

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

Коб'юк Олександр Олександрович
студент групи ТДб-1-21-4.0д

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ВІКОВОЇ
КАТЕГОРІЇ 17-21 РОКІВ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 - Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
фізичного виховання
і педагогіки спорту

Науковий керівник
доктор біологічних наук,
професор
Лисенко Олена Миколаївна

Протокол засідання кафедри
« ____ » _____ 2025р.

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ	6
1.1. Психологічні аспекти спортивної діяльності	6
1.2. Психологічні характеристики футболістів 17-21 років ...	8
1.3. Роль психологічної підготовки в підвищенні результативності футболістів	10
Висновки до розділу 1	12
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ...	14
2.1. Основні методи дослідження	14
2.1.1. Аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури	14
2.1.2. Анкетування	15
2.1.3. Спостереження	17
2.1.4. Методи математичної статистики	17
2.2. Організація та етапи дослідження	17
РОЗДІЛ 3. СУЧАСНІ ТЕХНІКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 17 – 21 РОКІВ	19
3.1. Методики тренування психологічних якостей футболістів	19
3.2. Психологічна підтримка футболістів під час тренувального процесу	21
3.3. Вплив психологічної підготовки на зниження стресу та покращення результатів	26
3.4. Особливості психологічної підготовки футболістів 17-21 років за результатами їх опитування	31

3.5.	Рекомендації щодо покращення психологічної підготовки футболістів на основі дослідження	41
	Висновки до розділу 3	44
	ВИСНОВКИ	46
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	48

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний футбол характеризується високим рівнем конкуренції, динамічністю і зростаючими вимогами до фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки гравців. В умовах інтенсивних навантажень і постійного психологічного тиску з боку тренерів, суперників, уболівальників і медіа особливої актуальності набуває питання психологічної підготовки спортсменів. Психологічна стійкість, здатність до саморегуляції, емоційна стабільність і мотивація — критично важливі чинники, що впливають на результативність гравців, особливо у віці 17–21 років, коли відбувається становлення особистості спортсмена та його адаптація до дорослого професійного спорту.

Об'єктом дослідження є психологічна підготовка футболістів вікової категорії 17–21 років.

Предмет дослідження — особливості методів і технік психологічної підготовки футболістів цього віку, а також їх вплив на ігрову результативність та стресостійкість.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування й практичний аналіз психологічної підготовки футболістів 17–21 років та розробка рекомендацій щодо її вдосконалення.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких завдань:

- проаналізувати психологічні аспекти спортивної діяльності та характеристики молодих футболістів;
- дослідити роль психологічної підготовки у підвищенні спортивних результатів;
- розглянути сучасні методи і техніки психологічної підготовки;
- здійснити емпіричне дослідження серед футболістів 17–21 років;

- надати практичні рекомендації на основі результатів дослідження.

Методи дослідження включають аналіз наукової літератури, анкетування, порівняльний аналіз, статистичну обробку результатів.

Структура роботи складається з трьох розділів: теоретичного, методологічного та практичного, що викладені на 52 сторінках. У першому розділі розглянуто психологічні основи спортивної діяльності та особливості молодих футболістів. Другий розділ присвячено методам, етапам та організації дослідження. У третьому розділі подано популярні техніки психологічної підготовки, а також результати практичного дослідження, аналіз отриманих даних та рекомендації.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Психологічні аспекти спортивної діяльності

Психологічні аспекти спортивної діяльності охоплюють сукупність психічних процесів, станів і властивостей особистості, що формуються, проявляються та розвиваються у процесі систематичних занять спортом. У структурі спортивної діяльності психологічний компонент відіграє функцію внутрішнього регулятора, який забезпечує ефективне функціонування фізичних, технічних і тактичних навичок в умовах змагання чи тренувального процесу. Займаючись спортом, особа постійно перебуває в умовах підвищеної відповідальності, необхідності досягнення результату, роботи у команді, а також зіткнення з невдачами, тиском з боку оточення та потребою в мобілізації зусиль. Усе це формує специфічне середовище, у якому психічна стійкість, здатність до саморегуляції, емоційна врівноваженість та мотиваційна спрямованість набувають вирішального значення.

Психологічна напруга, що супроводжує спортивну діяльність, зумовлена рядом чинників, серед яких найбільш характерними є високий рівень відповідальності за результат, постійна конкуренція, публічність спортивної практики, наявність очікувань з боку тренерів, партнерів по команді та вболівальників. У таких умовах надзвичайно значущим стає розвиток когнітивних процесів, зокрема уваги, сприймання, мислення та пам'яті, оскільки саме вони забезпечують адекватну орієнтацію в ігровій ситуації, швидкість прийняття рішень та ефективність їх реалізації. Крім того, спортивна діяльність впливає на формування вольових якостей особистості, таких як наполегливість, рішучість, цілеспрямованість, здатність до подолання труднощів. Вольова саморегуляція дозволяє спортсмену зберігати

продуктивність діяльності в умовах фізичного виснаження, емоційного напруження чи зовнішніх перешкод [5].

У спортивній практиці велике значення мають і емоційні стани, що виникають у процесі підготовки та участі в змаганнях. Емоції можуть як стимулювати, так і гальмувати ефективність діяльності. Позитивні емоційні переживання сприяють підвищенню активності, мобілізації ресурсів і впевненості у власних силах. Натомість негативні емоції — страх, тривожність, розчарування — здатні призвести до зниження концентрації уваги, погіршення координації рухів і втрати тактичної гнучкості. Відтак, здатність до емоційної саморегуляції, формування адекватної самооцінки та позитивної «Я-концепції» є необхідними передумовами ефективної спортивної діяльності [4].

Також не менш значущим є міжособистісний контекст спортивного середовища. Командна взаємодія, відносини з тренером, соціальна підтримка з боку родини та оточення суттєво впливають на психологічний клімат у команді та загальну задоволеність спортсмена своєю діяльністю. Злагоджена командна комунікація, взаємодовіра та взаєморозуміння сприяють стабільному емоційному фону, тоді як конфліктні чи авторитарні стилі взаємодії можуть призводити до психічного виснаження та втрати мотивації.

Психологічна складова спортивної діяльності є системним утворенням, що інтегрує індивідуальні психічні процеси, особистісні якості, мотиваційні установки та соціальні взаємини, які разом визначають здатність спортсмена досягати високих результатів у спортивній сфері. Урахування психологічних чинників у процесі підготовки спортсменів дає змогу не лише оптимізувати їхні функціональні можливості, а й зберегти емоційне благополуччя та забезпечити стабільність професійної кар'єри.

1.2. Психологічні характеристики футболістів 17-21 років

Психологічні характеристики футболістів віком 17–21 років зумовлюються поєднанням вікових особливостей психічного розвитку та специфікою спортивної діяльності у період переходу від юнацького до дорослого професійного спорту. Цей вік характеризується інтенсивним становленням особистості, формуванням стабільних мотиваційних структур, уявлень про себе як про суб'єкта діяльності, розвитком самосвідомості, а також удосконаленням когнітивних і вольових процесів. У межах цього періоду спостерігається підвищення здатності до самостійного прийняття рішень, критичної оцінки власних дій, відповідальності за результат, що має безпосередній вплив на спортивну ефективність. Молоді футболісти вже володіють сформованими базовими навичками ігрової діяльності, що дозволяє їм брати участь у змаганнях на високому рівні, однак психоемоційна стабільність ще залишається недостатньо сталою, особливо в умовах тиску, відповідальності або критики [38].

На цьому етапі формуються особистісні характеристики, які визначають поведінку спортсмена в умовах змагальної діяльності, включно з рівнем домагань, мотивацією до досягнення успіху або уникнення невдач, здатністю до мобілізації зусиль і подолання труднощів. Для футболістів зазначеного вікового діапазону характерне прагнення до самоствердження, визнання з боку авторитетних осіб, зокрема тренерів, а також потреба в соціальному схваленні з боку однолітків і вболівальників. Ці мотиваційні детермінанти нерідко супроводжуються підвищеною емоційною чутливістю, що може виявлятися як у надмірній самокритиці, так і в демонстративних формах поведінки або залежності від зовнішнього оцінювання. Особливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту, здатності до розпізнавання й регуляції власних емоцій, а також до адекватного реагування на емоції інших учасників ігрового процесу [3, 47].

У межах когнітивної сфери у віці 17–21 років спостерігається зростання рівня абстрактного мислення, прогнозування ситуацій, швидкості прийняття рішень та здатності до стратегічного мислення. Це створює сприятливі умови для формування тактичної гнучкості, уміння оцінювати ситуацію на полі комплексно, передбачати дії суперника та адаптувати власну поведінку відповідно до змін. Рівень концентрації уваги в цьому віці вже дозволяє зосереджуватися на завданні протягом тривалого часу, проте в умовах стресу чи перевантаження можуть виникати труднощі з її стійкістю або розподілом. Пам'ять також активно розвивається, зокрема оперативна та довготривала, що сприяє ефективному засвоєнню тактичних схем, технічних прийомів і дій у змінних ситуаціях [39].

Вольова сфера молодих футболістів є у стадії завершення формування, що виявляється в наявності певних особистісних суперечностей: з одного боку, прагнення до самостійності та лідерства, з іншого — потреба у підтримці, контролі та корекції з боку дорослих. Вольові якості, такі як наполегливість, витримка, рішучість, не завжди проявляються стабільно, особливо в умовах невизначеності, тиску або невдач. Проте саме цей вік є сприятливим для розвитку навичок саморегуляції, управління енергією та концентрацією, а також формування відповідального ставлення до професійного зростання [6, 8].

Соціально-психологічні характеристики також мають істотне значення. Футболісти цієї вікової категорії активно включаються у систему міжособистісних взаємин у команді, що сприяє розвитку комунікативних навичок, здатності до кооперації, вирішення конфліктів та конструктивної взаємодії з партнерами й тренерським складом. Водночас можливе виникнення суперництва, конкурентних зіткнень або труднощів у сприйнятті авторитету, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки та індивідуального підходу в процесі виховання особистісної зрілості.

Психологічний портрет футболістів 17–21 років вирізняється динамічністю, поєднанням уже сформованих якостей із тими, що ще перебувають у процесі розвитку. Цей період є визначальним для становлення спортивної ідентичності, адаптації до умов високого змагального рівня та закріплення особистісних характеристик, що забезпечують подальшу професійну стабільність та результативність.

1.3. Роль психологічної підготовки в підвищенні результативності футболістів

Психологічна підготовка у структурі спортивного тренування футболістів виконує функцію внутрішньої оптимізації психічних процесів, станів та особистісних якостей, які забезпечують стабільність і ефективність ігрової діяльності в умовах високої емоційної та фізичної напруги. У професійному футболі результативність гравця визначається не лише техніко-тактичною майстерністю чи фізичною витривалістю, але й здатністю зберігати працездатність під тиском, демонструвати вольову стійкість, швидко приймати рішення в нестандартних ситуаціях та зберігати концентрацію уваги протягом усього матчу. З цієї точки зору психологічна підготовка виконує функцію психічного забезпечення діяльності, спрямовану на підвищення внутрішньої готовності до змагань та формування здатності до мобілізації ресурсів організму у вирішальні моменти гри.

Серед провідних завдань психологічної підготовки виділяється формування оптимального рівня мотивації до досягнення успіху, розвиток впевненості у власних силах, а також вміння зберігати позитивне ставлення до власної діяльності незалежно від зовнішніх обставин. Установки на перемогу, внутрішня віра в успіх, сформоване уявлення про себе як про ефективного гравця створюють ментальне середовище, яке сприяє прояву максимальної

ефективності під час гри. У ситуаціях змагального напруження часто саме психологічна готовність дозволяє гравцеві демонструвати високу результативність, незважаючи на втому, тиск із боку суперника або негативні зовнішні впливи [33, 46].

Однією з центральних функцій психологічної підготовки є навчання саморегуляції психоемоційних станів. У матчевих умовах, коли гравець зазнає сильного стресу або переживає ситуації невизначеності, здатність до швидкого відновлення емоційної рівноваги, подолання тривожності та перенаправлення уваги на ігрові завдання набуває вирішального значення. Через спеціальні психотехніки – дихальні вправи, аутогенне тренування, візуалізацію, методи когнітивної переоцінки – гравці навчаються знижувати рівень внутрішньої напруги, що дозволяє уникати імпульсивних дій, зберігати ясність мислення та ефективно взаємодіяти з партнерами по команді. У такий спосіб формується стійка ігрова поведінка, яка безпосередньо пов'язана з кінцевими спортивними результатами [38].

Ще одним важливим напрямом психологічної підготовки є розвиток здатності до концентрації, розподілу та переключення уваги. У футболі, як у грі з високою динамікою і швидкими змінами ситуації, здатність гравця своєчасно зосереджуватися на релевантних сигналах, ігнорувати завадливі чинники та миттєво реагувати на зміни в ігровому просторі суттєво впливає на успішність виконання технічних і тактичних дій. Тренування уваги за допомогою спеціальних вправ дає змогу мінімізувати кількість помилок, спричинених неуважністю або емоційним перевантаженням, і, відповідно, підвищити стабільність і точність дій під час матчу [7, 48].

Психологічна підготовка також спрямована на удосконалення командної взаємодії, що є особливо актуальним у колективних видах спорту. Формування довіри, розвиток комунікативних умінь, ефективне сприйняття зворотного зв'язку від тренера або партнерів, здатність до конструктивного вирішення конфліктів – усе це підвищує узгодженість дій команди та зменшує

ймовірність ігрових збоїв, пов'язаних із міжособистісними труднощами. Таким чином, психологічна підготовка виконує і функцію гармонізації внутрішнього мікроклімату в команді, що сприяє формуванню позитивної емоційної атмосфери й зростанню результативності як окремого гравця, так і команди загалом [2].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологічна підготовка створює психічну базу, яка забезпечує адаптацію до змагальних умов, зниження впливу дестабілізуючих чинників, розвиток внутрішніх ресурсів та підтримання ефективної поведінки в межах складних і відповідальних ігрових ситуацій. Її систематичне впровадження в тренувальний процес сприяє не лише підвищенню індивідуальної результативності, але й загальній стабільності спортивних досягнень.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз показав, що психологічні аспекти є невід'ємною складовою спортивної діяльності у футболі, виступаючи внутрішнім регулятором ефективності поряд з фізичними, технічними та тактичними компонентами. Специфіка спортивного середовища висуває високі вимоги до психічної стійкості, саморегуляції, емоційної рівноваженості та мотивації спортсменів.

Психологічні характеристики футболістів вікової категорії 17–21 рік є визначальними, оскільки цей період поєднує вікові особливості становлення особистості зі специфікою адаптації до вимог дорослого спорту. Для цього віку характерний розвиток самосвідомості, мотиваційної сфери, когнітивних та вольових процесів, проте психоемоційна стабільність ще перебуває на етапі формування, що робить молодих футболістів особливо вразливими до стресових факторів.

У цьому контексті психологічна підготовка відіграє ключову роль у підвищенні результативності футболістів. Вона спрямована на оптимізацію психічних процесів, станів та особистісних якостей, забезпечуючи стабільність та ефективність ігрової діяльності в умовах високої емоційної та фізичної напруги. Психологічна підготовка сприяє формуванню оптимальної мотивації, впевненості, здатності до саморегуляції, концентрації уваги та ефективної командної взаємодії, створюючи необхідну психічну базу для досягнення спортивних успіхів.

Таким чином, перший розділ роботи підкреслює фундаментальну важливість психологічної складової у футболі та визначає специфічні психологічні особливості молодих футболістів, що є підґрунтям для розуміння необхідності та розробки ефективних методів психологічної підготовки, які будуть розглянуті в наступних розділах.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Основні методи дослідження

Для дослідження мети роботи та поставлених задач були використані наступні групи методів:

- аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури;
- анкетування;
- спостереження;
- методи математичної статистики.

Кожен з цих методів допомагає збирати різні типи даних, що дозволяють побудувати цілісну картину мотивації дітей та підлітків до занять футболом.

2.1.1. Аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури

В даному дослідженні аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури проводився у напрямку аналізу психологічних аспектів спортивної діяльності та характеристики молодих футболістів; дослідження ролі психологічної підготовки у підвищенні спортивних результатів та вивчення сучасних методів і технік психологічної підготовки.

У результаті проведеного дослідження були здійснені детальний аналіз психологічних аспектів спортивної діяльності та характеристики футболістів віком 17-21 рік, а також вивчена роль психологічної підготовки у підвищенні результативності спортсменів цього віку. Особливу увагу в роботі приділено ролі психологічної підготовки у підвищенні результативності футболістів. Вивчення сучасних методів і технік психологічної підготовки дозволило

визначити низку ефективних підходів для роботи з футболістами цієї вікової групи.

Всього було проаналізовано 50 літературних джерела.

2.1.2. Анкетування

Анкетування є важливим методом для збору даних про психоемоційний стан спортсменів та задоволення учасників тренуванням. В дослідженнях використовувалася методика визначення психоемоційного стану за тестом Люшера та методика діагностики тривожності за тестом Ханіна–Спілбергера.

Методика визначення психоемоційного стану за тестом Люшера .

Методика визначення психоемоційного стану за допомогою колірної тесту Люшера є проєктивним психологічним інструментом, що ґрунтується на суб'єктивному виборі кольорів. Вважається, що переваги, які футболіст віддає різним кольорам, відображають його несвідомий емоційний стан, актуальні потреби та рівень внутрішньої напруги. Процедура тестування передбачає ранжування гравцем набору з восьми кольорових карток у порядку особистої привабливості. Інструкція наголошує на інтуїтивному виборі, без тривалих роздумів. Інтерпретація результатів базується на значенні кожного кольору та його позиції у вибраному ряду. Перші два кольори можуть вказувати на бажаний стан або усвідомлювані цілі, наступні – на поточний стан, а останні – на відкинуті або небажані стани. Кожен колір (синій, зелений, червоний, жовтий, фіолетовий, коричневий, чорний, сірий) має своє психологічне значення, яке враховується при аналізі. У футболі тест Люшера може використовуватися для виявлення емоційної напруги перед змаганнями, оцінки стану після тренувань, індивідуалізації психологічної підтримки та моніторингу динаміки психоемоційного стану протягом тренувального циклу. Перевагами методики є швидкість проведення та відносна простота інтерпретації, проте слід враховувати її залежність від поточного настрою та ситуативних факторів.

Методика діагностики тривожності за тестом Ханіна–Спілбергера.

Методика діагностики тривожності за тестом Спілбергера-Ханіна є валідним та надійним інструментом для роздільної оцінки ситуативної та особистісної тривожності у футболістів. Ситуативна тривожність відображає тимчасовий емоційний стан, що характеризується напруженням, занепокоєнням та нервозністю, який виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію. Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність гравця сприймати різні ситуації як загрозливі та реагувати на них тривогою.

Тест складається з двох шкал, кожна з яких містить 20 тверджень, спрямованих на оцінку ситуативної та особистісної тривожності окремо. Футболістам пропонується оцінити кожне твердження за шкалою, що відображає інтенсивність переживання (для ситуативної тривожності – від "зовсім ні" до "дуже так") або частоту прояву (для особистісної тривожності – від "майже ніколи" до "майже завжди").

Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою та їх інтерпретацію відповідно до встановлених критеріїв (низький, середній, високий рівень тривожності). Високі показники ситуативної тривожності можуть свідчити про передзмагальний стрес, а високий рівень особистісної тривожності може бути фактором ризику розвитку негативних емоційних станів.

У футбольній практиці тест Спілбергера-Ханіна використовується для виявлення гравців з високим рівнем особистісної тривожності, оцінки рівня ситуативної тривожності перед важливими матчами, моніторингу ефективності психологічних втручань та розробки індивідуальних стратегій подолання тривожності.

Перевагами тесту є його надійність, валідність та чітка диференціація видів тривожності, проте слід враховувати можливість соціально бажаних відповідей.

2.1.3. Спостереження

Спостереження: здійснювалося під час звичайних тренувань для фіксації активності, настрою, взаємодії з партнерами та віддачі під час виконання вправ. Метод спостереження застосовувався як оперативний контроль за діями спортсмена, його технікою, тактикою, фізичним станом, а також за формуванням окремих сторін його особистості й особистості в цілому, його здатностей.

2.1.4. Методи математичної статистики

Методи математичної статистики використовувались для обробки та аналізу отриманих даних з різних етапів дослідження. Ці методи дозволяють оцінити достовірність результатів, визначити взаємозв'язок між різними психологічними характеристиками і виявити статистично значущі тенденції. За допомогою статистичних методів проводилася обробка результатів тестів, анкетування і спостережень, що дозволило отримати кількісні показники та порівняти їх між різними групами спортсменів. Це дало змогу зробити об'єктивні висновки про психологічні особливості спортсменів на різних етапах їх підготовки та забезпечити наукову обґрунтованість результатів дослідження.

2.2. Організація та етапи дослідження

Дослідження психологічної підготовки футболістів вікової категорії 17-21 рік проводилося у чотири послідовні етапи. На першому, теоретико-методологічному етапі, здійснювався поглиблений аналіз наукової літератури, визначалися ключові поняття та теоретичні засади, сформулювалася гіпотеза (за наявності), обґрунтовувався вибір методів дослідження та розроблявся

необхідний інструментарій (анкети, тести, протоколи спостереження). Другий етап був присвячений організації емпіричного дослідження, що включало встановлення контакту зі спортивними організаціями, формування вибірки, проведення пілотного дослідження (за необхідності) та отримання інформованої згоди від учасників, а також розробку графіка проведення дослідження. На третьому етапі здійснювався безпосередній збір емпіричних даних шляхом проведення анкетування з використанням методик (тест Люшера, тест Спілбергера-Ханіна) та систематичного спостереження за психологічними проявами футболістів під час тренувальних занять з фіксацією отриманих даних у відповідних протоколах. Четвертий, аналітико-узагальнюючий етап, включав первинну обробку зібраних даних, застосування методів математичної статистики для кількісного аналізу, якісний аналіз даних спостереження та відповідей на відкриті питання (за наявності), інтерпретацію отриманих результатів у контексті теоретичних положень та мети дослідження, формулювання висновків та розробку практичних рекомендацій, а також оформлення результатів дослідження у вигляді бакалаврської роботи.

РОЗДІЛ 3

СУЧАСНІ ТЕХНІКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 17 – 21 РОКІВ

3.1. Методики тренування психологічних якостей футболістів

Методики тренування психологічних якостей футболістів становлять систему цілеспрямованих впливів на психіку спортсменів з метою формування та удосконалення особистісних характеристик, що забезпечують стійке й ефективне функціонування в умовах тренувального процесу та змагальної діяльності. Ці методики реалізуються як у формі самостійної психологічної підготовки, так і в інтеграції з фізичними, технічними та тактичними тренуваннями. Вони охоплюють широкий спектр прийомів і засобів, спрямованих на розвиток саморегуляції, емоційної стійкості, концентрації уваги, впевненості у власних діях, здатності до прийняття рішень та підтримання високого рівня мотивації.

Одним із провідних напрямів є використання психотренінгових методик, до яких належать релаксаційні техніки, візуалізація, аутогенне тренування, методи дихальної регуляції та елементи когнітивно-поведінкової терапії. Релаксаційні вправи дають змогу спортсменам знижувати рівень внутрішньої напруги, активізувати відновлювальні процеси після фізичних навантажень та зменшувати прояви тривожності. Візуалізація, як метод уявного моделювання майбутніх дій, дозволяє підвищити точність виконання технічних і тактичних елементів, сформувати відчуття готовності до складних ігрових ситуацій і підвищити впевненість у результативності власних дій. Аутогенне тренування передбачає самонавіювання стану спокою, тепла, м'язового розслаблення, що сприяє нормалізації емоційного стану та підвищенню самоконтролю. Дихальні методи дають змогу швидко

врівноважити емоційний стан, зменшити фізіологічні прояви стресу, зокрема тахікардію, м'язову напругу, поверхнєве дихання [34].

У системі методик тренування психологічних якостей широко застосовуються вправи на розвиток концентрації та стійкості уваги. Вони включають спеціально розроблені ігрові та тренажерні ситуації, які імітують змінні та насичені інформацією умови футбольного матчу. Заняття можуть проводитися у формі інтерактивних завдань, які потребують миттєвого аналізу ігрової ситуації, прийняття рішення та його реалізації. Подібні методи забезпечують розвиток гнучкого мислення, стресостійкості та здатності зберігати ефективність у ситуаціях невизначеності або тиску.

Окрему категорію становлять методики, спрямовані на формування позитивного мислення та мотиваційної готовності до дій. До них належать вправи на формування цілей, позитивну інтерпретацію досвіду, розвиток внутрішнього діалогу, а також рефлексивні практики. Робота над мотиваційною сферою охоплює не лише постановку досяжних цілей, але й осмислення особистого сенсу занять спортом, визначення джерел внутрішньої енергії та усвідомлення довготривалої перспективи розвитку. Значну увагу приділяють формуванню адаптивної самооцінки та конструктивного ставлення до помилок як до складових процесу професійного зростання [31].

Також у структурі психологічної підготовки використовуються методики моделювання змагальних умов, які дають змогу футболістам тренувати психічну стійкість у максимально наближених до реальних обставин ситуаціях. До таких методів належать симуляція матчевої напруги під час тренування, створення умов ігрового ризику, обмеження часу на прийняття рішень, тренування в умовах емоційного навантаження або шумового супроводу. Подібні підходи дозволяють формувати толерантність до стресу, підвищують здатність до мобілізації в нестандартних умовах, а також сприяють закріпленню навичок психоемоційної саморегуляції [9].

Ефективність методів тренування психологічних якостей значно зростає за умов поєднання індивідуального та групового підходів. Індивідуальна робота дає змогу враховувати особистісні особливості футболіста, зокрема його темперамент, рівень тривожності, стиль мислення та характер емоційних реакцій. Групові форми роботи дозволяють створити умови для розвитку командної взаємодії, довіри, відповідальності за спільний результат і формування конструктивних способів розв'язання конфліктів [32].

Методи тренування психологічних якостей футболістів є багатокомпонентною системою, що інтегрує психотехнічні засоби, когнітивні інструменти, поведінкові моделі та соціальні механізми впливу. Їх цілеспрямоване та регулярне використання у тренувальному процесі сприяє формуванню стабільної психологічної готовності до змагань, підвищенню індивідуальної ефективності та розвитку особистості спортсмена як цілісного суб'єкта професійної діяльності [50].

3.2. Психологічна підтримка футболістів під час тренувального процесу

Психологічна підтримка футболістів під час тренувального процесу охоплює сукупність організаційних, комунікативних і психокорекційних заходів, спрямованих на збереження психічного благополуччя спортсменів, оптимізацію їхнього функціонального стану та створення умов для стабільного особистісного й професійного розвитку. Вона реалізується як безпосередньо психологом команди, так і тренерським штабом у процесі взаємодії з гравцями, через специфіку комунікації, формування сприятливого мікроклімату та впровадження індивідуалізованого підходу до побудови тренувального навантаження. Підтримка охоплює як профілактичну роботу, спрямовану на збереження оптимального психоемоційного стану, так і

інтервенційну – у разі виникнення кризових ситуацій, зниження мотивації, емоційного вигорання або міжособистісних конфліктів у команді.

Одним із ключових аспектів психологічної підготовки в спортивній психології є забезпечення емоційної стабільності футболістів, особливо під час періодів інтенсивних тренувань, великих навантажень, невизначеності, а також в процесі підготовки до важливих і відповідальних матчів. У такі моменти, коли рівень стресу і емоційної напруги в команді може бути значним, психологічна підтримка стає надзвичайно важливою для збереження оптимального психоемоційного стану гравців. Існує безліч факторів, які можуть призвести до погіршення емоційного стану футболістів: фізична втома, невизначеність щодо результатів, високий рівень конкуренції, а також стрес, пов'язаний із важливістю майбутніх матчів [37].

Для того, щоб ефективно справлятися з такими стресовими факторами, першим кроком є регулярний моніторинг психоемоційного стану гравців. Це включає спостереження та оцінку рівня тривожності, збудженості, втоми та емоційного виснаження, що можуть бути симптомами психологічного перевантаження. Моніторинг може здійснюватися через різноманітні методи: анкетування, інтерв'ю, тестування або використання спеціальних психологічних шкал, що оцінюють емоційний фон гравців. Така оцінка дозволяє виявити потенційно небезпечні ознаки стресу або емоційної нестабільності, що можуть знизити ефективність спортсмена, порушити його здатність до концентрації і прийняття рішень під час гри [36].

Враховуючи отримані результати моніторингу, психологи і тренери мають змогу здійснити корекцію тренувальних планів. Це важливо для запобігання можливому психологічному вигоранню, яке може стати наслідком надмірних фізичних і емоційних навантажень. Наприклад, у випадку виявлення високого рівня емоційної напруги або втоми у гравців, можуть бути скориговані інтенсивність або тривалість тренувань. Вони можуть бути замінені на більш м'які вправи або вправи на відновлення, що допоможе

запобігти перенавантаженню та дозволить футболістам відновити психоемоційну рівновагу.

У випадках, коли ситуація вимагає індивідуального підходу, для підтримки психологічної стабільності гравців можуть бути запроваджені спеціалізовані психотерапевтичні сесії. Це можуть бути сеанси індивідуального консультування з психологом, під час яких гравці отримують підтримку у вигляді усвідомлення своїх емоцій, відпрацювання технік саморегуляції та зниження рівня тривожності. Ці сесії можуть включати методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), які сприяють зміні негативних патернів мислення та сприйняття ситуацій, що можуть викликати стрес або тривогу.

Зниження емоційної напруги також досягається через використання спеціальних технік психологічного розслаблення, які дозволяють футболістам відновлювати свою емоційну рівновагу та зменшувати стрес. Однією з таких технік є методи тілесно-орієнтованої терапії, які базуються на взаємодії з тілесними відчуттями для зняття напруги. Зокрема, вправи на розслаблення м'язів, глибоке дихання або вправи на усвідомлену увагу можуть бути дуже ефективними для футболістів, адже вони допомагають знизити напруження в тілі та поліпшити концентрацію [40].

Окрім цього, одна з найпопулярніших технік, що застосовується для зниження емоційної напруги, — це метод м'язової релаксації, зокрема прогресивна м'язова релаксація (ПМР), яка включає поетапне напруження і розслаблення різних груп м'язів, що дозволяє знижувати загальний рівень стресу та покращувати фізичний стан. Такий підхід допомагає футболістам не тільки розслабитися, але й покращити свою здатність контролювати емоційний стан.

Метод усвідомленої уваги (mindfulness) є ще однією технікою, яку можна активно використовувати для зниження стресу. Цей метод спрямований на те, щоб тренувати увагу до теперішнього моменту, за

допомогою чого гравці навчаються не зосереджуватися на негативних думках і емоціях, а залишатися у моменті гри, не дозволяючи тривожним думкам втручатися у процес. Це допомагає знижувати рівень тривожності і покращувати реакцію на зовнішні фактори [49].

Крім того, важливою складовою психологічної підтримки є когнітивна реструктуризація негативних установок, яка допомагає гравцям змінити свої думки та переконання, які можуть бути причиною тривожності, стресу або зниження впевненості. Наприклад, замість того, щоб думати "я не зможу виконати цей удар", футболіст може бути навчений думати "я тренувався для цього, я готовий, і я зроблю це". Цей процес допомагає змінити підхід до стресових ситуацій та забезпечує більш позитивний психологічний стан перед важливими матчами.

У контексті тренувального процесу психологічна підтримка передбачає також роботу над формуванням адекватного ставлення до помилок і неуспіхів, які неминуче виникають у ході спортивної діяльності. Через аналіз ситуацій, підтримувальні бесіди, рефлексивні вправи й розвиток навичок самоспостереження формується здатність гравця зберігати конструктивне ставлення до невдач, не пов'язувати їх із глобальною оцінкою своєї особистості та не допускати формування деструктивних когнітивних схем. Це дозволяє уникнути хронічної фрустрації та підтримувати внутрішню мотивацію на стабільному рівні [10, 28].

Комунікаційна складова психологічної підтримки зосереджується на якості взаємин між тренером і спортсменом, а також між гравцями. Тренерське середовище значною мірою формує контекст для реалізації або, навпаки, блокування внутрішнього потенціалу футболіста. Психологічна підтримка передбачає підготовку тренерського складу до ефективної комунікації, яка не ґрунтується на тиску, погрозах чи надмірному критицизмі, а будується на засадах конструктивного зворотного зв'язку, емоційної підтримки, визнання зусиль спортсмена та його прав на помилку. У міжособистісній площині

команди психолог працює над розвитком навичок ефективного спілкування, вирішення конфліктів, емпатії та групової згуртованості [22, 27].

Не менш значущим є напрям психологічної підтримки, пов'язаний із профілактикою перенапруження та вигорання, які можуть розвиватися в умовах надмірних фізичних і психологічних вимог. У цьому контексті психолог виступає як фахівець, який допомагає спортсменам розпізнавати ранні ознаки перевтоми, формувати навички ефективного відновлення, планування дозвілля, збереження балансу між професійною та особистою сферами життя. Впроваджуються програми психогігієни, які включають техніки самодопомоги, вправи на відновлення енергетичного потенціалу, розвиток ресурсного мислення та емоційної самопідтримки.

Інформаційно-консультативна діяльність також є складовою психологічної підтримки, оскільки дозволяє розширити уявлення футболістів про закономірності психічного функціонування, емоційні стани, мотиваційні процеси та способи ефективної поведінки у складних ситуаціях. Гравці ознайомлюються з базовими принципами психогігієни, навчаються розпізнавати внутрішні стани, формулювати власні потреби, будувати стратегії подолання. Таке знання трансформується у практичні навички, які застосовуються як під час тренувань, так і за межами спортивного контексту [1].

Отже, психологічна підтримка у тренувальному процесі є комплексним, багаторівневим і динамічним процесом, який інтегрує індивідуальні, міжособистісні та організаційні впливи з метою створення безпечного, стабілізуючого та розвивального середовища для особистості футболіста. Її реалізація сприяє формуванню внутрішньої збалансованості, адаптивної стресостійкості, ефективної взаємодії в команді та стабільного прогресу у спортивних досягненнях.

3.3. Вплив психологічної підготовки на зниження стресу та покращення результатів

Психологічна підготовка має суттєвий вплив на зниження стресу та покращення результатів футболістів, оскільки вона сприяє розвитку здатності до ефективної саморегуляції емоційного стану, оптимізації психічних процесів та мобілізації внутрішніх ресурсів для досягнення високих спортивних досягнень. Спортивний стрес, як явище, є невід'ємною частиною тренувальної та змагальної діяльності, особливо в умовах високої конкуренції та вимогливих тренувальних навантажень. Однак, коли стрес виходить за межі адаптивної норми, він може значно вплинути на фізичне та психічне здоров'я спортсмена, знижуючи його працездатність, концентрацію уваги, здатність до прийняття рішень і, як наслідок, погіршуючи результати.

Психологічна підготовка футболістів спрямована на розвиток навичок управління стресом, що є необхідним для підтримання психоемоційної рівноваги навіть у найбільш напружених ситуаціях. Одним із основних інструментів для цього є тренування на зниження рівня тривожності та напруги через різноманітні методи релаксації, дихальних вправ, медитації та аутогенного тренування. Це дозволяє футболістам навчитися розслаблятися в моменти інтенсивного стресу, знижувати рівень фізіологічного збудження, що, в свою чергу, сприяє збереженню емоційної стійкості та фокусування на завданнях, необхідних для досягнення успіху в грі [35].

Іншими важливими техніками є візуалізація та позитивне самонавіювання. Візуалізація передбачає створення у свідомості спортсмена образів успішного виконання технічних і тактичних елементів гри, що допомагає йому впевнено діяти в реальних умовах. Позитивне самонавіювання допомагає зміцнити віру у власні сили, підвищує самооцінку і зменшує негативні впливи стресових ситуацій, адже спортсмен набуває впевненості, що може впоратися з будь-якими труднощами.

Важливим є також розвиток емоційної саморегуляції, яка включає в себе вміння контролювати свої емоції, уникати імпульсивних реакцій і зберігати спокій у стресових умовах. У рамках психологічної підготовки проводиться робота з емоційними реакціями футболістів, яка допомагає їм залишатися сфокусованими навіть під час великих навантажень або в умовах непередбачуваних змін у грі. Психологічні тренінги, орієнтовані на розвиток самоконтролю, формують у спортсменів здатність своєчасно знижувати емоційну збудженість і уникати зайвого стресу, що безпосередньо підвищує їх ефективність у грі [44].

Крім того, психологічна підготовка активно включає роботу з мотивацією, що є однією з основних складових стресостійкості. Високий рівень мотивації дозволяє футболістам залишатися націленими на досягнення результату, навіть у складних умовах або після невдач. Створення позитивної внутрішньої мотивації, орієнтація на досягнення командного та особистого успіху сприяє підвищенню витривалості до стресових ситуацій і зменшенню психічної напруги. Мотиваційні тренінги допомагають спортсменам усвідомити значення своєї участі в команді, що зміцнює колективний дух і дає змогу зменшити переживання, пов'язані з конкуренцією або зовнішніми оцінками [21].

Одним із найбільш ефективних напрямів психологічної підготовки спортсменів є тренування психологічної стійкості, яке є ключовим фактором для досягнення високих результатів у спорті, зокрема в футболі. Психологічна стійкість передбачає здатність індивіда зберігати внутрішню рівновагу та оптимальний рівень енергії в умовах високого стресу, фізичного та емоційного навантаження, а також у моменти, коли ситуація на полі стає критичною або несподіваною. Цей аспект підготовки дозволяє спортсменам не лише зберігати фізичну форму, але й ефективно управляти своїми емоціями, що вкрай важливо для подолання труднощів та адаптації до постійно змінюваних обставин змагання.

Для розвитку психологічної стійкості використовуються різноманітні методи, які сприяють удосконаленню вольової активності та здатності до концентрації. Вольова активність є критично важливою, оскільки дозволяє спортсмену долати внутрішній опір, який може виникати під час важких тренувань або в моменти, коли необхідно продовжувати боротьбу попри фізичну втому чи моральну напругу. Сучасні тренінги з психологічної підготовки включають різні вправи на розвиток самоконтролю, дисципліни та здатності діяти в умовах стресу, що дозволяє спортсменам зберігати спокій і зібраність, навіть коли ситуація стає напруженою [24],

Не менш важливим є тренування здатності до концентрації уваги, оскільки високий рівень фокусу є основою для прийняття правильних рішень в умовах швидкої гри та непередбачуваних ситуацій. Під час футбольного матчу гравець повинен вміти зосереджувати свою увагу на найважливіших моментах гри, що може включати, наприклад, правильну оцінку ситуації, вибір найкращого варіанту для пасу або удару, а також здатність помічати слабкі місця у захисті суперника. Тренування концентрації уваги проводяться через різноманітні техніки, такі як візуалізація, медитація, техніки глибокого дихання, що допомагають знижувати вплив відволікаючих факторів і зберігати максимальну ефективність протягом всієї гри.

Ще одним важливим аспектом психологічної підготовки є розвиток здатності швидко адаптуватися до змінюваних умов гри. У футболі ситуація може змінюватися миттєво: команда може змінити тактику, може статися неочікувана травма, або виникнути інші фактори, які вимагають швидкої реакції та адаптації. Спортивні тренування, орієнтовані на психологічну стійкість, включають різні сценарії з ситуаціями, що змінюються, допомагаючи футболістам швидко пристосовуватися до нових умов без втрати ефективності гри. Вони вчаться залишатися гнучкими в своїх рішеннях і не дозволяти стресовим факторам негативно впливати на їх дію.

Невід'ємною частиною психологічної підготовки є також розвиток навичок командної взаємодії. Високий рівень психологічної стійкості дозволяє футболістам ефективно взаємодіяти з партнерами по команді, навіть у ситуаціях, коли на полі панує нервозність, напруга чи навіть емоційний розлад. Спільне прийняття рішень і уміння працювати в команді під час екстремальних моментів дозволяють не лише покращити командну гру, а й підвищити загальний рівень ефективності кожного гравця. Тренування психологічної стійкості також включають вправи, спрямовані на розвиток довіри та підтримки між партнерами, що є необхідними для успішної гри в команді [23].

Уміння швидко приймати правильні рішення в умовах невизначеності є ще одним важливим компонентом психологічної підготовки футболістів. У моменти стресу чи кризових ситуацій, коли час на прийняття рішення обмежений, важливо, щоб футболіст мав здатність чітко оцінити ситуацію, вибрати оптимальне рішення та діяти без зайвих вагань. Тренування в цьому напрямку включають використання методів прийняття рішень на тренуваннях, де гравці мають працювати з імпровізованими ситуаціями, які відтворюють найскладніші моменти реальних матчів [25].

Зниження стресу та покращення результатів через психологічну підготовку в спорті є надзвичайно важливим аспектом, особливо в командних видах спорту, таких як футбол. Одним із ключових факторів, що сприяють цьому процесу, є створення позитивного психологічного клімату в команді. Такий клімат допомагає не тільки знизити стресові навантаження, але й значно підвищити ефективність колективної взаємодії, що є невід'ємною частиною спортивних досягнень.

Психологічний клімат в команді є результатом взаємодії різних факторів: рівня підтримки між гравцями, взаєморозуміння між тренером і футболістами, рівня довіри та відкритості в колективі. Коли футболісти відчують, що вони є частиною дружної та підтримуючої команди, їхній

стрес знижується, оскільки вони почуваються впевненими у своїх силах та у силі своїх партнерів. Таке відчуття є важливим, оскільки стрес, викликаний високими вимогами змагань, може бути серйозною перешкодою для досягнення високих результатів. У команді, де підтримка та взаєморозуміння є основними елементами взаємодії, стресові ситуації сприймаються набагато легше, а стресові фактори менше впливають на психоемоційний стан гравців [30].

Взаєморозуміння між тренером і футболістами є основою для формування позитивного психологічного клімату. Коли тренер не тільки навчить гравців технічним аспектам гри, але й виявляє турботу про їх психологічний стан, це створює атмосферу довіри та поваги. Тренер, який розуміє емоційний стан своїх підопічних, може своєчасно підготувати їх до стресових ситуацій, а також допомогти в розв'язанні можливих конфліктів, що можуть виникнути в команді. Важливо, щоб тренер підтримував баланс між вимогами до гравців та емоційною підтримкою, що допомагає спортсменам не лише покращити фізичну форму, а й розвинути психологічну стійкість [29].

Також важливим елементом є комунікація всередині команди. Відкритий та ефективний діалог між гравцями допомагає уникати непорозумінь і запобігає виникненню міжособистісних конфліктів. Коли футболісти можуть вільно обговорювати свої думки, ідеї та переживання з іншими членами команди, це дозволяє знизити рівень тривожності та страху, які можуть виникнути в разі неясності щодо завдань чи ролей в команді. Злагоджена комунікація також сприяє кращому виконанню командних тактичних завдань, оскільки кожен гравець точно знає, що від нього очікується і як взаємодіяти з партнерами на полі.

Розвиток колективного духу є ще одним критичним елементом для досягнення високих результатів. Коли футболісти відчують, що вони не лише конкуренти, а й частина єдиного колективу, у якому кожен підтримує один одного, це стимулює їх до досягнення загальної мети. Високий рівень

колективного духу допомагає гравцям бути більш мотивованими до спільної перемоги, знижує ймовірність внутрішніх конфліктів і дозволяє ефективніше справлятися з труднощами, які виникають під час змагань. У таких командах кожен футболіст розуміє, що успіх або невдача — це результат зусиль всіх членів команди, тому прагне працювати на благо колективу, навіть коли ситуація на полі стає складною [26].

Окрім того, наявність підтримки від партнерів по команді та тренера підвищує впевненість кожного футболіста в своїх силах. Коли гравець знає, що навіть у найскладніших ситуаціях він може покластися на свою команду, це дозволяє йому зберігати спокій та приймати правильні рішення під час матчу. Відчуття безпеки та підтримки дозволяє футболісту знизити рівень тривожності, що, в свою чергу, підвищує його здатність до концентрації та прийняття рішень у критичних ситуаціях. Це особливо важливо під час змагань, коли на кону стоять високі ставки і де кожна деталь може вплинути на результат гри [43].

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною системи тренувальних заходів, спрямованих на зниження стресу та покращення результатів. Вона дозволяє футболістам не тільки зберігати емоційну рівновагу в умовах високої напруги, але й активно використовувати стресові ситуації як стимул для самовдосконалення, підвищення рівня мотивації та впевненості у своїх силах. Це забезпечує досягнення високих результатів не тільки в тренувальному процесі, але й у змаганнях, де психологічна стійкість і здатність до самоконтролю є визначальними факторами для успіху.

3.4. Особливості психологічної підготовки футболістів 17-21 років за результатами їх опитування

Опитування серед футболістів віком 17-21 років було проведено за допомогою двох психологічних методик, що дозволяють оцінити рівень

психологічної підготовленості спортсменів, їхню стресостійкість та емоційну стабільність. Вибірка складалася з 40 футболістів, які займаються футболом на аматорському та професійному рівнях. Усі учасники опитування є гравцями команд різних рівнів підготовки, що дає змогу отримати різноманітні дані про психологічний стан спортсменів різних вікових та тренувальних груп.

Перша методика, що була використана, — це Тест Спілбергера-Ханіна на визначення рівня тривожності. Цей тест є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання тривожності у людей, включаючи спортсменів. Методика складається з 40 запитань, кожне з яких має чотири варіанти відповіді, що відображають ступінь згоди респондента з наведеними твердженнями. Тест дозволяє виміряти два види тривожності: ситуативну (пов'язану з конкретною ситуацією) та особистісну (стабільна риса особистості, що визначає схильність до переживання тривоги). Тест дає змогу оцінити, як часто футболісти відчують тривогу, наскільки сильно це впливає на їхній психоемоційний стан під час тренувань і змагань [11].

Друга методика, що використовувалася в дослідженні, — це Методика Люшера, яка дозволяє оцінити рівень стресостійкості через аналіз кольорових переваг. У цьому тесті респонденти мають вибрати кольори, які найкраще відповідають їхньому емоційному стану. Кожен колір асоціюється з певними психологічними характеристиками, такими як рівень стресу, емоційної напруги чи внутрішнього конфлікту. Методика допомагає визначити, як футболісти реагують на стресові ситуації, наскільки вони здатні до саморегуляції та як їхні емоційні стани можуть впливати на їхню ефективність під час гри [20].

Вибірка дослідження складається з 40 футболістів, віком від 17 до 21 року, які перебувають на різних етапах своєї кар'єри — від початкового рівня до професійних команд. Всі учасники мають різні рівні тренувальної підготовки, що дає змогу отримати більш загальну картину психологічної готовності футболістів до стресових ситуацій в спорті. Вибірка була

сформована з урахуванням різних тренувальних груп, щоб результати дослідження відображали широкий спектр психологічних станів молодих спортсменів, їх здатність до саморегуляції та управління емоціями під час змагань.

Аналіз отриманих результатів опитування, проведеного серед 40 футболістів віком 17-21 років, дозволив отримати важливу інформацію про рівень психологічної підготовленості молодих спортсменів, їх здатність до саморегуляції, стресостійкості і тривожності. Для цього були використані дві методики: тест Спілбергера-Ханіна на рівень тривожності та методика Люшера для оцінки стресостійкості.

Таблиця 3.1.

Результати тесту Спілбергера-Ханіна та тесту Люшера серед футболістів віком 17-21 рік

Категорія респондентів	Рівень тривожності (Спілбергер-Ханін)	Кількість осіб	%	Рівень стресостійкості (Тест Люшера)	Кількість осіб	%
Середній рівень тривожності	Середній рівень тривожності, помірна ситуативна тривожність	24	60%	Високий рівень стресостійкості	20	50%
Високий рівень тривожності	Високий рівень ситуативної та особистісної тривожності	8	20%	Середній рівень стресостійкості	12	30%

Результати тесту Спілбергера-Ханіна показали різні рівні тривожності серед респондентів. Серед усіх опитаних 60% (24 особи) показали середній рівень тривожності, що є типовим для молодих спортсменів, які знаходяться на етапі формування своєї кар'єри. Ці футболісти демонструють високий рівень ситуативної тривожності, зокрема у стресових ситуаціях, таких як важливі матчі або висока конкуренція на тренуваннях. Водночас особистісна тривожність у них була менш виражена. Це означає, що їх здатність

адаптуватися до стресу може бути покращена через додаткові психологічні тренування та підтримку (див.табл.3.1.) [14].

20% (8 осіб) респондентів продемонстрували високий рівень тривожності, як ситуативної, так і особистісної. Ці футболісти найбільш схильні до переживань, що виникають через стресові ситуації на полі. Вони можуть відчувати надмірну тривогу під час важливих матчів, що значно впливає на їхню здатність концентруватися та приймати ефективні рішення в ході гри. Такий рівень тривожності може спричиняти труднощі в досягненні високих спортивних результатів, а також підвищує ризик розвитку психологічних проблем, таких як стрес або депресія (див.табл.3.1.).

Інші 20% (8 осіб) показали низький рівень тривожності, що свідчить про високий рівень психологічної стійкості та здатність до ефективного управління стресом. Ці футболісти демонструють здатність залишатися спокійними та впевненими навіть у найнапруженіших ситуаціях. Їхній рівень особистісної та ситуативної тривожності знаходиться в межах норми, що дозволяє їм ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігаючи високу продуктивність під час тренувань і змагань (див.табл.3.1.).

Друга методика — тест Люшера, який оцінює рівень стресостійкості через кольорові переваги, також дала цікаві результати. Вона показала, що 50% (20 осіб) опитаних мають високу стресостійкість, що виявляється в їхньому виборі кольорів, які символізують емоційну стабільність та здатність до саморегуляції. Ці футболісти відчують себе впевнено у складних ситуаціях і здатні підтримувати високу продуктивність навіть під час інтенсивних тренувань або під час матчів, що проходять в умовах високої конкуренції (див.табл.3.1.).

30% (12 осіб) респондентів показали середній рівень стресостійкості, що вказує на помірну здатність до емоційної регуляції. Ці футболісти в більшості випадків здатні справлятися зі стресом, але можуть мати труднощі в найкритичніші моменти гри, коли ситуація на полі стає надто напруженою. Їм

можуть бути корисні додаткові психологічні тренування для покращення їхньої здатності до самоконтролю в екстремальних ситуаціях (див.табл.3.1.).

10% (4 особи) респондентів продемонстрували низький рівень стресостійкості, що може свідчити про підвищену емоційну вразливість та труднощі у подоланні психологічних навантажень під час змагань. Ці футболісти схильні до емоційних зривів або паніки в умовах стресу, що може негативно вплинути на їхні спортивні досягнення (див.табл.3.1.).

Одним з важливих висновків є те, що 60% респондентів, які продемонстрували середній рівень тривожності, скоріше за все, потребують допомоги в управлінні своїми емоціями в стресових ситуаціях. Вони здатні ефективно виступати в умовах нормального тиску, однак можуть мати труднощі в ситуаціях високого стресу, таких як вирішальні моменти матчів або ж спортивні змагання з великою кількістю глядачів. Такі футболісти мають потенціал для розвитку психологічних навичок саморегуляції, що дозволить знизити рівень тривожності і, як наслідок, підвищити їхні спортивні результати. Для цих спортсменів доцільно впроваджувати методи психорегуляції, такі як техніки дихальних вправ, медитації та візуалізації успіху (табл.3.2.).

Що стосується групи з високим рівнем тривожності (20% респондентів), це свідчить про певні психологічні труднощі, які можуть значно вплинути на їхню продуктивність під час змагань. Такі футболісти можуть відчувати сильний емоційний стрес у важливих іграх, що може призводити до помилок у грі або, в деяких випадках, навіть до паніки. Для цієї групи важливо провести індивідуальні сесії з психологами, щоб знизити рівень тривожності та навчити спортсменів методам швидкої психологічної адаптації в умовах екстремальних ситуацій. Психологічні тренінги, спрямовані на розвиток упевненості в собі та техніки управління емоціями, можуть бути ефективними в цьому випадку (див.табл.3.2.).

Таблиця 3.2.

**Рекомендації щодо покращення психологічної підготовки
футболістів на основі рівня тривожності та стресостійкості**

Рівень тривожності (Спілбергер-Ханін)	Рекомендації щодо покращення психологічної підготовки	Методи психорегуляції
Середній рівень тривожності	Футболісти з середнім рівнем тривожності можуть ефективно виступати в умовах нормального тиску, але потребують підтримки в управлінні емоціями в екстремальних ситуаціях. Рекомендується організувати тренування з розвитку саморегуляції та технік зниження стресу, таких як дихальні вправи та медитація.	Дихальні вправи, медитація, візуалізація успіху, релаксація
Високий рівень тривожності	Футболісти з високим рівнем тривожності можуть відчувати емоційний стрес у важливих іграх, що призводить до помилок і паніки. Вони потребують індивідуальних сесій з психологами для зниження тривожності, розвитку впевненості в собі та методів адаптації до стресових ситуацій.	Індивідуальні психологічні сесії, техніки управління емоціями, розвиток впевненості, когнітивно-поведінкова терапія
Низький рівень тривожності	Футболісти з низьким рівнем тривожності мають високу емоційну стабільність, але потребують додаткових тренувань із розвитку емоційної гнучкості та концентрації. Рекомендується фокусуватися на збереженні концентрації на результатах, а не на переживаннях щодо помилок.	Техніки концентрації, емоційна гнучкість, психологічне тренування на стабільність та самоконтроль
Рівень стресостійкості (Тест Люшера)	Рекомендації щодо покращення психологічної підготовки	Методи психорегуляції
Високий рівень стресостійкості	Футболісти з високим рівнем стресостійкості зберігають емоційну рівновагу під тиском, демонструючи ефективність у важких ситуаціях. Для цих спортсменів можна впроваджувати методи з підтримки їхньої психологічної стійкості та саморегуляції для подальшого підвищення результативності.	Методи саморегуляції, стратегії емоційного контролю, підтримка високої мотивації, практики позитивного мислення
Середній рівень стресостійкості	Для футболістів з середнім рівнем стресостійкості важливо сприяти розвитку більш гнучкої реакції на стрес, впроваджуючи методи психологічної підтримки, що знижують рівень стресу в складних ситуаціях і сприяють адаптації до нових викликів.	Позитивне мислення, стратегічне планування гри, когнітивно-поведінкові практики

Футболісти з низьким рівнем тривожності (20% респондентів) мають високу емоційну стабільність і менше піддаються впливу стресових факторів. Це дозволяє їм зберігати спокій і чіткість думок навіть у критичних ситуаціях. Проте, незважаючи на це, їх може бути корисно залучити до тренувань із розвитку емоційної гнучкості та концентрації на результатах, а не на переживаннях щодо можливих помилок. Такі футболісти, ймовірно, більш ефективно працюватимуть у високонавантажених ситуаціях і демонструватимуть стабільну гру (див.табл.3.2.).

Щодо результатів тесту Люшера, то їх можна інтерпретувати в контексті рівня стресостійкості. 50% опитаних, які показали високий рівень стресостійкості, є футболістами, здатними зберігати емоційну рівновагу під тиском та впевнено діяти в непередбачуваних ситуаціях. Така стресостійкість сприяє їхній ефективності на полі, особливо в моменти важких матчів, коли від гравців вимагається максимальна концентрація та здатність контролювати свої емоції. У цих футболістів добре розвинені механізми саморегуляції, що дозволяє знижувати вплив стресових факторів на їхню гру (див.табл.3.2.).

30% опитаних, що показали середній рівень стресостійкості, виявляють певні труднощі в адаптації до екстремальних умов змагань. Вони здатні добре справлятися зі стресом у звичайних ситуаціях, але в екстремальних умовах можуть втрачати контроль над своїми емоціями, що впливає на їхні результативні характеристики. Для цієї групи спортсменів доцільно впроваджувати практики, що сприяють розвитку більш гнучкої реакції на стресові ситуації. Методи психологічної підтримки, такі як позитивне мислення і стратегічне планування гри, можуть допомогти знизити рівень стресу в складних ситуаціях і покращити загальну стабільність під час гри (див.табл.3.2.).

Нарешті, 10% респондентів, що продемонстрували низький рівень стресостійкості, можуть бути схильні до емоційних зривів у критичних ситуаціях. Такий рівень стресу може призвести до зниження концентрації і

помилки у важливі моменти гри. Для цієї групи футболістів особливо важливими будуть індивідуальні тренування з розвитку стійкості до стресу та розробка стратегій, що дозволяють ефективно справлятися з емоційними реакціями під час напружених змагань (див.табл.3.2.).

Згідно з даними тесту Спілбергера-Ханіна, більшість респондентів (60%, або 24 футболісти) продемонстрували середній рівень тривожності, що вказує на певну схильність до емоційних реакцій у стресових ситуаціях. Однак цей рівень тривожності не є критичним, і, можливо, саме серед цих футболістів більшість має найбільший потенціал для подальшого розвитку психологічної стійкості. Вони здатні адаптуватися до стандартних умов тренувального процесу, однак потребують додаткової роботи з управління емоціями в умовах високої конкуренції чи критичних матчів. Наприклад, для цієї групи можуть бути корисні практики з тренування психічної стійкості, візуалізації позитивних результатів і розслаблення в стресових ситуаціях, що допоможе знизити рівень тривожності та підвищити концентрацію на результаті (табл.3.3.).

Інші 20% (8 футболістів), які показали високий рівень тривожності, явно потребують більш детальної психологічної підтримки. Вони демонструють як ситуативну, так і особистісну тривожність, що свідчить про більшу емоційну уразливість та схильність до переживань у важливих ігрових ситуаціях. Їхній рівень тривожності може істотно знижувати ефективність гри, оскільки надмірне хвилювання в моменті гри може призводити до помилок, погіршення концентрації та нездатності адекватно реагувати на ситуацію. Для цієї групи футболістів необхідна індивідуальна психологічна підтримка, що включає техніки зниження тривожності, такі як дихальні вправи, прогресивне розслаблення, а також розвиток впевненості через позитивне підкріплення (див.табл.3.3.).

Таблиця 3.3.

**Рекомендації щодо покращення психологічної підготовки
футболістів на основі результатів тестів Спілбергер-Ханіна та Люшера**

Група футболістів (за рівнем тривожності)	Кількість футболістів (осіб)	%	Рівень тривожності (Спілбергер-Ханін)	Рекомендації для психологічної підготовки	Група футболістів (за рівнем стресостійкості)
Середній рівень тривожності	24	60%	Середній	Техніки релаксації, візуалізація позитивного результату, тренування психічної стійкості	Високий рівень стресостійкості
Високий рівень тривожності	8	20%	Високий	Індивідуальна психологічна підтримка, когнітивно-поведінкові техніки, розвиток впевненості, дихальні вправи	Середній рівень стресостійкості
Низький рівень тривожності	8	20%	Низький	Робота над розвитком ще більшої стресостійкості, тренування концентрації в критичних ситуаціях	Низький рівень стресостійкості

Ще 20% респондентів продемонстрували низький рівень тривожності, що говорить про більш високий рівень емоційної стабільності і здатність до управління стресом. Ці футболісти менш схильні до негативних емоційних реакцій під час матчів і здатні залишатися спокійними навіть в умовах високої напруги. Ці гравці, ймовірно, володіють добре розвиненими навичками саморегуляції, що допомагає їм зберігати чіткість мислення та приймати правильні рішення в критичних ситуаціях. Проте навіть в цих випадках можна працювати над ще більш глибоким розвитком психологічних навичок, щоб зберігати спокій в найскладніших ситуаціях, таких як вирішальні матчі або

несподівані зміни у хід гри. Важливим є розвиток здатності до ментальної адаптації, особливо в момент високого психологічного навантаження (див.табл.3.3.).

Результати тесту Люшера також підкреслюють важливі аспекти психологічної підготовленості спортсменів, зокрема їхню стресостійкість. 50% футболістів, що показали високий рівень стресостійкості, демонструють здатність залишатися спокійними та зібраними в умовах максимального навантаження, що є важливим для досягнення високих спортивних результатів у командних іграх. Вони мають високий рівень емоційної стабільності та здатні зберігати контроль над своїми емоціями, навіть коли ситуація на полі стає напруженою. Для таких спортсменів важливо продовжувати удосконалювати свої навички стрес-менеджменту через додаткові техніки концентрації, розвиток внутрішньої впевненості та здатності до швидкої адаптації до змін у ході гри (див.табл.3.3.).

30% опитаних, які показали середній рівень стресостійкості, здатні функціонувати в умовах стресу, проте можуть мати проблеми з адаптацією в екстремальних ситуаціях, коли стресові фактори досягають високих рівнів. Для цієї групи доцільно розвивати додаткові навички управління емоціями та покращення здатності справлятися з непередбачуваними ситуаціями. Вони потребують більше тренувань, що включають роботу з концентрацією уваги та підвищення психічної гнучкості, що дозволить їм впоратися з зовнішніми та внутрішніми стресовими факторами без шкоди для результатів на полі (див.табл.3.3.) [17].

Нарешті, 10% респондентів, які продемонстрували низький рівень стресостійкості, є найбільш вразливими до психологічного стресу. Вони схильні до емоційних зривів, які можуть знижувати їхню здатність функціонувати в умовах високої напруги, що, в свою чергу, негативно впливає на їхню результативність. Для цієї групи футболістів необхідно застосовувати інтенсивні методи психологічної підтримки, включаючи індивідуальні

консультації та тренування з технік стрес-менеджменту, що сприятимуть розвитку здатності до швидкого відновлення після емоційних зривів і адаптації до стресових ситуацій (див.табл.3.3.).

Відповідно до отриманих результатів, можна стверджувати, що більшість футболістів цієї вікової групи мають середній рівень психологічної підготовленості, що відкриває перспективи для подальшої роботи над зниженням тривожності, підвищенням стресостійкості та розвитку психологічної стабільності в екстремальних ситуаціях. Однак важливою є необхідність введення індивідуальних психологічних програм для кожного футболіста, які б відповідали їхнім конкретним потребам і забезпечували стабільний психологічний розвиток, що, в свою чергу, буде позитивно впливати на їхню результативність у змаганнях [12].

3.5. Рекомендації щодо покращення психологічної підготовки футболістів на основі дослідження

На основі проведеного дослідження та отриманих результатів можна виокремити низку рекомендацій, які сприятимуть покращенню психологічної підготовки футболістів віком 17-21 років. Перш за все, важливо наголосити на необхідності комплексного підходу до розвитку психологічної стійкості та емоційної стабільності гравців. Для цього потрібно розробити спеціалізовані програми, що включають як індивідуальні, так і групові заняття, спрямовані на підвищення здатності футболістів ефективно працювати в умовах стресу, знижувати рівень тривожності та розвивати навички саморегуляції.

Однією з основних рекомендацій є впровадження спеціальних тренувальних сесій, що зосереджуються на розвитку стресостійкості, зокрема через практику технік дихання, медитації та візуалізації позитивних результатів. Оскільки значна частина опитаних (60%) має середній рівень

тривожності, їм буде корисно систематично працювати над покращенням саморегуляції, зокрема через методи зниження стресу. У цьому контексті доцільно використовувати техніки прогресивного розслаблення, що дозволяють футболістам навчитися знижувати напругу в момент високого психологічного навантаження. Особливо це стосується ситуацій, коли спортсмен перебуває під впливом сильних емоційних подразників, таких як важливі матчі або інтенсивні тренування. Крім того, важливо активно застосовувати методи когнітивно-поведінкової терапії для корекції негативних думок та поведінкових моделей, що можуть перешкоджати гравцеві зберігати спокій та концентрацію на грі [15, 16].

Щодо футболістів з високим рівнем тривожності (20% респондентів), особливо важливими є індивідуальні консультації з психологом та регулярні тренування, спрямовані на зниження рівня тривожності. Для цієї групи доцільно впроваджувати спеціальні техніки релаксації, такі як йога, а також вправи для покращення концентрації та управління емоціями під час змагань. Крім того, важливо працювати над розвитком внутрішньої впевненості та самоповаги, адже часто високий рівень тривожності виникає через страх перед невдачею або сумніви у власних силах. Психологічна підтримка, орієнтована на підвищення самооцінки та внутрішньої мотивації, дозволить цим футболістам краще справлятися з тиском і концентруватися на позитивних результатах [18].

Для футболістів з низьким рівнем тривожності (20% респондентів), які здатні зберігати емоційну стабільність у звичайних ситуаціях, однак можуть мати труднощі в екстремальних умовах, рекомендується впроваджувати додаткові тренування на розвиток психічної гнучкості та здатності адаптуватися до змін. Спеціальні вправи з концентрації уваги, зосередження на процесі гри, а не на результаті, допоможуть покращити здатність таких гравців ефективно діяти в найскладніших ситуаціях на полі. Їм також можуть бути корисні заняття, що зосереджуються на розвитку ментальної

витривалості, здатності швидко відновлюватися після поразок або непередбачуваних ситуацій [42].

Крім того, важливим напрямком є робота з командною психологією, оскільки футбол — це командний вид спорту, і емоційний клімат у команді може суттєво впливати на індивідуальні результати кожного гравця. Рекомендується включати в тренувальний процес активні групові заняття, спрямовані на розвиток командної взаємодії, довіри між гравцями та зниження міжособистісних конфліктів. Тренування, що включають елементи командного змагання та співпраці, дозволяють формувати атмосферу підтримки та взаємодопомоги, що є важливим чинником для психологічного благополуччя гравців. Окрім того, розвиток командної психології допомагає знизити рівень стресу в окремих гравців, коли виникають непередбачувані ситуації, та створює атмосферу, де кожен член команди відчуває себе важливою частиною загального процесу [13].

Особливо важливою є також інтеграція психологічних тренінгів у щоденну практику тренувального процесу. Це може включати регулярні психологічні сесії, на яких футболісти будуть працювати над самовизначенням своїх сильних і слабких сторін, розвивати навички самоконтролю та планування психологічних стратегій перед важливими матчами. Окрім цього, регулярні тестування рівня стресостійкості та тривожності, на основі яких коригуватимуться індивідуальні тренувальні плани, дозволять значно покращити результативність підготовки футболістів у психологічному контексті [19].

Також, зважаючи на те, що більшість опитаних футболістів виявили середній рівень стресостійкості, доцільно розробити спеціалізовані тренування для підвищення їхньої здатності до подолання стресу в екстремальних ситуаціях. Це можуть бути тренування з підвищеним навантаженням, зокрема ті, що імітують високий тиск з боку суперника, несприятливі погодні умови або інші фактори, які можуть виникнути в

реальних умовах гри. Підготовка в таких умовах дозволить футболістам відчувати себе більш впевнено у складних ситуаціях та навчитися швидко відновлюватися після поразок чи невдач [45].

Рекомендації щодо покращення психологічної підготовки футболістів віком 17-21 років мають бути спрямовані на індивідуалізацію підходу до кожного гравця в залежності від рівня його психологічної стійкості, а також на впровадження комплексних програм, які включають розвиток стресостійкості, емоційної стабільності та саморегуляції. Тільки за таких умов можна досягти стійких результатів у підготовці футболістів, що позитивно впливатиме на їхню професійну діяльність.

Висновки до розділу 3.

Таким чином, методи тренування психологічних якостей футболістів є багатокомпонентною системою, що інтегрує психотехнічні засоби, когнітивні інструменти, поведінкові моделі та соціальні механізми впливу. Їх цілеспрямоване та регулярне використання у тренувальному процесі сприяє формуванню стабільної психологічної готовності до змагань, підвищенню індивідуальної ефективності та розвитку особистості спортсмена як цілісного суб'єкта професійної діяльності

Психологічна підтримка у тренувальному процесі є комплексним, багаторівневим і динамічним процесом, який інтегрує індивідуальні, міжособистісні та організаційні впливи з метою створення безпечного, стабілізуючого та розвивального середовища для особистості футболіста. Її реалізація сприяє формуванню внутрішньої збалансованості, адаптивної стресостійкості, ефективної взаємодії в команді та стабільного прогресу у спортивних досягненнях.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною системи тренувальних заходів, спрямованих на зниження стресу та покращення результатів. Вона дозволяє футболістам не тільки зберігати емоційну рівновагу в умовах високої напруги, але й активно використовувати стресові ситуації як стимул для самовдосконалення, підвищення рівня мотивації та впевненості у своїх силах. Це забезпечує досягнення високих результатів не тільки в тренувальному процесі, але й у змаганнях, де психологічна стійкість і здатність до самоконтролю є визначальними факторами для успіху.

Відповідно до отриманих результатів, можна стверджувати, що більшість футболістів цієї вікової групи мають середній рівень психологічної підготовленості, що відкриває перспективи для подальшої роботи над зниженням тривожності, підвищенням стресостійкості та розвитку психологічної стабільності в екстремальних ситуаціях. Однак важливою є необхідність введення індивідуальних психологічних програм для кожного футболіста, які б відповідали їхнім конкретним потребам і забезпечували стабільний психологічний розвиток, що, в свою чергу, буде позитивно впливати на їхню результативність у змаганнях.

ВИСНОВКИ

1. Психологічна підготовка є важливим компонентом загальної підготовки спортсменів, оскільки на неї безпосередньо впливають як фізичні, так і емоційні фактори. Виявлено, що для молодих футболістів характерним є високий рівень емоційної чутливості, що може мати як позитивний, так і негативний вплив на їхні виступи. Психологічна стабільність, здатність до самоконтролю та управління емоціями є важливими чинниками для досягнення високих спортивних результатів.

2. Психологічна підготовка дозволяє не тільки знизити рівень стресу і тривожності, а й підвищити впевненість у власних силах, що є необхідним для досягнення високих результатів. Крім того, правильна психологічна підготовка сприяє розвитку таких якостей, як стресостійкість, зосередженість, здатність до ефективної роботи під тиском, а також сприяє покращенню командної взаємодії, що також важливо для досягнення спортивного успіху в командних іграх.

3. Особливо важливими є методики тренування стресостійкості, техніки релаксації, прогресивного розслаблення, а також використання когнітивно-поведінкових технік для корекції негативних емоційних реакцій. Всі ці методи є важливими для формування у футболістів умінь працювати в умовах стресу, зберігати емоційну стабільність та концентрацію в процесі гри. Крім того, розвиток саморегуляції і психологічної гнучкості є необхідними для підвищення психологічної стійкості гравців в екстремальних ситуаціях на полі.

4. На основі застосування методик Спілбергера-Ханіна та Люшера було визначено, що більшість футболістів цієї вікової категорії мають середній рівень тривожності та стресостійкості, що вказує на необхідність додаткової психологічної роботи. Зокрема, значна частина гравців потребує корекції рівня тривожності та розвитку навичок ефективного управління емоціями в

екстремальних ситуаціях. Виявлено, що близько 60% опитаних мають середній рівень тривожності, що є оптимальним для розвитку психологічної підготовленості, проте ще 20% футболістів потребують спеціалізованих психологічних програм для зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки. У свою чергу, 20% респондентів з низьким рівнем тривожності демонструють хорошу психологічну стабільність, що дозволяє їм діяти ефективно навіть в умовах високого стресу.

5. На основі отриманих результатів було сформульовано кілька практичних рекомендацій для покращення психологічної підготовки футболістів. По-перше, для футболістів, які демонструють високий рівень тривожності, необхідно організувати індивідуальні психологічні консультації та тренінги, орієнтуючись на зниження тривожності, розвиток внутрішньої впевненості та самоконтролю. По-друге, для футболістів з середнім рівнем стресостійкості варто проводити додаткові тренування з розвитку психологічної гнучкості та навичок швидкої адаптації до змін у грі. Також для всіх гравців необхідно впроваджувати регулярні заняття, спрямовані на зниження стресу через техніки розслаблення та когнітивної корекції. Важливим є також розвиток командної психології, оскільки взаємодія в команді і підтримка один одного є важливими чинниками для досягнення високих результатів.

Результати дослідження підтверджують, що психологічна підготовка має значний вплив на спортивні досягнення футболістів, і її розвиток є важливою складовою загальної підготовки спортсменів. Рекомендації, отримані в результаті дослідження, можуть бути використані тренерами та психологами для створення індивідуальних програм психологічної підтримки, що дозволить значно покращити результативність футболістів та їхню загальну підготовленість до змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф., Кутовий К.П., Аршава І.О. Особливості зв'язку емоційного інтелекту із саморегуляцією поведінки юних спортсменів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. № 1(3). С. 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. С. 33-41.
3. Байрачний О. В. Перспективи та проблеми підготовки юних футболістів. Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей XIV Міжнар. наук. конг. Київ. 5-8 жовтня 2010 р. С. 178.
4. Балан Б., Лунін Г. Особливості підготовки студентських збірних команд з футболу до короткострокових змагань. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 1. С. 13–16.
5. Бєлих С.І., Приходько В.В., Малий В.В., Рибковський А.Г. Системні основи управління проектами у фізичній культурі і спорті. Донецьк: Друк – Інфо, 2009.
6. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 2. С. 16–20.
7. Большакова А.М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. Наука і освіта. 2013. № 1(2). С. 17-21.

8. Бубка С.Н., Булатова М.М., Гуніна Л.М., Єсентаєв Т.К., Коваленко Н.П., Павленко Ю.О., Платонов В.М., Томашевський В.В. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту. К.: Перша друкарня, 2018.
9. Валецький Ю.М., Петрик О.І., Валецька Р.О. Психогігієнічні основи профілактики неврозів у спортсменів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. № 1. С. 101-104.
10. 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. С. 88-91.
11. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [автореф. дисертації]. Київ: НУФВСУ, 2018.
12. Воронова В.І. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2007.
13. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності. Спортакадемпрес, 2000. С. 80.
14. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: Олімпійська література, 2015.
15. Гринь О.Р., Воронова В.І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спорт. вісн. Придніпров'я. 2015. № 3. С. 29–34.
16. Деделюк Н.А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010.
17. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці [автореф. дисертації]. Київ, 2008.
18. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. Психологія і суспільство. 2001. № 1. С. 124–132.

19. Колосов А.Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів. [автореф. дисертації]. Київ, 2007.
20. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Л.: ЛДУФК, 2013.
21. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергін Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я [навчальний посібник]. Київ: Фірма Інкос, 2002. С. 27.
22. Леко Б., Чуйко Г., Комісарик М. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів. Теорія та практика фізичного виховання. 2008. № 5. С. 6–10.
23. Максименко І.Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [монографія]. Харків, 2007. № 1. С. 78–80.
24. Мамедов Г.Н. Удосконалення психологічної підготовленості футболістів віком 14-15 років. 2011.
25. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт) Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, Луцьк. 2014. Вип. 13. С. 59–63.
26. Ніколаєнко В., Балан Б. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 10. С. 45–49.
27. Новік С.М. Витоки педагогічної майстерності. Збірник наукових праць. Полтава, 2011.
28. Основи психології / За ред. О.В. Киричука, В.А. Романця. Київ: Либідь, 1995. С. 46–89.
29. Підлужняк О. Психологічна підготовка в спорті. XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, 27-28.04.2020. URL:

<https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/8816>

(дата звернення 12.05.2025).

30. Платонов В.Н. Сучасна система спортивного тренування [підручник]. Київ: Перша друкарня, 2021. С. 672.
31. Савиченко О.М. Вікові особливості регуляції поведінки спортсменів у юнацькому віці. Психологічні перспективи. 2008. № 12. С. 134–142.
32. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту. Харків: ОВС, 2007. 271 с.
33. Сосіна В.Ю. Лекція для 3 курсу ФФВ психологічна підготовка в спорті. Львів, 2013.
34. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження. Київ: Персонал, 2018.
35. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців [автореф. дисертації]. Київ, 2010.
36. Чорний С.В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини [автореф. дисертації]. Сімферополь, 2007.
37. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. 2020. № 6. С. 165–170.
38. Afonso J., Garganta J., Mesquita I. Decision-making in sports: the role of attention, anticipation and memory. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho. 2012. Vol. 14. No. 5. P. 592-601. DOI: 10.5007/1980-0037.2012v14n5p592.
39. 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.
40. Brewer B.W. Injury prevention and rehabilitation. Sport Psychology, 1st ed. International Olympic Committee. P. 75-86.

41. Cătălin Octavian MĂNESCU. The Importance of Psychological Preparation in Football. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2013. Vol. 5. Issue 2. P. 11-16.
42. Coutts, A.J. Evolution of football match analysis research. *Journal of Sports Sciences*. 2014. Vol. 32. No. 20. P. 1829-1830.
43. 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.
44. 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.
45. 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.
46. High performance soccer. *Human Kinetics*. Cernăianu, C. Fotbal – manualul antrenorului profesionist. Editura Rotech Pro, 2001.
47. 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.
48. 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.
49. Rădulescu, M., Cojocaru, V. Ghidul antrenorului de fotbal – copii si juniori. Editura Axis Mundi. Bucuresti, 2003.
50. 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.