якість, яка потрібна у футболі, та є передумовою оптимального вирішення ігрових ситуацій (можливість бути на крок попереду своїх суперників, атакувати слабкі місця та створювати ефективні гольові моменти або грати в обороні). Позитивний досвід просторового сприйняття з часом трансформується у просторове мислення, як елемент «просторової свідомості».

Просторова свідомість дозволяє грати з піднятою головою, контролювати м'яч і мати уяву про подальші дії гравців. Ви можете постійно сканувати поле, щоб оцінити позицію гравців, що надасть вам більше часу, для виконання ігрових дій або прийняття розумного рішення. Розглядаючи дослідження і ознайомившись з аналізом зарубіжних авторів та гри ведучих гравці світу ми пропонуємо поєднати вправи для просторової уяви, вправи лайф-кінетики та застосуванням вправ на концентрацію уваги, швидкісної реакції для вирішення завдань тактичної спрямованості.

У нашій статті ми поставили мету – розглянути чинники просторового сприйняття у контексті тренувального процесу. Особливою проблемою тактичної підготовки в спортивних іграх є розробка таких техніко-тактичних ігрових схем і відповідно до їх підготовки, при яких використовувалися б сильні сторони кожного гравця і компенсувалися його недоліки. Раніше більшість команд намагалися контролювати гру за допомогою м'яча, але сьогодні вони зосереджуються на використанні простору шляхом пересування і формування активних зон, як для деблокування атак суперника так і для контр – наступальних дій.

Ефективність тактичної діяльності в багатьох видах спорту визначається здібностями спортсмена до просторової і часової антиципації, тобто передбачення ситуації до того як вона розпочнеться. Певні когніції допомагають опрацьовувати отримані данні.

Когнітивні функції мозку – це здатність розуміти, пізнавати,

вивчати, усвідомлювати, сприймати і переробляти зовнішню інформацію. На основі накопичення певного практичного досвіду, гравець може застосовувати ці вміння. Поєднуючи вправи з лайф-кінетики і концентрації уваги футболіст формує певне «просторове мислення», що з часом сприяє створюванню візуального інтелекту. У тренуванні лайф-кінетики впорядковано у форматі поєднання трьох аспектів навчання, а саме навчання діяльності, навчання когнітивним завданням і зорове сприйняття навчання. Вправа лайф-кінетики передбачає виконання різних фізичних рухів одночасно. Наприклад, гравці повинні рухати руками і ногами одночасно. Але те, що для сторонніх може здатися трохи дивним, насправді є систематичним. Тому що при цьому типі тренування мозку різні ділянки головного мозку охоплюються одночасними іррадіацією (збудженням).

Для покращення просторової обізнаності пропонуємо:

- Завжди тримайте голову піднятою;
- Скануйте поле, перш ніж отримати м'яч;
- Розвивайте свої технічні здібності, перший дотик і контроль м'яча;
- Дивіться більше футболу та робіть нотатки про гравців із чудовими навичками сприйняття простору;
- Грайте 1 проти 1 і 2 проти 2, спостерігаючи за рухами тіла гравців захисту;
- Обмежте ігровий простір, щоб пришвидшити гру в тісних місцях;
- Грайте та пасуйте обмеженими дотиками (1 або 2 дотики);
- Завжди тренуйтеся, створюючи ігрові сценарії та опрацьовуючи загальний периферійний зір, уяву та особливий інтелект.

Маємо зазначити, що володіння просторовим мисленням при технічній складовій, розширює використання тактичних навичок.

Тактичне мислення – мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічного напруження, спрямоване на рішення тактичних задач.

У ході дослідження, нами було з'ясовано, що юні футболісти, які вдало пройшли тест на просторову орієнтацію і тест на швидкісну реакцію, в подальшому являлися гравцями основного складу.

В свою чергу технічні і фізичні можливості та психологічна підготовленість дає можливість планування варіативності тактики в різних ігрових ситуаціях, залежно від характеру техніко - тактичних дій суперників і партнерів, під час гри. Гравці повинні вміти інтерпретувати відповідну інформацію, у автоматичному режимі, швидко й точно для прийняття рішень за певних обмежень. Для спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту при реалізації тактичних дій, характерні дві рівні оперативні задачі:

- перша – **сенсорноперцептивний,**

- друга – **прогностичний**.

На першому рівні здійснюється вибір рішення з декількох альтернатив в результаті виникнення несподіваної ситуації, на другому рівні приймається рішення, як результат аналізу закономірностей в діях суперника.

Наприклад:

- діяльність в умовах гострого ліміту часу. Яким би правильним не було рішення, воно має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні, в строгій відповідності до ігрової ситуації;

- змінно-послідовний характер рішень. Після прийняття кожного рішення ситуація змінюється і вимагає вже прийняття нового, що кардинально відрізняється від попереднього;

- завдяки концентрації уваги тактична ситуація вибудовується в динамічну систему прогнозування, найбільш вірогідного розвитку тактичних дій;

- так зване «**панорамне орієнтування**» у межах усього поля зору, при якому спортсмен логічно пов'язує між собою елементи ситуації, які мало схожі за зовнішніми ознаками;

- утримання в оперативній пам'яті і уявне упорядкування елементів тактичного завдання, зміна плану безпосередньо в ході рухової дії.

В цьому випадку в процесі тренувальної і змагання діяльності вдається задовольнити як індивідуальні, так і колективні потреби, забезпечити високу результативність команди, яка буде сильна як колективною грою, так і використанням сильних сторін кожного гравця.

Відповідно до цього формується командна структура, що включає позиції, роль і статус кожного гравця. Наступним етапом є командне об'єднання, в процесі якого формуються техніко-тактичні взаємодії між гравцями і ігровими ланками, і командний процес, в якому вирішуються питання техніко-тактичної взаємодії гравців всієї команди для ефективного вирішення командних і індивідуальних завдань.

Висновок.

На основі результатів аналізу даних досліджень [1, 2] і вивчення фахової [3, 5, 6] літератури, ми зробили висновок про позитивні зміни в ефектах тренувань в поєднанні лайф-кінетики та вправ на просторове мислення. У цьому контексті техніко-тактичні знання базуються на загальних та спеціальних навичках гри у футболі. Саме завдяки подібному процесу навчання і утворюються нові динамічні стереотипи.

- Вправи на концентрацію уваги, з використання оперативної пам'яті мотивують та організують.

- Позитивна сторона лайф – кінетики полягає в тому, що вона не сильно навантажує гравців і вони не втомлюються.

- Просторове мислення спонукає покращити тактичну складову. Звичайні тренування з поліпшення фізичного стану футболістів, та

використанням оперативної пам'яті покращилися, особливо в компонентах координації і спритність. Завдяки об'єднання цих чинників ми спроможні домогтися ефективності у тренувальних заняттях.

Література

1. Байрачний О., Зора К., Дейнеко І. Тест «6 м'ячів» як засіб контролю спеціальної фізичної підготовленості гравців у футзалі // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: міжнар. наук.-практ. інтернет конф., 20 лютого: зб. наук. праць. – Переяслав, 2020. – Вип. 56. – С. 305-309.

2. Кінетика життя у футболі – що це? <https://www.fussballtraining.de/allgemein/life-kinetik-im-fussballwasistdas/28899/>.

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

4. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми: Підручник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання та спорту // В. Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2004. - 808 с. - ISBN 966-7133-64-8.

5. Гелетій О. Ю., Гришуков О. В. Використання лайф-кінетики у тренувальному занятті футболістів. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини : м-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця .

6. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2014. – 180 с.