



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.332:159.922.63

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15161266>

Психологічні стратегії підготовки футболістів до змагальної діяльності

Головач Інна Іванівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри
фізичного виховання і педагогіки спорту, Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка, 04212, м. Київ, вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, Україна,
<https://orcid.org/0000-0001-7669-5070>

Гнутова Наталія Павлівна

старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, Київський
столичний університет імені Бориса Грінченка, 04212, м. Київ, вул. Левка
Лук'яненка, 13-Б, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-1756-6479>

Прийнято: 22.02.2025 | Опубліковано: 02.03.2025

***Анотація.** З огляду на зростаючу значущість психологічної складової у спортивній підготовці спортсменів, особливо в ігрових видах спорту, актуальним постає питання розробки ефективних психотехнологій, спрямованих на підвищення ментальної стійкості спортсменів. **Метою дослідження** є розробка адаптивної моделі психологічної підготовки футболістів, яка враховує індивідуальні особливості спортсменів та забезпечує інтеграцію ефективних ментальних стратегій у структуру тренувального процесу. У статті обґрунтовано доцільність системного підходу до організації*



психологічної підготовки, що включає розвиток психічної стійкості, здатності до саморегуляції, концентрації, мотивації та ефективної командної взаємодії. **Методи дослідження** включали теоретичний аналіз наукових джерел, анкетування 23 футболістів ФК Калуш, узагальнення практичного досвіду та якісний аналіз отриманих емпіричних даних. Було виокремлено провідні ментальні техніки, що мають найбільший вплив на формування психологічної готовності до змагальної діяльності. Серед них — візуалізація, позитивне самонавіювання, дихальні практики, релаксаційні методики, емоційна саморегуляція та техніки розвитку усвідомленості. **Результати** показали, що 80% респондентів вважають психологічні стратегії ефективними у контексті змагань і тренувань. Виявлено високу потребу у регулярній фаховій психологічній підтримці, а також у впровадженні індивідуальних і групових форм роботи. Особливого значення надано створенню сприятливого соціально-психологічного мікроклімату в команді, що підвищує згуртованість, мотивацію та адаптивність до змінних умов ігрового середовища. **У висновках** підкреслено, що адаптивна модель психологічної підготовки, яка поєднує індивідуалізацію ментальних технік, інтеграцію у тренувальний цикл та врахування командної динаміки, є ефективним інструментом підвищення змагальної результативності, зниження рівня стресу та формування емоційної стабільності футболістів.

Ключові слова: юні футболісти, спортсмени, психологічний супровід футболістів, психічна стійкість, усвідомленість, мотивація, емоційна регуляція, самоконтроль, командна взаємодія, ігрові види спорту.



Psychological strategies for preparing football players for competitive activity

Inna Holovach

PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports Pedagogy,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,
13-B Levko Lukianenko Street, Kyiv, 04212, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-7669-5070>

Hnutova Natalia

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports Pedagogy,
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,
13-B Levko Lukianenko Street, Kyiv, 04212, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-1756-6479>

Abstract. *Given the growing importance of the psychological component in athletes' training, especially in team sports, the development of effective psychotechnologies aimed at enhancing mental resilience has become increasingly relevant. The aim of the study is to develop an adaptive model of psychological preparation for football players, which takes into account individual characteristics of athletes and ensures the integration of effective mental strategies into the structure of the training process. The article substantiates the necessity of a systematic approach to organizing psychological preparation, which includes the development of mental resilience, self-regulation skills, concentration, motivation, and effective team interaction. The research methods included theoretical analysis of scientific literature, a survey of 23 football players FC Kalush, synthesis of practical experience, and qualitative analysis of empirical data. The study identified priority mental techniques that most significantly influence psychological readiness for competitive activity,*



*including visualization, positive self-suggestion, breathing exercises, relaxation, emotional regulation, and mindfulness practices. **The results** show that 80% of respondents consider psychological strategies to be effective in the context of competitions and training. A high demand for regular professional psychological support and the implementation of both individual and group approaches was revealed. Particular attention was paid to the creation of a favorable socio-psychological microclimate within the team, which enhances cohesion, motivation, and adaptability to dynamic conditions of the competitive environment. The **conclusion** emphasizes that an adaptive model of psychological preparation, which combines the individualization of mental techniques, their integration into the training cycle, and consideration of team dynamics, is an effective tool for improving competitive performance, reducing stress, and fostering emotional stability among football players.*

Keywords: *athletes, psychological support of football players, mental resilience, mindfulness, motivation, emotional regulation, self-control, team interaction, team sports.*

Постановка проблеми. У сучасній науковій літературі все більше уваги приділяється вивченню індивідуально-психологічних особливостей спортсменів та специфіки їхньої психологічної підготовки. Ефективне формування та розвиток психічних процесів і особистісних якостей спортсменів є важливою умовою результативної тренувальної діяльності та досягнення високих результатів у змагальній практиці. Психологічна підготовка розглядається як важливий чинник, що сприяє оптимізації інших складових спортивного тренування — загальнофізичної, спеціальної фізичної, технічної, тактичної та теоретичної підготовки. Вона забезпечує цілісну взаємодію між вказаними компонентами, сприяючи їх ефективному засвоєнню та інтеграції в процесі підготовки спортсмена.



У цьому контексті психологічна підготовка виступає одним із ключових напрямів практичного застосування наукових досягнень психології у спорті, реалізації її методів і засобів з метою підвищення ефективності діяльності спортсменів. Водночас вона тісно пов'язана з розвитком психологічної культури у сфері спорту та міждисциплінарною інтеграцією знань про людину в умовах високої спортивної активності. Такий підхід дозволяє більш ефективно вирішувати організаційні та структурні завдання спортивної підготовки, хоча питання системної взаємодії між різними її видами залишається актуальним і потребує подальших досліджень.

Психологічна підготовка, таким чином, є комплексом заходів, спрямованих на формування, розвиток і вдосконалення психічних якостей, які забезпечуються цілеспрямованим, системним і поетапним навчально-тренувальним процесом. Ґрунтовний аналіз професійної діяльності спортсменів свідчить про те, що важливими умовами досягнення високих результатів є наявність у них розвинених особистісних якостей, здатність до їх актуалізації у процесі змагальної діяльності, а також постійна потреба у саморозвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Футбол, як один із наймасовіших ігрових видів спорту у світі, характеризується високими вимогами до фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів. У контексті психологічної підготовки спортсменів особливу увагу дослідники приділяють вивченню усвідомленості як одного з ефективних інструментів для зниження рівня стресу та покращення психічного благополуччя. Ментальна підготовка є важливим аспектом для досягнення успіху у футболі, оскільки вона впливає на здатність гравців справлятися зі стресом, підтримувати концентрацію та покращувати загальну продуктивність. Дослідження в цій галузі вказують на важливість розвитку ментальних навичок для підвищення ефективності гри. Ментальна підготовка допомагає футболістам обробляти інформацію, вибирати правильні рішення та застосовувати тактичне мислення відповідно до стратегії



гри [13]. Вона включає в себе розвиток таких навичок, як самовпевненість, концентрація, управління емоціями та мотивація [16]. Ментальна стійкість є ключовим фактором, що дозволяє гравцям справлятися з викликами та стресовими ситуаціями під час гри [9]. Дослідження показують, що підвищення рівня ментальної готовності зменшує труднощі в регуляції емоцій [20]. Це особливо важливо для молодих гравців, які можуть бути більш схильними до стресу [9]. Ментальна втома може негативно впливати на технічну продуктивність футболістів, знижуючи точність передач та швидкість ударів [6, 18].

Так, Mohammed, W. A., Pappous, A. та Sharma, D. вивчали роль програм зі зниження стресу на основі усвідомленості у покращенні різних аспектів психічного здоров'я спортсменів. Результати дослідження засвідчили, що підвищення рівня уважності у спортсменів призводить до зростання рівня усвідомлення, що, у свою чергу, зменшує рівень стресу. Зниження стресових реакцій виявилось значущим опосередкованим чинником, який позитивно впливає на загальне психоемоційне самопочуття спортсменів [15].

У дослідженні Shannon, S., Hanna, D., Haughey, T., Leavey, G., McGeown, C. та Breslin, G. також розглядалося впровадження інтервенцій, заснованих на усвідомленості, з метою зниження стресу та розвитку самоуправління психічним станом. Вченими було встановлено, що компетентність в управлінні власним станом та усвідомлення загалом впливають на зменшення стресу. Дослідники дійшли висновку, що усвідомленість, психологічна компетентність та рівень стресу мають взаємозалежний вплив, який опосередковує загальний стан благополуччя спортсменів [17]. Таким чином, обидва дослідження підтверджують тезу про те, що розвиток усвідомленості та психологічної компетентності може бути ефективною стратегією зниження стресу й підвищення психічного благополуччя у сфері спорту. Дослідження



підкреслюють доцільність включення технік усвідомленості до програм психологічної підготовки спортсменів.

Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S. та Franck, J. здійснили аналіз поширеності психічних розладів серед елітних спортсменів у Швеції. Результати дослідження засвідчили, що найбільш поширеними станами в цій групі є депресивний розлад, розлади харчової поведінки, а також розлади, пов'язані з травмою та стресом, зокрема вигорання, яке оцінювалось спортсменами самостійно [1]. Отримані дані вказують на те, що навіть у високоорганізованому професійному спортивному середовищі існує високий рівень психоемоційної напруги, що може призводити до серйозних порушень психічного здоров'я. Це ще раз підкреслює необхідність своєчасного виявлення ознак психічних розладів та впровадження ефективних психопрофілактичних програм, зокрема з використанням інструментів психологічної підтримки, психоосвіти та усвідомленого самопостереження.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У практиці психологічного супроводу переважає використання універсальних підходів, що не завжди відповідають потребам конкретного гравця або команди загалом, що ускладнює досягнення стабільного психоемоційного стану спортсменів й високої ефективності в змагальній діяльності. У цьому контексті особливого значення набуває створення адаптивної моделі психологічної підготовки футболістів, яка б поєднувала цільове застосування ментальних технік, індивідуалізований підхід та гнучкість до умов тренувального і змагального середовища. Потенційний внесок авторів полягає у формуванні моделі, яка дозволить ефективно враховувати індивідуальні особливості гравців, адаптувати психологічний вплив до конкретних запитів і завдань, а також забезпечити стабільний рівень емоційної рівноваженості, концентрації та впевненості в умовах підвищеного навантаження. Такий підхід сприятиме не лише



підвищенню результативності, а й зниженню ризиків психоемоційного вигорання у спортсменів.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою даної роботи є розробка адаптивної моделі психологічної підготовки футболістів, спрямованої на індивідуалізацію ментальних стратегій та інтеграцію ефективних психологічних технік у тренувальний процес для підвищення психічної стійкості та змагальної готовності спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати ключові теоретичні підходи до психологічної підготовки футболістів, що впливають на формування психічної стійкості та змагальної ефективності.
2. Дослідити рівень усвідомлення молодими футболістами значущості психологічної складової у тренувальному та змагальному процесі.
3. Вивчити оцінки спортсменів щодо ефективності застосування різних психологічних стратегій, а також визначити переважаючі форми та методи психологічної підтримки, що застосовуються у командному середовищі.
4. Обґрунтувати доцільність впровадження адаптивної моделі психологічної підготовки, заснованої на індивідуалізації ментальних технік та інтеграції їх у тренувальний процес.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічна підготовка футболістів є складним, багатоаспектним процесом, який вимагає системного підходу та поєднання різноманітних методів і засобів впливу. Ефективна підготовка спортсменів повинна передбачати не лише формування технічних навичок і тактичного мислення, але й розвиток фізичних, ментальних і особистісних якостей, що забезпечують здатність гравця адаптуватися до динамічних та непередбачуваних ігрових ситуацій. Характеристика психологічних стратегій підготовки спортсменів представлена у Таблиці 1.

Таблиця 1

Характеристика психологічних стратегій підготовки спортсменів

Психологічна стратегія	Характеристика
<i>Ментальна підготовка</i>	Включає техніки візуалізації, медитації, аутотренінгу, концентрації уваги; спрямована на розвиток упевненості в собі, психологічної готовності до ігрової ситуації.
<i>Контроль стресу</i>	Використання методик управління стресовими станами (дихальні вправи, релаксація, позитивне самонавіювання, техніки когнітивного реструктурування).
<i>Цілепокладання та мотивація</i>	Постановка коротко- та довгострокових цілей, розвиток внутрішньої мотивації, збереження інтересу до тренувального процесу та підвищення спортивної мотивації.
<i>Емоційна регуляція</i>	Формування здатності розпізнавати, контролювати й виражати емоції у межах спортивної етики, розвиток емоційної стійкості в умовах тиску.
<i>Комунікація та лідерство</i>	Розвиток ефективної командної взаємодії, навичок конструктивного спілкування, підтримки, лідерства, прийняття рішень у складних ігрових ситуаціях.
<i>Підвищення самооцінки та самоконтролю</i>	Формування адекватної самооцінки, здатності до самоспостереження, саморегуляції та збереження концентрації у критичних моментах гри.
<i>Психологічна адаптація до змагань</i>	Підготовка до змагального середовища, формування навичок адаптації до нових умов, аудиторії, суддівства та суперників.
<i>Розвиток уваги та сприйняття</i>	Тренування розподілу та стійкості уваги, швидкості реакції, вміння аналізувати ігрові ситуації в режимі реального часу.

Джерело: створено авторами за [1,2, 3, 5, 7, 8, 10, 14, 19, 12, 11].

Результати проведеного опитування серед 23 футболістів ФК Калуш. засвідчили високий рівень зацікавленості спортсменів у питаннях психологічної підготовки та її впливу на ігрову діяльність. Залучення саме цієї вікової категорії зумовлене тим, що в 14–15 років у спортсменів активно формуються базові психофізіологічні та ігрові якості, відбувається активна соціалізація в



командному середовищі та закладається структура індивідуального стилю гри, що робить цей період особливо важливим для аналізу психологічних чинників, пов'язаних із змагальною діяльністю.

Аналіз відповідей респондентів показав, що більшість опитаних вважає психологічну підготовку важливою складовою спортивної майстерності, яка впливає на змагальні результати. Зокрема, 72% футболістів відзначили значення психологічної стійкості, концентрації, здатності до саморегуляції та впевненості у собі як основних чинників ігрової ефективності. 65% висловили зацікавленість у регулярних заняттях зі спортивним психологом, а 58% — у можливості отримувати індивідуальні консультації для розвитку ментальної витривалості та мотивації.

Водночас встановлено потребу у впровадженні системного підходу до психологічної підготовки, адаптованого до індивідуальних особливостей спортсменів. Щодо ефективності застосування психологічних стратегій, 38% респондентів оцінили їхній вплив як дуже високий, 42% — як ефективний, 17% — як малоефективний, і лише 3% не відзначили користі. Загалом 80% футболістів позитивно сприймають такі стратегії, що свідчить про їх високу актуальність у тренувальному та змагальному процесі.

На запитання про стратегії, що сприяють формуванню командного духу, більшість футболістів виокремили командні вправи як найефективніший метод. Серед ключових аспектів психологічної підготовки респонденти визначили: психологічну стійкість (28%), мотивацію (22%), самопізнання й усвідомленість (15%), концентрацію (12%), комунікацію та лідерство (10%), адаптивність (8%) і віру в себе та команду (5%). Це свідчить про орієнтацію спортсменів на розвиток внутрішнього контролю, мотивації та ефективної поведінки у стресових ситуаціях.

Футболісти активно застосовують різні методики для підтримання ментальної стійкості. Зокрема, медитацію використовують 32% респондентів,



візуалізацію — 28%, дихальні вправи — 24%, а практики позитивного мислення — 26%. Крім того, 21% зазначили, що регулярно застосовують стратегії подолання негативних думок для зниження рівня тривожності та подолання стресових станів, з якими стикаються як у підготовчому процесі, так і під час змагань. На запитання «Як ви оцінюєте вплив психологічної підготовки на здатність керувати емоціями під час гри?», було отримано такі відповіді: 30% — повністю згодні, 45% — згодні, 15% — не впевнені, 5% — не згодні, 5% — повністю не згодні. Таким чином, 75% респондентів визнають позитивний вплив психологічної підготовки на здатність керувати емоціями в умовах змагання. На запитання «Які саме методи психологічної підготовки впроваджуються у вашій команді?», футболісти надали такі відповіді: групові бесіди — 40%; командні вправи — 30%; керування конфліктами — 10%; психологічна підтримка — 15%; створення сприятливого середовища — 5%. Отримані дані свідчать про пріоритет колективних форм психологічної роботи, які сприяють згуртованості команди, розвитку довіри та підтримки між гравцями.

Отже, ефективна психологічна підготовка включає багатокомпонентний підхід, який поєднує індивідуальні та групові методи, цілеспрямовану роботу над психічною стійкістю, увагою, емоційною регуляцією та командною взаємодією. З огляду на отримані результати та виявлені потреби спортсменів, виникає необхідність впровадження гнучкого та персоналізованого підходу до психологічного супроводу. Адаптивна модель психологічної підготовки (Рис. 1) передбачає комплексний підхід до розвитку ментальної витривалості, емоційної стабільності, мотивації та стресостійкості футболістів, із можливістю коригування психологічного впливу залежно від динаміки тренувального й змагального процесу.

Рисунок 1

Схема адаптивної моделі психологічної підготовки футболістів



Джерело: власна розробка авторів

Висновки. Проведене дослідження підтвердило, що психологічна підготовка є важливою складовою спортивної майстерності футболістів,



оскільки впливає на їхню емоційну стійкість, здатність до дій у стресових ситуаціях та змагальну ефективність. Отримані емпіричні дані засвідчили доцільність системного підходу, зокрема застосування індивідуалізованих ментальних технік з урахуванням вікових та особистісних характеристик гравців. Встановлено позитивний вплив таких технік, як візуалізація, самонавіювання, релаксація та усвідомленість, на рівень упевненості та зниження тривожності. Значну роль відіграє також командне середовище, засноване на підтримці та ефективній комунікації.

Спортсмени продемонстрували високу зацікавленість у психологічному супроводі, що підкреслює потребу у впровадженні відповідних практик у тренувальний процес. Запропонована адаптивна модель, яка поєднує персоналізацію, ментальні стратегії та роботу з командною динамікою, є ефективним засобом підвищення психологічної готовності та ментальної витривалості футболістів.

Список використаних джерел

1. Авраменко В.Г., Гончаренко В.І., Джус О.М. та ін.. Футбол: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спец. дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. Майстерності. К.: Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с.
2. Васильчук А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львівський держ. Університет фіз. культури. Львів, 2007. – 212 с.
3. Войтенко, С., & Перепелиця, М. (2024). RESEARCHING OF STRESS RESISTANCE AMONG FOOTBALL PLAYERS OF VARIOUS SKILL LEVELS. Physical culture sports and health of the nation. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-180-189](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-180-189).



4. Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., & Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 329–335.
5. Aliberti, S., D'Elia, F., Giardullo, G., & Raiola, G. (2025). Agonism and performance in adolescent football players in informal physical education settings. *Frontiers in Sports and Active Living*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1511719>.
6. Badin, O., Smith, M., Conte, D., & Coutts, A. (2016). Mental Fatigue: Impairment of Technical Performance in Small-Sided Soccer Games.. *International journal of sports physiology and performance*, 11 8, 1100-1105 . <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0710>.
7. Cotterill, S., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9, 116 - 133. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1124443>.
8. Gomes, A., Simões, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840>.
9. Grønset, J., Langagergaard, M., & Sæther, S. (2024). Mental processes in professional football players. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428892>.
10. Grønset, J., Langagergaard, M., & Sæther, S. (2024). Mental processes in professional football players. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428892>.
11. Klatt, S., & Nerb, J. (2021). Position-Specific Attentional Skills in Team Sports: A Comparison between Defensive and Offensive Football Players. *Applied Sciences*. <https://doi.org/10.3390/app11135896>.
12. Liu, H., , L., Zhang, Y., Fan, H., & Xu, Z. (2021). Effect of Football Training on Pupils' Loneliness--the Mediating Role of Self-Esteem. , 2, 23-31. <https://doi.org/10.23977/JHMS.2021.020205>.



13. Manescu, C. (2013). The Importance of Psychological Preparation in Football. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 5, 11-16. <https://doi.org/10.18662/RREM/2013.0502.02>.
14. Manescu, C. (2013). The Importance of Psychological Preparation in Football. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 5, 11-16. <https://doi.org/10.18662/RREM/2013.0502.02>.
15. Mohammed, W. A., Pappous, A., & Sharma, D. (2018). Effect of mindfulness based stress reduction (MBSR) in increasing pain tolerance and improving the mental health of injured athletes. Frontiers in Psychology, 9, 722.
16. Nugent, R., & Brown, S. (2008). Football : raise your mental game.
17. Shannon, S., Hanna, D., Haughey, T., Leavey, G., McGeown, C., & Breslin, G. (2019). Effects of a mental health intervention in athletes: Applying self-determination theory. Frontiers in Psychology, 10, 1875.
18. Smith, M., Coutts, A., Merlini, M., Deprez, D., Lenoir, M., & Marcora, S. (2016). Mental Fatigue Impairs Soccer-Specific Physical and Technical Performance.. Journal is not defined within the JOURNAL database.
19. Srem-Sai, M., Hagan, J., Ogum, P., & Schack, T. (2022). Assessing the prevalence, sources and selective antecedents of organizational stressors among elite football players and coaches in the Ghana premier league: Empirical evidence for applied practice. Frontiers in Sports and Active Living, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.938619>.
20. Yalcin, I., Araz, G., & Talaghir, L. (2021). The Relationship between Mental Readiness and Difficulty in Emotion Regulation of Amateur Football Players. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.1/364>.