

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
другого (магістерського) рівня
РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ФУТБОЛІСТІВ

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр _____

Виконав студент ФКСм-22-1 _____ Ігор ЯНЧУК

Керівник д. філософ., доцент _____ Ірина КВАСНИЦЯ

Нормоконтролер _____ Ярослав ГНАТЧУК

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і

методики фізичного

виховання та спорту _____ Олександр СОЛТИК

Дата _____

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ

Янчук І. С. Рівень психологічної підготовленості футболістів. – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньою програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023.

Характерною особливістю сучасного спорту є неухильне збільшення конкуренції, що призводить до необхідності підвищення рівня володіння спортсменами технікою, тактикою, рівнем розвитку фізичних і вольових якостей та висуває все більш високі вимоги до підготовки спортсменів. За реалій спортивного сьогодення підвищились вимоги й до психологічної підготовки атлетів.

Питання психологічної підготовки спортсмена до змагань передусім має прикладне значення, оскільки в процесі спортивного тренування через поєднання технічної, тактичної, фізичної та вольової підготовки утворюється психічна готовність спортсмена до виступу в конкретному змаганні. Оскільки психологічна підготовка охоплює всі боки і етапи підготовки спортсмена, вона носить переважно тривалий характер.

Відповідно за відносно рівних умов психічна готовність учасників змагань набуває значення одного з найважливіших чинників успішного виступу в турнірі. У психологічній готовності суттєва роль належить упевненості, волі, психічній стійкості. Саме тому спортивні психологи вбачають психологічну готовність футболіста в його стійкості та адаптивності до дії екстремальних умов тренувальної та змагальної діяльності, можливості своєчасно приймати найефективніше рішення щодо конкретної ігрової ситуації

Як вид діяльності психологічна підготовка футболістів є складним пізнавальним процесом, що включає в себе комплекс методів, методик, підходів і теорій, що сприяють корекції особистості спортсмена для досягнення максимального спортивного результату в цьому виді спорту.

Засобами психологічної підготовки спортсменів, зокрема футболістів, виступають фізичні вправи, засоби техніки і тактики футболу. Спеціальними засобами виступають психологічні вправи та психологічні впливи.

Отже, психологічна підготовка футболіста – процес розвитку важливих психологічних проявів спортсмена, що відповідає вимогам тренувальної та змагальної діяльності. За допомогою психологічної підготовки в особистості футболіста формуються характерні для спортивної діяльності якості, здібності, навички та знання.

Ключові слова: психологічна підготовка, психологічна готовність, психологічна напруженість, тривожність, футбол.

ANNOTATION

Yanchuk I. S. The level of psychological preparedness of football players. - Qualification work of the master in the specialty 017 «Physical Culture and Sports» in the educational and professional program «Physical Culture and Sports». Khmelnytsky National University. – Khmelnytsky, 2023.

A characteristic feature of modern sport is the steady increase in competition, which leads to the need to improve athletes' mastery of technique, tactics, the level of development of physical and volitional qualities and places increasingly high demands on athletes' training. The realities of today's sports have also increased the requirements for athletes' psychological training.

The issue of psychological preparation of an athlete for competitions is primarily of applied importance, since in the process of sports training, through a combination of technical, tactical, physical and volitional training, the athlete's mental readiness to perform in a particular competition is formed. Since psychological preparation covers all aspects and stages of an athlete's training, it is mostly long-term.

Accordingly, under relatively equal conditions, the mental readiness of the participants of the competition becomes one of the most important factors of successful performance in the tournament. Confidence, will, and mental stability play a significant role in psychological readiness. That is why sports psychologists see the psychological readiness of a football player in his stability and adaptability to the effects of extreme conditions of training and competitive activity, the ability to make the most effective decision in a timely manner regarding a specific game situation.

As a kind of activity psychological training of football players is a complex cognitive process that includes a complex of methods, techniques, approaches and theories that contribute to the correction of the athlete's personality to achieve maximum sports.

Key words: psychological preparation, psychological readiness, psychological tension, anxiety, football.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТБОЛІ	10
1.1. Особливості психологічної підготовки у футболі.....	10
1.2. Методи психологічної підготовки спортсменів та регуляція психологічних станів	17
1.3. Планування психологічної підготовки у футболі	21
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ	28
3.1. Провідні психічні якості, що визначають успіх у футболі	28
3.2. Регулювання психічної напруженості	30
3.3. Методика діагностики самооцінки, ситуаційної та особистісної тривожності	49
Висновки до розділу 3	52
РОЗДІЛ 4. ВПЛИВ ОБМЕЖЕНЬ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЛЬНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ФУТБОЛІСТІВ	54
4.1. Психологічні показники тривожності футболістів під час пандемії COVID-19 та воєнного стану в Україні	54
4.2. Оцінка психологічних показники тривожності футболістів	56
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність. Сучасний розвиток футболу характеризується збільшенням спортивної конкуренції, суттєвим зростанням обсягу змагальної діяльності, що, без сумніву, призводить до необхідності підвищення рівня оволодіння спортсменами технікою, тактикою, рівнем розвитку фізичних якостей та висуває дедалі вищі вимоги до різних сторін підготовки футболістів. Водночас, наразі спостерігається неухильне зростання популярності футболу, збільшення кількості уболівальників, постійна зацікавленість різноманітних медіа-ресурсів рівнем підготовленості та результативності спортсменів та команд. Відповідно сучасні спортивні реалії суттєво підвищують вимоги не лише до фізичної та технічної підготовленості футболістів, а й до рівня їхньої психологічної підготовленості та адаптивності до психічної напруженості.

Психологічна підготовка є одним з найважливіших чинників, що об'єднує систему підготовки спортсменів в єдиний цілісний педагогічний процес. Здебільшого це пов'язано з тим, що питання психологічної підготовки спортсмена передусім має прикладне значення, оскільки в процесі спортивного тренування через поєднання технічної, тактичної, фізичної, теоретичної підготовки утворюється психічна готовність футболіста до інтенсивної тренувальної та ефективної змагальної діяльності. Водночас, в динамічних змагальних умовах, за відносно рівних можливостей, в ситуаціях напруженої боротьби, браку часу та місця, найімовірніше, перемогу отримає гравець, психологічна готовність якого здатна подолати найбільше негативних чинників.

Отже, психологічна підготовка представляє собою один із видів підготовки спортсмена, на рівні з фізичною, тактичною, технічною, теоретичною, і є саме тим процесом, що сприяє розвитку та вдосконаленню основних форм психіки особистості спортсмена, які відповідають вимогам спортивної діяльності у певному виді спорту. Особливість психологічної підготовки футболіста полягає в тому, що вона, перш за все, має бути спрямована на формування особистісних

якостей спортсмена, професійно важливих вмій, навиків, що матимуть провідне значення у його спортивній діяльності, а також забезпечення їхньої стійкості, що дасть можливість ефективного розв'язувати поставлені завдання безпосередньо під час конкретного матчу чи турніру.

Головне завдання психологічної підготовки полягає у тому, щоб під впливом зовнішніх чинників (тренера, спортивного психолога тощо) та внутрішньої саморегуляції, самовиховання сформувати та зафіксувати якості та прояви, які складатимуть підґрунтя спортивного характеру. Такий стан відображається оптимальним рівнем емоційного збудження, специфікою мислення, раціональною оцінкою власних здібностей, відсутністю страху суперника, прагненням досягнути найвищого результату та перемоги. Психічно підготовлений футболіст здатний контролювати власні дії та почуття, демонструвати ефективні дії задля розв'язання завдань у складних ситуаціях спортивної боротьби, протидіючи впливу зовнішніх та внутрішніх факторів. Неадекватна психологічна готовність та тривожність часто призводить до зниження результативності змагальної діяльності.

Мета роботи: узагальнення теоретичних відомостей щодо психологічної підготовки у футболі та визначення рівня психічної напруженості футболістів.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати науково-методичні дані вітчизняних та зарубіжних науковців щодо особливостей психологічної підготовки у футболі.
2. Узагальнити сучасний досвід класифікації засобів та методів визначення рівня психологічної підготовленості футболістів.
3. Визначити рівень психічної напруженості футболістів.

Об'єкт дослідження: психологічна підготовка у футболі.

Предмет дослідження: рівень психічної напруженості футболістів.

Методи досліджень:

- аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури, літературних джерел мережі інтернет;

- педагогічне спостереження;
- методи визначення рівня психологічної підготовленості;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у доповненні та розширенні даних стосовно психологічної підготовки у футболі, а також визначення рівня психічної напруженості футболістів.

Практична значущість отриманих результатів полягає в узагальненні запропонованих методичних рекомендації для оцінки та підвищення рівня психологічної психічної підготовки футболістів 17-19 років, а також рекомендацій щодо оптимізації їхнього рівня психічної напруженості.

Матеріали дослідження також можуть бути застосовані як узагальнені матеріали для подальшого наукового аналізу та обґрунтування методичних розробок у підходах до покращення рівня психічної напруженості футболістів.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи: Особливості психологічної підготовки футболістів. Фізична культура і спорт, актуальні питання : зб. тез. доп. III регіон. наук-практ. інтернет-конф., присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету (Хмельницький, 20 жовтня 2023 р.). Хмельницький : ХНУ, 2023.

Структура та обсяг магістерської роботи: робота містить вступ, чотири розділи, список використаних джерел. Обсяг роботи – 70 сторінок. Кількість використаних джерел – 46. Ілюстрований матеріал подано на 20 рисунках.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТБОЛІ

1. 1. Особливості психологічної підготовки у футболі

Психологічна підготовка – процес формування та розвитку важливих психологічних проявів спортсмена, що відповідає вимогам тренувань та змагальної діяльності. За допомогою психологічної підготовки формуються якості особистості, розумові здібності, навички, знання, що є важливими для спортивної діяльності; вдосконалюються основні психічні прояви (процеси, стани, властивості) задля ефективного вирішення змагальних завдань та досягнення високого рівня спортивної майстерності. Це завжди підготовка до певної діяльності заздалегідь.

Психологічна підготовка є складовою цілісного педагогічного процесу підготовки спортсмена: спортивна підготовка спрямована не лише на виховання та розвиток окремих аспектів психіки спортсмена, але й на реалізацію позитивних характеристик особистості [9, 12].

Основним завданням психологічної підготовки спортсменів є формування та фіксування відповідних взаємин, які утворюють підґрунтя спортивного характеру, як під впливом авторитетності тренера (психолога, менеджера, спортивної організації, клубу тощо), інспірації осіб, які оточують футболіста (родина, друзі тощо), так і під впливом внутрішньої саморегуляції, тобто в процесі самоосвіти, самовдосконалення.

Відповідно, метою психологічної підготовки у футболі є розвиток психічних якостей, станів, які є важливими для досягнення високого рівня спортивної майстерності, найвищих результатів, психологічної витривалості та готовності до змагальної діяльності.

Як вид діяльності психологічна підготовка футболістів є багатограним пізнавальним процесом, складовими якого виступають комплекси методів, методик, підходів і теорій, що слугують позитивній корекції особистості

спортсмена задля досягнення найвищого спортивного результату в даному виді спорту. Оскільки психологічна підготовка включає всі сторони і етапи підготовки спортсмена, вона носить здебільшого тривалий характер [21, 36].

Науковці одностайні у твердженні, що ефективність процесу психологічної підготовки залежить від низки дидактичних принципів, зокрема: свідомості, систематичності, послідовності, доступності, активності, індивідуальності. На зазначених принципах базується раціональність побудови та практична реалізація процесу психологічної підготовки у спорті, зокрема й футболі (Платонов В., Лісенчук Г., Костюкевич В.).

У науково-методичній літературі виокремлюють напрями психологічної підготовки:

- перший, на думку науковця Підлужняка О., спрямований на «формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається на основі удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності» [26]. На цьому етапі набуваються професійні знання, практичні уміння та рухові навички;
- другий – відповідає за емоційно-вольову готовність, психологічну надійність. На цьому етапі формується здатність контролювати власні стани під час безпосередньої змагальної діяльності, ефективно реагувати на ігрові моменти тощо;
- третій – формує психічну готовність до змагань. Оскільки ігрова діяльність у футболі передбачає взаємодію з гравцями по команді, суперниками, важливою є психологічна адаптивність до постійно змінних умов гри, реагування на слабкі та сильні сторони суперників, подолання психологічних бар'єрів тощо;
- четвертий – передбачає реакцію гравця на результат матчу (турніру), травми та реабілітацію, завершення спортивної кар'єри, адаптацію до умов життя «після спорту» тощо [13, 18, 26].

Слід наголосити, що всі схарактеризовані напрями взаємопов'язані між собою і розвиваються комплексно та поетапно, що передбачає необхідність завчасного планування усіх етапів психологічної підготовки спортсмена.

Спеціальними засобами психологічної підготовки виступають вправи, дії (конкретні завдання), що мають психологічну направленість, та психологічні навчання. У якості засобів можуть виступати прийоми регуляції та саморегуляції, тренінги, психодіагностичні методики, експертизи тощо.

Психологічна підготовка відбувається на базовому рівні у підготовчій фазі навчання та на спеціальній фазі – у фазі змагань та у фазі безпосередньої підготовки до змагань [40, 43].

Зазвичай психологічну підготовку поділяють на загальну та спеціальну.

Відповідно до класичного розуміння психологічна підготовка, що здійснюється заздалегідь та спрямована на розвиток та удосконалення у спортсменів необхідних психічних функцій та якостей, що необхідні для успішного вдосконалення в обраному виді спорту та досягнення найвищого рівня майстерності, визначається як загальна психологічна підготовка (ЗПП). Не викликає сумнів, що у сучасному футболі лише багаторічна систематична підготовка є основним фактором досягнення високих результатів [18, 28]. Професійну майстерність потрібно вдосконалювати під час тренувань упродовж багатьох років, що вимагає від футболіста відповідної психологічної готовності. Психологами виокремлено шляхи формування такої готовності, а саме: формування, закріплення та підсилення мотивів спортивного тренування, формування мотиву досягнення успіху, емоційного задоволення від різних сторін тренувального процесу, розвиток уміння керувати психічними станами під час спортивної діяльності тощо.

До базових характеристик загальної психологічної підготовки можна віднести такі заходи:

- виховання морально-вольових, ціннісних та інших позитивних якостей характеру і властивостей особистості футболіста;
- вдосконалення функцій психіки футболіста, що носять регуляторний характер (спеціалізовані сприйняття): відчуття поля (розмір, покриття), дистанції, часу тощо.

- навчання складових ідеомоторного тренування, яке дає можливість виконувати психологічне налаштування на виконання конкретних вправ, рухових дій, специфічної тренувальної роботи;
- формування тактичного мислення; здатності аналізувати власні ігрові дії, а також товаришів по команді, суперників та приймати логічно правильні рішення; адекватно діяти в змінних умовах, при дефіциті часу та простору тощо;
- формування професійно важливих якостей, зокрема уваги, концентрації, вміння зберігати високу психологічну стійкість у момент дії сторонніх подразників, чинників тощо;
- опанування прийомів саморегуляції психоемоційних станів задля ефективного розв'язання ігрових задач у процесі тренувальної та змагальної діяльності;
- створення позитивного психологічного клімату, налаштування в команді, формування спортивного колективу тощо [26].

Психологічна підготовка, яка спрямована на формування у спортсмена психологічної готовності до участі у конкретному матчі (турнірі), називається спеціальною психологічною підготовкою (СПП). Психологічна готовність до змагальної діяльності характеризується впевненістю футболіста у власних уміннях, прагненню перемоги, досягненню поставленої мети, отриманні емоційного збудження, високим рівнем стійкості до внутрішніх та зовнішніх впливів, здатністю керувати власними діями, емоціями, відчуттями, поведінкою в змінних умовах спортивної боротьби. Відповідно, головна мета спеціальної психологічної підготовки – формування у футболіста психологічного налаштування на участь та перемогу у конкретному змаганні [26].

Підготовка до конкретного змагання. Без сумніву, кожний турнір має певну специфіку, що проявляється у місці та часі проведення, кліматичних та погодних умовах, складі учасників, у вимогах допуску та заліку, відповідності змагання призовому фонду, традиціях міжособистісних відносин учасників

тощо. Водночас, кожний конкретний турнір може бути по-різному важливим чи престижним для окремих його учасників (бути вирішальним або етапним, очкоємним тощо). Завданням тренера та спортсменів у будь-якому випадку є отримання об'єктивної інформації про ці особливості турніру, оцінка специфічних факторів з позицій їхньої корисності для підготовки спортсмена (команди) на даному етапі, а також планування результатів виступу на цьому змаганні.

Підготовка до конкретного суперника. План, тактика, схема підготовки спортсмена до певного суперника значною мірою залежать від поєдинків команд чи суперників. Зазвичай у кожного гравця є власні «традиційно важкі» чи незручні суперники, суперники з «коронним прийомом» чи стилем гри, хитрі суперники чи грамотні, суперники, що «не пробачають помилок» тощо.

Крім цього досить часто результат у певному турнірі залежить від перемоги над конкретним суперником, що є ключовим етапом у всьому змаганні, або навіть важливішим за виграш цього турніру. Відповідно, у психологічній підготовці вирішальною є наявність останньої офіційної інформації про суперника, іноді прихованої, нових «домашніх» відпрацьованих ігрових комбінацій, «розвідка боєм», а також аналіз характерних переваг та помилок як власних, так і ігрового суперника.

Підготовка до етапу тренування. Без сумніву, у кожного спортсмена є свої найулюбленіші вправи та навантаження і кожний тренер розуміє межі дозованості цих навантажень. Водночас, у підготовчому періоді найчастіше доводиться суттєво збільшувати обсяг фізичних навантажень, що є закономірним. Це в свою чергу неминуче призводить до збільшення вимог до вольових якостей спортсменів, необхідності подолання відчуття монотонності у тренувальному процесі.

Етап вивчення нових елементів, схем, комбінацій потребує високої концентрації, зосередженості, пильності, оптимального міжособистісного контакту тренера та спортсменів. Етап безпосередньої підготовки до змагань

висуває підвищені вимоги до емоційної стійкості, мобілізаційної готовності спортсмена, високої психічної надійності [42, 45]. Ці чинники суттєвою мірою позначаються на характері взаємних стосунків між спортсменом і тренером, відносинах між спортсменами у команді, на рівні психічної адекватності, активності та напруженості. Основне завдання психологічної підготовки на передзмагальному етапі полягає в налаштуванні відповідного стилю взаємин, вимогливості, системи аналізу досягнутих результатів.

Ситуативне керування психічним станом. Зауважимо, що ефект СПП зазвичай пов'язують саме з корегуванням психічного стану спортсмена в різних ігрових та тренувальних ситуаціях. Так відбувається не з причини, що цей вид психологічної підготовки є вирішальним, а тому, що дії спортсмена є найбільш очевидними: щось було зроблено і відразу отримано результат. Насправді широкими можливостями ситуативного управління психічним станом керуються ті гравці та їхні тренери, які регулярно використовують достатній діапазон прийомів регуляції психічних станів, та вміють швидко проаналізувати ситуацію і прийняти найбільш раціонально правильне рішення.

Кожен із наведених видів загальної та спеціальної психологічної підготовки у практичній діяльності роботи тренерів та спортсменів поступово збагачується новим арсеналом засобів та прийомів. Виокремлення видів загальної та спеціальної психологічної підготовки доцільне лише з умовою можливості взаємного збагачення та доповнення, взаємної корекції. Так, наприклад, вдалий прийом управління передстартовим станом, що спрацював на одному змаганні, може бути взятий до арсеналу для роботи в інших стартах, стаючи таким чином надбанням загальної психологічної підготовки. І навпаки, успіхи вольової підготовки можуть стати ключовим моментом саме у поєдинку з конкретним суперником, і згодом використовуватимуться як спеціальний засіб проти нього.

Кожен етап психологічної підготовки спортсмена має своє спрямування, визначені мету, завдання, зміст та відповідні заходи до конкретного

тренувального процесу. Досягти високих результатів у сучасному спорті можливо лише за умови тривалого систематичного тренування, чіткого дотримання життєвого та спортивного режиму. Спортсмен повинен до цього бути психологічно підготовленим. Стан готовності має підтримуватися постійно.

Термін «психологічна підтримка» віддзеркалює найбільш відповідальний аспект сучасної психології спорту. Вона ефективна лише за умови належної матеріальної, технічної, медичної та іншої підтримки. Враховуючи будову та функціонування організму, спортивний результат може бути представлений як найбільш ефективна кореляція між тренуванням органів руху, функціональним тренуванням та вдосконаленням нервово-психічних механізмів регуляції рухів, емоцій та поведінки. Розробка та вдосконалення нервово-психічних регуляторних механізмів є сутністю психологічної підтримки спортивної діяльності. Отже, психологічна підтримка – це сукупність заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, вдосконалення та оптимізацію систем психічної регуляції функцій організму та поведінки спортсменів при розрахунку тренувальних і змагальних завдань [29].

Під час тренувань та змагань виникає чимало питань щодо методів та засобів підготовки спортсменів, їх психічного стану, рівня розвитку відповідних аспектів психіки, які потребують кваліфікованої психологічної реакції. Психологічне консультування проводиться зазвичай спортивним психологом, але може здійснюватися тренером та лікарем (за умови, що вони мають достатньо знань та досвіду психологічних розмов). Консультування може проводитись як для осіб, так і для груп і може мати форму бесіди, запитання та відповіді у формальній чи неформальній обстановці, що включає широкий спектр заходів та методів психологічного консультування [30].

Основна передумова довірливих та чесних стосунків між спортсменами та тренерами – поглиблення спеціальних знань, дотримання етичних правил психологічних тестів та досягнення поваги та визнання.

Ступінь потреби в постійних психологічних знаннях та її оновлення є показником розвитку особистості спортсмена та тренера. Потреба в психологічних знаннях спостерігається не тільки серед спортсменів, але і серед тренерів, і в основному у тих знаннях, які неминуче сприяють успіху їхньої роботи. Водночас, ці знання повинні бути специфічними, конкретними, а не загальними, оскільки інтенсивний тренувальний процес фокусується та посилюється на основних факторах, що забезпечують успіх відбору, навчання та змагань.

1.2. Методи психологічної підготовки спортсменів та регуляція психологічних станів

Спортивна психорегуляція являє собою передусім комплекс засобів, спрямованих на формування у спортсмена, зокрема футболіста, психічного стану, що сприятиме найефективнішій реалізації його потенційних можливостей [24].

Відомо, що організм людини не здатен з легкістю переходити від одного роду діяльності до іншого. Зазвичай такий процес вимагає певного часу і супроводжується зниженням психічної працездатності. Зауважимо, що найчастіше саме в періоди зниження психічної працездатності від спортсмена вимагається підвищена активність та значне пришвидшення психічної реакції.

Саме задля досягнення найефективнішого і найраціональнішого психічного стану, що сприятиме реалізації прихованих можливостей спортсмена у потрібний момент, використовують спеціальні засоби та методи психорегуляції.

Такі засоби та методи є різноманітними і досить чисельними. За даними різних науковців (В. Мельников, В. Платонов, О. Гринь) існують різні принципи їх класифікації. Зміст засобів і методів, що використовуються у процесі психологічної підготовки футболістів, відображено в узагальненій класифікації (Рис. 1.1.).

<p>За метою застосування</p>	<p>За змістом</p>	<p>За сферою впливу</p>
<ul style="list-style-type: none"> • мобілізуючі • коригуючі • релаксуючі (розслаблюючі) 	<ul style="list-style-type: none"> • психолого-педагогічні (переконуючі, направляючі, рухові, поведінково-організуючі, соціально-організуючі, комбіновані) • переважно психологічні (сугестивні, тобто навіюючі; ментальні, що поєднують впливи словом та образом; соціально-ігрові, комбіновані) • переважно психофізіологічні (апаратні, психофармакологічні, дихальні, комбіновані) 	<ul style="list-style-type: none"> • спрямовані на корекцію перцептивно-психомоторної сфери (тобто на якості, пов'язані зі сприйняттям ситуації та моторними) • спрямовані на інтелектуальну сферу • спрямовані на вольову сферу • спрямовані на емоційну сферу • спрямовані на моральну сферу
<p>За об'єктом впливу</p>	<p>За часом застосування</p>	<p>За характером застосування</p>
<ul style="list-style-type: none"> • засоби, спрямовані на психічну підготовку тренера • засоби керування безпосередньо спортсменом чи командою 	<ul style="list-style-type: none"> • попереджувальні • передзмагальні • змагальні • післязмагальні 	<ul style="list-style-type: none"> • саморегуляція (аутовпливи) • гетерорегуляцію (впливи інших учасників педагогічного процесу – тренера, психолога, лікаря, масажиста тощо)

Рис. 1.1. Узагальнена класифікація засобів та методів психологічної підготовки спортсменів

На вибір необхідних засобів та методів можуть істотно впливати різні чинники, зокрема: фактор часу, місце проведення змагання, психологічний та комунікативний клімат у команді, індивідуальні особливості спортсмена тощо.

Так, мобілізуючі засоби та методи передусім спрямовані на покращення психічного збудження, формування позитивного налаштування на активну інтелектуальну та рухову діяльність спортсмена. До таких засобів належать: словесні (самонакази, переконання); психорегулюючі вправи («психорегулюючі тренування»), вправи на концентрацію; фізіологічні впливи (збуджуючий варіант акупунктури, збуджуючий масаж).

До коригуючих засобів можна віднести різні варіанти сублімації (думки спортсмена про можливий результат змагання витісняються думками про оцінку власних техніко-тактичних дій), прийом раціоналізації (пояснення спортсмену механізму наростаючого стресу, знання якого робить його менш небезпечним), «гімнастика почуттів» (спортсмену навмисно пропонують зіграти емоції гніву, люті, радості, сумнів тощо).

Релаксуючі засоби спрямовуються на зниження рівня збудження та полегшення процесу психічного та фізичного відновлення. Як приклад, можна навести різновиди психорегулюючого тренування «заспокоєння», «прогресивна релаксація» (почергове напруження та розслаблення м'язів), «паузи психорегуляції», заспокійливий масаж.

Психолого-педагогічні засоби належать до компетенції не лише психологів, їх можуть застосовувати й тренери. Такі засоби передусім мають у своїй основі вербальні впливи та спрямовані переважно на моральні та мотиваційні якості спортсмена. Вміле застосування словесних впливів – один з найефективніших засіб психічної підготовки спортсмена.

До психофізіологічних умовно відносять засоби, що за процедурою застосування є переважно фізіологічними, але несуть у собі психічний вплив, здебільшого непрямий (опосередкований), зокрема: акупунктура, різні види

масажу, калланетика, спеціальна розминка, що психологічно правильно побудована та має на меті сформувати у спортсмена відповідний настрій.

Прийоми довільної саморегуляції є важливими засобами психічної підготовки. За способом використання такими прийомами виступають переконання, самонавіювання (самонаказ), рухові та дихальні вправи, використання механізмів навіювання та уяви (наприклад, за допомогою засобів ідеомоторного тренування).

Управління на перших етапах підготовки (до періоду безпосередньої передзмагальної підготовки) передбачається як цілеспрямоване та регулярне використання методів, спрямованих на:

- раціоналізація умов тренувальної діяльності до формування навичок вирішення оперативних завдань;
- розвиток вольових психічних якостей, що визначаються здібностями до вирішення цих завдань;
- регуляцію психічних станів, що супроводжують вирішення цих завдань.

Спортивними психологами розроблено та широко застосовується спектр прийомів, інструментів для успішного регулювання психічних станів у типових ситуаціях (корекція динаміки втоми, усунення надмірного психологічного напруження, стану подолання розчарування), які включають як зовнішні втручання (гетерорегуляція), так і саморегуляцію.

До методів гетерорегуляції відносять:

- вербальні методи навіювання – бесіда, переконання, наказ і раціональне навіювання (у звичайному стані). Бесіда має на меті спілкування зі спортсменом задля зняття нервової напруги або передстартової апатії. У переконанні завдання стоїть налаштувати спортсмена на конкурентну боротьбу, запевнити в нераціональності тієї або іншої поведінки, стану. Наказ, як метод, передусім має бути чітким, коротким, конструктивним і конкретним. Раціональне навіювання має на меті м'яко та логічно запевнити спортсмена в

необхідності виконання певної сукупності заходів, налаштувати на необхідну діяльність; усунути передчасну тривожність або, навпаки, підвищити нервово-психічну активність

- невербальні методи – апаратурні й безапаратурні. Серед апаратурних методів для спричинення сноподібного стану застосовують апарати типу «Електросон».

Саморегуляція передбачає вплив людини на саму себе за допомогою думок, слів, уявлень та їх поєднання. Саморегуляція передбачає, що спортсмен може контролювати власні психічні стани. Чотири типи психічної саморегуляції найчастіше використовуються у спорті: аутогенний тренінг, психорегуляторні тренування, психомускульні тренування та ідеомоторні тренування.

Проблема психорегуляції зазвичай ускладнюється наявністю спеціальних фаз у динаміці цих станів.

Наприклад, втома проходить через фази апатії, посиленого збудження та дисфункції (включаючи хвороби). Корекція динаміки втоми в найбільш загальній формі зводиться до призначення щадного режиму фізичних вправ, оскільки збільшення втоми пов'язане з гіперчутливістю, хворобливим сприйняттям дій, які раніше сприймалися як нормальні або незначні. Симптоми втоми можуть бути використані як додатковий засіб від втоми в психогігієні: зміни в діяльності, чітке дотримання стану навантаження та відпочинку, вказівка та пропозиція умов сну та нюху, тренування раціональних методів відпочинку спортсменів у коротких перервах, прогнозоване регулювання змагань та аудіо природних шумів) або дивитися відео (фотографії природи).

1.3. Планування психологічної підготовки в футболі

У практичному вирішенні проблем психологічної підготовки у футболі важливим є питання її планування. Планування має на меті передбачити і спрогнозувати, уникнути стихійності у вдосконаленні психологічної

підготовленості спортсменів, розподіляти за часом засоби та методи під час тренування та змагання.

У психології спорту виокремлюють кілька видів планування психологічної підготовки (рис. 2)

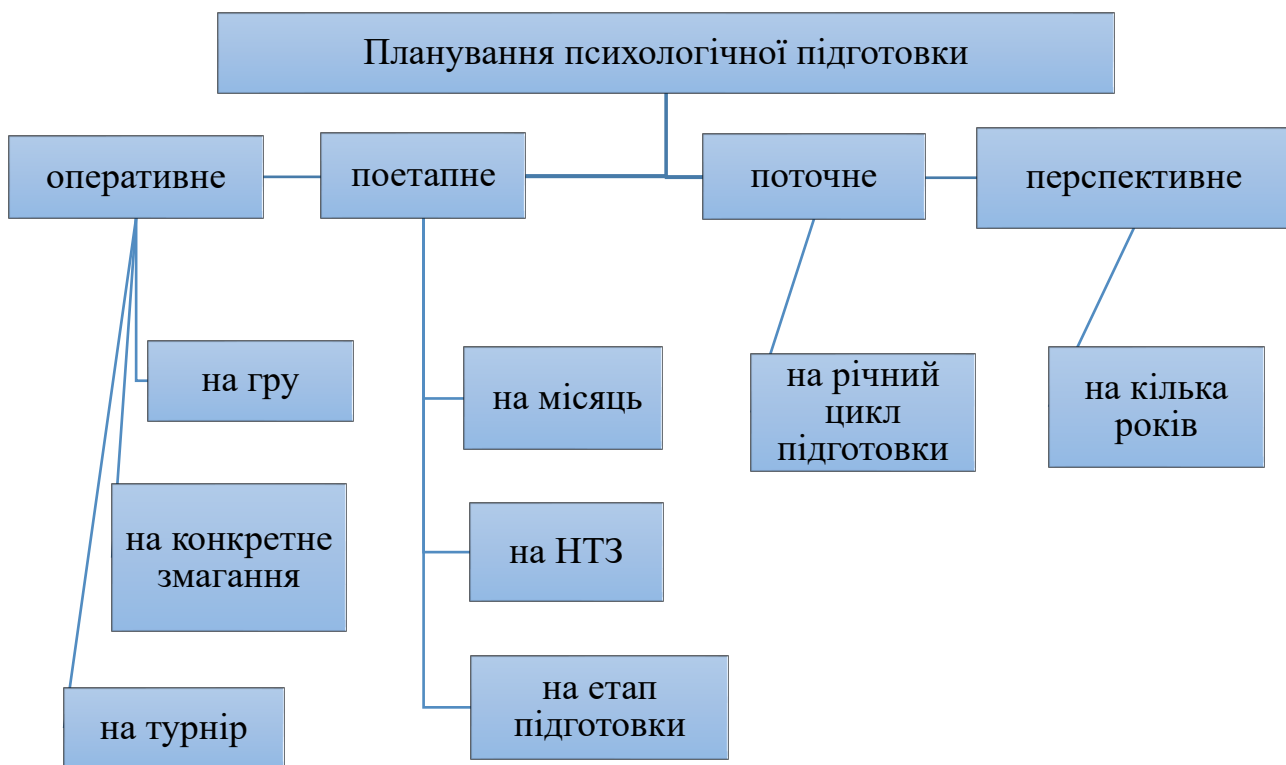


Рис. 1.2. Види планування психологічної підготовки

Як зазначають науковці (Юкелсон, Мерфи, 2002), визначений план має бути складений безпосередньо тренером і виходити з ряду об'єктивних моментів: календар змагань, вік та спортивна майстерність учасників, індивідуальні особливості спортсменів, умови проведення змагань, засоби та методи, ймовірний кінцевий варіант.

Водночас, при складанні плану психологічної підготовки важливим є дотримання низки вимог:

1. Облік завдань та умови роботи.
2. Конкретність та можлива варіативність.
3. Послідовність та перспективність.

Після формування загального плану психологічної підготовки футболістів до змагань тренеру (спортивному психологу) необхідно конкретизувати усі етапи. Головне завдання цього процесу характеризується адаптацією загальної форми (загальний план для всіх членів футбольної команди) до кожного окремого футболіста (індивідуалізація плану для кожного члена команди) [1].

Основою механізму конкретизації загального плану виступають результати психодіагностики, що визначають рівень підготовленості футболістів до участі у змаганнях, тобто індивідуальні особливості психічного розвитку, сформованість особистісних якостей та загальних спеціальних умінь кожного зі спортсменів [17].

Слід зауважити що мета та завдання психологічної підготовки повинні узгоджуватися з цілями та завданнями фізичної, технічної та тактичної підготовки. Конкретизувавши загальні цілі та завдання для всіх членів команди, тренеру необхідно діагностувати рівень підготовленості кожного члена команди у психологічному аспекті і лише тоді визначити необхідні засоби психологічної підготовки.

Отже, планування психологічної підготовки у футболі має ґрунтуватись на загальних принципах та методах спортивної підготовки з урахуванням особливостей спортивної команди, майстерності гравців, виду змагань, запланованого результату тощо.

Висновки до першого розділу.

1. Фахівці теорії спортивних досліджень загалом вказують на те, що організація тренувального та змагального процесу у футболі є доволі специфічною та включає не лише обсяг необхідних знань із техніки і тактики футболу, але й психологічну підготовку спортсменів. Важливість даного виду підготовки зумовлена націленістю на формування професійно необхідних якостей та станів психіки футболіста, що ймовірніше сприятиме підвищенню його майстерності та результативності спортивної діяльності.

2. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що психологічна підготовка футболістів є складним пізнавальним процесом, що містить в собі комплекс методів, засобів, методик, підходів, що несуть безпосередній чи опосередкований вплив на особистість спортсмена задля ефективної спортивної діяльності, досягнення найкращого спортивного результату в обраному виді спорту. Зважаючи на те, що психологічна корекція охоплює всі сторони й етапи підготовки спортсмена, цей тип підготовки більш тривалий у часі і вимагає значних зусиль.

3. Методами та засобами психологічної підготовки у футболі виступають фізичні вправи, засоби техніки і тактики футболу. Спеціальними засобами виступають психологічні вправи та психологічні впливи. Засобами психологічних впливів визначають засоби та прийоми корекції, саморегуляції, психологічного відновлення спеціальної працездатності, психологічні тренінги, аутогенні, ідеомоторні тренування тощо.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для ефективного розв'язання поставлених завдань у нашій роботі ми використовували загальнонаукові *методи теоретичного аналізу та узагальнення спеціалізованої наукової літератури* з питань психологічної підготовки спортсменів.

Традиційні методи аналізу передбачають виконання комплексу дій, які дозволяють опрацювати та інтерпретувати текст в залежності від мети дослідження. Не викликає сумнів, що будь-який документ створюється з певною особливою метою, яка не завжди співпадає з цілями дослідження. І саме інтерпретація тексту в ході будь-якого традиційного аналізу дозволяє сягнути суті дослідження і виявити моменти, що викликали інтерес, наукові задуми дослідника та очікуваний результат тощо.

Аналіз науково-методичної літератури дав можливість схарактеризувати: особливості та закономірності психологічної підготовки у футболі; визначити основні методи та засоби психологічної підготовки; провідні психічні якості футболістів; методи і засоби подолання стресу та тривожності.

У роботі також були використані *емпіричні методи*, а саме: педагогічне спостереження, лонгітюдний метод.

Лонгітюдний (від лат. тривалість) метод дослідження наразі в області психології є одним з найбільш доказових методів. Характерною особливістю лонгітюдного методу є те, що упродовж тривалого часу послідовно вивчаються ті самі досліджувані, тобто психолого-педагогічний експеримент проводиться над одними й тими ж самими людьми упродовж заданої кількості часу. За цей час об'єкти дослідження суттєво змінюють властиві їм певні ознаки. При цьому можуть застосовуватися різні методи збору фактичного матеріалу, спрямовані на той самий об'єкт дослідження.

Як зауважують фахівці (В. Платонов, В. Воронова та інші) лонгітюдний метод, концентруючись на внутрішньо особистісному розвитку, є єдино вірним щодо оцінки індивідуальної стабільності чи нестабільності в процесі зміни тієї чи іншої особистісної риси чи форми поведінки [10].

Важливою особливістю лонгітюдного дослідження є можливість передбачити психічний розвиток людини в подальшому. При застосуванні лонгітюдного методу дослідження поряд з ним використовуються прийоми спостереження, тестування, анкетування тощо.

Педагогічне спостереження та лонгітюдний метод проводились з метою визначення рівня психічної напруженості упродовж тренувального періоду, а також до та після двох матчевих ігор: 10 жовтня 2023 року та 5 листопад 2023 року.

Визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності футболістів проводилось за допомогою Шкали Ч. Спілберга – Ю. Ханіна.

Методи математичної статистики. Обробка та візуалізація результатів досліджень здійснювалась на персональному комп'ютері за допомогою програми MS Excel 2016. За допомогою зазначеної програми відбувалося обробка даних анкетування та розрахунок показників.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні взяли футболісти команди ДЮСШ №1 м. Хмельницького.

Організація дослідження здійснювалась в три етапи протягом 2023 року:

- I етап (травень – липень 2023 р.) – вивчення теоретичних аспектів психологічної підготовленості в спорті, теоретичне узагальнення відомостей за тематикою дослідження, що дозволило обґрунтувати мету, завдання кваліфікаційної роботи, розробити методологічну схему дослідження;
- II етап (липень – серпень 2023 р.) – вимірювання рівня психологічної підготовленості футболістів (обрано психологічні методики); визначення взаємозв'язків та структури психологічної підготовленості

футболістів під час пандемії COVID-19 та воєнного стану в Україні. Проведено педагогічний експеримент із залученням футболістів, що тренуються у ДЮСШ №1 м. Хмельницький;

- III етап (вересень – грудень 2023 р.) – узагальнення отриманих результатів, оформлення тексту кваліфікаційної роботи та формулювання висновків наукової роботи.

РОЗДІЛ 3.

ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ

3.1. Провідні психічні якості, що визначають успіх у футболі

Психіка футболіста вдосконалюється лише за умови активної свідомої взаємодії з оточуючим у процесі тренувальної і змагальної діяльності. Як вже зазначалось, ефективність спортивної діяльності футболіста суттєво залежить від його індивідуальних психологічних особливостей. Водночас, конкретний вид спорту висуває свої специфічні вимоги та формує якості особистості, що є важливими для успішного здійснення змагальної діяльності [6, 10, 25].

Відповідно, така стійка ознака особистості, як індивідуальність, значною мірою зумовлює результативність тренувальної та змагальної діяльності. Це має відношення до різних аспектів підготовленості футболіста, зокрема й психологічної.

Якості особистості спортсмена тісно переплітаються з особливостями виду спорту. За результатами досліджень провідних фахівців у футболі (Лісенчук Г., Голомазов С., Костюкевич В. та інші) найбільш значимими якостями особистості, які визначають ефективність і надійність змагальної діяльності у футболі, є:

- у мотиваційно-вольовій сфері – цілеспрямованість, енергійність, саморегуляція, самоконтроль, наполегливість, рішучість, змагальна мотивація;
- в емоційній сфері – витримка, стабільність, тривожність;
- у комунікативній сфері – високий особистісний статус у спортивно-ділових та неформальних взаєминах, товариськість.

Кожна з перерахованих якостей є важливою для досягнення успіху у футболі. Так, спроможність до саморегуляції є важливою якістю для керування власними емоціями, концентрації на головних складових тренувальної програми, будівництва міжособистісних взаємин, профілактики стресів та конфліктів.

«Відсутність навичок саморегуляції змушує спортсменів ухилятися від відповідальності при прийнятті рішень, покладатися на інших, пояснювати помилки і недоліки зовнішніми причинами» (Petrlichkoff, 2004). Саморегуляція у певних межах обумовлює самодисципліну, відповідальність, мотивацію, аналіз можливостей досягнення успіху, зосередженість на тривалому підтриманні результату (Matindale et al., 2005).

Відповідно, метою психологічної підготовки футболістів є розвиток якостей, що є важливими для досягнення високого рівня спортивних показників, психологічної витривалості та готовності до змагань.

При оптимальній психологічній підготовленості у футболіста спостерігається найвищий рівень розвитку зазначених якостей і стану психологічної готовності. Особливими проявами цього стану є упевненість у власних силах, значна психічна стійкість, бажання змагатися до кінця, прагнення перемогти, уміння мобілізувати сили для досягнення поставленої мети.

Як зазначає В. Платонов, «особливості тренувальної і змагальної діяльності визначають структуру і прояви різних психічних якостей. Психічні якості, з одного боку, є одним з найбільш значимих чинників, які обумовлюють рівень спортивних досягнень, а з другого – формуються у результаті занять конкретним видом спорту» [26, с. 350].

Крім зазначених вище якостей, що найбільш притаманні футболістам, важливим компонентом психологічної підготовленості у футболі є командна взаємодія, згуртованість для досягнення загальнокомандного результату. Це комплексна якість, де враховуються лідерство провідних гравців, сильні і слабкі сторони окремих гравців, ланок, стосунки у команді, амбіції окремих гравців тощо. Ефективна психологічна підготовка, що враховує перераховані чинники, уможливорює покращення як індивідуальної, так і командної змагальної діяльності, а також сприяє формуванню згуртованості задля досягнення найвищого загальнокомандного результату.

Неналежний розвиток специфічних якостей футболіста або недостатня компенсація їх іншими якостями (сповільненою реакцією, малою швидкістю пересування, передачі м'яча, фінту або поганим відчуттям дистанції) негативно впливає й на формування стану готовності, оскільки викликає в спортсмена відчуття невпевненості або психічної нестійкості [1].

Психічна стійкість – спроможність спортсмена зберігати в непередбачувальних змінних умовах тренування і змагань належний емоційний стан, працездатність, психічні якості, що визначають ефективність роботи футболіста на спортивному майданчику, не зважаючи на вплив чинників, що викликають негативні емоції і тривожність. Упевненість у власних силах, бажання проявити себе, досягти оптимального емоційного збудження, продемонструвати найкращі якості, здатність довільно управляти своєю поведінкою є складовими готовності футболіста до змагання [3].

Зазначимо, що футболісти, які володіють значним спортивним досвідом та спортивним розрядом, відзначаються високим інтелектуальним рівнем, що дозволяє їм усвідомлювати своє місце у спорті, даній команді, значимість досягнутих результатів, індивідуально й творчо підходити до вирішення поставлених задач. Їм притаманні такі риси, як: впевненість у власних діях, можливостях; здатність до мобілізації, самоконтролю, оперативної переробки інформації; емоційна стійкість; концентрація уваги; логічність, послідовність і нестандартність мислення тощо.

3.2. Регулювання психічної напруженості

Для результативної спортивної діяльності суттєве значення набуває сукупність психічних якостей, що забезпечують здатність футболіста до регулювання психічної напруженості в процесі тренувань та змагальної діяльності.

Як зазначає В. Платонов, з цими якостями взаємодіє здатність футболіста до «граничної мобілізації функціональних систем, до граничного використання

енергетичних ресурсів організму, швидкого переходу від відносно пасивних станів до періодів граничної мобілізації функціональних ресурсів і навпаки» [25, с. 321].

Серед чисельних чинників, які здійснюють вплив на ефективність спортивної діяльності, одним з основних визначають рівень психологічного стресу спортсмена. У повсякденному житті цей рівень сильно варіюється, від стану спокою до стану збудження.

Максимальне психологічне напруження – це гранична межа можливостей людини. В цей період резерви організму повністю вичерпані, отже тренувальний процес є неефективним.

Без сумніву, в спорті психічне напруження виникає як під час тренувальних занять, так і на змаганнях, але різниця за напрямом і змістом. Фізичні вправи на тренуванні пов'язані в основному з навантаженням, при активній роботі необхідно протистояти наслідкам зростаючої фізичної втоми, і тому такий процес є процедурним. В екстремальних змагальних умовах також існує стрес, який визначається метою досягнення найвищого результату, і називається продуктивним.

Психологи розглядають психічне напруження як чинник, який здійснює негативний вплив на спортсмена, оскільки призводить до функціонального дисбалансу, надмірному емоційному збудженню та негативного енергетичного стану. Психічне перевантаження зазвичай викликано тривалою роботою футболіста на межах можливостей, що зазвичай все частіше спостерігається в сучасних тренуваннях з надзвичайно високими спортивними показниками. У результаті спортсмен перебуває в одній з трьох фаз психологічного стресу: тривожність, резистентність або астеничність [31, 32]. Існують загальні та специфічні ознаки кожної фази психологічного стресу, серед найпоширеніших – швидка втома, травми, порушення сну, часті головні болі тощо.

Перший етап – тривожність (загальна реакція тривоги). Його специфічними характеристиками є: змінний настрій, нестійкість концентрації

уваги, налаштованості на результат, неприємні відчуття в м'язах, внутрішніх органах, прискорене серцебиття, прискорення метаболічних процесів.

Другий етап – резистентність організму до стресових впливів (опір, адаптація). Його ознаками є зростаюча дратівливість, емоційна нестабільність і збудливість.

Третій етап – виснаження (розлад механізмів саморегуляції). Для нього характерні загальний депресивний настрій, тривожність, невпевненість у собі і висока вразливість.

Незважаючи на негативні наслідки тривалого психологічного напруження на організм спортсмена, науковці одностайні в твердженні, що помірний стрес може позитивно впливати на ефективність тренувальної і змагальної діяльності. Водночас, надмірний призводить до вкрай негативних наслідків (Brewer, 2009; Голомазов, 2000)

Помірна психічна напруженість призводить до збільшення чутливості рухового аналізатора, що є одним з повідних у спортивних іграх. Це дає можливість футболісту більш точно керувати просторовими, часовими і динамічними характеристиками рухів, а також проковує концентрацію уваги, вольову активність, цілеспрямованість, що у результаті зумовлює зростання професійної майстерності футболіста [36].

Відповідно, можна зробити висновок, що кожному виду діяльності відповідає оптимальний рівень збудження, при якому досягається найвища результативність. Водночас, як низький рівень збудження, так і занадто високий негативно позначаються на результативності спортивної діяльності.

Досліджуючи залежність між результативністю та психічною напруженістю, провідні фахівці (Платонов В., Халік О., Ясочкіна І.) виокремлюють важливі компоненти напруженості:

- тривожність (когнітивне збудження);
- емоційність (соматичне збудження).

Тривожність полягає в продукуванні негативних емоцій, очікувань; емоційне відображає природне фізіологічне збудження. Водночас, соматичне збудження є відповідною реакцією на змагальну ситуацію і позитивно впливає її результативність; когнітивне збудження несе негативний вплив – порушує увагу, знижує концентрацію, уповільнює здатність керування рухами тощо.

Відповідно, можна узагальнити, що тривожність завжди несе негативний вплив на діяльність спортсмена.

Важливо враховувати, що вплив психічного стресу прямо пов'язаний з нервовою системою і темпераментом спортсмена: футболісти зі нестійкою нервовою системою на тренуванні відзначаються більшою кінестетичною чутливістю, ніж футболісти з сильною нервовою системою. Водночас, під час змагань ситуація є протилежною: футболісти з сильною нервовою системою м'язово-суглобова чутливість підвищується, а у футболістів зі слабкою нервовою системою – знижується. У тривожних, емоційно збудливих, імпульсивних спортсменів погіршується концентрація уваги, вольова активність, що призводить до помилок та неефективності дій на полі. У футболістів з протилежними якостями темпераменту навпаки спостерігається високий рівень зосередженості та вольової активності [32, 33].

3.3. Методика діагностики самооцінки, ситуаційної та особистісної тривожності

Сучасний спорт характеризується зміною морально-ціннісних мотивів, залежністю від економічних впливів, зміною вимог та запитів до спортсмена. Останнім часом додаються моменти, що пов'язані з психологічною напруженістю тренувальної і змагальної діяльності, нестабільністю ситуації в Україні (пандемія COVID-19 та військова агресія), які призвели до ускладнення проведення тренувального процесу з більшості видів спорту та набутті достатньої змагальної практики спортсменів та команд. Усе це безумовно призводить до збільшення кількості спортсменів, які відчувають підвищену

тривожність, невпевненість, емоційну нестабільність. Відповідно, дослідження різних аспектів тривоги та тривожності у спорті наразі набувають все більшої актуальності.

Тривога – психологічний і фізіологічний стан, який включає в себе соматичний, емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. За своєю суттю тривога – це почуття надмірного емоційного переживання, занепокоєння, іноді без явного зовнішнього приводу. Тривога, передусім, пов'язана із провідними мотивами і потребами особистості і «в нормі покликана регулювати поведінку людини в потенційно небезпечній ситуації» [15]. Водночас, в психології стан тривоги відносять до негативних станів.

Постійні переживання тривоги фіксуються організмом і перетворюються на особистісну якість – тривожність. Як зазначає Р. Хеллем, тривожність є схильністю особистості «до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги». Розрізняють ситуативну тривожність (пов'язану з конкретною зовнішньою ситуацією) і особистісну тривожність (яка є стійкою властивістю особистості).

Науковці (Прихожан Г., 2000; Калюжна Є., 2008; Чорний С., 2010; Халік О., 2010; Ясточкіна І., 2020) виокремлюють два фактори стійкої особистісної тривожності:

- зовнішня стресова ситуація, що має тривалий характер та виникла в результаті періодичного переживання станів тривоги. «Тривалий та частий вплив стресової ситуації за відповідної її оцінки індивідом розглядається як основне джерело невротичних та передневротичних станів, у тому числі тривожності» [33];

- внутрішні – психологічні чи психофізіологічні чинники.

Відповідно, тривожність є достатньо стійким станом особистості.

Симптоми тривожності можуть бути різними і включати емоційні ознаки (постійне відчуття тривоги, страху; проблеми з концентрацією уваги; неспокій; дратівливість тощо), поведінкові (неспроможність розслабитись; уникнення

ситуацій, які можуть викликати тривогу, втрата довіри тощо), фізіологічні (м'язова напруга; біль; прискорене серцебиття; безсоння; проблеми з ШКТ; розумова напруга тощо).

Тривожність як психічний стан має яскраво виражену специфіку, що проявляється в формах прояву, ситуативності, змісті, і для роботи зі спортсменами, що перебувають у такому стані, є необхідність залучення визначених методів, а іноді й фахівців. Найбільш поширеними і широко вживаними методами діагностики рівня тривожності є тести Спілберга Ч. і Ханіна Ю., а також Шкала проявів тривоги Тейлор.

До того ж розроблені та адаптовані методики оцінки депресивних станів (Зунг В., Жмуров В.), діагностики стресостійкості та соціальної адаптації (Холмс і Раге), тести рівня соціальної фрустрації (Вассерман І., модифікація Бойка В.), рівня суб'єктивного контролю (Роттер Дж.) та інші.

У нашому дослідженні для найбільш детального дослідження особливості емоційної сфери та психічних станів футболістів застосовувався комплекс психодіагностичних методів, що засновані на самооцінці станів, а також проєктні методики.

Шкала оцінки рівня реактивності (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна (тест розроблений Ч.Д. Спілбергером, адаптований Ю.Л. Ханіним). Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність) і особистісної тривожності (стійка характеристика особистості). Означений тест представлений у вигляді опитувальника з 40 питань (Додаток А).

Реактивна тривожність характеризується занепокоєнням, дратівливістю. Висока реактивна тривожність викликає зниження концентрації уваги, іноді порушення координації. Особистісна тривожність характеризується стійкою схильністю сприймати низку ситуацій як загрозові й реагувати на них станом тривоги. Висока особистісна тривожність характеризується наявністю

невротичного конфлікту, психічними та емоційними зривами, іноді психосоматичними захворюваннями.

Шкала самооцінки складається з 2 частин: окремо оцінюють реактивну (РТ, твердження № 1-20) і особистісну (ЛТ, твердження № 21-40) тривожності.

Шкала ситуативної тривожності складається з 20 тверджень (10 з них характеризують наявність емоцій, напруженості, занепокоєння, заклопотаність, а 10 – відсутність тривожності). Спортсмену, який проходив опитування, необхідно було оцінити своє самопочуття в даний момент, підтвердивши або спростувавши твердження.

Результати вираховуються відповідно до ключа:

- до 30 – низький рівень тривожності;
- 31-45 – помірний рівень тривожності;
- 46 і більше – високий рівень тривожності.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги. Висока тривожність передбачає схильність особистості до прояву тривожності в ситуаціях оцінки її компетентності. У цьому випадку необхідно за можливості знизити суб'єктивну значимість ситуації (завдань), зосередити акцент на осмисленні діяльності та формуванні почуття впевненості в успіху.

І навпаки, при виявленні низької тривожності, є потреба у концентрації уваги на мотивах дій, підвищенні почуття відповідальності. Часто низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе з кращої сторони.

Для діагностики та проходження даного тесту нами були відібрані гравці футбольної команди ДЮСШ №1 м. Хмельницького. Педагогічне спостереження проводилося в змагальний період участі команди в Чемпіонаті України з футболу U17.

Зважаючи на результати проведеного дослідження оцінки ситуаційної та особистісної тривожності, а також такими особистісними даними гравців, як: вік,

темперамент та ігрове амплуа, ми встановили яким рівнем тривожності володіють гравці до та після гри.

У таблиці наведений перелік гравців футбольної команди ДЮСШ №1 м. Хмельницький, а також зазначено їхні ігрові амплуа, вік та темперамент.

Таблиця 3.1

Порівняльна характеристика гравців за амплуа, віком,
та темпераментом

Гравці	Амплуа	Вік	Темперамент
1	Універсал	16	Сангвінік
2	Універсал	16	Сангвінік
3	Універсал	17	Сангвінік
4	Універсал	17	Сангвінік
5	Нападник	17	Флегматик
6	Нападник	18	Холерик
7	Півзахисник	17	Сангвінік
8	Півзахисник	16	Сангвінік
9	Півзахисник	18	Холерик
10	Півзахисник	17	Холерик
11	Захисник	16	Флегматик
12	Захисник	17	Сангвінік
13	Захисник	16	Сангвінік
14	Захисник	16	Сангвінік
15	Воротар	17	Холерик
16	Воротар	19	Холерик

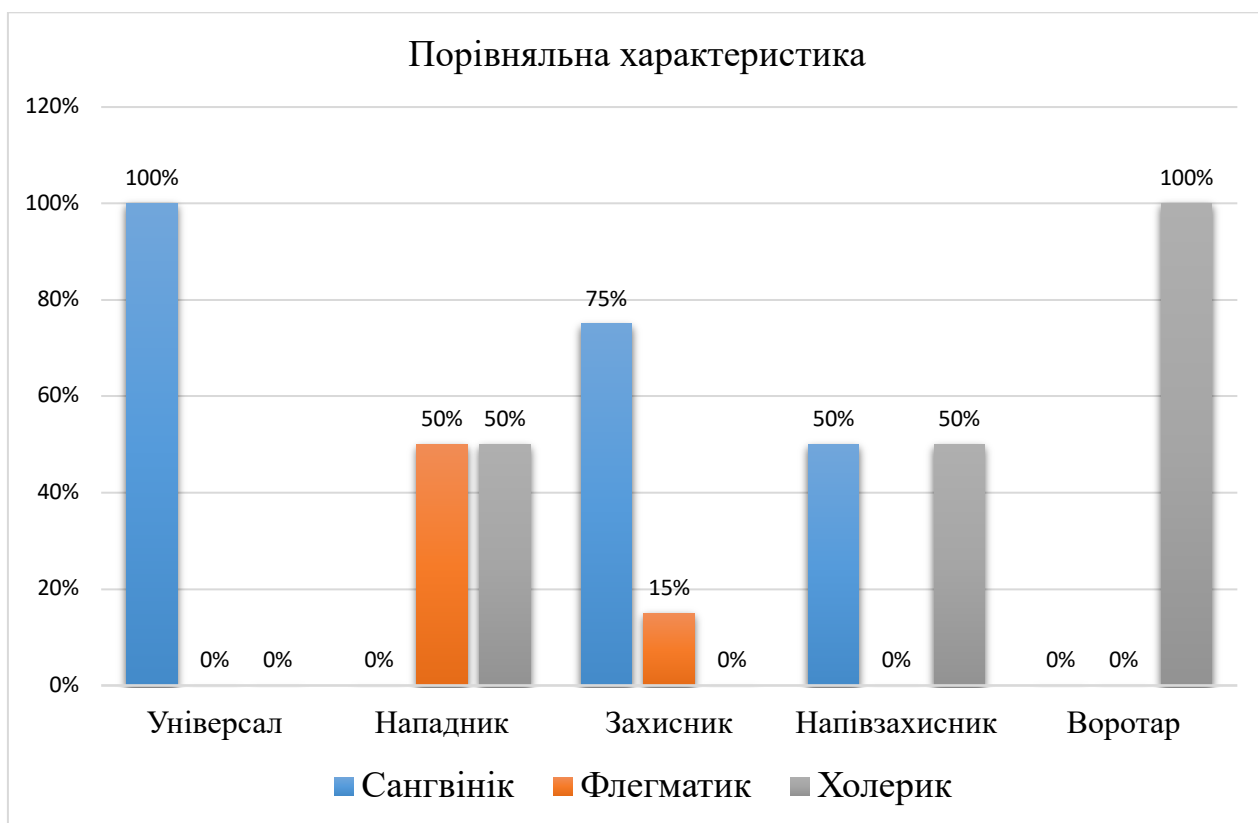


Рис. 3.1. Порівняльна характеристика проходження тесту

Результати дослідження продемонстрували, що 100% воротарів – відповідають типу темпераменту холерика, 75% захисників – сангвініка, 50% нападників – холерики і флегматики, 50% напівзахисників мають темперамент сангвініка та холерика (рис. 3.1.).

Перша гра команди ДЮСШ №1 м. Хмельницький у межах Чемпіонату України U17 з футболу відбулась 14 жовтня 2023 року проти команди «Верес» м. Рівне. Результатом гри стала перемога хмельницьких футболістів з рахунком 3 : 0.

Рівень тривожності визначався у два етапи до та після гри, результати віддзеркалено у таблиці 3.4.

Результати проходження тесту
«Оцінка ситуаційної та особистісної тривожності»

Гравці	Амплуа	Рівень тривожності	
		До гри	Після гри
1	Універсал	32	25
2	Універсал	40	39
3	Універсал	42	27
4	Універсал	40	34
5	Нападник	28	29
6	Нападник	25	30
7	Півзахисник	32	26
8	Півзахисник	27	34
9	Півзахисник	34	37
10	Півзахисник	40	29
11	Захисник	37	33
12	Захисник	27	37
13	Захисник	36	35
14	Захисник	34	32
15	Воротар	31	29
16	Воротар	35	37

У відповідності ключа Шкали: до 30 – низька тривожність (пасивність, намір приховати свій справжній рівень тривожності); 31-45 – помірна тривожність (у межах норми); 46 і більше – висока тривожність.

Порівняльна характеристика тривожності у футболістів до та після першої гри зазначено у таблиці 3.5.

Порівняльна характеристика тривожності гравців у відсотках

Рівні тривожності	До гри	Після гри
	кількість гравців у %	
Низька тривожність	25%	38%
Помірна тривожність	69%	56%
Висока тривожність	0%	0%

За результатами дослідження, показники рівня тривожності у воротарів перед грою знаходились у межах норми, що відповідає помірній тривожності (рис. 3.2.).



Рис. 3.2. Показники рівня тривожності воротарів перед грою

Показники рівня тривожності захисників перед грою теж знаходяться у межах норми, що відповідає 27–37 балам (рис. 3.3.).

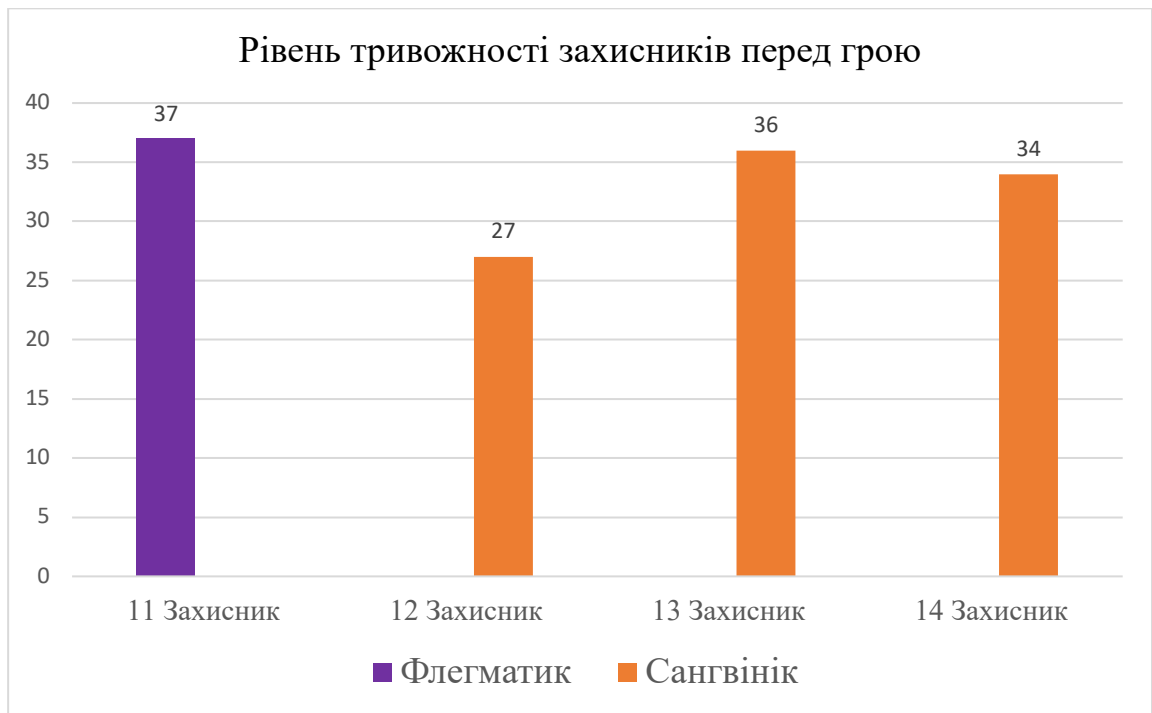


Рис. 3.3. Показники рівня тривожності захисників перед грою.

У нападників показник рівня тривожності перед грою віддзеркалено на рисунку 3.4. та визначається як низький (чи прихований). Це означає, що футболісти зазначеного амплуа більш впевнені у собі, в своїх силах на полі та переможному результаті.



Рис. 3.4. Показники рівня тривожності нападників перед грою

За результатами тестування універсалів за показниками рівня тривожності перед грою (рис. 3.5.) ми отримали данні в діапазоні 32-42 балів, що відповідає помірній тривожності.

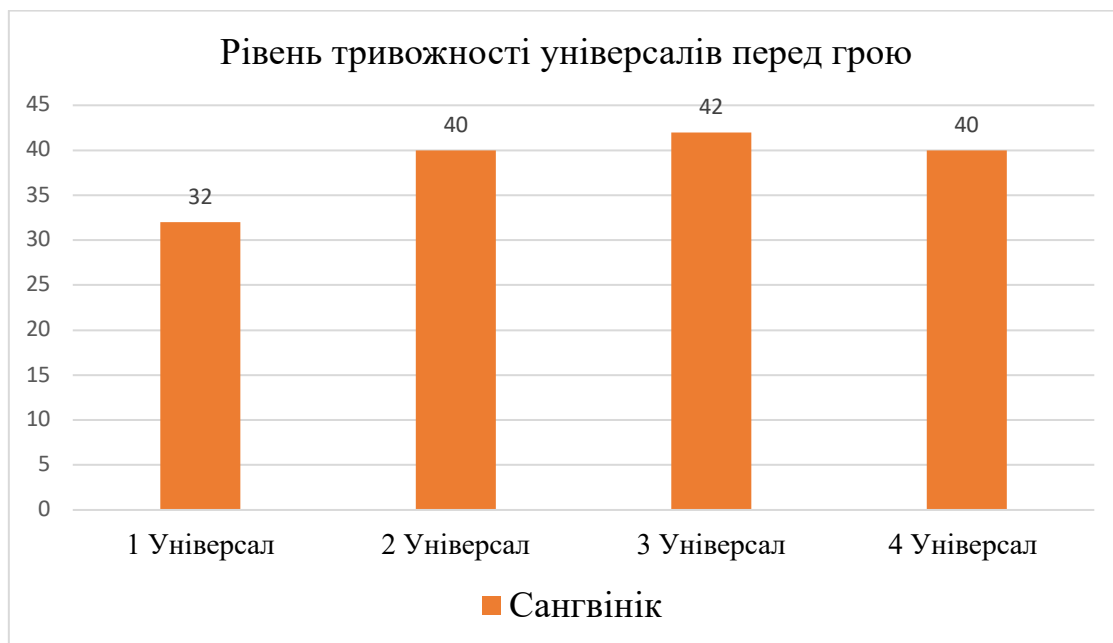


Рис. 3.5. Показники рівня тривожності універсалів перед грою

Рівень тривожності півзахисників до початку гри здебільшого знаходився в межах норми, лише в одного з футболістів цього ігрового амплуа спостерігався низький (або прихований) рівень (рис. 3.6.).

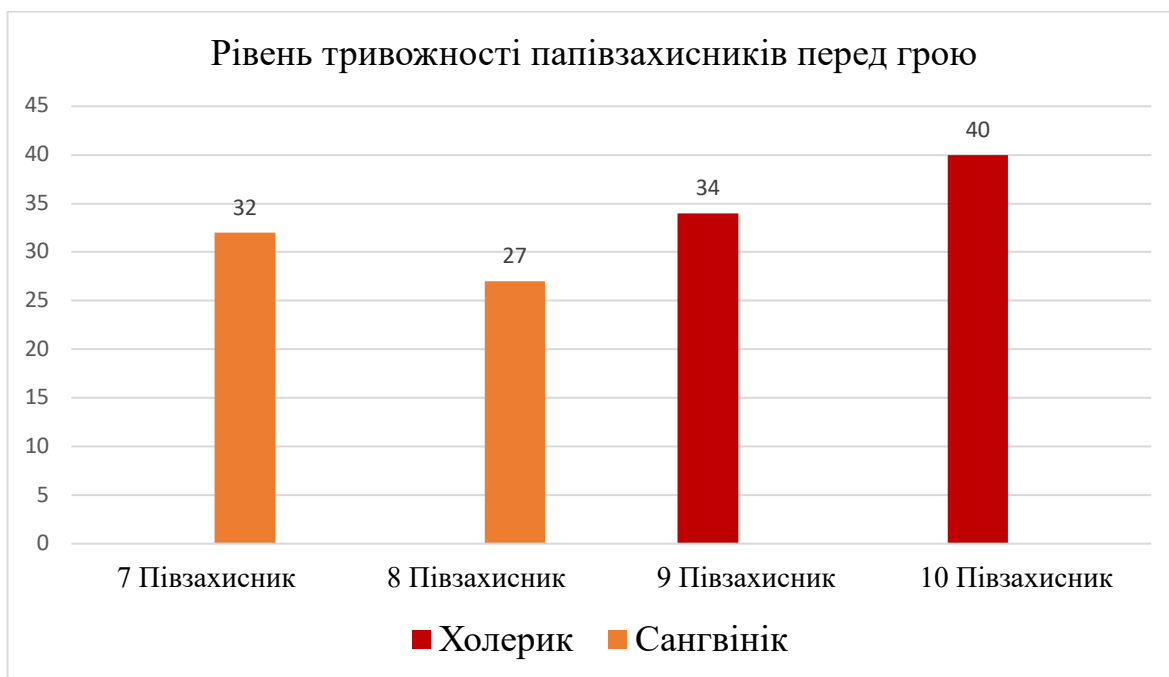


Рис. 3.6. Показники рівня тривожності півзахисників перед грою

За результатами дослідження в цілому команда перед першою грою Чемпіонату України з футболу мала помірний рівень психічної напруженості (тривожності), що відображено у діаграмі (рис. 3.7.).

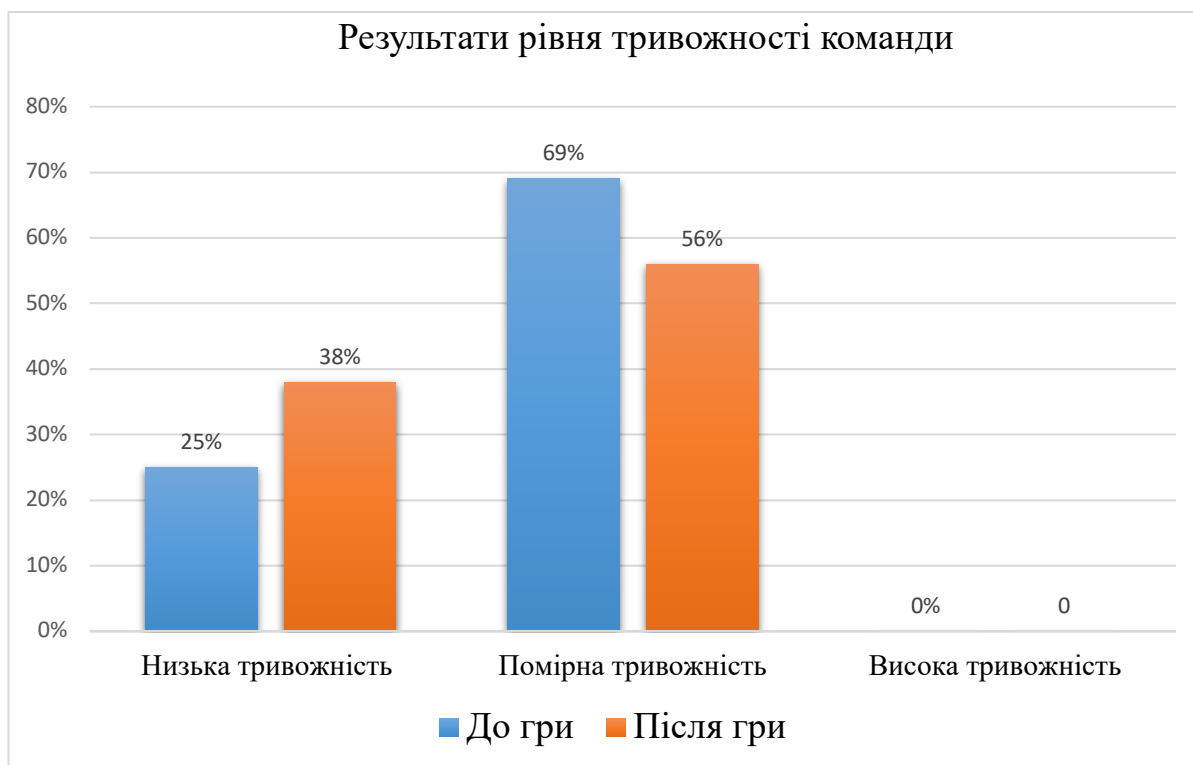


Рис. 3.7. Показники рівня тривожності команди до та після першої гри ЧУ з футболу U17

За результатами дослідження в цілому команда на початку сезону Чемпіонату України з футболу мала помірний рівень психічної напруженості (тривожності).

Наступна гра Чемпіонату України з футболу U17 передбачала суперництво між командами ДЮСШ №1 м. Хмельницький та «Ніка» м. Київ. Гра відбулась 5 листопада 2023 року і закінчилась з рахунком 1 : 4 на користь киян.

Результати проходження тесту «Оцінка ситуаційної та особистісної тривожності» до та після гри проти команди «Ніка» м. Київ відображено у таблиці 3.6.

Показники рівня тривожності в залежності від амплуа

Гравці	Амплуа	Рівень тривожності	
		До гри	Після гри
1	Універсал	41	34
2	Універсал	47	49
3	Універсал	46	45
4	Універсал	41	34
5	Нападник	39	37
6	Нападник	35	35
7	Півзахисник	38	29
8	Півзахисник	39	34
9	Півзахисник	37	32
10	Півзахисник	40	37
11	Захисник	43	40
12	Захисник	42	48
13	Захисник	38	29
14	Захисник	39	35
15	Воротар	35	33
16	Воротар	37	32

За результатами дослідження: показники до 30 відповідають низькому рівню тривожності (пасивність, намір приховати свій справжній рівень психічної напруженості); 31-45 – помірний рівень тривожності (норма); 46 і більше характеризують високий рівень психічної напруженості.

Порівняльна характеристика тривожності гравців (у %)

Рівні тривожності	До гри	Після гри
	кількість гравців у %	
Низька тривожність	0%	12%
Помірна тривожність	88%	71%
Висока тривожність	12%	18%

Слід зауважити, що команда «Ніка» м. Київ є більш досвідченою командою, одним з фаворитів турніру, що спровокувало загальне підвищення рівня психічної напруженості гравців хмельницької команди перед грою, та відповідає результатам зазначеним у таблиці 3.7.



Рис. 3.8. Рівень тривожності воротарів перед грою

Відповідно рівень тривожності воротарів зображено на діаграмі (рис. 3.8.), де показники коливаються у межах від 35 до 37 балів, що свідчить про помірну тривогу, хоча показники дещо збільшились відносно попередніх результатів.

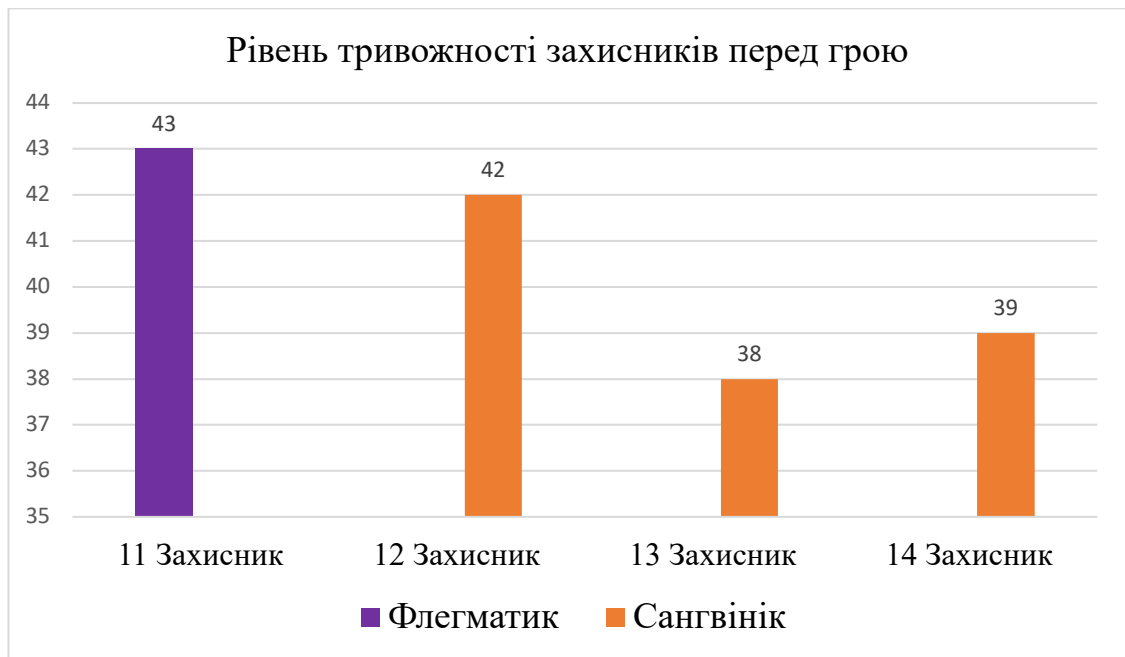


Рис. 3.9. Рівень тривожності захисників перед грою

Рівень тривожності захисників теж суттєво збільшився, хоч і залишився у межах, що свідчить про підвищення психічної напруженості гравців цього ігрового амплуа (рис. 3.9.).

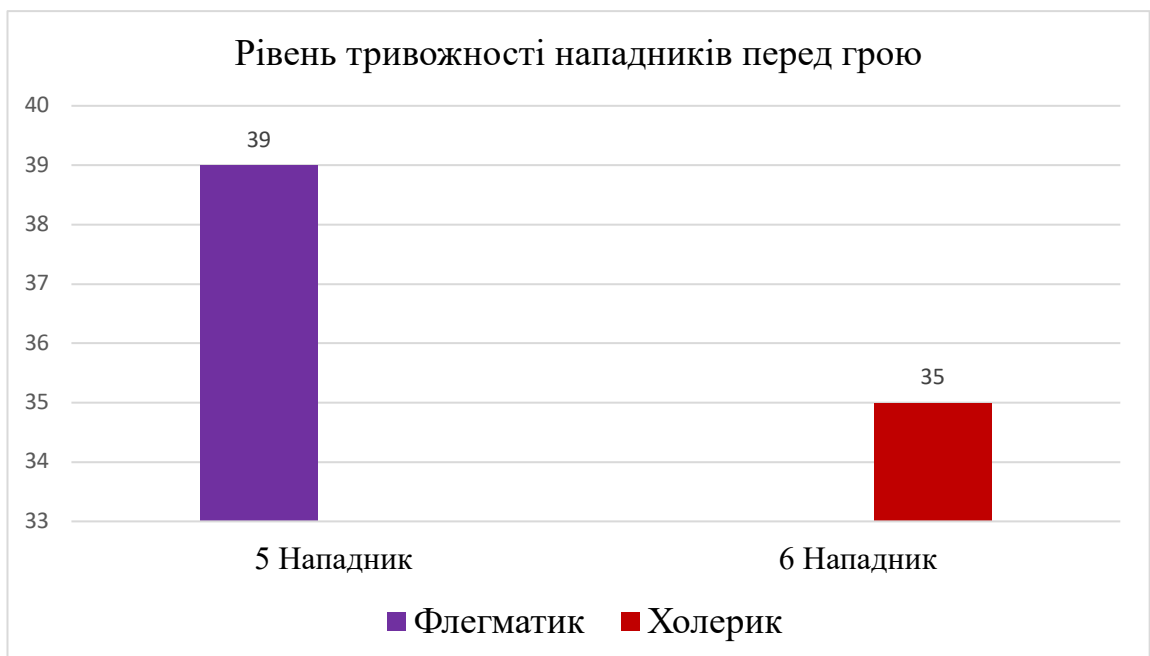


Рис. 3.10. Рівень тривожності нападників перед грою

Зауважимо, що рівень тривожності нападників, як і середній рівень по команді, теж збільшився і становив 35-39 балів, хоч і відповідає межам нормального рівня психічної напруженості (рис. 3.10.).

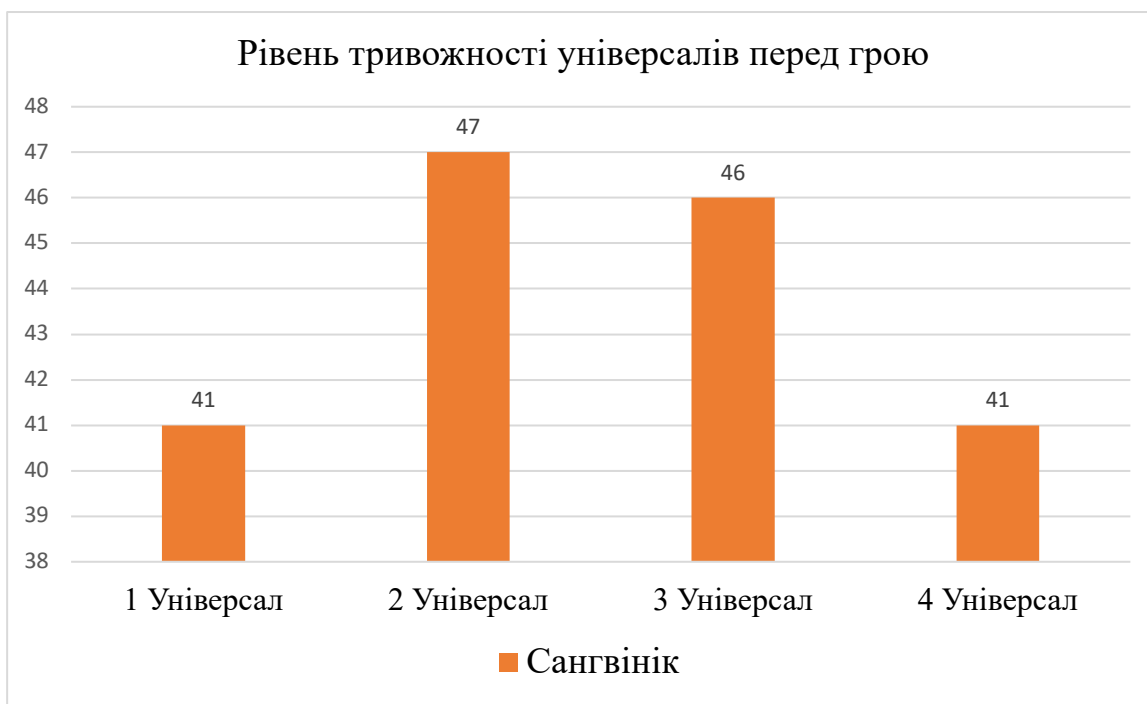


Рис. 3.11. Рівень тривожності універсалів перед грою

Рівень тривожності універсалів перед другою грою також збільшився, у двох гравців до 46, 47 балів, що відповідає високому рівню психічної напруженості й вплинуло на загальний показник рівня тривожності по команді (рис. 3.11.).

На діаграмі (рис. 3.12.) зображено рівень психічної напруженості футболістів, що грають на позиції півзахисників. За результатами тестування він залишався у межах норми, хоча знову ж таки спостерігається тенденція до збільшення перед другою грою, як в цілому по команді.

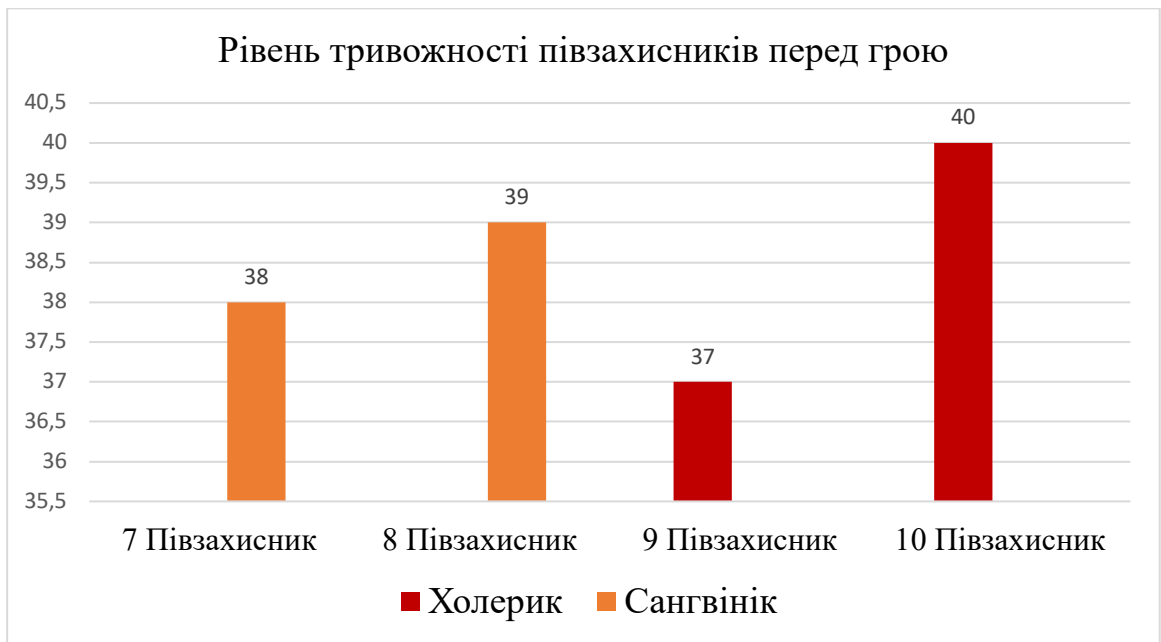


Рис. 3.12. Рівень тривожності півзахисників перед грою

Відповідно, у загальному підсумку показники рівня психічної напруженості команди ДЮСШ №1 перед другою грою в турнірі збільшилися. Водночас, збільшення відбулось не до критичного рівня і загалом залишилось в межах норми (рис. 3.13.).

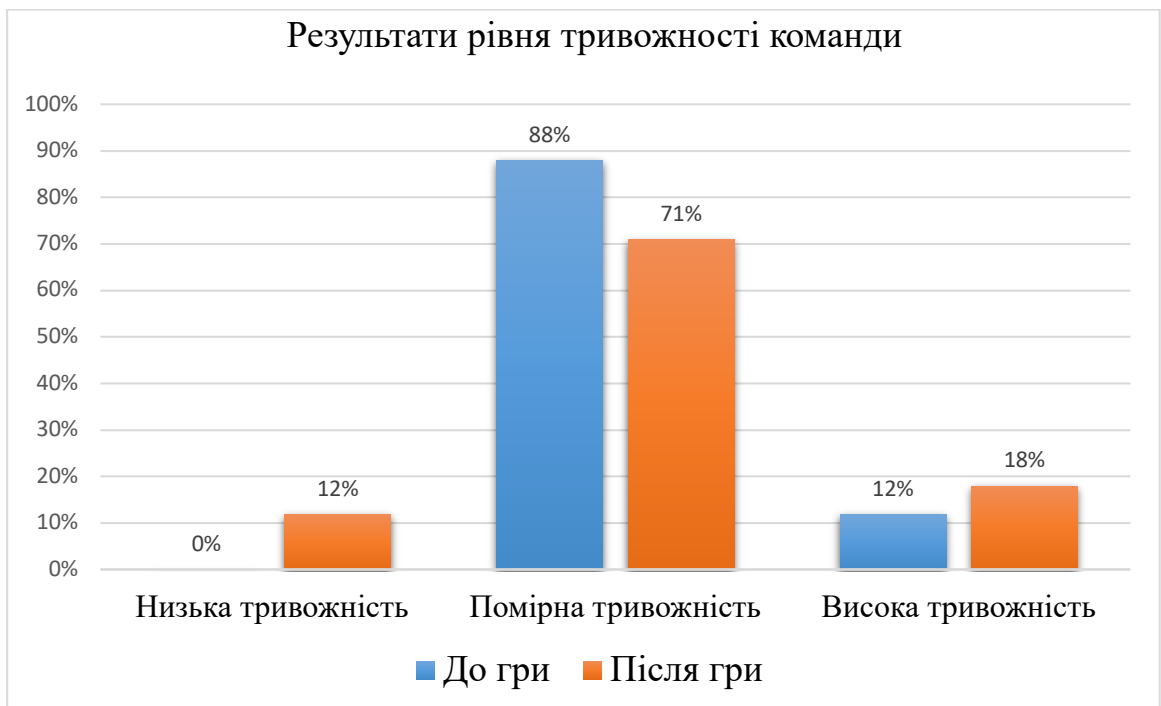


Рис. 3.13. Рівень тривожності команди до та після другої гри ЧУ з футболу

U17

3.2. Рекомендації щодо регулювання рівня психічної напруженості футболістів

По завершенню педагогічного спостереження тренеру команди були надані практичні рекомендації щодо психологічної підготовки футболістів до відповідальних зустрічей. На нашу думку, слід приділяти суттєву увагу психічним станам гравців команди, слідкувати за показниками тривожності, у тренувальному процесі застосовувати засоби для адаптації до психічної напруженості, що може суттєво вплинути на подальшу результативність гри футболістів.

Психічну напруженість у процесі тренувальної діяльності можна регулювати за допомогою застосування градації засобів і методів тренування. Так, відповідальні матчеві поєдинки між командами відповідають степені напруженості, що відповідає умовним 7-10 балам; тренувальні зустрічі між командами на результат можна оцінити в 6-8 балів тривожності; навчальні поєдинки, індивідуальні дії з тренером відповідають 4-6 умовним балам; вправи, що застосовуються в самостійній роботі на технікою, в розминці, при роботі над покращеннями фізичних якостей відповідають 1-3 балам психічної напруженості.

Врахування та планування психічного навантаження футболістів у різний період тренувального процесу (на заняттях, в мікроциклах) доцільно здійснювати за допомогою визначення обсягу вправ, які вимагають різної психічної напруженості. При цьому важливо стежити за адекватністю психічних навантажень можливостям футболістів.

Зазначимо, що для формування оптимального рівня збудження важливою є орієнтація на руховий досвід футболіста, його відчуття під час вдалих та програних матчів. Не викликає сумнів, що спортсмени, що мають більший досвід ігрової змагальної діяльності, більш точні в оцінці рівня збудження: їхні вдалі виступи були пов'язані з оптимальним рівнем, а невдалі – за збудженням, яке було вищим або нижчим оптимального рівня.

Важливим моментом у регулюванні психічної напруженості є відпрацювання раціональної стратегії ставлення спортсмена до помилок та невдач. За рекомендацією психолога, нами пропонувалось тренеру відпрацювати з гравцями наступну методику:

- помилки і невдалі виступи розглядати скоріше як прикрі винятки, а успішні – як нормальний стан;
- якнайшвидше повернутись до успішного виступу, не даючи можливості невдачам призвести до зниження почуття впевненості у своїх можливостях;
- після невдалого виступу якнайшвидше здійснити аналіз ситуації, визначити причини помилок, сформувати схему майбутнього успішного виступу, подумки чітко уявити його;
- помилки і невдачі розглядати як стимули для подальшого вдосконалення;
- негативний психологічний вплив помилок і поразок подавляти спогадами про вдалі виступи, майстерно виконані ігрові моменти, позитивні моменти пережитих перемог тощо.

Для розвитку впевненості у власних силах доцільно, на нашу думку, відтворювати зразки емоцій, які появлялись під час успішного виконання тренувальних програм, реалізації переможних моделей змагальної діяльності, успішних рухових дій. Водночас, слід уникати емоцій, пов'язаних з невдачами.

Не менш важливим почуття впевненості в тренувальному процесі, що забезпечується усвідомленим і творчим виконанням тренувальних програм, усвідомлення правильності даної програми, дисциплінованістю, самовладанням тощо.

Особливого значення у футболі, які і в інших командних іграх, набуває єдність команди, яка спирається на спільних цілях, задачах, потенціалі кожного гравця для забезпечення загальнокомандного результату.

Особливе місце в регулюванні психічної напруги спортсменів займають і засоби саморегуляції, що передбачають вплив особистості на саму себе за допомогою слів, навіяних уявлень та їх поєднання.

Фізіотерапія, апарати та психофармакологічні засоби – засоби, які наразі найчастіше застосовуються для корекції психічних станів та зниження психічної напруженості. Зауважимо, що ці засоби часто використовуються у спорті вищих досягнень та в меншій мірі при роботі з юними спортсменами. Вони ефективно знижують психологічний стрес, зменшують біль в опорно-руховому апараті, покращують настрій, підвищують адаптивність організму до стресу і вирішують деякі більш конкретні проблеми психологічної підготовки. Прийом та дозування зазначених засобів передусім залежить від індивідуальних особливостей гравців і повинні бути узгоджені зі спортивними лікарями та психологами. До таких методів можна віднести сауну, масаж, гідромасаж та електричний масаж, басейн, функціональну музику, психотропні фармакологічні засоби (седативні засоби, антидепресанти, психостимулятори, ноотропи та адаптогени).

Не менш важливим є комплексний психологічний контроль, який складається з ряду параметрів, засобів, методів та заходів для оцінки індивідуальних типологічних особливостей особистості спортсмена, його загальних та спеціальних психомоторних здібностей, психічного стану в екстремальних змагальних умовах та його соціально-психологічні характеристики. В ідеалі результати психологічного контролю повинні порівнюватися з даними навчального, медичного, біохімічного та інших видів контролю.

Контроль та самоконтроль доцільно здійснювати у формі щоденників, звітів про пам'ять тренувальних та змагальних ситуацій, оцінки тренерів та спортсменів на основі проміжних та підсумкових параметрів тренувань, відеороликів та контролю з пристроями, спостереження за емоційними проявами (сміх, гнів, настрій, страх, безсоння).

Висновки до третього розділу.

Аналіз теоретичних даних та результатів проведення педагогічного дослідження оцінки ситуаційної та особистісної тривожності дали можливість констатувати, що гравці, які відповідали темпераменту сангвінік мали стабільну помірну тривожність, що відповідало нормі психічної напруженості. У нападників з темпераментом холерик та флегматик відстежувались різкі зміни в результатах тривожності, що вказує на занадто високу тривожність, або навпаки бажання приховати свій стан, що і показали результати різко низького рівня тривожності.

Отже, під час проведеного нами дослідження встановлено, що гравці з темпераментом сангвінік мали стабільний рівень тривожності, який коливався в межах 31-45 помірної тривожності. Відповідно гравці з таким темпераментом мають перевагу над гравцями з іншими темпераментами через здатність контролю над власними відчуттями, діями під час гри, що безпосередньо може впливати на результат гри.

Загалом після проведених тестів ми змогли виявити, що рівень тривожності гравців залежить не тільки від темпераменту та віку, а також від самої психологічної та фізичної підготовки, яка формує впевненість гравця в своїх силах, а також наявної у гравців інформації про свого суперника. Так перед першою грою, знаючи заздалегідь про суперника, який володів нижчим рівнем підготовки, у гравців було виявлено тільки низьку та помірну тривожність перед грою. В другій грі команду чекав навпаки сильний суперник, фаворит турніру, і це віддзеркалилось стрибком в помірній та високій тривожності. Команда заздалегідь готувалася до важкої гри, тому результативність гравців з високим рівнем тривожності значно погіршилась, як і в гравців з низьким рівнем тривожності, що ми й очікували. Гравці з помірним рівнем тривожності грали без змін.

Отже, під час проведення педагогічного спостереження ми змогли виявити гравців, яким не вистачає психологічного рівня підготовки для участі в змаганнях (навіть не високого рівня).

Для вирішення даної проблеми нами було запропоновано тренеру команди ДЮСШ №1 м. Хмельницький певні рекомендації для управління стартовими станами та формування впевненості у своїх силах гравців команди.

РОЗДІЛ 4.

ВПЛИВ ОБМЕЖЕНЬ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЛЬНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ФУТБОЛІСТІВ

4.1. Психологічні показники тривожності футболістів під час пандемії COVID-19 та воєнного стану в Україні

Нами було проведене коротке анкетування: *«Вплив обмеження та нерегулярності тренувальних занять під час пандемії COVID-19 та воєнного стану на фізичний та психологічний стан спортсмена»*

Для проходження даного тесту нами були відібрані гравці футбольних команд ДЮСШ №1 м. Хмельницький. Анкетування проводилося в період воєнного стану (жовтень-листопад 2023 року).

Даним опитуванням ми хотіли встановити як гравці футбольних команд відреагували на карантинні обмеження та обмеження, що були викликані військовим станом, та як це вплинуло на їхній психологічний стан.

В даних діаграмах представлені відповіді 15 гравців.

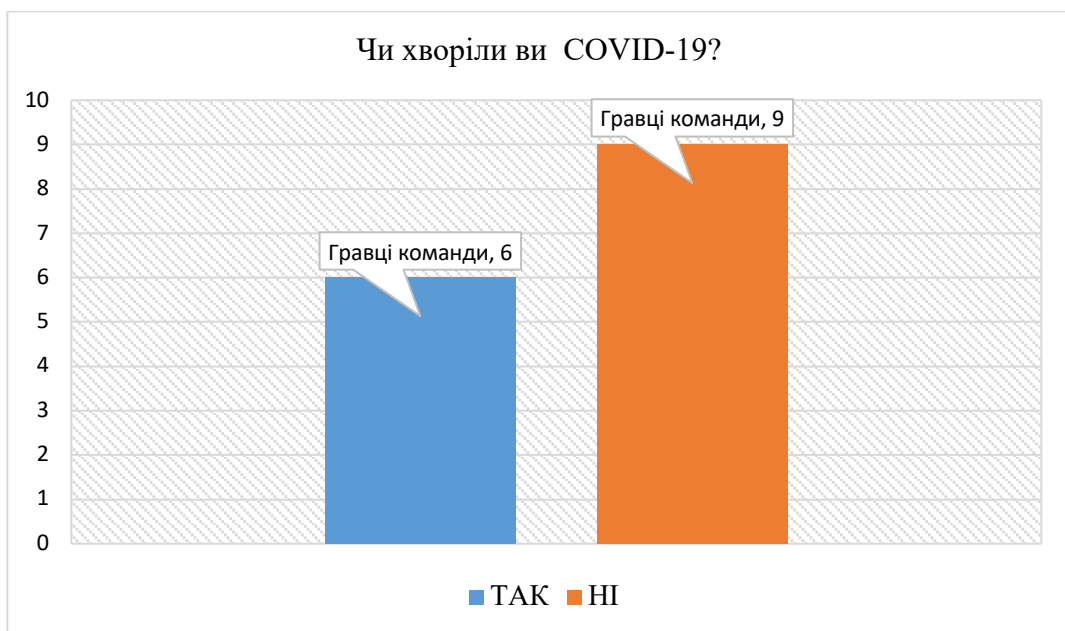


Рис 4.1. Відповіді гравців на питання щодо захворювання COVID-19



Рис. 4.2. Відповіді гравців на питання про заходи безпеки

У загальній більшості відзначалась висока здатність опитаних до адаптації, вдвічі менша кількість футболістів адаптувались згодом (рис. 4.2.).

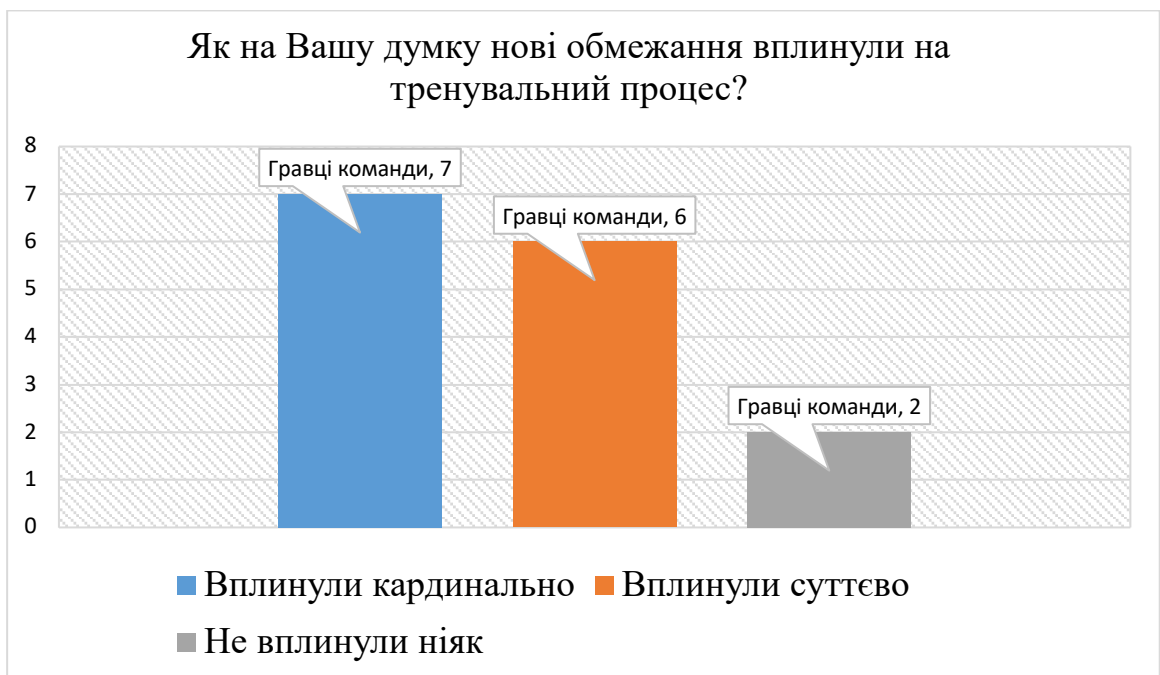


Рис. 4.3. Відповіді футболістів на питання про тренувальний процес та його зміну

Майже всі гравці погодились з тим, що тренувальний процес змінився, і це безумовно вплинуло на рівень їхньої фізичної підготовленості, загальний рівень майстерності команди (рис. 4.3.).

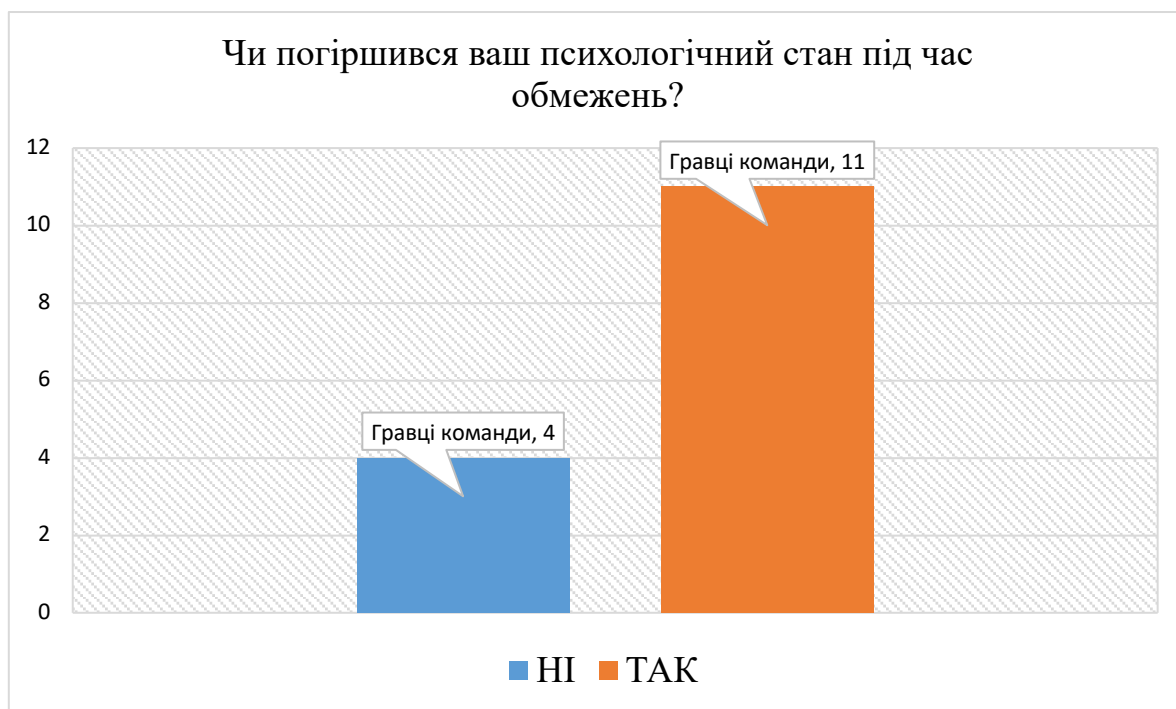


Рис. 4.4. Відповіді футболістів на питання про їх психологічний стан

Як видно з результатів опитування (рис. 4.4.), тільки чотири гравці команд суттєво не відчували погіршення в психологічному стані під час обмежень чи змін у тренувальному процесі. В інших гравців тривогу викликали відсутність можливості спілкуватись з однолітками (друзями, товаришами по команді); постійна напруга та страх погіршення ситуації; інформація новин; примусове обмеження пересування тощо.

4.2. Оцінка психологічних показників тривожності футболістів

Без сумніву, спортивна діяльність футболістів вимагає високого рівня психологічної напруги, бо безпосередньо пов'язано з контактним веденням змагальної боротьби, зумовлюється підвищеною тривожністю відносно до реакції суперників, глядачів та суддів, але також ризиком отримання травми,

ймовірністю передчасного завершення спортивної кар'єри. Саме тому футболістам притаманна психологічна тривожність, що проявляється не тільки у змагальній діяльності, але й у процесі тренування. Зазвичай її прояви залежить від рівня психічної стійкості футболістів та конкретної ситуації, що має вплив у даний момент на спортсмена.

У межах нашої роботи було визначено психологічні характеристики в групах футболістів 16–17 та 18–19 років за методикою самооцінки рівня ситуативної і особистісної тривожності за шкалою Ч. Д. Спілберга.

Рівень тривожності в даний момент (ситуативна тривожність), тобто під час пандемії та військового стану відобразив наступні середньостатистичні показники: 2,98 балів у футболістів 16–17 років та 2,65 балів у футболістів 18–19 років, що відповідає покращенню відповідно до збільшення віку, досвіду та кваліфікації (12%). Рівень особистісної тривожності футболістів фіксувався на рівні 2,57 балів в групі спортсменів 16–17 років та 1,92 балів в групі спортсменів 18–19 років, що відповідає покращенню відповідно до збільшення віку, досвіду та кваліфікації – 34%. Графічне порівняння показників футболістів відносно ситуативної і особистісної тривожності наведені на рисунку 4.5.

Таким чином, із наведеного дослідження рівня тривожності в даний момент (ситуативна тривожність) та рівня тривожності як стійкої характеристики (особистісна тривожність) за шкалою самооцінки особистості методики Ч. Д. Спілберга у футболістів спостерігається тенденція, яка відображає зменшення середньостатистичних показників обох видів тривожності із дорослішанням спортсменів, що свідчить про дію процесу покращення психологічної стійкості під дією тренувального впливу.

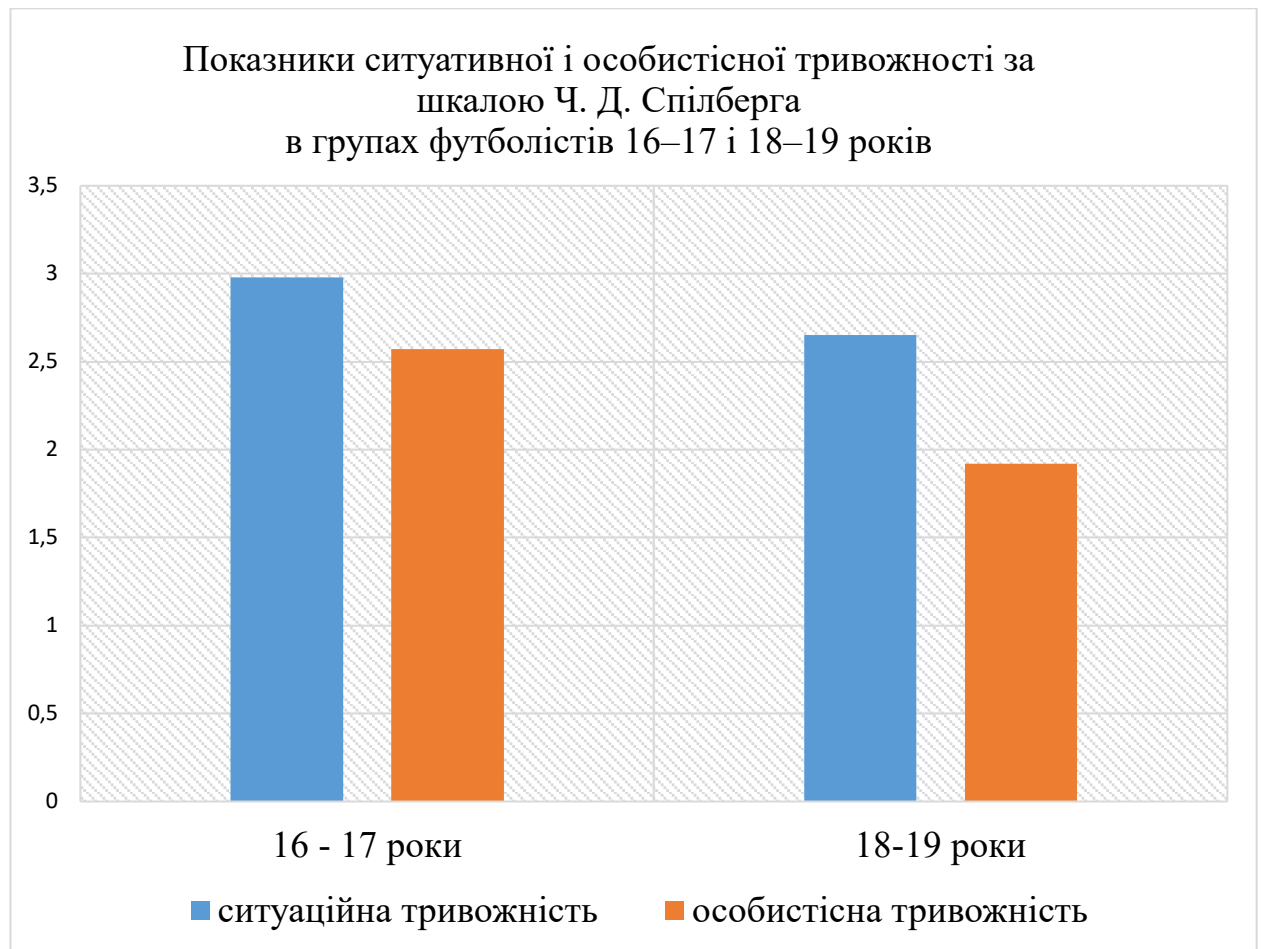


Рис. 4.5. Результати показників ситуативної і особистісної тривожності за шкалою Ч. Д. Спілберга в групах футболістів 16–17 і 18–19 років

Аналіз результатів психологічного тестування футболістів вказує на те, що в процесі тренування і набуття спортсменами ігрового досвіду в них виробляється здатність переборювати вплив відволікаючих факторів, підвищувати нервово-психічну стійкість та успішно протидіяти негативним явищам, долаючи тривожність, і не знижувати ефективності ігрової діяльності в змагальних і тренувальних зустрічах.

ВИСНОВКИ

1. Відповідно до аналізу науково-методичної та спеціалізованої літератури наразі спостерігається бурхливий інтерес до процесу вдосконалення й усучаснення психологічної підготовки спортсменів, застосування психологічних засобів та методик як джерела стимуляції ефективності виступів спортсменів. Це активізує увагу, яка приділяється на сьогодні пошуку і розробці інноваційних методів психологічного забезпечення у спортивних іграх, зокрема футболі. Водночас, психологічна підготовка є багатогранним і тривалим процесом, що зазвичай здійснюється у поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена: фізичною, технічною, тактичною, інтегральною.

2. За даними дослідження успішний виступ у відповідальному футбольному матчі, у якому доводиться зустрічатися з різними, інколи дещо сильнішими командами, вимагає від кожного футболіста поруч із техніко-тактичною майстерністю й фізичною працездатністю, високого рівня психологічної підготовленості. У психологічній готовності суттєва роль належить упевненості, волі, психічній стійкості. Саме тому спортивні психологи вбачають психологічну готовність футболіста в його стійкості та адаптивності до дії екстремальних умов тренувальної та змагальної діяльності, можливості своєчасно приймати найефективніше рішення щодо конкретної ігрової ситуації, в поєднанні дії, стану і моменту, в постійному контролі й регуляції власної поведінки.

3. Результати психологічного дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності (за методикою Ч. Д. Спілберга) відобразили покращення психологічної стійкості футболістів під дією тренувального впливу. Аналіз показників педагогічного дослідження дозволив зробити висновок щодо вдосконалення психологічної напруженості футболістів. Наведені результати можна використовувати з метою контролю тренувального процесу за рівнем

когнітивного та соматичного збудження спортсменів, які спеціалізуються у футболі та в інших видах командних спортивних ігор.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава ІФ, Кутовий КП, Аршава ІО. Особливості зв'язку емоційного інтелекту із саморегуляцією поведінки юних спортсменів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018;1(3):7-12.
2. Багас О, Ковальчук Р. Вплив психологічної підготовки на формування готовності до змагальної діяльності спортсменів. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2016; 1: 33-41.
3. Белих СІ, Приходько ВВ, Малий ВВ, Рибковський АГ. Системні основи управління проектами у фізичній культурі і спорті. Донецьк: Друк – Інфо; 2009.
4. Богуславська В, Бріскін Ю, Пітин М. Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;2:16–20.
5. Большакова АМ. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. Наука і освіта, 2013;1(2):17-21.
6. Бубка СН, Булатова ММ, Гуніна ЛМ, Єсентаєв ТК, Коваленко НП, Павленко ЮО, Платонов ВМ, Томашевський ВВ. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. К.: Перша друкарня, 2018.
7. Валецький ЮМ, Петрик ОІ, Валецька РО. Психогігієнічні основи профілактики неврозів у спортсменів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010;1:101-4.
8. Височіна Н, Спесивих О. Дослідження основних форм агресії та стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2013;10:88-91.

9. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [автореф. дисертації]. Київ: НУФВСУ; 2018.
10. Воронова ВІ. Психологія спорту. К. : Олімпійська література; 2007.
11. Голомазов СВ, Чирва БГ. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності. Спортакадемпрес. 2000:80.
12. Гринь ОР. Воронова ВІ. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2015;3:29–34.
13. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К. : Олімпійська література; 2015.
14. Деделюк НА. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; 2010.
15. Калюжна ЄМ. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці [автореф. дисертації]. Київ; 2008.
16. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. Психологія і суспільство. 2001;1:124–132
17. Колосов АБ. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів. [автореф. дисертації]. Київ, 2007.
18. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Л.: ЛДУФК; 2013.
19. Корольчук МС, Крайнюк ВМ, Косенко АФ, Кочергін ТІ. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я [навчальний посібник]. Київ: Фірма Інкос. 2002:27.
20. Леко Б, Чуйко Г, Комісарик М. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів. Теорія та практика фізичного виховання. 2008;5:6–10.
21. Мамедов ГН. Удосконалення психологічної підготовленості футболістів віком 14-15 років. 2011.
22. Максименко ІГ. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [монографія]. Харків. 2007; 1: 78–80.

23. Новік СМ. Витоки педагогічної майстерності. Збірник наукових праць. Полтава, 2011.

24. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Романця. Київ: Либідь. 1995:46–89.

25. Платонов ВН. Сучасна система спортивного тренування [підручник]. Київ: перша друкарня. 2021:672.

26. Підлужняк О. Психологічна підготовка в спорті. XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, 27-28.04.2020 Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/8816>.

27. Савиченко ОМ. Вікові особливості регуляції поведінки спортсменів у юнацькому віці. Психологічні перспективи. 2008;12:134-142.

28. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.

29. Сосіна ВЮ. Лекція для 3 курсу ФФВ психологічна підготовка в спорті. Львів 2013.

30. Туриніна ОЛ. Методологія та методи психологічного дослідження. Київ: Персонал; 2018.

31. Халік ОО. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців [автореф. дисертації]. Київ. 2010.

32. Чорний СВ. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини [автореф. дисертації]. Сімферополь/ 2007.

33. Ясточкіна І. (2020). Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. 2020; 6:165–170.

34. Afonso J., Garganta J., Mesquita I. Decision-making in sports : the role of attention, anticipation and memory. *The Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho*, 2012. Vol. 14. No. 5. P. 592-601. DOI: 10.5007/1980-0037.2012v14n5p592

35. Ali, A. Measuring soccer skill performance : a review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2011. Vol. 21. P. 170-183. DOI:10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x
36. Brewer BW. Injury prevention and rehabilitation. *Sport Psychology*, 1st ed. International Olympic Committee. P. 75-86.
37. Cătălin Octavian MĂNESCU The Importance of Psychological Preparation in Football *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 2013, Volume 5, Issue 2, December, pp: 11-16 The online version of this article can be found at: <http://revistaromaneasca.ro>
38. Coutts, Aj. Evolution of football match analysis research. *Journal of Sports Sciences*, 2014. Vol. 32. No. 20. P. 1829-1830.
39. Davids K., Araújo D., Correia V., Vilar L. How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 2013. No 41. P. 154-161.
40. Doewes R., Purnama S., Syaifullah R., Nuryadin I. The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in Indonesian players aged 10-12 years. *International Journal of Advanced Science and Technology*. 2020. Vol. 29, No. 3s. P. 429-441.
41. Halicioğlu R. F. Can we predict the outcome of the international football tournaments?: the case of Euro 2000. *Doğuş Üniversitesi Dergisi* 2011. № 6(1). P.112-122.
42. High performance soccer. *Human Kinetics*. Cernăianu, C., (2001). Fotbal – manualul antrenorului profesionist. Editura Rotech Pro
43. Kinnerk P., Harvey S., MacDonncha C., Lyons M. A review of the game-based approaches to coaching literature in competitive team sport settings. *Quest*. 2018. No 70. P. 401-418.
44. Koopman S. J., Lit R. Forecasting football match results in national league competitions using score-driven time series models. *International Journal of Forecasting*. 2019. № 35(2). P. 797-809.

45. Rădulescu, M., Cojocaru, V., (2003). Ghidul antrenorului de fotbal – copii si juniori. Editura Axis Mundi. Bucuresti.

46. Santos R. A Forecasting Model of Success at the Euro Tournaments: The Role of Team's Performance at Qualifying Games. *Journal of Applied Business and Economics*. 2019. № 21(8). P. 120-127.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала оцінки рівня реактивності (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна

(тест розроблений Ч.Д. Спілбергером, адаптований Ю.Л. Ханіним)

Призначення. Методика є інформативною, способом оцінки рівня ситуативної тривожності (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (стійка характеристика особистості).

Реєстраційний бланк

Прізвище, ім'я _____

Дата тестування _____ Вік _____ Стать _____

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень. Закресліть цифру у відповідній графі праворуч, залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№	Питання	Ні, це не так	Мабуть, так	Так	Абсолютно вірно
1	Я в спокої	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я напружений	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скований	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 душевний спокій	1	2	3	4

9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений в 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 відчуваю скутості, напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений, мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4
21	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23	Я легко можу засмутитися	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
26	Я відчуваю прилив сил, бажання працювати	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
29	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Я відчуваю себе беззахисним	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 буваю задоволений	1	2	3	4
37	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Буває, що я відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ключ до методики оцінки ситуаційно і особистісної тривожності

Номер судження	Ситуаційна тривожність (відповіді)	Номер судження	Особистісна Тривожність (відповіді)
1	4 3 2 1	21	4 3 2 1
2	4 3 2 1	22	1 2 3 4
3	1 2 3 4	23	1 2 3 4
4	1 2 3 4	24	1 2 3 4
5	4 3 2 1	25	1 2 3 4
6	1 2 3 4	26	4 3 2 1
7	1 2 3 4	27	4 3 2 1
8	4 3 2 1	28	1 2 3 4
9	1 2 3 4	29	1 2 3 4
10	4 3 2 1	30	4 3 2 1
11	4 3 2 1	31	1 2 3 4
12	1 2 3 4	32	1 2 3 4
13	1 2 3 4	33	1 2 3 4
14	1 2 3 4	34	1 2 3 4
15	4 3 2 1	35	1 2 3 4
16	4 3 2 1	36	4 3 2 1
17	1 2 3 4	37	1 2 3 4
18	1 2 3 4	38	1 2 3 4
19	4 3 2 1	39	4 3 2 1
20	4 3 2 1	40	1 2 3 4

Обробка результатів

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

$$PT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50,$$

де Σ_1 – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$OT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

де Σ_1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_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.