

**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту**  
**Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
Другого магістерського рівня

**Вплив психологічного супроводу висококваліфікованих спортсменів на успішність їхньої змагальної діяльності (на прикладі футболу)**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
Освітня програма «Фізична культура і спорт»  
Шифр \_\_\_\_\_

Виконав студент ФКСм-22-1 група \_\_\_\_\_ Кирило КОСТЕНКО  
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник д.п.н., професор \_\_\_\_\_ Юрій ДУТЧАК  
Науковий ступінь, звання Підпис Ініціали, прізвище

Нормоконтролер к.н.ф.в.с, доцент \_\_\_\_\_ Олександр АНТОНЮК  
Підпис Ініціали, прізвище

**До захисту допускаю:**

Завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання і спорту \_\_\_\_\_ Олександр СОЛТИК  
Підпис Ініціали, прізвище

Дата 14.12.2023 р. \_\_\_\_\_

Хмельницький 2023

## АНОТАЦІЯ

Костенко К. В. Вплив психологічного супроводу висококваліфікованих спортсменів на успішність їхньої змагальної діяльності (на прикладі футболу) – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023.

Зміни, що системі підготовки спортсменів психологічна підготовка трансформується у психологічне забезпечення та супровід підготовки спортсменів. Особливо актуальним дане питання є для ігрових видів, де спортивна діяльність кожного члена команди впливає на досягнення чи не досягнення запланованого результату.

*Мета роботи* – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив компонентів психологічного супроводу спортсменів на успішність змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів.

*Об'єкт дослідження* – система підготовки висококваліфікованих футболістів.

*Предмет дослідження* – психологічний супровід висококваліфікованих футболістів.

*Методи дослідження:* аналіз літературних та інформаційних джерел; метод системного аналізу; метод порівняння і зіставлення, опитування за методикою «Шкала Спілбергена – Ханіна», методи математичної статистики.

*Наукова новизна.* Запропоновано авторське тлумачення поняття «спортивна діяльність». Спортивна діяльність - це фізична та/або ментальна діяльність, що передбачає активну взаємодію з навколишньою дійсністю шляхом навчально-тренувальної підготовки, яка охоплює технічну, тактичну, теоретичну і психологічну підготовки та змагальної діяльності для задоволення потреби та досягнення запланованої цілі.

Уточнено психологічні чинники, що впливають на успішність змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів.

Подальшого розвитку набули положення про шляхи корекції рівнів ситуативної та особистісної тривожності футболістів.

*Практичне значення.* Основні положення та висновки дослідження можуть бути використані тренерами та спортивними психологами для психологічного супроводу висококваліфікованих футболістів.

*Результати.* Проаналізовано та узагальнено теоретико-методологічні підходи до вивчення психологічного супроводу спортсменів, було запропоновано наступне визначення поняття «спортивна діяльність». Спортивна діяльність - це фізична та/або ментальна діяльність, що передбачає активну взаємодію з навколишньою дійсністю шляхом навчально-тренувальної підготовки, яка охоплює технічну, тактичну, теоретичну і психологічну підготовки та змагальної діяльності для задоволення потреби та досягнення запланованої цілі.

Охарактеризовано сутність та зміст психологічного супроводу спортсменів.

За допомогою аналізу інформаційних джерел було встановлено провідний психологічний чинник, що має суттєвий вплив на успішність змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів – тривожність. Переконані, що тривожність виконує адаптивну та захисну функцію, що сприяє підтримуванню організму футболіста в оптимальному стані для захисту від певних загроз. Поряд з цим, тривожність є результатом присутності певного внутрішнього конфлікту та/або результатом реакції на складну ситуацію, в якій знаходиться гравець футбольної команди. Високий рівень тривожності вимотує спортсмена, внаслідок того, що він багато ресурсів (фізичних та психологічних) витрачає на боротьбу з невиправданими страхами та власними побоюваннями, що негативно проявляється у технічній та тактичній діяльності.

Розроблено відповідні рекомендації у вигляді психологічного тренінгу, щодо корекції рівня тривожності висококваліфікованих футболістів, нормалізації їх психоемоційного стану. Психологічний тренінг спрямований на всі можливі шляхи сприйняття спортсменом інформації з зовнішнього світу у поєднанні з пізнанням власного «Я», усвідомленням власних можливостей через виконання вправ для саморегуляції.

Шляхом повторного психологічного діагностування висококваліфікованих футболістів за методикою «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» було здійснено перевірку ефективності запропонованого психологічного тренінгу. Було встановлено, що рівень ситуативної особистісної тривожності в результаті проведення психологічного тренінгу з висококваліфікованими футболістами знизився та знаходиться на помірному рівні  $\bar{x} = 40,7 \pm 5,97$ , та  $36,5 \pm 7,32$  відповідно.

Перспективними напрямками подальших досліджень психологічного супроводу спортсменів є встановлення причин ситуативної тривожності та своєчасне надання необхідної допомоги тренерами та/або спортивними психологами футбольних команд.

**Ключові слова:** психологічний супровід спортсменів, спортивна діяльність, тривожність, висококваліфіковані футболісти.

## ABSTRACT

K. V. Kostenko. The influence of psychological support of highly qualified athletes on the success of their competitive activities (on the example of football) - Master's qualification thesis in specialty 017 "Physical culture and sport" under the educational and professional program "Physical culture and sport". Khmelnytskyi National University. – Khmelnytskyi, 2023.

Changes to the system of training athletes, psychological training is transformed into psychological support and training support for athletes. This issue is especially relevant for game types, where the sports activity of each team member affects whether or not the planned result is achieved.

The purpose of the work is to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of the components of psychological support of athletes on the success of competitive activities of highly qualified football players.

The object of the study is the system of training highly qualified football players.

The subject of the study is the psychological support of highly qualified football players.

Research methods: analysis of literary and informational sources; system analysis method; method of comparison and comparison, survey using the "Spilbergen-Khanin Scale" method, methods of mathematical statistics.

Scientific novelty. The author's interpretation of the concept of "sports activity" is offered. Sports activity is a physical and/or mental activity that involves active interaction with the surrounding reality through educational training, which includes technical, tactical, theoretical and psychological training and competitive activity to meet the need and achieve the planned goal.

The psychological factors affecting the success of competitive activities of highly qualified football players have been clarified.

Provisions on ways of correcting the levels of situational and personal anxiety of football players gained further development.

Practical meaning. The main provisions and conclusions of the study can be used by coaches and sports psychologists for the psychological support of highly qualified football players.

The results. The theoretical and methodological approaches to the study of psychological support of athletes were analyzed and summarized, and the following definition of the concept of "sports activity" was proposed. Sports activity is a physical and/or mental activity that involves active interaction with the surrounding reality through educational training, which includes technical, tactical, theoretical and psychological training and competitive activity to meet the need and achieve the planned goal.

With the help of the analysis of information sources, the leading psychological factor that has a significant impact on the success of the competitive activity of highly qualified football players was established - anxiety. We are convinced that anxiety performs an adaptive and protective function, which contributes to maintaining the football player's body in an optimal state to protect against certain threats. Along with this, anxiety is the result of the presence of a certain internal conflict and/or the result of a reaction to a difficult situation in which a player of a football team finds himself. A high level of anxiety exhausts the athlete, due to the fact that he spends a lot of resources (physical and psychological) on fighting unjustified fears and his own apprehensions, which is negatively manifested in technical and tactical activities.

Appropriate recommendations have been developed in the form of psychological training to correct the level of anxiety of highly qualified football players and normalize their psycho-emotional state. Psychological training is aimed at all possible ways of the athlete's perception of information from the outside world in combination with the knowledge of one's own "I", awareness of one's own capabilities through the performance of exercises for self-regulation.

By repeated psychological diagnosis of highly qualified football players using the Spielberger-Hanin Anxiety Scale method, the effectiveness of the proposed psychological training was verified. It was established that the level of situational personal anxiety as a result of conducting psychological training with highly qualified football players decreased and is at a moderate level  $=40.7 \pm 5.97$  and  $36.5 \pm 7.32$ , respectively.

Prospective areas of further research into the psychological support of athletes are the establishment of the causes of situational anxiety and the timely provision of necessary assistance by coaches and/or sports psychologists of football teams.

Key words: psychological support of athletes, sports activity, anxiety, highly qualified football players.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>9</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>12</b>
1.1. Особливості спортивної діяльності особистості спортсмена	12
1.2. Сутність та зміст психологічного супроводу спортсменів ..	17
1.3. Складові успішності змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів .....	28
Висновки до першого розділу .....	32
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>34</b>
2.1. Методи дослідження.....	34
2.2. Організація дослідження .....	36
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ НА УСПІШНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ.....</b>	<b>38</b>
3.1. Експериментальне дослідження тривожності висококваліфікованих футболістів .....	38
3.2. Практичні рекомендації з профілактики і корекції тривожності висококваліфікованих футболістів .....	42
3.3. Аналіз змін рівня тривожності висококваліфікованих футболістів .....	47
Висновки до третього розділу .....	50
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>52</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>55</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	<b>61</b>

## ВСТУП

В сучасних умовах відбувається суттєва професіоналізація сучасного спорту, яка сприяє удосконаленню системи управління і підготовки спортсменів та вимагає суттєвих змін в уявленні про необхідність такого професійного компоненту в загальній системі підготовки спортсменів як психологічний супровід спортивної діяльності.

Розглядаючи систему підготовки висококваліфікованих спортсменів вітчизняні науковці О.В. Борисова В. О. Кашуба, В.С. Келлер, В. М. Костюкевич, Г.В. Лисенчук, В.М. Платонов, О. А. Шинкарук та зарубіжні О. Thompson. Т. Kurz акцентували свою увагу ролі психологічної підготовки у забезпечення успішної спортивної діяльності спортсменів, як висококваліфікованих так і аматорів.

На даний час внаслідок змін, що відбуваються у системі підготовки спортсменів психологічна підготовка трансформується у психологічне забезпечення та супровід підготовки спортсменів. Особливо актуальним дане питання є для ігрових видів, де спортивна діяльність кожного члена команди впливає на досягнення чи не досягнення запланованого результату.

Використання у системі психологічного супроводу спортсменів різних форм є необхідною та обов'язковою умовою забезпечення підвищення рівня успішності спортивної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Аналіз літературних джерел з теорії спорту дозволив констатувати, що фізична, технічна, тактична підготовленість найсильніших спортсменів приблизно однакова, внаслідок чого результат спортивних змагань (перемога) суттєво залежить від психологічних факторів, можливостей та резервів психіки спортсмена.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив компонентів психологічного супроводу спортсменів на успішність змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів.

Відповідно до мети були визначені завдання дослідження:

1) З'ясувати стан розробленості проблеми психологічного супроводу висококваліфікованих футболістів.

2) Визначити провідні психологічні впливи, що обумовлюють успішність змагальної діяльності футболістів.

3. Розробити відповідні рекомендації стосовно корекції психологічних станів футболістів та експериментально перевірити їх ефективність.

**Об'єкт дослідження** – система підготовки висококваліфікованих футболістів.

**Предмет дослідження** – психологічний супровід висококваліфікованих футболістів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних та інформаційних джерел; метод системного аналізу; метод порівняння і зіставлення, опитування за методикою «Шкала Спілбергена – Ханіна», методи математичної статистики.

**Наукова новизна.** Запропоновано авторське тлумачення поняття «спортивна діяльність». Спортивна діяльність - це фізична та/або ментальна діяльність, що передбачає активну взаємодію з навколишньою дійсністю шляхом навчально-тренувальної підготовки, яка охоплює технічну, тактичну, теоретичну і психологічну підготовки та змагальної діяльності для задоволення потреби та досягнення запланованої цілі.

Уточнено психологічні чинники, що впливають на успішність змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів.

Подальшого розвитку набули положення про шляхи корекції рівнів ситуативної та особистісної тривожності футболістів.

**Практичне значення.** Основні положення та висновки дослідження можуть бути використані тренерами та спортивними психологами для психологічного супроводу висококваліфікованих футболістів.

Основні положення та результати дослідження висвітлено та обговорено під час виступу на III регіональній науково-практичній інтернет-

конференції: Фізична культура і спорт, актуальні питання. м. Хмельницький, 20 жовтня 2023 року за темою: «Сутність та зміст психологічного супроводу висококваліфікованих футболістів».

**Структура й обсяг.** Кваліфікаційна робота складається з анотацій українською та англійською мовами, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (51 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 63 сторінки, серед них 58 сторінок основного тексту. Кваліфікаційна робота містить 3 таблиці та 6 рисунків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### 1.1. Особливості спортивної діяльності особистості спортсмена.

Сучасна теорія і практика фізичної культури і спорту доводить, що особистість висококваліфікованого спортсмена трансформується з пасивного учасника процесу підготовки на активного, тобто він стає повноправним учасником (партнером) процесу підготовки, суб'єктом спортивної діяльності. Спортсмен повинен брати на себе відповідальність та задовольняти свої потреби чи досягати мети у вдосконаленні його спортивної майстерності.

Поняття «Діяльність», Костюкевич В.М. трактує, як психічну та рухову активність людини, що регулюється свідомістю та спрямована на досягнення свідомо поставленої і суспільно значущої мети [19, с. 57].

В Законі України «Про фізичну культуру і спорт» в ст. 1 зазначено: «спортивна діяльність - це заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку спорту» [12].

Вважаємо, що означене визначення має дуже загальний характер і не відображає сутність спортивної діяльності особистості.

Характеризуючи спортивну діяльність, науковець Вожжов І. А. виокремлює її дві сторони : «з одного боку, вона, як і будь-яка людська діяльність, є «одиницею життя» спортсмена, основним способом взаємодії спортсмена з навколишнім соціальним середовищем, задоволенням матеріальних та духовних потреб та ін; з іншого боку, вона є сукупністю цілеспрямованих рухових дій, зумовлених досягненням певних цілей та у вигляді вирішення завдань фізичної, тактичної, технічної, психологічної підготовки спортсмена» [6, с. 27].

Спортивна діяльність має суттєві відмінності від інших видів діяльності особистості. Ми погоджуємось, думкою О. Сопотницької, що провідними чинниками спортивної діяльності є: об'єктом зміни є власне тіло спортсмена і його рух; наявність граничних фізичних та психічних

навантажень; боротьба за перемогу як єдина і необхідна мета спортивної діяльності [37, с. 142].

Значно розширили характеристику особливостей спортивної діяльності дослідники Н. А. Олійник та С. М. Войтенко. Дослідники зазначають: «спортивна діяльність характеризується такими специфічними особливостями:

1. Її предметом є сама людина (спортсмен). Він виступає не тільки суб'єктом, а й об'єктом діяльності.

2. Вона характеризується спеціально-організованою високою руховою активністю, виключно заради руху.

3. Основою спортивної діяльності є змагання, тобто регламентоване суперництво, в якому можна об'єктивно порівняти певні здібності спортсменів і виявити їх максимальний прояв. Без змагань спортивна діяльність втрачає свою сутність.

4. Установка в спортивній діяльності – досягнення максимально високих результатів шляхом застосування зростання фізичних навантажень.

5. Неодмінною умовою спортивної діяльності є захопленість спортсмена, стійкий інтерес до одного виду спорту.

6. Спортивна діяльність пов'язана з високими, нерідко максимальними і навіть граничними фізичними і психічними навантаженнями.

7. Спортивна діяльність характеризується не тільки проявом м'язової активності при виконанні фізичних вправ, але і оволодінням високою технікою їх виконання. Це вимагає від спортсмена систематичного і тривалого тренування, в процесі якого він засвоює і удосконалює певні навички і розвиває необхідні рухові якості і здібності.

8. Спортивна діяльність супроводжується почуттям зростання, розвитку, вдосконалення.

9. Продуктом (кінцевим результатом) спортивної діяльності є спортивне досягнення (як факт демонстрації спортсменом своїх можливостей в конкретному виді спорту). Крім того, наслідок спортивної

діяльності виступає у вигляді оздоровчого, освітнього, виховного, соціологічного і психологічного ефектів, які свідчать про гармонійний розвиток людини.

10. Спорт характеризується соціальною значимістю: підготовка до праці і захисту Батьківщини, встановлення дружніх контактів із зарубіжними спортсменами, розвиток патріотичних та інтернаціональних почуттів, створення специфічних спортивних цінностей» [28, с. 11 - 12].

Відзначаємо, що висока результативність у спортивній діяльності можлива при наявності у спортсмена певних здібностей. Під здібностями, як стверджує І.М. Біла, розуміють індивідуально-психологічні особливості людини, від яких залежить успішність набуття знань, умінь та навичок та ефективне використання їх у діяльності [2, с. 14].

Здійснення особистістю спортивної діяльності детермінується необхідністю задовольняти певні потреби. Потреба – стан живого організму, людської особистості, соціальної групи чи суспільства в цілому, що виражає необхідність у чомусь, залежність від об'єктивних умов життєдіяльності і є рушійною силою їхньої активності [42, с. 471]. Осягнення наявності потреби та розуміння її змісту формують мотиви та цілі діяльності, загалом та спортивної діяльності, зокрема. Таким чином відбувається складний психологічний процес: наявність потреби; мотивація, що передбачає усвідомлення суб'єктивної та об'єктивної сторони потреби та дії; мотив, спонукання людини до фізичної та психологічної активності з метою задоволення певних потреб (Рис. 1.1).

Відзначаємо, що мотив є провідним чинником спортивної діяльності та досягнення запланованих результатів означеної діяльності.

Успіх у спортивній діяльності та досягнення запланованих цілей можливий у випадку сформованості мотиву та використання всього арсеналу фізичних вправ, як основного способу діяльності, а саме: вдосконалення техніки виконання вправи, формування тактичного мислення та прийняття рішення при дефіциті часу, психологічна стійкість та інше.

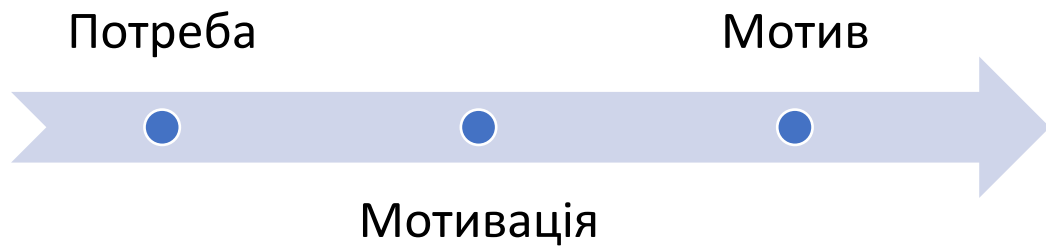


Рис. 1.1. Процес спортивної діяльності

Відзначаємо, що мотив є провідним чинником спортивної діяльності та досягнення запланованих результатів означеної діяльності.

Успіх у спортивній діяльності та досягнення запланованих цілей можливий у випадку сформованості мотиву та використання всього арсеналу фізичних вправ, як основного способу діяльності, а саме: вдосконалення техніки виконання вправи, формування тактичного мислення та прийняття рішення при дефіциті часу, психологічна стійкість та інше.

Досягненню цілей спортивної діяльності можуть перешкоджати суб'єктивні та об'єктивні фактори, до яких відносять: підготовленість спортсмена та його індивідуально-психологічний стан, дії суперника, умови проведення змагань, стан спортивних снарядів та побутові чинники.

Аналіз літературних джерел дозволив сформулювати компоненти спортивної діяльності, до яких відносимо: здібності, мотивація, способи діяльності, досягнення цілей (Рис. 1.2.).

Таким чином, вважаємо що, спортивна діяльність - це фізична та/або ментальна діяльність, що передбачає активну взаємодію з навколишньою дійсністю шляхом навчально-тренувальної підготовки, яка охоплює технічну, тактичну, теоретичну і психологічну підготовки та змагальної діяльності для задоволення потреби та досягнення запланованої цілі.



Рис. 1.2. Компоненти спортивної діяльності

Характеризуючи спортивну діяльність В. П. Приходько відзначає нерівномірність розподілу її в часі, а також у певні періоди підготовки та участі у змаганнях за фізичними та емоційними навантаженнями, що обумовлено рангом змагань та відповідальності за результати виступу [34, с. 127].

Спортивна діяльність відноситься до системи соціальних відносин, внаслідок чого вона виконує певні соціальні функції. Заслуговує уваги думка Сергієнко В. М., який виокреми наступні соціальні функції:

«1. Змагальницька (спортивна діяльність без змагань втрачає свій сенс, адже головне в спорті – це досягнення максимальних результатів при фізичних та психічних навантаженнях;

2. Засіб різнобічного розвитку, виховання та підготовки до інших видів діяльності (спорт є засобом різнобічного розвитку особистості, впливає на вдосконалення фізичних і психічних якостей, формування життєво необхідних умінь і навичок, надає великі Підготовка фахівців для галузі «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» можливості для виховання

моральних, естетичних, інтелектуальних якостей спортсмена, його волі та емоцій);

3. Оздоровчо-рекреативна (заняття спортом позитивно впливають на здоров'я людини через доступність активного відпочинку та є джерелом позитивних емоцій);

4. Естетична (завдяки розвитку засобів масової інформації, спорт як видовище приносить естетичну насолоду глядачам);

5. Формування соціальних відносин (у процесі спортивної діяльності люди вступають у різноманітні взаємодії між собою, утворюються взаємовідносини між: членами однієї спортивної команди; спортсменами, які беруть участь у змаганнях; спортсменами та суддями; спортсменами і тренером; спортсменами та уболівальниками);

6. Економічна (економічне значення мають фінансові засоби, отримані від спортивних видовищ, експлуатації спортобладнань)» [35, с. 83].

Відзначаємо, що спортивна діяльність є важливою не тільки безпосередньо для сфери фізичної культури і спорту, а і для всього національного суспільства. Спортивна діяльність відіграє важливу роль у здоров'ї, соціальній взаємодії та особистісному розвитку особистості, сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я, розвиває дисципліну, командний дух (soft skills), а також допомагає у формуванні цілей та прагнень.

## **1.2. Сутність та зміст психологічного супроводу спортсменів.**

Аналіз літературних джерел з теорії спорту дозволив констатувати, що фізична, технічна, тактична підготовленість найсильніших спортсменів приблизно однакова, внаслідок чого результат спортивних змагань (перемога) суттєво залежить від психологічних факторів, можливостей та резервів психіки спортсмена. Потреба перемогти, мотив до демонстрації кращого результату, високий емоційний підйом, психологічний настрій можуть

забезпечити перемогу над сильнішим суперником, який не був психологічно мобілізованим [39, 30].

Заслугує уваги думка Воронової В.І., яка під психологічною підготовкою спортсмена розуміє процес практичного застосування певних засобів і методів, спрямованих на формування психологічної готовності особистості до спортивної діяльності [7, с. 47].

Психологічна підготовка, як вважає Луценко Р.В. це педагогічний процес, результат якої залежить від урахування при його побудові ряду загальних дидактичних принципів: свідомості і активності, систематичності і послідовності, повторення і поступовості, доступності, індивідуальності, всебічності [22, с. 266].

Суттєві зміни, що відбуваються у спортивній діяльності сучасності, висувають ряд нових вимог до психологічної підготовки спортсменів, коли спортсмен є партнером у співпраці з тренером, внаслідок чого відбувається процес заміни психологічної підготовки на психологічний супровід спортсмена.

Психологічний супровід спортсмена, як вважає Гринь О.Р., є системою загальних та конкретних технологій психологічної допомоги спортсмену й особливостей їх застосування на кожному новому етапі професійного становлення, починаючи від вибору спортивної спеціалізації і закінчуючи виходом зі спорту та переходом на інший вид професійної діяльності [9, с. 18].

В залежності від вирішення завдань психологічне супровід спортсмена може трактуватись як у широкому так і вузькому розумінні. У широкому розумінні психологічний супровід спортсмена покликаний вирішувати завдання, які виникають під час сумісної співпраці тренера та спортсмена або спортсмена та команди. У вузькому розумінні цілеспрямована діяльність тренера та/або спортивного психолога зорієнтована на вирішення завдань психологічної підготовки, адаптування та управління поведінкою і

психологічним станом спортсменів в різних умовах навчально-тренувальної підготовки та змагальної діяльності.

Зважаючи на завдання дослідження, в подальшому будемо використовувати дефініцію запропоновану науковцями Ніколаєнком В. В. та Баланом Б.В., а саме : «Психологічний супровід спортсменів це система заходів, спрямованих на мобілізацію резервів психіки спортсменів, що забезпечують високу ефективність навчально-тренувального процесу, високу надійність і результативність змагальної діяльності» [27, с. 25].

Дослідники Осадець М. М., Канівець Т. М. Фесун Г. С. до основних складових психологічного супроводу спортсменів включають: планування підготовки спортсменів з урахуванням психологічних факторів, що виникають у різні цикли та періоди підготовки; програми психологічної підготовки, спрямовані на формування необхідних спортсменам умінь і психотехнічних навичок; розвиток особистісних професійно-важливих якостей спортсмена; реабілітаційно-корегуючі програми, що забезпечують наданням допомоги спортсменам і тренерам у вирішенні психологічних проблем, що виникли; програми забезпечення виступів у змаганнях; моніторинг рівня психологічної підготовленості та готовності спортсменів до змагань [29, с. 137].

Переконані, що результативність психологічного супроводу можлива при виконанні наступних принципів:

- систематичність, тобто психологічний супровід повинен здійснюватися постійно під час, як навчально-тренувальної так і змагальної діяльності;
- упереджувальність, що передбачає здійснення психологічного супроводу для часткового вирішення завдань наступного етапу (циклу), для успішного переходу спортсмена в наступний етап або цикл багаторічної спортивної підготовки;

- специфічність, оскільки певний етап багаторічної підготовки спортсменів має певні особливості, які детермінують зміст та завдання психологічного супроводу багаторічної спортивної підготовки.

Зважаючи на завдання дослідження, доцільно охарактеризувати завдання психологічного супроводу спортсменів на етапах: максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень (табл.1.1.).

**Таблиця 1.1.**

**Завдання психологічного супроводу спортсменів  
на етапах багаторічної спортивної підготовки**

Етапи багаторічної спортивної підготовки	Завдання психологічного супроводу спортсменів
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	1. Облік психологічних факторів на етапі планування підготовки. 2. Профілактика психічної напруги. 3. Обґрунтування та впровадження програм психічної реабілітації спортсменів і тренерів. 4. Розробка й впровадження програм психологічного забезпечення виступів у відповідальних змаганнях. 5. Удосконалювання комунікативної компетентності спортсменів.
Збереження досягнень	1. Облік психологічних факторів, які впливають на зміну підготовленості спортсмена (індивідуальних, особистих, соціальних, і т.д.). 2. Забезпечення адекватної психологічної атмосфери, у якій проходить життєдіяльність спортсмена. 3. Впровадження програм і технологій, спрямованих на підтримку необхідного рівня психологічного стану спортсмена. 4. Удосконалювання відносин і зв'язків між молодими членами спортивної команди і її ветеранами. 5. Забезпечення ґрунту для безболісного переходу зі спортивної діяльності на іншу професійну діяльність після завершення спортивної кар'єри.

Завдання, що вирішуються психологічним супроводом висококваліфікованих спортсменів вказують на її прикладний характер, тобто використання різноманітних методик, технік та технологій, що запропоновані психологією професійної діяльності.

Аналіз літературних джерел дозволяє констатувати, що результат спортивної діяльності є ефективним поєднанням підготовки органів, що здійснюють рух, тренуваності функціональних систем організму та довершеністю нервово-психічних механізмів регуляції рухів, станів, поведінки. Формування, розвиток та вдосконалення нервово-психічних механізмів регуляції є сутністю психологічного супроводу спортсменів на етапах багаторічної спортивної підготовки.

Загальними формами психологічного супроводу сучасної, складної системи підготовки кваліфікованих спортсменів, як зазначає Гринь О.Р. є: психологічне навчання та освіта (просвітницька робота), психологічна діагностика, психологічна консультація, психологічна підготовка, психотренінг, психологічна регуляція, психогігієна, психопрофілактика [9, с. 27]. Відзначаємо, що наведені вище форми формують сутність психологічного супроводу спортсменів (Рис. 1.3).

З метою кращого розуміння сутності психологічного супроводу доцільно охарактеризувати його можливі форми.

Психологічне навчання та просвітницька робота, як вважають Бойко Г. М., Корольчук В. М. Крайнюк В. М. є одним із найважливіших напрямів діяльності з психологічного супроводу, що передбачає психологічне навчання та освіту серед фахівців, що задіяні в підготовці спортсменів та самих спортсменів для того, щоб вони були активними учасниками процесу спортивного вдосконалення [5, 17].



Рис. 1.3. Форми психологічного супроводу ( Гринь О.Р, 2015)

Психологічне навчання повинно передбачати отримання знань, що безпосередньо пов'язані з вирішенням завдань навчально-тренувальної та змагальної діяльності, відзначаємо, що означені знання повинні мати практичну спрямованість та бути конкретними. Конкретність знань обумовлюється напруженістю тренувального процесу та потребою концентрації особистості спортсмена на факторах, що забезпечують успішність спортивної діяльності. Систематичне отримання психологічних знань, самостійна просвітницька діяльність характеризує розвиток особистості спортсмена.

Психологічна освіта є більш широким поняттям у співвідношенні з психологічним навчанням, яке повинно вирішувати локальні, вузько спрямовані завдання.

Психологічна діагностика, як відзначає Серова Л. К., є процес використання засобів психологічного дослідження, як правило

психологічних тестів, для оцінювання явищ, властивостей, проявів особистості спортсмена або особливостей діяльності спортивного колективу (команди, секції, групи), що забезпечують успішне опанування необхідними фізичними, технічними та тактичними вміннями та навичками і подальше вдосконалення спортивної майстерності у конкретному виді спорту [36, с. 73].

Відзначаємо, що психологічна діагностика передбачає вивчення спортсмена і його спроможності у специфічних умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Психологічна діагностика у спортивній діяльності передбачає оцінку:

- властивостей та професійно-важливих якостей особистості спортсмена;
- психічних процесів, які обумовлюють результативність спортивної діяльності;
- психічних станів (актуальних та головних) спортсмена;
- соціально-психологічних особливостей діяльності спортивного колективу (команди).

Проведення психологічного діагностування призводить до психологічного впливу безпосередньо під час виконання тесту, що вимагає попереднього інформування спортсмена про задання діагностики, можливі шляхи використання отриманих результатів тощо. Своєчасне інформування спортсмена забезпечить його адекватну діяльність та отримання достовірних результатів психологічного тестування.

Метою психологічної діагностики є формування психолого-педагогічних та психологогігієнічних рекомендацій для спортсмена чи спортивного колективу для успішного вирішення завдань навчально-тренувальної та змагальної діяльності і реалізації конкретних заходів з психологічного супроводу спортсменів.

Під час здійснення навчально-тренувальної та змагальної діяльності між тренером та спортсменом виникають питання стосовно методів та

засобів підготовки, психологічних явищ та станів у спортсменів та тренера, які потребують фахового психологічного пояснення. Зазвичай, означену функцію у спортивній команді виконує спортивний психолог, медичний працівник або старший тренер.

Сучасна теорія і практика спортивної психології вказує на індивідуальний або груповий характер психологічної консультації, які можуть проводитись у формі бесіди, відповідей на питання, що виникають у спортсменів. Основною умовою успішного проведення психологічної консультації є встановлення довірливих та щирих відносин між взаємодіючими сторонами (спортсмен – тренер, спортсмен – спортивний психолог (лікар)), що може бути досягнуто на основі глибоких професійних знань, взаємної поваги, виконання правил етики психологічних досліджень.

Психологічна підготовка спортсменів, як вважає Федик О. В. передбачає комплекс спеціально організованих довготривалих заходів, що повинні забезпечити формування готовності до спортивної діяльності [40, с. 41].

На важливість психологічної підготовки у процесі загальної підготовки спортсменів вказують, дослідники Келлер В. С. та Платонов В. М., які виокремлюють наступні її ключові напрями: поліпшення реагування, мотивування до систематичних та результативних заняття спортом, удосконалення спеціалізованих умінь та навичок, підвищення толерантності до емоційного стресу, психомоторне тренування, регулювання психічної напруженості; формування вольових якостей особистості спортсмена; керування стартовими станами тощо [14, с. 141-148].

Відзначаємо, що психологічна підготовка спортсменів дуже важлива у командних видах спорту, коли перемога у матчі здобувається за рахунок згуртованості колективу, взаєморозуміння та співпраці гравців між собою, жаги до перемоги, тобто психологічної готовності спортсмена до спортивної діяльності.

Переконані, що раціональне використання прийомів та методів психологічної підготовки сприятиме підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, покращить, як кількісні та і якісні характеристики змагальної діяльності спортсменів командних видів спорту.

Тренінг, як складова психологічного супроводу спортсмена, використовується для формування психічної готовності, що має прояв у ефективній взаємодії з іншими гравцями команди з метою досягнення заплановано результату. Погоджуємось з Levleva L, Orlick T., які трактують тренінг комплексом активних методів соціально-психологічної підготовки, методом інтерактивного розвитку особистості, видом групової психологічної роботи [49, с. 27].

Аналіз літературних джерел доводить, відсутність єдиної класифікація тренінгів, вирізняють тренінги, що спрямовані на розвиток навиків саморегуляції, комунікативні тренінги, тренінги особистісного зростання, навчальні тренінги тощо [7, 8, 47].

Характеризуючи тренінги саморегуляції, Гринь О. Р. відзначає наступні їх складові, а саме: аутогенне тренування різних варіантів та тренінг біологічного зворотного зв'язку, що розвивають здатність контролю та управління психофізіологічними функціями, оптимізують емоційний стан та знижують психічне напруження, яке виникає у спортсменів внаслідок дії різних чинників спортивної діяльності [9, с. 27].

Поведінкові та соціально-психологічний тренінги, Демчук Т. В. об'єднує до комунікативних тренінгів, що проводяться для формування та вдосконалення навиків комунікації для результативної взаємодії з іншими гравцями команди [11, с. 39].

До тренінгів особистісного зростання, на думку Вооне К. S. слід відносити тренінгові заняття, що спрямовані переважно на розвиток певної сторони особистості спортсменів (соціальної перцепції, самопізнання, розуміння сенсу життя та спортивної діяльності, розвитку стратегії особистісного розвитку спортсменів тощо) [46, с. 126]. В подальшому

дослідник відзначає доцільність проведення тематичного тренінгу, тобто зосередження уваги на певній темі, яка проходить через програму занять.

Навчальні тренінги забезпечують удосконалення певних навичок, що є необхідними для ефективності взаємодії та забезпечують згуртованість та взаєморозуміння між спортсменами тощо.

Основними результатами тренінгової роботи, на думку Гринь О.Р. є: «набуття вмінь і навичок саморегуляції, спілкування та взаємодії; встановлення контакту та розуміння намірів іншого при відпрацюванні професійних навичок, формування моделі майбутньої спортивної діяльності; розвиток здатності адекватно оцінювати себе та інших, здатності до усвідомлення особистісного та групового досвіду; корекція власних установок» [8, с.48].

Найбільш перспективною формою проведення психотренінгу, на думку Moran A. P. Travis C.A. є використання психотехнічних ігор, що дозволяють розвивати та удосконалювати необхідні на певному етапі підготовки психічні процеси, властивості і стани, а також здійснювати навчання методам психологічної регуляції [50, 51].

Поняття «Психорегуляція» у фізичній культурі і спорту, науковці Іваній І. В. та Сергієнко В. М. подають як комплекс спеціальних заходів, методів, вправ, що дозволяють управляти поведінкою та здійснювати корекцію психологічного стану спортсмена з метою реалізації його потенційних можливостей відповідно до вимог спортивної діяльності [13, с. 64].

Визначне місце у психорегуляції спортсменів належить засобам саморегуляції. Саморегуляція передбачає вплив людини на самого себе з використанням слів, уявних та їх поєднання. До найбільш поширених засобів саморегуляції відносять: аутогенне тренування, психорегуляційне тренування, психом'язове тренування та ідеомоторне тренування.

Психогігієна забезпечує умови та передумови у спортивному середовищі для збереження та зміцнення психічного здоров'я особистості спортсменів.

Підвищення рівня спортивних результатів спортсменів висуває підвищені вимоги до психіки особистості, тобто перемагають або демонструють кращі результати хто спроможний відновлювати духовні сили в умовах дефіциту часу, регулювати свій емоційний стан, проявляти волю, витримку та ефективно діяти у екстремальних (стресових) ситуаціях змагальної діяльності.

Ключовими завданнями психогігієни спортивної діяльності, на думку Клименка В.В. є: відновлення психічної працездатності, використання психофармакологічних засобів, управління психічними станами, формування сприятливого психологічного клімату, психічна десенсибілізація та активізація [15, с. 231].

З метою вирішення завдань, що стоять перед психогігієною виділяють три групи методів: навіювання в стані бадьорості, гіпносугестія, апаратурні методи.

Навіювання в стані бадьорості, здійснюється у формі бесід та передбачає формування свідомого ставлення до всієї палітри можливих технічних прийомів змагальних дій зважаючи на їх ефективність використання та раціональність використання життєвої енергії, встановлення можливостей відновлення працездатності та енергоощадливе ведення змагальної діяльності у певному виді спорту. У командних видах спорту навіювання в стані бадьорості, як правило закінчуються розробкою спеціальних словесних алгоритмів, що сприймаються усіма гравцями команди і стають певними законами їхньої поведінки на полі або майданчику.

Сугестивність як поняття, у психологічних словниках різних авторів трактується як здатність сприймати психічний вплив з боку іншої особи або групи осіб, тобто міра сприйнятливості до впливу [16,34, 43].

Гіпносугестія це вплив особи, що проводить сеанс на спортсмена, який перебуває у сноподібному стані, тобто одночасно використовуються як властивості трофотропної функціональної системи, так і можливості другої сигнальної системи (за допомогою мови) регуляції психіки. Внаслідок чого

відновлювальний ефект буде вищий, ніж використання звичайного сну або навіювання під час бадьорості.

У випадку низької ефективності, для відновлення психічної працездатності спортсмена, використання навіювання в стані бадьорості та гіпносугестії доцільно застосовувати апаратурні методи до яких відносять електромасаж, електроанальгезію, електропунктуру.

Психопрофілактика передбачає цілеспрямовану діяльність спортсмена, тренера та/або спортивного психолога для своєчасного попередження відхилень у встановленні особистості спортсмена, міжособистісних взаємовідносин у спортивних колективах, недопущенні конфліктів між спортсменами, спортсменами і тренерами тощо.

При використанні різних складових психологічного супроводу спортсменів у процесах навчально-тренувальної та змагальної діяльності необхідно враховувати, що їх ефективність носить в основному потенційний характер. Дійсна ефективність психологічного супроводу буде у випадку врахування, як вважають Beauchamp M.R., Eys M.A. наступних умов: вид спорту (індивідуальний, командний), спортивні амплуа гравців для командних видів спорту, рівень технічної та тактичної готовності спортсмена до спортивної діяльності, індивідуально-психологічні особливості, вікові та гендерні відмінності тощо [45, с. 132].

Таким чином, використання у системі психологічного супроводу спортсменів різних форм є необхідною та обов'язковою умовою забезпечення підвищення рівня успішності спортивної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

### **1.3. Складові успішності змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів.**

Успішність змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів у матчі визначається складним комплексом фізичних та психічних якостей,

індивідуальними властивостями особистості, а також стану функціональних систем організму та їх взаємодія.

Зважаючи на мету та завдання дослідження нами будуть розглядатись тільки психологічні чинники, що впливають на успішність змагальної діяльності.

Діяльність футболіста на полі обумовлюється наступними психічними процесами: сприйняття зорові, м'язово-рухомі та когнітивні, уявлення, пам'ять, увага тощо. Ступінь ефективності реалізації означених психічних процесів дозволяють висококваліфікованим футболістам своєчасно та точно виконувати весь спектр технічних та тактичних умінь і навичок у матчевій протидії. Ключовим умінням футболіста є спроможність в умовах часового дефіциту сприймати та оцінювати ігрову ситуацію, розраховувати час та дистанцію, здійснювати дії пов'язані з передачею (ударом) м'яча, оптимально розподіляти м'язові зусилля, забезпечувати послідовне чередування напруження та розславлення тощо.

У успішного футболіста, як вважає Байрачний О.В., повинні бути розвинуті наступні характерні ознаки уваги, як зосередженість, розподіл, інтенсивність, переключення [1, с.91]. Під час всього матчу увага футболіста повинна забезпечувати контроль м'яча, сприйняття положення суперника, становище та динаміку самого гравця. Поряд з цим гравець повинен сприймати інформацію про дійсні дії суперника та прогнозувати їх в подальшому і вживати необхідних протидійних заходів, тобто не тільки адекватно реагувати на "фінти", але і точно сприймати всі ситуації, "читати гру", приймати як свідомі, так і інтуїтивні рішення.

При засвоєнні тактики гри у футбол, на думку Бондар Т. С., розвиваються наступні розумові якості: здатність до миттєвого аналізу інформації про дії суперника, швидке узагальнення аналогічних ситуацій, прийняття рішення тотожного умовам, гнучкість мислення тощо [4, с.49].

Успішність змагальної діяльності футболіста, як вважають Поляничко О.М., Лахтадир О.В., Еретик, А.А, у більшій міри визначається наявністю

індивідуальних властивостей та рис, до яких відносять: мотиваційні установки; темперамент, що детермінується властивостями нервової системи; емоційно-вольові якості; якості, що характеризують поведінку та діяльність в надзвичайних ситуаціях в умовах матчу [31, с. 73]. Мотивація футболіста є визначальним чинником спортивного самовизначення гравця, саморозвитку та ефективності навчально-тренувальної діяльності.

У психологічній літературі виокремлюють: мотиви прагнення до успіху і мотиви попередження невдачі. Мотиви попередження невдач доволі часто негативно впливають на результати змагальної діяльності. Означені мотиви характерні для спортсменів з високим рівнем тривожності.

Причини тривожності, на думку дослідниці Ясточкіної І. В. знаходяться на соціальному, психологічному та психофізіологічному рівнях. В подальшому, дослідниця відзначає, що на соціальному рівні тривожність обумовлюється складністю процесу комунікації, загалом та в спортивній команді, зокрема. Психологічні проблеми тривожності пов'язані з неадекватним сприйманням суб'єктом самого себе, тобто конфліктною самооцінкою, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо себе оцінити та почуття невпевненості. Психофізіологічний рівень тривожності обумовлюється особливостями функціонування центральної нервової системи [44, с. 167].

Констатуємо, висока тривожність футболіста спричиняє до невпевненості у комунікативних можливостях, формує конфліктні взаєностосунки, пов'язана з негативним соціальним статусом, що є факторами ризику для досягнення цілей змагальної діяльності спортивної команди.

Тривожність характеризується як емоційно-ситуативна реакція на стресори і тому є складовою частиною емоційно-пережитої діяльності спортсменом, особливо в природних умовах. Відзначаємо, що футбольний матч для гравця є такою діяльністю.

Тривожність розглядається Kellmann M., як психічний стан, який формується ймовірними сутичками з емоційно значущими подразниками та проявляється у специфічних переживаннях та певних фізіологічних реакціях [48, с. 97].

Розглядаючи змістове наповнення тривожності, необхідно враховувати попередній досвід спортсмена взаємодії з певним подразником, що викликав негативні емоційні реакції, таким чином формується очікування неприємностей та невизначеності, що є причиною підвищеної тривожності.

Тривожність у спортивному середовищі дуже поширена, адже футболіст (спортсмен) під час матчу перебуває під дією значних фізичних і нервово-психічних навантажень.

У спортивній діяльності футболіста важливе місце займає проблема напруженості, внаслідок того, що напруженість є суттєвим чинником динаміки адаптації до умов футбольного матчу. В нашому дослідженні поняття «напруженість» та «стрес» будуть синонімами. На даний час стреси поділяються за ступенем тривалості та характером стресорів, які його викликають. Слід відзначити, що стрес не завжди призводить до негативних наслідків, в ряді випадків він може забезпечити більш ефективну професійну діяльність спортсмена.

Ми погоджуємось з Макаренко М. В. та іншими, що стрес має фізіологічні і психологічні компоненти стресу [24, с. 176]. До фізіологічних компонент стресу відносять значні за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження, нерідко тренування на тлі недовідновлення, до психологічних - тривалість підготовки в стереотипних умовах, жорстка конкурентна боротьба між гравцями, значимість майбутніх змагань тощо.

Слушною є думка, з огляду на завдання дослідження, Лисенчука Г.А., який в основу визначення успішності діяльності футболістів запропонував діагностику психологічних і фізіологічних компонентів діяльності за наступними критеріями:

ступінь наближеності до відповідальної гри;

ступінь техніко-тактичних труднощів;  
ступінь функціональних зрушень в організмі;  
ступінь зрушень у психічних станах [21, с. 146].

Переконані, що успішну змагальну діяльність футболістів впливає його положення (статус), для спортсменів, що не займають лідерські позиції буде характерна занижена самооцінка, невпевненість, а відповідно і порушення сенсомоторної діяльності, що як правило призводить до великої кількості помилкових дій на футбольному полі.

### **Висновки до першого розділу.**

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дозволив узагальнити та систематизувати матеріали стосовно психологічного супроводу висококваліфікованих спортсменів у спортивній діяльності. Сформульовано авторське трактування поняття «спортивна діяльність», а саме: спортивна діяльність - це фізична та/або ментальна діяльність, що передбачає активну взаємодію з навколишньою дійсністю шляхом навчально-тренувальної підготовки, яка охоплює технічну, тактичну, теоретичну і психологічну підготовки та змагальної діяльності для задоволення потреби та досягнення запланованої цілі.

Відзначено, що спортивна діяльність відіграє важливу роль в особистісному розвитку особистості та її здоров'я, розвиває дисципліну, командний дух (soft skills), а також допомагає у формуванні цілей та прагнень.

Встановлено, що фізична, технічна, тактична підготовленість найсильніших спортсменів приблизно однакова, внаслідок чого результат спортивних змагань (перемога) суттєво залежить від психологічних факторів, можливостей та резервів психіки спортсмена.

Сформульовано завдання психологічного супроводу спортсменів на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень багаторічної спортивної підготовки.

Охарактеризовано загальні форм психологічного супроводу системи підготовки кваліфікованих спортсменів, до яких відносять: психологічне навчання та освіта (просвітницька робота), психологічна діагностика, психологічна консультація, психологічна підготовка, психотренінг, психологічна регуляція, психогігієна, психопрофілактика.

В основу визначення успішності діяльності футболістів запропоновано діагностику психологічних і фізіологічних компонентів діяльності за наступними критеріями:

- ступінь наближеності до відповідальної гри;
- ступінь техніко-тактичних труднощів;
- ступінь функціональних зрушень в організмі;
- ступінь зрушень у психічних станах.

Таким чином, для забезпечення якісного психологічного супроводу футболістів високої кваліфікації, актуальним стає розгляд наступних питань: визначення рівнів тривожності спортсменів та можливі шляхи її зменшення; обґрунтування ефективних методів саморегуляції для висококваліфікованих футболістів; аналіз зрушень у показниках психологічного стану футболістів високої кваліфікації.

## **РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1. Методи дослідження.**

З метою вирішення завдань кваліфікаційної роботи були використані наступні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та спеціалізованих веб-сайтів мережі «Інтернет»; методи педагогічного спостереження; методи психологічної діагностики та корекції; методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури і спеціалізованих веб-сайтів мережі «Інтернет». Цей аналіз проводився з метою встановлення змісту ключових понять психологічного супроводу спортсменів, формування ефективних шляхів формування психологічної готовності до успішної змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів.

Аналізу та узагальненню підлягали першоджерела науковців, які досліджували теоретичні та практичні засади психологічного супроводу спортивної діяльності висококваліфікованих футболістів. Результати аналізу, синтезу та узагальнення інформації літературних джерел використовувались під час підготовки аналітичного огляду, визначення мети та завдань кваліфікаційної роботи, методів дослідження, формування організації та проведення експериментального дослідження.

Бібліотечний сегмент мережі «Інтернет» є одним з найбільш інформаційно насичених, що дозволяє безпосередньо отримувати необхідну для дослідження інформацію. Сайти бібліотек України працюють за системним підходом, що дозволяє доволі просто отримувати необхідну інформацію для виконання завдань дослідження.

У процесі проведення дослідження було опрацьовано 51 інформаційних джерела авторів, що відображають напрями психологічного супроводу спортсменів, шляхи вирішення завдань психологічної підготовки до змагань, обґрунтовуються заходи з корекції та відновлення працездатності висококваліфікованих футболістів.

2.1.2. Методи педагогічного спостереження. Педагогічне спостереження, на думку Демченко В. В. є планомірний аналіз та оцінка індивідуального методу організації навчального процесу без втручання дослідника в хід цього процесу [10, с.60].

Даний методи використовувався для вивчення особливостей навчально-тренувальної та змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів та проводився в природніх умовах тренувальних занять, навчально-тренувальних зборів та футбольних матчів з метою визначення можливих індивідуальних психологічних впливів на висококваліфікованих футболістів.

### 2.1.3. Методи психологічної діагностики та корекції.

З метою визначення рівня тривожності футболістів, проводилось їх опитування з використанням методики «Шкала Спілбергена – Ханіна» яка дозволяє здійснити самооцінку рівня тривожності (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Використання означеної методики обумовлюється її відносною простотою та ефективністю та можливістю визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта у динаміці. Зміст методики «Шкала Спілбергена – Ханіна» (бланк опитувальника та порядок обробки результатів) подано у додатку А.

Результати анкетування за методикою «Шкала Спілбергена – Ханіна» були отримані за підсумками опитування 20 гравців Футбольного клубу «Поділля» Хмельницький.

Для корекції рівня тривожності висококваліфікованих футболістів використовувався авторський психологічний тренінг.

2.1.4. Методи математичної статистики. Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати певний цифровий матеріал, який аналізувався за допомогою методів математичної статистики.

Необхідність застосування методів математичної статистики передбачає підтвердження або заперечення деяких припущень зроблених у

кваліфікаційній роботі, статистичній перевірці даних вибірки (її розміром і параметрами розподілу).

Обчислювались такі показники описової статистики:

- середнє арифметичне значення  $\bar{x}$  ;
- стандартне відхилення  $S$ ;

Середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ) як категорія статистики реальний показник, що відображає об'єктивно існуючі властивості явищ, що вивчаються, на основі яких можуть бути обчислені середні показники, у ній взаємознищуються індивідуальні розходження багатьох величин одного і того самого виду

Відзначаємо, що середнє арифметичне абстрагується від розходжень індивідуальних ознак, але при цьому зберігає їхні основні властивості та загальні умови.

Стандартне відхилення (середньоквадратичне відхилення) ( $S$ ) – визначається для визначення показника розсіювання значень випадкової величини стосовно її математичного очікування.

Обчислення показників описової статистики здійснювалось з використання комп'ютерної програми Microsoft Excel

На підставі отриманих результатів було сформовану програму психологічного тренінгу з метою зниження рівня тривожності висококваліфікованих футболістів.

## **2.2. Організація дослідження**

У дослідженні взяло участь 20 гравців основного складу Футбольного клубу «Поділля» Хмельницький.

Вирішення завдань дослідження здійснювалось у 3 етапи протягом 2022 року.

**Перший етап** (червень 2023 - жовтень 2023 року) було присвячено теоретичного пошуку та змістовного аналізу спеціальної науково-

методичної літератури і спеціалізованих веб-сайтів мережі «Інтернет». Обґрунтовувалась актуальність проблеми, що досліджувалась, формувалась мета та завдання кваліфікаційної роботи, визначались об'єкт і предмет дослідження та конкретні методи дослідження.

Підсумки дослідження викладені у першому та другому розділах кваліфікаційної роботи.

**Другий етап** (жовтень 2023 року – листопад 2023 року) проводився під час переддипломної практики. Означений етап передбачав підготовку та проведення опитування висококваліфікованих спортсменів за методикою «Шкала Спілбергена – Ханіна», проведення психологічного тренінгу та повторне опитування.

До анкетування було залучено весь основний склад Футбольного клубу «Поділля» Хмельницький.

Автором проводився аналіз та інтерпретація отриманої інформації у ході опитування.

Підсумки дослідження викладені у третьому розділі кваліфікаційної роботи.

**Третій етап** (листопад 2023 - грудень 2023 року) передбачав узагальнення отриманих результатів та порівняння їх з наявними результатами досліджень інших авторів. Були сформульовані висновки нашого дослідження та практичні рекомендації для застосування отриманих прикладних матеріалів у практичній діяльності тренерів футбольних клубів з психологічного супроводу висококваліфікованих футболістів.

### **РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВІВ ПСИХОЛОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ НА УСПІШНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИСОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

#### **3.1. Експериментальне дослідження тривожності висококваліфікованих футболістів.**

Спортивна діяльність футболістів передбачає ведення контактного протистояння з суперником, відповідальність за результат матчу, перед глядачами, суддями, що як правило призводить до підвищеної тривожності спортсмена.

Аналіз літературних джерел доводить, що єдиного трактування поняття «тривожність» спортсмена немає. В розумінні Пригожана О.М. , тривожність це переживання емоційного дискомфорту з очікуванням негативної чи небезпечної ситуації [33, с.13]. Значно ширше поняття тривожності трактує Мясоїд П.А., який зазначає, що тривожність це реакція на реальну або вигадану небезпеку, яка загрожує та/або очікування людиною негативного розвитку подій, до яких вона причетна [23, с. 241].

Характеризуючи тривожність Лавринів Х.В. та інші зазначають, що це негативно описані переживання внутрішнього неспокою, стурбованості, почуття необхідності якихось пошуків, що має прояв у особистій неповноцінності, непристосованості, відчутті втрати сил і можливостей [20, с. 147].

Успішність діяльності у відповідності до закону Йеркса–Додсона є функцією другого порядку від ступеня емоційного напруження (тривожності). Внаслідок чого, відзначаємо, що успішність виступу у змаганнях залежить від величини тривожності. Будь-які відхилення цього рівня тривожності вгору чи вниз від оптимального значення знижують ефективність виступу [38,с. 252].

У сучасній психологічній науці розрізняють два види тривожності: особистісну та ситуативну тривожність. Риса, властивість чи відносно стійка

схильність людини сприймати загрозу своєму «Я» у різноманітних ситуаціях називається особистісною тривожністю. Особистісна тривожність обумовлюється минулим досвідом особи, частоту переживання ситуативної тривожності. Ситуативна тривожність є результатом реакція людини на соціально-психологічні сенсори: агресивної реакції та/або очікування негативної оцінки, сприйняття негативного до себе ставлення, загрози власній самоповазі, престижу.

Для визначення рівня тривожності вважаємо за доцільне використання методики «Шкала Спілбергена – Ханіна» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), яка дозволяє оцінити як особистісну так і ситуативну тривожності та є інформативною та валідною методикою. Означена методика передбачає відповіді на 40 тверджень, причому перші 20 тверджень відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) 20 тверджень на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Узагальнені результати опитування подані в тал. 3.1.

**Таблиця 3.1.**

**Узагальнені результати опитування  
за методикою «Шкала Спілбергена – Ханіна»**

<b>Види тривожності</b>	<b>Показники</b>	<b>Високий рівень</b>	<b>Помірний рівень</b>	<b>Низький рівень</b>	<b>Загалом</b>
Ситуативна тривожність	$\bar{x}$	49,6±2,87	38,1±5,2	0	43,8±7,12
	%	50	50	0	100
	гравці	1,4,7,8,10, 12,14,17,20	2,3,9,11, 13,15,18,19	0	
Особиста тривожність	$\bar{x}$	47,7±1,19	37±4,89	27,5±1,5	39,4±8,31
	%	40	40	20	100
	гравці	5,11,12,13, 15,17,18,19	1,2,3,6,8, 9,10,20	4,7,14,16	

Аналізуючи дані подані в таблиці 3.1 відзначаємо, що рівень ситуативної тривожності у гравців футбольного клубу загалом знаходиться

на помірному рівні  $\bar{x} = 43,8 \pm 7,12$ , що тяготеє до високого рівня тривожності, що пояснюється реактивною тривожністю, внаслідок підготовки до майбутньої зустрічі (через 3 дні) з лідером першої футбольної ліги України ФК «Буковина». Відзначаємо, що гравці перебувають в стані інтенсивного переживання за майбутній результат матчу (типову подію), переживання здійснюється гравцями свідомо у формі поведінки.

Констатуємо, рівень особистісної тривожності гравців знаходиться на помірному рівні, але значно нижче значно  $39,4 \pm 8,31$ , тобто спостерігається готовність гравців до хвилювання та переживання страху з приводу різних суб'єктивно значимих подій.

За результатами анкетування за методикою «Шкала Спілбергена – Ханіна» гравці №11, 12, 17 мають високі рівні тривожності, як ситуативної так і особистісної; гравці № 1, 8, 10, 20 при високому рівні ситуативної тривожності мають помірний рівень особистісної тривожності, також високий рівень ситуативної тривожності показали гравці №4, 7, 14, але особистісна тривожність знаходиться на низькому рівні. Висока ситуаційна тривожність гравців №4, 7, 14 пояснюється можливістю не включення їх до стартового складу команди на наступний матч.

Заслуговує уваги, той факт, що величина середньоквадратичного відхилення у гравців, що мають високий рівень ситуаційної ( $S=2,87$ ) та особистісної ( $S=1,19$ ) тривожності значно нижча величини поміркованого рівня  $S=5,2$  та  $S=4,89$  відповідно, що вказує на велику однорідність груп гравців.

Співвідношення між ситуативною та особистісною тривожністю ілюструє рис. 3.1.

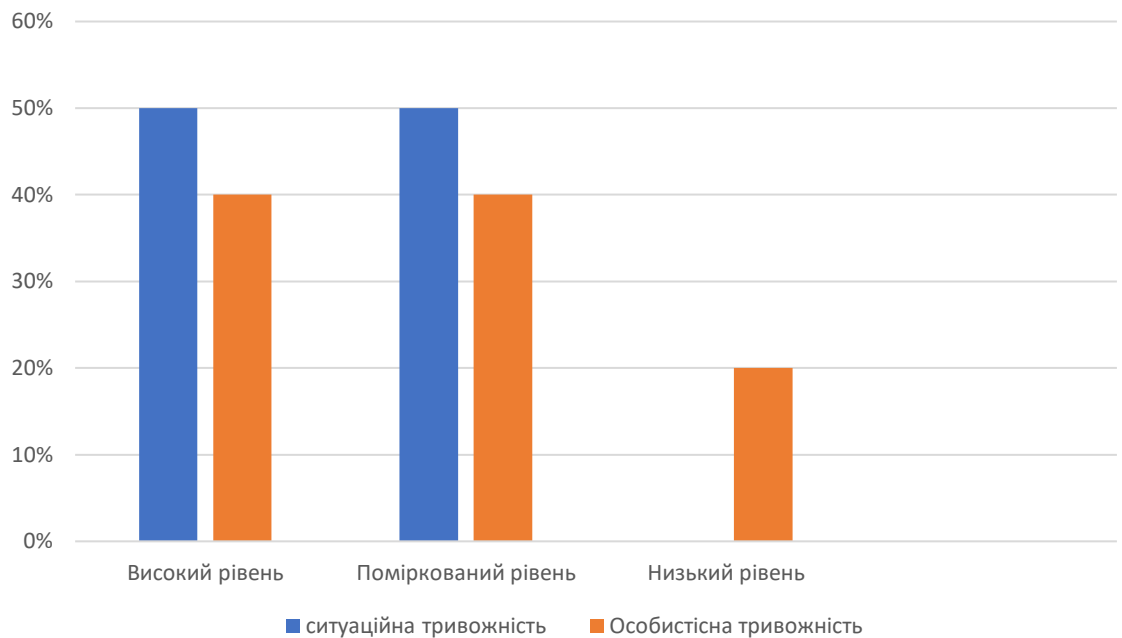


Рис. 3.1. Співвідношення ситуаційної та особистої тривожності гравців (%).

Відзначаємо, що жоден з респондентів не показав низького рівня ситуаційної тривожності, таким чином всі гравці переживають (хвилюються) за результат матчу, високий рівень показало 10 гравців, що характеризує їх як невпевнених в собі, в своїх силах і можливостях. Для означених футболістів характерним є низька самооцінка і самоповага.

Висока тривожність, як вважає І. О. Блохіна прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і навіть з психосоматичними захворюваннями [3, с. 84].

Відзначаємо, що при високій тривожності як правило страждає інтелектуальна діяльність, тобто характеристики уваги: стійкість, концентрація, обсяг, розподіл, перемикання, відзначається підвищена відволікання, меншою мірою страждає функція пам'яті.

Зниження рівня тривожності (ситуаційної та особистісної) гравців з високого у помірований є важливим чинником повноцінного особистісного професійного зростання та успішної спортивної діяльності. Внаслідок чого особливої актуальності набуває розробки відповідних профілактичних та

корекційних програм, спрямованих на зниження тривожності, особливо особистісної, у висококваліфікованих футболістів.

### **3.2. Практичні рекомендації з профілактики і корекції тривожності висококваліфікованих футболістів.**

З метою здійснення психологічного супроводу висококваліфікованих футболістів все частіше використовуються психологічні тренінги, які спрямовані на формування психологічної готовності та здатності результативно та ефективно діяти у складі футбольної команди задля досягнення запланованого результату.

Ми погоджуємось з науковцем Гринь О.Р., який зазначає, що у межах психологічного супроводу висококваліфікованих футболістів психологічний тренінг є комплексом активних групових методів та процесом, що має перетворюючий (трансформуючий) вплив на особистість, таким чином визначається головна системотворча сутність психологічного тренінгу, а саме: психологічний вплив на особистість спортсмена, який в своїй довільній формі є мотивованим і переслідує мету зміни або зміцнення поглядів, думок, відношень, установок та інших психологічних утворень суб'єкта спортивної діяльності [8, с. 152].

Сутність психологічного тренінгу полягає у зміні наявної у людини моделі управління своєю поведінкою та діяльністю, а також у можливості вироблення нових місій життя в суспільстві.

Відзначаємо, що психологічний тренінг буде ефективним у випадку певного рівня особистісного пророблення, готовності включатись у тренінгові ситуації, оволодівати новими навичками, співпрацювати з іншими людьми, у нашому дослідженні гравцями команди, тобто особистість повинна мати здатність бачити навколишнє середовище вільно, як нову можливість, а не заціклення навколо своєї проблеми.

На підвищення ефективності психологічного тренінгу, на думку Федорчука В. М., впливає виконання всіма учасниками принципів:

активності, дослідницької творчої позиції, об'єктивації поведінки, партнерського спілкування [41, с. 132].

Вважаємо, що принцип активності, передбачає входження учасника тренінгу у спеціально розроблені дії, тобто готовність включитися у здійснювані дії в будь-який момент.

Зміст принципу дослідницької творчої позиції, полягає в тому, учасники тренінгу виконуючи завдання та відкриваючи свої особисті ресурси і можливості створюють креативне середовище, що характеризується проблемністю, невизначеністю, сприйняття нового.

Поведінка учасників психологічного тренінгу в процесі вирішення тих чи інших завдань переводиться з імпульсивного на об'єктивний рівень, ключовим засобом на означеному рівні є ефективний зворотній зв'язок.

Принцип партнерського спілкування передбачає врахування інтересів інших учасників взаємодії, а також їх переживань, емоцій та почуттів.

Психологічний тренінг, як вважає Мілютіна К. Л. що проводиться в групах має ряд суттєвих переваг, зокрема: «груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем. Помічаючи, що його проблеми не унікальні, що інші теж переживають подібні почуття, учасник уникає неконструктивного і травматичного замикання в собі; група відображає суспільство в мініатюрі. де моделюється система взаємовідносин учасників, яка присутня в реальному житті, що дає їм можливість в атмосфері психологічної безпеки ретельно її проаналізувати, зробити відповідні висновки та втілити їх у життя; можливість отримання зворотного зв'язку від людей зі схожими труднощами, який допомагає краще зрозуміти себе та інших; у групі людина може навчатися нових умінь, експериментувати з різними стилями стосунків серед рівних партнерів; у групі учасники можуть ідентифікувати себе з іншими, що сприяє кращому розумінню їх та себе, особистісному зростанню і розвитку самосвідомості; взаємодія в групі створює напругу, яка допомагає з'ясувати психологічні проблеми кожного; група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання;

економічна вигода: тренінги здебільшого дешевші, ніж індивідуальні заняття з психологом» [26, с.11-12].

Для вирішення завдань, що стоять перед дослідженням (зниження рівня ситуативної та особистої тривожності), нами був розроблений психологічний тренінг особистого зростання висококваліфікованих футболістів.

Аналіз спеціальної літератури дозволив сформувати наступну композицію психологічного тренінгу: вступна, основна та завершальна частини, кожна з яких має певне смислове та емоційне навантаження.

Доцільно, до вступної частини включити: привітання, інформування про мету, завдання, зміст та кінцевий результат тренінгу; обговорення принципів та правил роботи.

Основна частина передбачає: розгорнутий, деталізований план розгляду тих чи інших питань, практичних вправ з використанням інтерактивних методів. Основна частина має бути якомога тісніше пов'язаний процесами та явищами, що відбуваються у спортивній команді та викликає інтерес у футболістів.

У завершальній частині здійснюються: підведення підсумків тренінгу; відповіді на запитання; оцінка досягнення цілей тренінгу.

Для вирішення завдань, що стоять перед дослідженням (зниження рівня ситуативної та особистої тривожності), нами був розроблений психологічний тренінг особистого зростання висококваліфікованих футболістів термін проведення 2 години.

В основній частині виконувались наступні вправи, які дозволять скорегувати рівень тривожності, але і озброїть висококваліфікованих гравців ефективними методами саморегуляції :

*Вправа 1. «Заспокійливе дихання» тривалість 10 хв.* У вихідному положенні (зручно сидячи) необхідно зробити глибокий вдих та затримати дихання. Прямо перед собою уявити коло та повільно видихнути в нього, кількість повторів - 4 рази. В подальшому повторюються операції, але

видихання здійснюється 3 рази в уявний трикутник, Подібним чином двічі виконується видих в уявний квадрат. Після виконання цих процедур неодмінно настає заспокоєння.

*Вправа 2. «Видихання втоми» тривалість 10 хв..* Вихідне положення лежачи на спині, розслабитись та встановити повільне та ритмічне дихання. Сформувати у свідомості, що з кожним вдихом легені наповнюються життєвою силою, а з кожним видихом з тіла виводиться втома.

*Вправа 3 «Відпускання каміння» тривалість 20 хв.* У вихідному положенні (зручно сидіти) необхідно уявити мандарин, його колір, склад і запах. Уявно зніміть з нього шкірку та відкусіть шматочок, відчуйте смак мандарину. В подальшому необхідно повернути уяву назад, так щоб побачити цілий, нечищений мандарин.

Наступний етап – необхідно уявити, що стоїте у гірській річці з дуже швидкою течією. З метою недопущення падіння через стрімкий потік треба триматись на великий камінь – схопіться за нього двома руками та напружтесь. Намагаючись втриматися за камінь, слухайте притчу.

### *Притча*

«У Річарда Баха в «Ілюзіях» один із героїв розповідає притчу про підводних жителів. На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води.

Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це надлюдина!». На що «надлюдина» відповідала: «Це не так, я така людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так як він ...

Ваш камінь - це ваш страх».

Відпустіть свій камінь і розслабтесь.

*Вправа 4. «Формули для самозаспокоєння» тривалістю 5 хв.* У вихідному положенні (зручно сидіти) необхідно у свідомості сформулювати проблему, що викликає тривожність. Спробувати використати всі наступні установки у будь-якій послідовності до сформульованої проблеми:

Відкинь цю думку.

Все буде добре.

Проблема вирішиться.

Це не варте хвилювання.

Я зосереджуюся на своєму диханні.

Я відчуваюся здоровим.

Я абсолютно спокійний.

Як я міг хвилюватися через дрібниці.

Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії.

*Вправа № 5. «Розроблення певного ритуалу» тривалість 25 хв.* Ритуали або відданість певним традиціям сприяють концентрації уваги та чималою мірою допомагають психологічному налаштуванню спортсмена на майбутнє змагання. Ритуал допомагає організувати або структурувати час перед та в перервах між виступами в такий спосіб, що спортсмен стає психологічно зосередженим у момент виходу на майданчик. Ритуали перед матчем структурують процес мислення та емоційний стан, акцентують увагу на теперішньому, а саме виконанні дій, які сприятимуть досягненню цілей змагальної діяльності.

Сформууйте свій ритуал пов'язаний зі спортивною діяльністю у відповідності до амплуа гравця.

Виконання передачі у футболі: зробіть глибокий вдих; погляньте на ігровий майданчик та оцініть погодні умови та перешкоди; знайдіть партнера та визначте техніку виконання передачі; подумки уявіть передачі, яку

необхідно виконати; сконцентруйте увагу на м'ячі, обираючи найзручніше положення; "відчуйте" удар усім тілом.

*Вправа 6. «Непотрібне продихайте» 15 хв.* За поганим настроєм, непевністю, безпідставною тривогою та страхами ховаються, як правило, невидимі зовні напруження гортані, глотки, діафрагми та черевного пресу. Ви не можете зняти це прямим розслабленням м'язів, але тут можуть допомогти спеціальні дихальні вправи.

Щоб продихати страх, тривогу та інші емоції, виконайте «собаче дихання» (швидке й поверхневе, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і непотрібні емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрацій на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається.

Виконання означених вправ проводилось в межах одного тренувального дня.

### **3.3. Аналіз змін рівня тривожності висококваліфікованих футболістів.**

Для визначення ефективності запропонованого психологічного тренінгу з профілактики та корекції тривожності було проведено повторне тестування гравців Футбольного клубу «Поділля» за методикою «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна», через 3 дні після проведення психологічного тренінгу. До опитування були залучені гравці, що приймали участь у першому опитуванні.

Узагальнені результати другого опитування подані в тал. 3.2.

Аналізуючи дані подані в таблиці 3.2 відзначаємо, що рівень ситуаційної тривожності у гравців футбольного клубу загалом знаходиться на помірному рівні  $\bar{x} = 40,7 \pm 5,97$ , а рівень особистісної тривожності гравців знаходиться на помірному рівні, але значно нижче значно  $36,5 \pm 7,32$ , тобто

спостерігається готовність гравців до хвилювання та переживання страху з приводу різних суб'єктивно значимих подій.

**Таблиця 3.2.**

**Узагальнені результати опитування  
за методикою «Шкала Спілбергера – Ханіна»**

<b>Види тривожності</b>	<b>Показники</b>	<b>Високий рівень</b>	<b>Помірний рівень</b>	<b>Низький рівень</b>	<b>Загалом</b>
Ситуативна тривожність	$\bar{x}$	46,8±1,16	40,0±4,76	29,5±0,5	40,7±5,97
	%	25	65	10	100
	гравці	1,8,10,11,20	3,4,5,6,7,12, 13,14, 15,16,17,18,19	2,9	
Особиста тривожність	$\bar{x}$	46,2±0,43	37,7±4,12	27,5±1,89	36,5±7,32
	%	20	50	30	100
	гравці	5,11,12,18	1,3,6,8,10, 13,15,17,18,20	2,4,7,9, 14,16	

Відзначаємо, що середні показники ситуаційної та особистісної тривожності за рівнями наближені одне до одного, різниця в основному складає величину середньоквадратичного відхилення по кожному з рівнів.

Гравець №11, продемонстрував високий рівень як ситуаційної так і особистісної тривожності, а гравці №2,9 показали низький рівень за обома видами тривожності.

Зміни, що відбулися після виконання комплексу вправ психологічного тренінгу демонструє рис. 3.3.

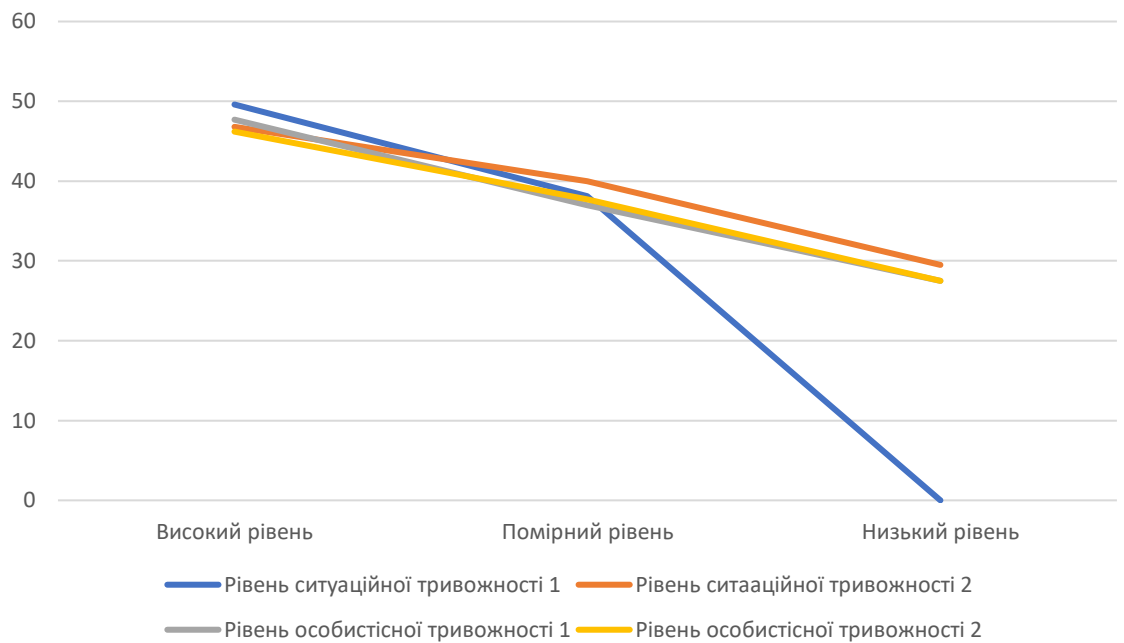


Рис. 3.3. Співвідношення змін рівнів ситуативної та особистої тривожності до психологічного тренінгу (1) та після тренінгу (2).

Відзначаємо, що суттєвих змін величини особистісної тривожності до та після тренінгу не спостерігається, але змінилась кількість осіб, до початку тренінгу високий рівень продемонструвало 8 (40%) гравців, то після 4 (20%), поміркований рівень відповідно 8 (40%) та 10 (50%), низький рівень 4 (20%) та 6 (30%), тобто спостерігається зниження рівня особистісної тривожності.

Відбулося суттєве зниження рівня ситуативної тривожності до тренінгу високий рівень продемонстрували 10 (50%) гравців, після – 5 (25%) гравців, низький рівень до тренінгу на показав жоден гравець, після тренінгу 2 гравці (10%).

Аналіз результатів наведених в таблицях 31, 3.2. та на рис. 3.2. на те, що проведений психологічний тренінг дозволив у висококваліфікованих футболістів суттєво знизити рівень ситуативної тривожності та стабілізувати з малим відхиленням особистісну тривожність, тобто здатність переборювати вплив відволікаючих факторів, підвищувати нервово-психічну стійкість що забезпечує успішність їх змагальної діяльності.

### **Висновки до третього розділу**

В даному розділі проводилось експериментальне визначення впливів психологічного супроводу на успішність змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів.

Встановлено, що змагальна діяльність передбачає велику кількість як психологічних так і фізичних впливів на футболіста, що призводить до підвищеної його тривожності. Високий рівень тривожності має суттєвий вплив на ефективність діяльності кожного гравця футбольної команди. Висока тривожність корелюється з виникненням невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і навіть з психосоматичними захворюваннями.

Для визначення рівня тривожності футболістів використовувалась методика «Шкала Спілбергена - Ханіна», яка забезпечує можливість діагностувати: ситуативну та особистісну тривожність.

Констатуємо, що середнє значення ситуативної тривожності у гравців футбольного клубу знаходиться на помірному рівні  $\bar{x} = 43,8 \pm 7,12$ , а рівень особистісної тривожності гравців знаходиться на помірному рівні, але значно нижче значно  $39,4 \pm 8,31$ , тобто спостерігається готовність гравців до хвилювання та переживання страху з приводу різних суб'єктивно значимих подій.

З метою зниження рівня тривожності був проведено психологічний тренінг, до якого було включено 6 вправ: «Заспокійливе дихання», «Видихання втоми», «Відпускання каміння», «Формули для самозаспокоєння», «Розроблення певного ритуалу», «Непотрібне продихайте», який проводився в режимі одного тренувального Футбольного клубу «Поділля».

Для визначення ефективності запропонованого психологічного тренінгу з профілактики та корекції тривожності було проведено повторне тестування за методикою «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна», через 3 дні після проведення психологічного тренінгу.

Було встановлено, що рівень ситуаційної тривожності у гравців футбольного клубу загалом знаходиться на помірному рівні  $\bar{x} = 40,7 \pm 5,97$ , а рівень особистісної тривожності гравців знаходиться на помірному рівні, але значно нижче значно  $36,5 \pm 7,32$ .

Встановлено, що проведений психологічний тренінг з висококваліфікованими футболістами дозволив суттєво знизити рівень ситуаційної тривожності та стабілізувати з малим відхиленням особистісну тривожність, тобто здатність переборювати вплив відволікаючих факторів, підвищувати нервово-психічну стійкість що забезпечує успішність їх змагальної діяльності.

## ВИСНОВКИ.

Відповідно до зазначених завдань нашого дослідження було встановлено:

1. Проаналізувавши та узагальнивши теоретико-методологічні підходи до вивчення психологічного супроводу спортсменів, було запропоновано наступне визначення поняття «спортивна діяльність». Спортивна діяльність - це фізична та/або ментальна діяльність, що передбачає активну взаємодію з навколишньою дійсністю шляхом навчально-тренувальної підготовки, яка охоплює технічну, тактичну, теоретичну і психологічну підготовки та змагальної діяльності для задоволення потреби та досягнення запланованої цілі.

Охарактеризовано сутність та зміст психологічного супроводу спортсменів.

2. За допомогою аналізу інформаційних джерел було встановлено провідний психологічний чинник, що має суттєвий вплив на успішність змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів – тривожність. Переконані, що тривожність виконує адаптивну та захисну функцію, що сприяє підтримуванню організму футболіста в оптимальному стані для захисту від певних загроз. Поряд з цим, тривожність є результатом присутності певного внутрішнього конфлікту та/або результатом реакції на складну ситуацію, в якій знаходиться гравець футбольної команди. Високий рівень тривожності вимотує спортсмена, внаслідок того, що він багато ресурсів (фізичних та психологічних) витрачає на боротьбу з невиправданими страхами та власними побоюваннями, що негативно проявляється у технічній та тактичній діяльності.

3. Розробили відповідні рекомендації у вигляді психологічного тренінгу, щодо корекції рівня тривожності висококваліфікованих футболістів, нормалізації їх психоемоційного стану. Психологічний тренінг спрямований на всі можливі шляхи сприйняття спортсменом інформації з

зовнішнього світу у поєднанні з пізнанням власного «Я», усвідомленням власних можливостей через виконання вправ для саморегуляції.

4. Шляхом повторного психологічного діагностування висококваліфікованих футболістів за методикою «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» було здійснено перевірку ефективності запропонованого психологічного тренінгу. Було встановлено, що рівень ситуаційної особистісної тривожності знизився та знаходиться на помірному рівні  $\bar{x} = 40,7 \pm 5,97$ , та  $36,5 \pm 7,32$  відповідно.

Перспективними напрямками подальших досліджень психологічного супроводу спортсменів є встановлення причин ситуативної тривожності та своєчасне надання необхідної допомоги тренерами та/або спортивними психологами футбольних команд.

## СПИОВК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байрачний О. В. Особливості спортивної діяльності футболіста, як один з детермінуючих факторів успішної тренерської діяльності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2015. Вип. 129(2). С. 90-93.
2. Біла І. М. Здібності: дефініції та характеристики. Актуальні проблеми психології обдарованості та творчості: новітні розробки українських вчених : матеріали Міжнародної наукової конференції, Київ, 2014. С. 13-20.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021. Серія ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 4. С. 82-86.
4. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Х. : Ранок, 2008. 192 с.
5. Бойко ГМ. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті: монографія. Полтава: АСМІ; 2012. 360 с.
6. Вожжов І.А . Психолого-педагогічні супроводження спортивної діяльності з ігрових видів в контексті самореалізації особистості . Physical Culture and Sport: Scientific Perspective, (2), 2023. С. 27–31.
7. Воронова В.І. Психологія спорту. Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2019. 169 с.
8. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: Навч. посібник. К.:Олімпійська література, 2015. 276 с
9. Гринь О.Р. Теоретичні основи впровадження психологічного тренінгу у роботі зі спортсменами. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної

- діяльності: Матеріали IV Всеукраїнської наукової конференції. Київ, 2021. С. 25-30.
10. Демченко В. В. Психолого-педагогічне спостереження як метод діагностики обдарованості дітей. Нова педагогічна думка, 2015. № 4. С. 59-61.
  11. Демчук Т.В. Характерні особливості змагальних емоцій футболістів. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукраїнської наукової конференції. Київ, 2021. С. 36-40. с
  12. Закон України “Про фізичну культуру і спорт» Електронний ресурс Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>. Дата звернення 11.11.2023
  13. Іваній І. В., Сергієнко В. М.. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
  14. Келлер В. С. Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб.- Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
  15. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с
  16. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки: Навчальний посібник. Тернопіль: ТНЕУ, 2013. 138 с.
  17. Корольчук МС, Крайнюк ВМ. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ: Ніка-Центр; 2009. 580 с.
  18. Костенко К.В. Сутність та зміст психологічного супроводу висококваліфікованих футболістів. Матеріали III регіональній науково-практичній інтернет-конференції: Фізична культура і

спорт, актуальні питання. м. Хмельницький, 20 жовтня 2023 року,  
Хмельницький : ХНУ, 2023. С. 23-25

19. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
20. Лавринів Х.В., Козак І.О, Павлишин О.А Зміни рівня тривожності спортсменів-футболістів. Молода спортивна наука України, 2015. Т.5. С. 147-150.
21. Лисенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів. К. : Олимп. л-ра, 2003. 272 с.
22. Луценко Р. В. Психолого-педагогічні засоби та методи підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип.3К. С.265-268
23. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. К. : Вища шк., 2006. 487 с.
24. Макаренко М. В. Лизогуб В. С., Голяка С. К.Особливості властивостей психофізіологічних функцій у спортсменів із різним рівнем спортивної кваліфікації. Спортивна медицина, 2008. № 1. С. 174 – 180.
25. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
26. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. К. : МАУП, 2004. 192 с.
27. Ніколаєнко В., Балан Б. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 23–27.

28. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
29. Осадець М. М., Канівець Т. М., Фесун Г. С. Психологічний супровід спортсменів-футболістів як невід'ємний компонент тренувального процесу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип.4К (132). С.135-138.
30. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
31. Полянничко О.М., Лахтадир О.В., Еретик, А.А. Вплив мотивації футболістів аматорів на змагальну діяльність. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2021. (8(139)). С. 70-75.
32. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб. К.: Каравела, 2020. 418 с.
33. Прихожан О. М. Причини, профілактика та подолання тривожності. Психологічні наука і профілактика, 1998. №2. С. 11-17
34. Прихолько П.П. До проблеми визначення сутності суб'єкта спортивної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання, 2017. №1. С. 125-131.
35. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
36. Серова Л. К. Спортивна психологія: професійний відбір у спорті. Київ. 2018. 386 с.
37. Сопотницька О., Сопотницький Р. Спортивна діяльність у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали VI Міжнародної науково-практичної

- конференції (24-25 жовтня 2019 р., Тернопіль). Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. С. 141-144
38. Ткачов С.І., Ткачова Н.О.,Ткачов А.С. Використання закону Йеркса-Додсона для підвищення рівня навчальної мотивації студентів ХДАФК. Інноваційна педагогіка. Випуск 36. 2021. С. 251-254.
  39. Тодорова В.І. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
  40. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ : Інін, 2013. 226 с
  41. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с
  42. Філософський енциклопедичний словник. Загальним керівництвом Шинкарук В.І. Інститут філософії ім. Г.С. Сковороди НАНУ, 2002. 751 с
  43. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
  44. Ясточкіна І.В. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 165–170.
  45. Beauchamp M.R., Eys M.A. Group dynamics in exercise and sport psychology: contemporary themes. London, New York: Routledge, 2008. 260 p.
  46. Boone K. S. The effects of the win/loss record on cohesion . Journal of Sport Behavior. 1997. Vol. 20, N 2. P. 125-131
  47. Gauron E. Mental training for peak performance. Lansing. New York: Sport Science Associates, 1984. 79 p.

48. Kellmann M. Review Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/ recovery monitoring. *Scand J Med Sci Sports*, 2010. Oct. (№ 20). P. 95–102
49. Levleva L, Orlick T. Mental links to enhance healing: An exploratory study. *The Sport Psychologist*. 1991;5:25-41.
50. Moran A.P. *The psychology of concentration in sport performers*. Champaign: Hurman Kinetics, 2005. 388 p.
51. Travis C.A. Applied sport psychology and persons with mental retardation. *The Sport Psychologist*. 1991. №5. P.382

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

Шановний респондент!!!

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету проводить анкетування в межах магістерського дослідження «Вплив психологічного супроводу висококваліфікованих спортсменів на успішність їхньої змагальної діяльності (на прикладі футболу)».

Будемо вдячні, якщо Ви візьмете участь у нашому анкетуванні, адже від Ваших відповідей буде залежати результативність нашого дослідження.

#### А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4

15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

## Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

### Демографічні дані

1. Ваш вік \_\_\_\_\_ 2. Ігрове амплуа  
\_\_\_\_\_

Дякуємо за участь в опитуванні!

### **Обробка результатів**

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. \text{ РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

Де  $\Sigma 1$  - сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  - сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \text{ ОТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де  $\Sigma 1$  - сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  - сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### **Інтерпретація результатів**

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.