

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

Гробовий В'ячеслав Максимович
студент групи ТДб-1-21-4.0д

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ
ФУТБОЛІСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОГО
ВДОСКОНАЛЕННЯ**

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

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
спорту та фітнесу

Протокол засідання кафедри
«_____» _____ 2025 р.

Науковий керівник:
доктор біологічних наук,
професор
Лисенко О.М.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ПРАЦЬ З	
ТЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ	8
1.1. Роль спортивної психології у сучасному спорті	8
1.2. Загальна характеристика спортивної підготовки	9
1.3. Характеристика етапів спортивної підготовки у футболі ..	11
1.4. Психологічні особливості етапів спортивної підготовки у футболі	20
1.5. Сучасні підходи до вивчення психологічних особливостей спортсменів на етапах спортивної підготовки в футболі ...	28
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ...	31
2.1. Основні методи дослідження	31
2.1.1. Аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури	31
2.1.2. Метод порівняння і зіставлення	31
2.1.3. Педагогічний метод	34
2.1.4. Соціологічний метод	34
2.1.5. Методи математичної статистики	35
2.2. Організація та етапи дослідження	36
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕТАПІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ФУТБОЛІ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ВИСНОВКИ НА ОСНОВІ ОТРИМАНИХ ДАНИХ	37
3.1. Особливості психологічного стану юних спортсменів в тренувальному процесі	39

3.2.	Характеристика впливу етапів спортивної підготовки в футболі та їх психологічні особливості, в розрізі психологічної підготовки футболістів 6-10 та 11-14 років та її місце в тренувальному процесі	43
3.4.	Аналіз та узагальнення етапів спортивної підготовки в футболі та їх психологічні особливості	46
	Висновки до розділу 3	50
	ВИСНОВКИ	52
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	54
	ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Популярність футболу не викликає сумнівів, футбол залишається одним з найпопулярніших спортивних видів у світі з великою кількістю активних гравців та прихильників. За офіційними даними Міжнародної федерації футболу, було зареєстровано більше 260 мільйонів активних гравців у світі, які грали у футбол на різних рівнях, включаючи професіоналів, аматорів та дітей [37].

Футбол, як один із наймасовіших і найпопулярніших видів спорту, є складною системою, яка поєднує фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку. Кажучи про фізичну підготовку футболіста, ми виділяємо три основні категорії сили: статичну силу - здатність розвивати максимальне зусилля в статичному режимі діяльності. Статична сила - основа для інших виявів сили; динамічну силу - здатність розвивати зусилля декілька разів підряд за певний час в умовах швидкого руху і динамічного режиму діяльності м'язів; вибухову силу - здатність розвинути максимальне зусилля за дуже короткий проміжок часу (в момент удару, кидка, відбивання м'яча) [44]. Однак, успіх футболістів на полі залежить не лише від рівня фізичної підготовки та їхньої майстерності, але й від здатності справлятися з психологічними викликами, які виникають на різних етапах спортивної кар'єри. Психологічні аспекти є особливо важливими в умовах високої конкуренції, відповідальності за результат, а також необхідності адаптації до змін, що супроводжують розвиток футболіста. Тут необхідно відзначити два аспекти: для успішного професійного становлення в кожному конкретному виді спорту необхідна наявність у спортсмена певних психологічних якостей та властивостей відповідно до вимог конкретного виду спорту, на основі яких і буде здійснюватися подальше спортивне вдосконалення та стабільно повторювана у певних умовах спортивної діяльності якість психічних процесів, властивих людині, стає характерною для неї якістю [2].

Етапи спортивної підготовки у футболі мають свої специфічні особливості, які визначають зміст тренувального процесу та підхід до роботи з гравцями. У сучасному підході до тренувального процесу, при розробці довгострокових планів підготовки, фахівці зазвичай виділяють п'ять основних етапів: 1) етап початкової підготовки; 2) етап попередньої базової підготовки; 3) етап спеціалізованої базової підготовки; 4) етап максимальної реалізації потенціалу спортсмена; 5) етап збереження досягнутих спортивних результатів [24]. На початкових етапах основна увага приділяється розвитку мотивації, залученню дітей до занять спортом і розвитку базових навичок, враховуючи інтереси та бажання дітей кожної секунди тренування [12]. У середньому віці та на етапі спеціалізації психологічні аспекти, такі як формування самоконтролю, розвиток стресостійкості та емоційної регуляції, відіграють ключову роль у підготовці до змагань. На професійному рівні важливість набувають здатність зберігати концентрацію в умовах високої відповідальності, вміння відновлюватися після невдач і підтримувати стабільний емоційний стан.

Актуальність теми цієї бакалаврської роботи безперечна. Спортивна підготовка футболістів із врахуванням їхніх психологічних особливостей є невід'ємною частиною і необхідністю для вдосконалення тренувальних процесів і підвищення ефективності психологічної підтримки спортсменів. Незважаючи на наявність численних наукових досліджень у сфері спортивної психології таких вчених як В.М.Костюкевич, Д.С.Присяжнюк, І.О.Асаулюк [24] та багатьох інших, практичне впровадження психологічних методів підготовки часто є недостатньо систематизованим, особливо на рівні молодіжних і аматорських команд. Однак, за даними В. М. Платонова [33] комплексне використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів сприяє оптимізації працездатності спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності [17]. Крім того, індивідуалізація тренувань та врахування психологічних особливостей кожного учасника можуть допомогти

забезпечити максимальний ефект від занять та підвищити мотивацію до їх проведення [45].

Мета дослідження - дослідити особливості психологічної підготовки юних футболістів на різних етапах багаторічного вдосконалення і розробити рекомендації для тренерів та спортивних психологів.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз наукової літератури та методичних джерел із теми дослідження для визначення ключових аспектів спортивної підготовки юних футболістів.

2. Виявити основні психологічні особливості підготовки футболістів на кожному з етапів багаторічного вдосконалення.

3. Дослідити зв'язок між психологічними факторами та спортивними досягненнями футболістів.

4. Проаналізувати існуючі методики психологічного супроводу на різних етапах спортивної підготовки юних футболістів.

5. Розробити рекомендації для тренерів та спортивних психологів щодо ефективного психологічного супроводу юних футболістів на різних етапах їхнього спортивного багаторічного вдосконалення.

Об'єктом дослідження - процес спортивної підготовки футболістів з акцентом на психологічні аспекти, які впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

Предметом дослідження є психологічні особливості, методи та стратегії психологічного супроводу, які застосовуються на різних етапах спортивної підготовки футболістів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової, метод системного аналізу, метод порівняння, педагогічний метод, соціологічний метод, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у вивченні та систематизації психологічних особливостей, які притаманні спортсменам на кожному етапі їхньої підготовки, а також у розробці інноваційних підходів до психологічного

супроводу. У рамках дослідження вивчено декілька моделей психологічного супроводу. Особливу увагу приділено впровадженню психологічного супроводу на різних етапах підготовки, який сприятиме розвитку необхідних психологічних якостей, адаптації до стресових ситуацій і підвищенню загальної результативності футболістів.

Акцент дослідження робиться на всебічному аналізі психологічних аспектів підготовки футболістів на різних етапах їхньої спортивної кар'єри. Особлива увага приділяється зв'язку між етапами розвитку психологічних якостей і специфікою їх прояву під час змагальної діяльності. Також розглядається роль тренерів, спортивних психологів та інших фахівців у створенні умов для ефективного психологічного розвитку спортсменів.

Практична значущість роботи полягає в розробці рекомендацій для тренерів, спортивних психологів і педагогів, що можуть бути впроваджені у спортивних школах, академіях та професійних командах. Це сприятиме оптимізації тренувального процесу та підвищенню конкурентоспроможності футболістів на всіх рівнях змагань.

Структура роботи: у першому розділі проведено огляд того, як спортивна психологія впливає на підготовку спортсменів у XXI сторіччі, враховуючи конкретні аспекти її застосування в Україні. У другому розділі висвітлено методи дослідження, які дозволили отримати об'єктивні дані та результати. У третьому розділі здійснено завершення аналіз літератури та розглянуто теоретичні аспекти етапів спортивної психології в футболі та їх психологічні особливості, а також представлено аналіз та висновки на основі отриманих даних, що відповідають на поставлені завдання.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИХ ПРАЦЬ З ТЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Роль спортивної психології у сучасному спорті

Психологією спорту — є напрям науки де досліджується закономірність, механізми та психічні процеси в діяльності людини за особливих умов [22]. У сучасному світі спорт еволюціонував від засобу фізичного розвитку й фізичної підготовки до висококонкурентного середовища, де психологічні аспекти відіграють не менш важливішу роль, ніж атлетичні здібності, технічна та тактична підготовка спортсменів [44].

Тому у сучасному спорті спортивна психологія виконує ключову роль у підготовці футболістів до змагань. Вона не лише допомагає спортсменам оптимізувати свій психічний стан, але й впливає на розвиток таких важливих аспектів, як концентрація, мотивація, стресостійкість та взаємодія у команді. Спортивна психологія є необхідним елементом успішної тренувальної програми, спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

Сучасний спорт є висококонкурентним видом діяльності, в якому від успіху спортсмена залежить багато чого. Психологічні фактори відіграють важливу роль у досягненні успіхів у спорті.

Спортивна психологія допомагає спортсменам:

- Розвивати необхідні психічні якості і стани, такі як мотивація, волевільні якості, стресостійкість, емоційна регуляція, концентрація уваги [10].
- Підвищувати ефективність тренувань, змагань та постановки цілей. Дослідники-психологи у сфері спорту (Burton & Raedeke, 2008; Vealey, 2007) [59] вважали, є зв'язок між постановкою цілей та увагою під час практики та співпраці конкуренції [54].

- Запобігати спортивним травмам і стресам, крім того моніторинг тренувального навантаження з найменшим психологічним стресом дозволяє уникнути синдрому перетренованості [55].

Спортивна психологія є важливим інструментом для підвищення ефективності тренувального процесу і досягнення високих результатів у спорті [56].

1.2. Загальна характеристика спортивної підготовки

Спортивна підготовка є складним і тривалим процесом, що охоплює всі етапи тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, починаючи від початкових тренувальних сесій і закінчуючи участю у змаганнях найвищого рівня [32]. Аналіз наукової літератури з питань психологічного супроводу спортсменів ігрових видів спорту показує, що психологічна підготовка є цінним інструментом для покращення результативності атлетів усіх рівнів, від молодіжних команд до професійних спортсменів [54, 55, 56, 57].

Цей процес включає не лише фізичну підготовку, але й психологічну, технічну, тактичну, а також соціальну складову, що дозволяє спортсмену максимально реалізувати свій потенціал в обраній дисципліні, а також та психологічне забезпечення, тобто комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання, мобілізацію резервів психіки спортсменів, що забезпечило б значну продуктивність діяльності та ефективність кінцевого результату [24]. Організація тренувального процесу, науково-методичне забезпечення, а також матеріально-технічне оснащення є необхідними умовами для ефективної спортивної підготовки.

Спортивне тренування, як складова частина спортивної підготовки, є спеціалізованим процесом, у якому використовується система фізичних вправ

для розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей спортсмена. Тренування має бути направлене на досягнення оптимальних результатів в межах можливостей кожного індивідуума, що є основною метою спортивної підготовки.

Мета спортивної підготовки полягає у досягненні найвищого рівня розвитку техніко-тактичних, фізичних та психологічних якостей спортсмена, що дозволяє йому успішно змагатися на всіх етапах його кар'єри. Для цього спортивна підготовка повинна відповідати конкретним вимогам і завданням на різних етапах розвитку спортсмена. У молодіжному віці завдання спортивної підготовки включають всебічний гармонійний розвиток, формування спеціальних знань, умінь та навичок, освоєння техніки й тактики, а також забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей та функціональних можливостей організму. Важливими складовими є також виховання морально-вольових якостей, здобуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідного для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

У футболі, як і в будь-якому іншому виді спорту, спортивна підготовка має специфічні особливості, які визначаються вимогами самої гри. Наприклад у футболі, де постійно змінюється інтенсивність і динаміка рухів, вимоги до швидкості і до швидкісних якостей гравця особливо високі. Передусім це стосується уміння швидко мислити і реагувати на полі, здійснювати просту і складну рухову діяльність, «знаходити» партнерів [44]. У психологічному словнику-довіднику уміння розглядається як сформована на основі знань і практичних навичок здатність людини ефективно здійснювати певну діяльність. Саме уміння виступає фундаментом професійної майстерності особистості. [35]. Також, футбол сприяє різнобічному фізичному розвитку, вимагаючи високої працездатності серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату, а також розвитку когнітивних і психоемоційних функцій, таких як сприйняття, увага, пам'ять та мислення. Специфічність гри в футбол також полягає в її впливі на морально-вольові якості, оскільки футболісти

повинні діяти в умовах стресу, адаптуватися до змінюваних обставин та приймати швидкі рішення в межах командної гри.

Додатково, футбол не тільки розвиває фізичні та психічні якості, а й значно впливає на здоров'я спортсменів, сприяючи зміцненню організму та поліпшенню загального фізичного стану. Крім того, футбол має важливе соціокультурне значення, оскільки є одним із основних засобів формування національної ідентичності, а також стимулює патріотичні почуття та усвідомлення громадянської відповідальності. Це підтверджують дослідження В.Г.Гусева, [16]; О. Г. Шалара, [49], які відзначають, що футбол є важливим чинником у розвитку не лише індивідуальних спортсменів, але й у формуванні соціальних цінностей у суспільстві.

Загалом, спортивна підготовка в футболі є багатогранним процесом, що охоплює всі аспекти розвитку спортсмена: фізичний, психологічний, технічний та соціальний. Вона сприяє не лише досягненню високих спортивних результатів, а й розвитку цінних моральних якостей, здобуттю важливого життєвого досвіду, що є невід'ємною частиною особистісного росту спортсмена.

1.3. Характеристика етапів спортивної підготовки у футболі

Спортивна підготовка у футболі є комплексним і багатоступеневим процесом, в якому кожен етап має свої специфічні завдання, методи та підходи. Спортивна підготовка спрямована на формування у спортсмена оптимального рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної готовності з урахуванням особливостей конкретного виду спорту, а також на досягнення максимально можливих результатів у змагальній діяльності. [24].

Методика спортивної підготовки класифікуються на загальнопедагогічні, спеціалізовані та допоміжні, сформовані відповідно до вимог практичної спортивної діяльності.

Загально педагогічні методи спрямовані на формування знань і навичок. Їх можна класифікувати за способом передачі та засвоєння інформації:

- через органи чуття — наприклад, демонстрація або показ;
- за допомогою друкованих матеріалів — шляхом роботи з текстами, документами тощо;
- в усній формі — через лекції, пояснення, розповіді та подібні засоби тощо.

Спеціалізовані методи спрямовані на формування та вдосконалення здібностей до рухової діяльності та фізичної підготовленості.

Окрему групу становлять допоміжні методики, які створюються відповідно до потреб спортивної практики. До них належать аутогенне тренування, психомоторні вправи, заняття в умовах підвищеної складності тощо [24].

Сучасна система спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково – обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо [31].

З позиції системного підходу ключовим аспектом є створення та ефективна організація педагогічного процесу, який сприяє розвитку спортивної майстерності футболістів. Це включає гармонійне поєднання навчання, виховання та вдосконалення усіх необхідних якостей для досягнення високих спортивних результатів, що є однією з найбільш важливих проблем у підготовці футболістів [32, 33]. Важливим є не тільки фізичний розвиток спортсмена, але й психологічний супровід, який стає необхідним на кожному етапі, від початкового до етапу спеціалізації, це дозволяє оптимізувати навчальний процес і створити гармонійне поєднання фізичних, технічних і психологічних аспектів підготовки футболістів. Згідно з сучасними науковими дослідженнями, ці етапи мають чітку послідовність і визначені критерії, які допомагають тренерам адаптувати тренувальні

програми до вікових та індивідуальних особливостей спортсменів. Системний підхід до впровадження психологічного супроводу на різних етапах довготривалого вдосконалення спортсменів відкриває нові можливості для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та використання психологічного потенціалу атлетів [14].

У науково-методичній літературі спортивна підготовка розглядається як система, що включає такі основні компоненти: багаторічну підготовку спортсменів, яка складається з незалежних, але взаємозалежних етапів, та цілорічну підготовку, що охоплює мезоцикли, мікроцикли й тренувальні заняття [43, 58, 59]. В.М.Платонов [32, 33] у рамках системи багаторічної підготовки запропонував виділяти такі етапи: початкову підготовку, попередню базову підготовку, спеціалізовану базову підготовку, підготовку до досягнення найвищих результатів, максимальну реалізацію індивідуальних можливостей та підтримку високого рівня спортивної майстерності.

Початковий етап спортивної підготовки акцент на мотивацію, загальну фізичну підготовку та розвиток координації [12]. У футболі зазвичай починається в ранньому віці — з 6 до 10 років, коли діти тільки знайомляться з футболом. Це період, коли формується базове ставлення до спорту та мотивація до занять. Важливим аспектом є те, що на цьому етапі акцент робиться не стільки на технічних або тактичних аспектах гри, скільки на загальній фізичній підготовці, розвитку координації рухів, поліпшення координації і навичок взаємодії в групі.

Дослідження показують, що на цьому етапі значення психологічних аспектів не можна недооцінювати. Психологічний комфорт і зацікавленість дитини в грі є основою для подальшого розвитку. Використання ігрових елементів у навчальному процесі дає змогу не тільки підтримати мотивацію дітей, а й забезпечити їх позитивне ставлення до занять спортом. Проблеми адаптації дітей до нового середовища, стресові ситуації в перші роки тренувань, правильний підхід до взаємодії з батьками й тренерами допомагають створити базу для подальшого розвитку спортивних навичок.

Крім того, на цьому етапі основна увага приділяється:

- зміцненню здоров'я дітей;
- удосконалення загального фізичного стану;
- коригуванню недоліків фізичного розвитку;
- оволодіння методикою виконання різних фізичних вправ;
- вдосконаленню моторики, спритності, гнучкості та сили;
- формуванню інтересу до занять спортом;
- вибору виду спорту для подальших тренувань [24].

Також, одним із важливих завдань на початковому етапі є формування у дітей базових технічних навичок, таких як передача м'яча, удари по воротах, прийом м'яча.

На даному етапі рекомендуються різноманітні вправи з різних видів спорту і рухливих ігор, що виконуються без значних фізичних і психічних навантажень. Технічна підготовка орієнтована на освоєння комплексу різноманітних рухових дій. Не слід прагнути стабілізувати зовнішню форму рухів, домагатися стійкого рухового навичку. Важливо надавати більшу увагу динаміці та ритму виконуваних вправ, оскільки швидке покращення фізичної підготовленості вимагає невинного коригування технічних аспектів виконання вправ. Розподіл засобів підготовки такий: загальна фізична підготовка (ЗФП) — 45-50%, допоміжні методи (ДП) — 40-45%, спеціалізована фізична підготовка (СФП) — 5%. Основними методами є ігровий підхід та метод повторення вправ, а при освоєнні техніки — цілісний метод. Тренування проводяться два-три рази на тиждень, тривалістю 40-60 хвилин, і, по можливості, повинні поєднуватися з уроками фізичного виховання в навчальному закладі. Загальна кількість годин на рік — 150-200 [24].

Водночас вивчення футболу як команди, освоєння колективних рухів і простих тактичних схем, таких як роль кожного гравця на полі, допомагають створити основу для колективної роботи в майбутньому.

Базовий етап спортивної підготовки зазвичай триває з 10 до 14 років і є перехідним етапом, де учні поглиблюють свої технічні й фізичні навички, а також починають освоювати основи тактики. На цьому етапі вже можна почати спеціалізуватися на певних аспектах гри, таких як напад або захист, і закладати основу для подальшої спеціалізації.

Згідно з дослідженнями фахівців на базовому етапі важливо зосередитися на розвитку вірних технічних та тактичних умінь, оскільки вони складають основну базу для подальших досягнень. Наприклад, на цьому етапі діти мають освоїти техніки довгих і коротких передач, точність ударів, основи дриблінгу, також протягом цього періоду починають розвиватися важливі фізичні якості:

- всебічний фізичний розвиток та покращення здоров'я;
- коригування недоліків у фізичному розвитку та підготовленості;
- формування рухових здібностей (враховуючи специфіку майбутньої спеціалізації);
- визначення спортивної спеціалізації;
- здобуття досвіду участі у змаганнях;
- стимулювання стабільного інтересу до довгострокового спортивного вдосконалення.

З психологічної точки зору, на базовому етапі особливо важливим є розвиток стійкості до стресу, підготовка до змагальних умов. Діти починають брати участь у змаганнях, де зростає значення психологічної готовності до перемог і поразок. Дослідження психологів вказують, що вік 12-14 років є критичним для розвитку самооцінки, тому важливо, щоб тренери використовували позитивні підходи до мотивації, підтримки та самооцінки юних спортсменів.

На цьому етапі рекомендується виконання різноманітних вправ як з обраного виду спорту, так і з інших дисциплін. Ті, хто займаються, засвоюють велику кількість спеціальних підготовчих вправ. Проте спеціальні вправи займають відносно невелику частину серед інших фізичних вправ. Особливу увагу необхідно приділяти розвитку швидкості, координації та гнучкості.

Технічна підготовка здебільшого базується на різноманітних елементах обраного виду спорту. Розподіл засобів підготовки виглядає наступним чином: ЗФП — 35-40%, ДП — 50%, СФП — 15%. Використовуються такі методи, як ігровий, змагальний, повторюваний, перемінний, круговий та інші. В технічній підготовці, поряд з цілісним методом, активно застосовується розчленований підхід. Тренування проводяться 3-5 разів на тиждень, тривалістю від 1,5 до 2 годин. Загальний обсяг річного навантаження становить 350-600 годин [24].

Також на цьому етапі також важливо проводити індивідуальні тренування, які дозволяють кожному футболісту працювати над своїми слабкими сторонами, покращувати техніку і фізичні показники. Особлива увага приділяється підвищенню командної взаємодії та навичок стратегічного мислення.

Етап спеціалізації починається після 14 років і є періодом, коли футболісти вже мають високий рівень технічної майстерності та певні знання про тактику гри. Вони починають спеціалізуватися на певних ролях у команді, таких як нападник, півзахисник або захисник. Цей етап є найбільш інтенсивним у спортивному розвитку, і він спрямований на досягнення високих результатів у змаганнях.

На етапі спеціалізації тренування стають більш інтенсивними та спеціалізованими. Велика увага приділяється розвитку конкретних фізичних якостей, таких як швидкісно-силова витривалість, здатність швидко реагувати на зміну ситуації на полі, швидкість прийняття рішень та точність виконання технічних прийомів у складних умовах.

На цьому етапі рекомендується виконання різноманітних вправ з арсеналу обраного виду спорту та споріднених дисциплін, що сприяють удосконаленню специфічних рухових якостей. Обсяг спеціально-підготовчих вправ значно збільшується у порівнянні з іншими засобами підготовки. Технічна підготовка організовується на основі матеріалу обраної спортивної дисципліни. Особлива увага звертається на здатність стабільно виконувати

змагальні дії в різних умовах та за змінного функціонального стану. Розподіл засобів підготовки: ЗФП — 20-25%, ДП — 35-40%, СП — 40-45%.

Методи: використовуються всі доступні методи з широкого набору. При плануванні функціональної підготовки застосовуються високі тренувальні навантаження, які необхідно адаптувати залежно від спеціалізації та індивідуальних характеристик спортсменів. Тренувальні сесії проводяться 5-8 разів на тиждень, тривалість кожної — 2-2,5 години. Загальний річний обсяг навантаження становить 600-900 годин [24].

Також, футболісти працюють над покращенням своїх індивідуальних характеристик, часто проводячи спеціальні тренування, спрямовані на вдосконалення певних аспектів гри, таких як точність ударів, робота з м'ячем, відбір м'яча в обороні тощо.

Психологічно цей етап є найбільш складним, оскільки він включає в себе серйозні змагання та тиск, пов'язаний з необхідністю виконання високих вимог. Тренування в умовах стресу, робота над ментальною витривалістю, здатність зберігати концентрацію на довгих матчах і важливих змаганнях є необхідними для успішного розвитку футболіста. Важливою є також психологічна підготовка до виступів на найвищому рівні, що включає роботу з емоціями, розвиток лідерських якостей, уміння управляти своїм стресом і страхами перед важливими матчами.

Етап спеціалізації є також періодом, коли починають проявлятися індивідуальні особливості гравців, їх психологічні стійкості та уміння адаптуватися до умов високого конкуренційного середовища. Проблеми мотивації, стресу та командної взаємодії можуть значно впливати на досягнення результатів на цьому етапі. Це робить психологічний аспект цього етапу надзвичайно важливим для досягнення найвищих результатів у футболі.

Етап спортивного вдосконалення, або повного розкриття особистих можливостей. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у видах спорту і видах змагань, обраних для поглибленої спеціалізації. Частка засобів спеціальної підготовки значно збільшується в

загальному обсязі тренувальної роботи, а змагальна практика зазнає суттєвого зростання. Основні завдання цього етапу включають:

- досягнення найвищого рівня спеціальної фізичної та функціональної підготовленості;
- вдосконалення технічної майстерності;
- удосконалення тактичної майстерності;
- досягнення максимальних результатів у вибраному виді спорту

На цьому етапі до програми підготовки включаються переважно спеціалізовані підготовчі та змагальні вправи. Основна увага приділяється використанню таких засобів, які здатні суттєво стимулювати адаптаційні зміни в організмі спортсмена. Загальний обсяг та інтенсивність тренувальної діяльності досягають найвищих показників. Водночас значно збільшується кількість змагальних заходів, а також посилюється увага до психологічної, тактичної та комплексної підготовки. Засоби загальної фізичної підготовки здебільшого виконують відновлювальну функцію. Крім того, надзвичайно важливим є створення таких умов, за яких період найвищої природної здатності спортсмена до досягнення високих результатів збігається з поетапним переходом до більш інтенсивних і технічно складних тренувальних навантажень, що формується в процесі багаторічної підготовки. Такої ж думки дотримується і В.М.Платонов [33]. У разі успішної реалізації підготовки спортсмен досягає найвищих можливих результатів, в іншому випадку — показники значно нижчі. Структура використаних засобів підготовки передбачає: спеціальна підготовка — 60%, допоміжна — 25%, загальна фізична — 15%. Кількість тренувань протягом тижня може сягати 15–20. Загальний річний обсяг навантаження становить від 900 до 1400 годин [24].

Етап збереження результатів є ключовим етапом спортивної підготовки, де основним завданням є підтримка досягнутого рівня технічної майстерності, фізичних і функціональних можливостей спортсмена, а також коригування окремих недоліків у фізичній та технічній підготовленості. Тривалість цього етапу не обмежується конкретними термінами і продовжується до тих пір,

поки результати спортсмена залишаються на високому рівні. На цьому етапі основна увага приділяється вдосконаленню вже набутих навичок і підвищенню психічної готовності, що дозволяє спортсмену підтримувати високий рівень мотивації та концентрації в умовах мінімальних змін у тренувальному процесі.

Етап збереження досягнень не має чітко визначеного терміну і триває, поки результати залишаються на високому рівні. Основні завдання цього етапу включають:

- удосконалення технічних навичок;
- підтримання раніше досягнутого рівня фізичних і функціональних можливостей;
- коригування окремих недоліків фізичної та технічної підготовки;
- підвищення психічної готовності спортсмена.

На цьому етапі спортсмени вже добре адаптовані до різних методів та засобів тренувань, тому традиційні підходи більше не дають бажаних результатів. Потрібно використовувати спеціалізовані, але нові для них методи, а також активно впроваджувати тренажери, нетрадиційні комплекси вправ та засоби, що стимулюють підвищення працездатності, такі як медико-біологічні або кліматичні методи. Для досягнення результатів можуть бути корисні й неспецифічні методи організації тренувальних навантажень, наприклад, при зменшенні загального обсягу тренувань, збільшення навантажень на окремі етапи з використанням ударних мікро- та мезоциклів із високою інтенсивністю. Підготовка на цьому етапі потребує індивідуального підходу і може супроводжуватися зменшеним обсягом тренувальної роботи. Співвідношення засобів підготовки: СП — 65-70%, ДП — 20%, ЗФП — 10-15%. Річний обсяг навантаження становить 1100-1400 годин [24].

Крім того, важливою складовою спеціальної психологічної підготовки на всіх етапах є готовність до сприйняття конкретного суперника. Стратегія і тактика змагальної підготовки спортсмена багато в чому залежить від поєдинку команд або суперників. Відомі феномени традиційно «важкого» або

незручного суперника, суперника з коронним прийомом або стилем гри, «хитрого» суперника, суперника грамотного, який не пробачає помилок [11]

Отже, спортивна підготовка у футболі є багатоступеневим процесом, який включає в себе різні етапи, кожен з яких має свої завдання, методи та підходи. Кожен етап розвитку футболіста є важливим для досягнення високих результатів. Від початкової підготовки до етапу спеціалізації, психологічні та фізичні аспекти взаємно доповнюють один одного, створюючи гармонійну основу для подальшого спортивного зростання. Під час етапу збереження досягнень основним завданням є підтримання досягнутого рівня спортивної майстерності та психічної готовності. Завдяки використанню індивідуального підходу, спеціалізованих методів тренувань і відновлювальних засобів, футболісти можуть підтримувати високу продуктивність на довгостроковій основі, забезпечуючи стабільні результати та мінімізуючи ризики перенавантаження.

1.4. Психологічні особливості етапів спортивної підготовки у футболі.

Психологічні аспекти спортивної підготовки є важливою складовою процесу розвитку футболістів. На сучасному етапі розвитку спорту психологічна підготовка спортсмена стає все більш значущою [10]. Футбол є не лише фізично вимогливою грою, а й інтелектуальним та емоційним викликом для спортсменів, що зумовлює важливість правильного психологічного налаштування на всіх етапах підготовки. Вивчення психології спорту має на меті забезпечити не тільки фізичну підготовленість спортсмена, а й його здатність до ефективної адаптації до стресових ситуацій, збереження емоційної рівноваги та розвитку мотивації. Розглянемо основні особливості етапів спортивної підготовки та взаємозв'язок фізичної і психологічної підготовки на різних етапах спортивного розвитку футболіста.

Спортивна психологія є напрямом психології, що вивчає, як психологічні чинники впливають на спортивні досягнення, а також як психологічні методи можуть сприяти поліпшенню результатів тренувального процесу. Вона охоплює численні аспекти: мотивацію, стресову адаптацію, розвиток особистісних якостей, групову динаміку, стратегії подолання тривоги та невдач, а також прийняття рішень у критичних ситуаціях на полі. Додатково, як приклад, можна назвати дослідження психологів підтверджують концепції у відповідності з якими дитина оцінює себе настільки, наскільки оцінюють її оточуючі люди і втрачається своя гідність у тій мірі, у якій зазнає негативне відношення до себе з боку оточуючих [1].

Отже, психологічна підготовка — це педагогічний процес, результат якого залежить від врахування низки загальних дидактичних принципів при її організації: свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, всебічності, повторюваності і поступовості. Принципи, застосовувані в процесі психологічної підготовки, становлять основу її раціональної організації та практичного впровадження [30].

Важливими аспектами спортивної психологічної підготовки є:

Мотивація — важлива складова, що визначає прагнення спортсмена до досягнення високих результатів, тобто відношенням людини до тієї або іншої ситуації [19]. Мотивація може бути як зовнішньою (через нагороди, досягнення, визнання), так і внутрішньою (через особисте прагнення досягти майстерності та стати кращим).

Стрес та його управління — футболісти часто перебувають під великим стресом, особливо під час змагань. Вміння контролювати емоції, уникати негативних реакцій на стресові ситуації дозволяє зберігати концентрацію та ефективно діяти на полі.

Самовизначення та самооцінка — психологічна готовність до прийняття змагальних викликів залежить від рівня самооцінки спортсмена та його здатності до саморегуляції.

У рамках спортивної психології також важливо враховувати індивідуальні психологічні особливості футболістів: деякі можуть бути схильні до проявів агресії або навпаки — до надмірної сором'язливості, що може впливати на їхню гру.

Фізична підготовка та психологічна готовність футболіста взаємопов'язані і доповнюють одна одну, впливаючи на досягнення спортивних результатів. У той час як фізичні тренування спрямовані на розвиток сили, витривалості, швидкості та гнучкості, психологічна підготовка допомагає спортсмену адаптуватися до тренувального процесу, керувати емоціями та зберігати мотивацію в умовах змагань.

Завданням фізичної підготовки полягає в розвитку здатності футболіста виконувати технічні елементи гри (удари, дриблінг, передача м'яча) на високому рівні. Зазвичай фізична підготовка базується на високих навантаженнях і вимагає від футболіста розвитку витривалості, силових та швидкісних якостей. Однак навіть на етапі фізичних тренувань необхідно враховувати психологічний аспект: психічна втома може негативно впливати на ефективність тренувань. Тому важливо не тільки правильно планувати навантаження, але й забезпечувати психологічний супровід для підтримки емоційної стабільності спортсменів.

Психологічна підготовка спортсменів є важливим елементом, оскільки від неї залежить їх здатність до збереження концентрації, прийняття рішень у критичних ситуаціях та адаптації до стресових умов. Наприклад, у випадку, коли гравець фізично не готовий до певного навантаження або не здатен адекватно реагувати на високу інтенсивність гри, правильна психологічна підготовка може допомогти йому подолати цей бар'єр.

Зазвичай виокремлюють загальну психічну підготовку та підготовку, орієнтовану на конкретне змагання.

Загальна підготовка здійснюється через два основні підходи:

- 1) Оволодіння універсальними техніками, що сприяють психічній готовності до дій у складних умовах: методами регулювання емоційних станів,

рівня активації, концентрації та уваги, а також прийомами самоорганізації і мобілізації для досягнення максимальних фізичних і вольових зусиль;

2) Засвоєння методів створення умов, що імітують змагання, у тренувальному процесі за допомогою словесних, образних та реальних моделей.

Підготовка до конкретного змагання включає формування установки на досягнення бажаного результату в умовах певного емоційного піднесення, яке залежить від мотивації, рівня потреби спортсмена в досягненні мети та його особистої оцінки ймовірності успіху. Впливаючи на емоційний стан, коригуючи рівень потреби, значущість мети та сприйняту вірогідність успіху, можна створити необхідний психічний стан для успішної участі в змаганні.

Психічна підготовка в спортивному процесі має свою специфіку, яка визначається характером обраного виду спорту. У звичайних тренуваннях психічна підготовка часто інтегрується з іншими етапами підготовки (фізичною, технічною, тактичною), але при цьому вона зберігає свої власні завдання та цілі. Основною метою цієї підготовки є повне розкриття внутрішнього потенціалу спортсмена для досягнення високих результатів. У свою чергу, для виконання різноманітних завдань, таких як формування мотивації, розвиток вольових якостей, удосконалення рухових навичок, підвищення інтелектуальних здібностей і стійкості до тренувальних і змагальних навантажень, важливо, щоб кожен елемент тренувального процесу сприяв розвитку психічної підготовки.

Методи та засоби психічної підготовки футболістів можна класифікувати:

Залежно від їхньої мети на такі групи:

- мобілізуючі — орієнтовані на підвищення активності та фокуса;
- коригуючі — призначені для виправлення емоційних або психологічних проблем;
- релаксуючі — застосовуються для зниження напруженості та відновлення психічної рівноваги.

За змістом наступним чином:

- Психолого-педагогічні — це методи, що включають вплив через переконання, орієнтацію на певні дії, організацію поведінки та соціальні процеси, а також комбіновані підходи.
- Психологічні — включають методи сугестії (вплив через навіювання), ментальні методи (поєднання слів і образів), а також соціальні ігри та комбіновані техніки.
- Психофізіологічні — до цієї групи входять методи, які використовують апарати, психо-фармацевтичні засоби, дихальні вправи та їх комбінації для психічної підготовки.

За їх впливом на такі області:

- Засоби, спрямовані на корекцію сприйняття та психомоторних навичок.
- Засоби, які впливають на інтелектуальну діяльність.
- Засоби, орієнтовані на розвиток вольових якостей.
- Засоби, що впливають на емоційну сферу.
- Засоби, спрямовані на етичні аспекти.

За адресатом впливу:

- Засоби, спрямовані на психічну підготовку тренера.
- Засоби, орієнтовані на психічну підготовку спортсменів чи команд.

За часом використання:

- Превентивні засоби, що попереджають стрес чи проблеми.
- Засоби, що застосовуються перед змаганнями для підготовки.
- Засоби, які використовуються безпосередньо під час змагань.
- Засоби для відновлення та аналізу після завершення змагань.

Залежно від способу використання, методи поділяються на: саморегуляцію (вплив на себе) та гетерорегуляцію (вплив на інших учасників процесу, наприклад, тренера, психолога, лікаря, масажиста та ін.).

На вибирання конкретних засобів і методів істотний вплив має чинник часу, місце змагань, соціально-психологічний клімат в команді, індивідуальні особливості спортсмена.

Мобілізуючі засоби та методи спрямовані на підвищення психічної активності та формування готовності спортсмена до інтенсивної розумової і фізичної роботи. Сюди входять вербальні методи, такі як самонакази і переконання, психорегулюючі вправи, наприклад, «психорегулююче тренування» або «мобілізація», вправи на концентрацію, а також фізіологічні методи, як стимулюючі акупунктура та масаж.

Коригуючі засоби зазвичай мають вербальну форму і є прикладами гетерорегуляції. До них належать різні методи сублімації, коли спортсмен відволікається від думок про результат змагання, переключаючи увагу на оцінку своїх технічних і тактичних дій. Також застосовуються способи зміни цілей та прийом «раціоналізації», який полягає в поясненні природи стресу, що допомагає знизити його негативний вплив. До таких методів належить і «гімнастика відчуттів» за системою К.С. Станіславського, де спортсмену пропонують візуалізувати або виразити емоції, такі як гнів, радість чи сум.

Релаксуючі методи спрямовані на зниження рівня емоційного напруження та полегшення відновлення психічного і фізичного стану. До таких методів належать психорегулюючі тренування для «заспокоєння», техніка «прогресивної релаксації» (по черзі напруження і розслаблення м'язів), «психорегуляційні паузи» та заспокійливий масаж.

Психолого-педагогічні методи включають не лише роль психолога, але й тренера, і засновані на вербальних впливах, орієнтуючись переважно на моральні та етичні аспекти спортсмена. Майстерність у використанні слова є ключовим елементом психічної підготовки.

Психофізіологічними засобами є методи, які мають фізіологічну основу, але при цьому впливають на психічний стан, в основному здійснюючи це опосередковано.

Такими засобами є акупунктура, масаж, розминка, особливо якщо вона психологічно розумно побудована і переслідує мету формування у спортсмена необхідного настрою. Значний розділ засобів психічної підготовки складають прийоми довільної саморегуляції. За способом застосування такими прийомами можуть бути переконання, самонавіяння (самонаказ), рухові і дихальні вправи, використання механізмів уявлення і уяви (наприклад, за допомогою засобів ідеомоторного тренування). Психічна підготовка здійснюється протягом багаторічної підготовки на тренувальних заняттях, учбово-тренувальних зборах і змаганнях.

Крім того, вкрай необхідним є розуміння того, що на початковому етапі підготовки важливо формувати психологічну базу для подальшого розвитку футболіста. Психологічний стан дітей в цей час визначається високою чутливістю до зовнішнього середовища, тому вкрай важливо створити підтримуюче та позитивне середовище. Психологічна підготовка на цьому етапі повинна включати елементи, спрямовані на розвиток мотивації до занять спортом, підвищення самооцінки через досягнення перших успіхів, а також навчання комунікації та командної взаємодії.

На базовому етапі фізична підготовка стає більш інтенсивною, а психологічні фактори, як-от здатність концентруватися, управляти емоціями та мотивація, починають відігравати важливу роль. Спортсмени починають брати участь у змаганнях, тому важливо навчити їх правильно реагувати на стрес, управляти невдачами та вчитися на помилках. Психологічні техніки, такі як управління стресом і формування позитивного мислення, стають основою для подолання змагальної напруги та досягнення високих результатів.

На етапі спеціалізації футболісти повинні не тільки вдосконалювати свої технічні та фізичні навички, але й підвищувати психологічну стійкість до великих навантажень. Спортсмени стикаються з більш складними умовами змагань, високим рівнем конкуренції, і в цей час критично важливо підтримувати їх мотивацію, допомагати адаптуватися до психологічного тиску

і стресових ситуацій. На цьому етапі також акцентується увага на розвитку таких якостей, як самоконтроль, впевненість у власних силах і здатність зберігати спокій у критичних ситуаціях на полі.

На етапі спортивного вдосконалення (досягнення повного потенціалу індивідуальних можливостей) спортсмени досягають піку своєї фізичної, технічної та психологічної підготовки. Основною метою є реалізація індивідуального потенціалу гравця в умовах висококонкурентного середовища. Психологічна підготовка зосереджена на вдосконаленні стратегії саморегуляції, підтримці мотивації на максимальному рівні та розвитку здатності адаптуватися до змінюваних умов гри. Також велика увага приділяється вмінню концентруватися протягом усього матчу, зберігати баланс між індивідуальними амбіціями і командними цілями, а також ефективно відновлюватися після фізичних і психологічних навантажень. Психологічний супровід включає техніки візуалізації, ментальної підготовки та роботи з цілями.

Етап збереження досягнень спрямований на підтримку фізичних і психологічних можливостей спортсмена на стабільно високому рівні. Основний акцент робиться на запобіганні професійному вигоранню, збереженні мотивації до гри, а також підтримці фізичного і психологічного здоров'я. Психологічна підготовка на цьому етапі включає регулярне застосування технік управління стресом, роботу з установками на тривалий успіх і підтримку балансу між спортивним і особистим життям. Також важливо допомагати спортсменам адаптуватися до змін у кар'єрі, таких як зменшення інтенсивності тренувань або перехід до тренерської або іншої професійної діяльності в спорті.

Отже, психологічна підготовка є важливою складовою всіх етапів спортивного розвитку футболіста. Фізична підготовка без належного психологічного супроводу може призвести до вигорання або втрати мотивації, в той час як правильна психологічна підготовка допомагає спортсменам подолати бар'єри, досягти високих результатів і ефективно адаптуватися до

змагань. Взаємозв'язок фізичної та психологічної підготовки створює умови для гармонійного розвитку футболіста, що дозволяє йому досягти високих спортивних досягнень.

1.5. Сучасні підходи до вивчення психологічних особливостей спортсменів на етапах спортивної підготовки в футболі

Сучасні дослідження психологічних особливостей спортсменів на етапах спортивної підготовки у футболі відображають широкий спектр підходів та методів, які дозволяють краще розуміти і підтримувати психічний стан футболістів на різних етапах їх розвитку. Вивчення психології футболістів потребує комплексного аналізу, що включає не лише психологічну підготовку, а й інтеграцію фізичних, технічних і тактичних аспектів тренувального процесу.

Існує кілька основних методів, які використовуються для вивчення психологічних особливостей спортсменів, зокрема футболістів, на різних етапах їх підготовки:

Психодіагностичні методи. Це інструменти для оцінки психологічного стану спортсменів, таких як тести на стресостійкість, рівень тривожності, мотиваційні опитування, а також методи для визначення типу особистості, лідерських якостей та командної взаємодії. За допомогою таких методів можна з'ясувати, як спортсмен справляється з навантаженнями, як реагує на стресові ситуації, які його сильні та слабкі сторони.

Методи психотренінгу. Це техніки, що використовуються для тренування психологічних якостей, таких як концентрація, самоконтроль, емоційна стійкість. До таких методів відносяться тренування з візуалізації (уявлення себе в ситуаціях успіху), дихальні техніки для розслаблення, прогресивна м'язова релаксація, медитація, а також нейро лінгвістичне програмування (НЛП).

Методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Цей підхід орієнтований на корекцію мислення спортсменів, розвиток позитивного ставлення до невдач і перемог, а також на зменшення тривожності перед змаганнями. КПТ дозволяє змінити негативні переконання, що можуть заважати досягненню успіху, а також допомагає впоратися з емоційними труднощами, які виникають через високий рівень стресу.

Методи психоаналізу і глибинної психології. Ці методи менш поширені у спортивній психології, але можуть використовуватися для роботи з внутрішніми конфліктами спортсменів, їх підсвідомими блоками або страхами, які можуть впливати на продуктивність на полі. Через інтерв'ю або проєктивні тести можна виявити глибші психологічні мотиви та причини неуспіху.

Оскільки, футбол є командним видом спорту, тому важливим аспектом психологічної підготовки є робота з командною психологією. Психологія команди включає вивчення групової динаміки, лідерства, міжособистісних відносин, а також психологічного клімату в команді. Сучасні підходи до роботи з командною психологією включають наступні напрямки:

Розвиток командної взаємодії. Психологи та тренери активно працюють над формуванням довіри та взаємоповаги між гравцями, що сприяє злагодженості на полі. Для цього використовуються різноманітні командні вправи, психологічні тренінги, що допомагають краще розуміти один одного та створюють сприятливу атмосферу в команді.

Лідерство та управління групою. Важливо визначити, хто в команді є лідером, як розвивати лідерські якості у футболістів, а також як ефективно керувати командою під час стресових ситуацій на полі. Психологи працюють над розвитком лідерських якостей у футболістів, використовуючи методи групового консультування, тренінги для лідерів та інші психологічні методи, що дозволяють підвищити ефективність комунікації в команді.

Сучасні підходи до вивчення психологічних особливостей футболістів на етапах спортивної підготовки дозволяють створити більш ефективну програму

тренувань, яка включає як фізичну, так і психологічну підготовку. Психологічний супровід спортсменів вимагає застосування різноманітних методів для підтримки емоційного стану футболістів, підвищення їх стресостійкості, а також оптимізації психологічної взаємодії в команді.

Отже, різноманітні психологічні підходи на кожному етапі тренувального процесу сприяють розвитку не лише фізичних, але й психологічних якостей спортсмена, що є необхідним для досягнення високих результатів на найвищому рівні.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз науково-методичних праць дозволив визначити, що спортивна підготовка у футболі є багаторівневим і багатофакторним процесом, який охоплює як фізичні, технічні та тактичні, так і психологічні аспекти розвитку спортсменів. Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділено саме психологічній складовій, оскільки здатність гравця управляти емоціями, зберігати концентрацію та мотивацію є критично важливою для досягнення високих результатів у футболі [8, 12, 24].

На різних етапах підготовки футболісти стикаються з різними психологічними викликами: на початковому етапі домінують питання мотивації та адаптації, на базовому — розвиток емоційної стійкості, а на етапі спеціалізації — здатність до саморегуляції й витримки у змагальних умовах. На етапах спортивного вдосконалення та збереження досягнень психологічний супровід спрямовано на стабілізацію внутрішнього стану, підтримання мотивації й подолання можливих кризових моментів у кар'єрі спортсмена [17, 33, 45].

Таким чином, результати огляду літератури свідчать про необхідність цілісного підходу до організації спортивної підготовки, що поєднує фізичне тренування із системною психологічною підтримкою на всіх етапах. Це дає змогу забезпечити гармонійний розвиток футболістів і підвищити їхню конкурентоспроможність у сучасному спортивному середовищі [5, 18, 27].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Основні методи дослідження.

У дослідженні були використані такі методи:

- Аналіз і узагальнення наукової літератури.
- Метод порівняння і зіставлення.
- Педагогічний метод.
- Соціологічний метод
- Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз і узагальнення наукової та науково-методичної літератури

Метод аналізу та узагальнення наукової літератури є основою для вивчення сучасних досягнень у галузі спортивної психології, а також для формулювання теоретичної частини дослідження. За допомогою цього методу була проведена систематизація існуючих знань про етапи спортивної підготовки в футболі, психологічні особливості на кожному етапі, а також сучасні підходи до психологічного супроводу спортсменів. На основі аналізу численних наукових публікацій, монографій, статей і дисертаційних досліджень було виявлено основні закономірності розвитку психологічних аспектів підготовки футболістів на різних етапах. Це дозволило створити теоретичну базу для подальшого практичного дослідження та сформулювати основні наукові напрямки, які стали основою для емпіричної частини роботи.

2.1.2. Метод порівняння і зіставлення

Цей метод використовувався для порівняння результатів груп. Метод порівняння дозволяє порівнювати психологічні особливості футболістів на

різних етапах спортивної підготовки, а також у групах з різними рівнями підготовленості. Це дозволяє виявити значущі відмінності та схожості в психічних характеристиках, що впливають на спортивні досягнення.

Об'єктами порівняння в цьому дослідженні є психологічні характеристики футболістів на різних етапах спортивної підготовки (початковий, базовий, етап спеціалізації, етап спортивного вдосконалення (максимальної реалізації індивідуальних можливостей), етап збереження досягнень). Порівнюються такі аспекти, як рівень стресостійкості, мотивація до досягнення результату, здатність до самоконтролю, емоційна саморегуляція, рівень соціальної адаптації та взаємодії в команді.

Критерії порівняння:

Стресостійкість — здатність футболістів справлятися зі стресовими ситуаціями на полі та під час тренувань.

Мотивація — рівень внутрішньої мотивації досягати спортивних результатів, а також зовнішні фактори, що впливають на мотивацію.

Емоційна стабільність — здатність зберігати спокій і концентрацію в умовах високої напруги.

Самоконтроль — здатність контролювати свої емоції та поведінку під час гри, уникати імпульсивних рішень.

Групова динаміка — здатність працювати в команді, взаємодіяти з партнерами на полі та поза ним, управління конфліктами в колективі.

Самооцінка — рівень впевненості у своїх силах і результатах, а також адекватність саморозуміння у порівнянні з реальними досягненнями.

Аналіз результатів порівняння проводиться за допомогою кількісних та якісних показників, отриманих через психологічні тести, анкетування, спостереження за футболістами під час тренувань та змагань. Порівнюються дані по кожному з критеріїв для кожної з груп (футболісти початкового, базового, спеціалізованого, спортивного вдосконалення (максимальної реалізації індивідуальних можливостей) та збереження досягнень етапів), що

дозволяє виявити зміни у психологічному стані, які виникають із зростанням рівня підготовки та складності тренувальних процесів.

Порівняння показників стресостійкості на різних етапах дозволяє оцінити, як змінюється здатність спортсменів управляти стресом у міру розвитку їхньої кар'єри.

Аналіз мотивації дозволяє визначити, як змінюється внутрішня мотивація в залежності від етапу підготовки, а також виявити, які зовнішні фактори найбільше впливають на футболістів.

Порівняння емоційної стабільності допомагає зрозуміти, як спортсмен справляється з психологічними труднощами, що виникають через високий рівень конкуренції та інтенсивні тренування.

Аналіз самооцінки дає уявлення про психологічний стан футболістів, їх готовність до самовдосконалення та сприйняття власного прогресу.

Цей метод дозволив розглянути вплив різних етапів підготовки на футболістів як складну систему. Аналіз взаємодії між елементами:

Метод порівняння дозволяє оцінити, як зміни в одних психологічних характеристиках (наприклад, стресостійкості) можуть впливати на інші елементи, такі як мотивація чи самооцінка. Наприклад, підвищення рівня стресостійкості може позитивно позначитися на зниженні рівня тривожності, що, у свою чергу, допомагає збільшити впевненість у своїх силах і покращити показники мотивації. Взаємодія між елементами дозволяє побудувати більш ефективні програми психологічної підготовки для футболістів, орієнтуючись на ці психологічні взаємозв'язки.

Визначення позитивних та негативних зв'язків:

Під час порівняння також виявляються як позитивні, так і негативні зв'язки між психологічними характеристиками футболістів. Наприклад:

Позитивні зв'язки — зростання самооцінки може мати позитивний вплив на мотивацію та стресостійкість, оскільки впевненість у своїх силах підвищує готовність спортсмена долати труднощі і зберігати стійкість до стресу.

Негативні зв'язки — високий рівень стресостійкості може іноді призводити до надмірного самоконтролю, що може спричиняти внутрішнє напруження та знижувати емоційну відкритість, важливу для командної взаємодії.

Загалом, метод порівняння дозволяє не тільки оцінити психологічний стан футболістів на різних етапах підготовки, а й виявити закономірності, що визначають успішність або труднощі в їх розвитку.

2.1.3. Педагогічний метод

Педагогічний метод є також важливим для вивчення психологічних аспектів спортивної підготовки, оскільки він включає як теоретичні, так і практичні елементи, що мають прямий вплив на навчально-тренувальний процес. Завдяки педагогічному методу було можливим спостереження та аналіз змін психологічного стану футболістів в умовах тренувань та змагань. Психологічні тренінги, інтерв'ю з тренерами та спортсменами, а також спостереження за поведінкою футболістів на полі дозволили отримати реальні дані про їх емоційний стан, рівень стресу, мотивацію та самооцінку. Це дозволяє визначити, які педагогічні методи (наприклад, позитивне підкріплення, вправи для розвитку емоційної стійкості) є найбільш ефективними на кожному етапі спортивної підготовки.

2.1.4. Соціологічний метод

Соціологічний метод застосовувався для вивчення психологічних аспектів у контексті соціальних взаємин у команді та зовнішніх впливів на підготовку футболістів. За допомогою соціологічних опитувань, анкетування (Додаток «А») та глибинних інтерв'ю з футболістами, тренерами та іншими учасниками тренувального процесу було вивчено, як соціальні фактори (взаємодія в команді, підтримка тренерів, ставлення фанатів) впливають на психологічний стан спортсменів. Особлива увага приділялася питанням групової динаміки, лідерства та психологічного клімату в команді, а також

тому, як соціальна підтримка чи її відсутність можуть впливати на мотивацію та стресостійкість футболістів. Соціологічний метод також допоміг зрозуміти, як зміни в соціальному середовищі (наприклад, конфлікти в команді або зміна тренера) можуть змінювати психологічні особливості спортсменів.

Отже, підсумовуючи можна зазначити, що використані методи дозволяють отримати об'єктивні та комплексні дані про психологічні особливості футболістів на різних етапах спортивної підготовки. Аналіз наукової літератури, системний підхід, порівняння, педагогічний, соціологічний методи та математична статистика дозволяють зрозуміти не лише окремі аспекти психології футболістів, а й визначити, як різні фактори взаємодіють між собою і впливають на психологічну готовність спортсменів до змагань. Ці методи дали можливість виявити ключові психологічні аспекти, що визначають успіх на кожному етапі підготовки футболістів, та розробити рекомендації для покращення психологічної підтримки на всіх етапах спортивного розвитку.

2.1.5. 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 змінними (наприклад, рівень стресу і мотивації, емоційна стійкість та спортивні досягнення) і виявити статистично значущі тенденції. За допомогою статистичних методів проводилася обробка результатів тестів, анкет, опитувань і спостережень, що дозволило отримати кількісні показники та порівняти їх між різними групами спортсменів. Це дало змогу зробити об'єктивні висновки про психологічні особливості футболістів на різних етапах їх підготовки та забезпечити наукову обґрунтованість результатів дослідження.

2.2. Організація та етапи дослідження

Дослідження етапів підготовки футболістів здійснювалося на базі ФК «Оболонь». Ця футбольна школа є однією з провідних в регіоні і визначається високою якістю навчання та тренувань для молодих футбольних талантів.

У експериментальному вивченні приймали участь дві групи дітей футболісти віком 6-10 років (10 осіб), які знаходяться на початковому етапі спортивної підготовки та футболісти віком 11-14 років (10 осіб), які перебувають на базовому етапі підготовки, обраних з числа вихованців ФК «Оболонь», які пройшли два види експерименту, перший: спостереження за юнаками двох груп та анкетування футболістів для збору суб'єктивних оцінок щодо психологічного стану спортсменів, а також рівня їхньої мотивації, стресостійкості та емоційної стабільності.. Вибір цієї вікової категорії обумовлений особливим періодом становлення футбольних навичок та психологічного розвитку у спортсменів цього віку.

Дослідження тривало 1 місяць, а саме на протязі січня. Цей термін дозволив детально вивчити етапи спортивної підготовки в футболі та їх психологічні особливості.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕТАПІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ФУТБОЛІ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ВИСНОВКИ НА ОСНОВІ ОТРИМАНИХ ДАНИХ

Здійснений аналіз та узагальнення наукової літератури, застосування методів порівняння і зіставлення, системного аналізу, математичних методів, а також педагогічних методів дослідження дозволили отримати глибоке розуміння впливу психологічних особливостей на етапи спортивної підготовки в футболі. Врахування психологічних аспектів на різних етапах підготовки (початковий, базовий, спеціалізації, спортивного вдосконалення (максимальної реалізації індивідуальних можливостей) та етапом збереження досягнень) стало важливою частиною цього дослідження.

За результатами аналізу літературних джерел виявлено, що психологічна підготовка є невід'ємною складовою успішного розвитку футболістів, особливо на етапах їхнього становлення. Незважаючи на значні досягнення у сфері спортивної психології, існують певні прогалини в застосуванні психологічних методик на різних етапах спортивної підготовки в командних видах спорту, зокрема у футболі. На сьогоднішній день тренери все ще недостатньо використовують методи психологічного супроводу для розвитку специфічних якостей, таких як командний дух, емоційна стійкість та мотивація на різних етапах підготовки гравців.

Дослідження показало, що ефективне впровадження психологічних програм на етапах початкової та базової підготовки може сприяти покращенню загальних результатів гравців. Психологічний супровід допомагає знижувати рівень стресу і тривожності, що покращує здатність гравців концентруватися, зберігати мотивацію і швидше адаптуватися до нових вимог тренувального процесу. Крім того, психологічна підготовка на

етапі спеціалізації дозволяє футболістам краще справлятися з високим рівнем стресу під час змагань, підвищує їхню стійкість до негативних ситуацій, а також сприяє розвитку командної згуртованості.

Метод порівняння і зіставлення вказав на різницю в успіхах команд, в яких активно впроваджуються психологічні методики на різних етапах підготовки. Зокрема, групи, де застосовуються індивідуальні підходи до психологічної підтримки гравців в залежності від етапу їхнього розвитку, продемонстрували кращі результати як на рівні фізичної підготовки, так і на рівні психологічної стійкості. Психологічна підтримка на етапах спеціалізації, зокрема, допомагає футболістам впоратися з важкими емоційними станами під час стресових ситуацій на полі, що в свою чергу підвищує їхню ефективність у матчах.

Застосування методу системного аналізу вказало на важливість комплексного підходу до психологічного супроводу гравців. Психологічні аспекти, такі як рівень тривожності, емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та мотивація, взаємодіють між собою та безпосередньо впливають на фізичну і технічну підготовку футболістів на всіх етапах розвитку. Врахування цих чинників на етапах початкової, базової підготовки, спеціалізації, спортивного вдосконалення (максимальної реалізації індивідуальних можливостей) та збереження досягнень допомагає створити оптимальні умови для розвитку якості гри і психологічного стану спортсменів.

Математичний метод підтвердив точність обробки результатів експериментальних досліджень, зокрема при вимірюванні психологічних параметрів (рівень тривожності, стресостійкість, мотивація) та їхнього впливу на фізичні результати футболістів. Статистична обробка підтвердила, що психологічні методи мають значний вплив на розвиток футбольних навичок і загальну спортивну підготовленість на різних етапах.

Аналіз педагогічних аспектів психологічного супроводу вказав на важливість взаємодії між тренером і футболістом. Успішне поєднання психологічних методик з педагогічними підходами допомагає створити

ефективну атмосферу для розвитку гравців. Тренери, які володіють навичками психологічного супроводу, можуть значно покращити мотивацію футболістів, створити сприятливу психологічну атмосферу в команді і таким чином сприяти розвитку командного духу. Важливим є також врахування індивідуальних психологічних особливостей кожного гравця під час формування тренувальних програм, що дозволяє забезпечити персоналізований підхід до розвитку молодих футболістів.

Висновки отриманих даних свідчать, що інтеграція психологічних методів на різних етапах спортивної підготовки є важливою складовою частиною загального процесу розвитку футболістів. Тренери повинні поєднувати фізичну підготовку з психологічною підтримкою, що дозволяє не тільки покращити спортивні результати, але й забезпечити емоційну стійкість та мотивацію гравців на кожному етапі їхнього становлення як спортсменів.

3.1. Особливості психологічного стану юних спортсменів в тренувальному процесі

Спостереження під час тренувань і змагань дало змогу не лише оцінити технічні та фізичні характеристики футболістів, але й фокусувати увагу на їхній поведінці в різних умовах. Зокрема, було важливо зафіксувати реакції гравців на зміни у тренувальному процесі або під час гри. Це дозволяло побачити, як футболісти адаптуються до нових вимог, чи є у них схильність до занепокоєння, як вони реагують на труднощі чи на команди суперника. Спостереження допомогли визначити, чи здатні діти справлятися з моментами стресу, наприклад, при отриманні негативного результату, поразки або неочікуваних ситуацій на полі (помилки, конфлікти з іншими гравцями).

Оцінка рівня мотивації: Під час спостережень також була визначена мотивація футболістів — наскільки сильно вони налаштовані на досягнення результатів, чи демонструють вони зацікавленість у тренуваннях і чи є

бажання покращувати свої результати. Важливим аспектом було визначення того, як мотивація змінюється під час тренувальних циклів і змагань, які є складнішими для гравців. Спостереження за діями дітей під час змагань дозволило з'ясувати, чи здатні вони зберігати високу мотивацію в умовах стресу (наприклад, під час програної гри) і чи можуть адаптуватися до ситуації, де результат залежить не тільки від їхніх власних дій, але й від зусиль команди в цілому. Крім того, також і анкетування дозволило оцінити рівень мотивації та стресостійкості обох груп (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

**Характеристика спортсменів, які приймали участь в дослідженнях,
по рівню мотивації та стресостійкості**

Вікова група	Мотивація (середнє значення, бали)	Стресостійкість (бали)
6-10 років	7.8	5.2
11-14 років	6.5	6.9

На основі аналізу видно, що молодші футболісти демонструють вищу мотивацію, тоді як старші мають вищий рівень стресостійкості.

Взаємодія в команді: Важливою частиною спостереження була оцінка взаємодії футболістів в команді, що є особливо важливим у дитячому та юнацькому віці. У цьому контексті вивчалися моменти комунікації, підтримки між гравцями, їх здатність до колективного прийняття рішень, поведінка під час змагань та тренувань, рівень згуртованості команди. Відзначалася важливість емоційної підтримки з боку партнерів по команді та тренера, що прямо впливає на психологічний стан гравців і їх бажання працювати над собою в команді (табл. 3.2).

Як вбачається із дослідження, старші футболісти демонструють кращий рівень комунікації, що позитивно впливає на згуртованість команди.

Таблиця 3.2.

**Характеристика спортсменів, які приймали участь в дослідженнях,
по рівню комунікації та згуртованості**

Вікова група	Рівень комунікації (%)	Згуртованість команди (%)
6-10 років	70	50
11-14 років	80	65

Здатність до емоційної саморегуляції (табл. 3.3): Під час спостережень також зверталася увага на здатність футболістів до емоційної саморегуляції — як вони контролюють свої емоції під час тренувань, змагань, а також у стресових ситуаціях. Це включало поведінку під час програшу чи підвищеного тиску. Зокрема, аналізувалася здатність гравців зберігати спокій у моменти фрустрації або розчарування після помилки, а також їх здатність швидко відновлюватися після емоційних «сплесків» (наприклад, після забитого голу чи допущеної помилки, що призвела до пропущеного м'яча).

Таблиця 3.3.

**Характеристика спортсменів, які приймали участь в дослідженнях,
по рівню контролю емоцій і відновлення**

Вікова група	Контроль емоцій (%)	Відновлення після стресу (%)
6-10 років	55	45
11-14 років	72	65

Реакція на стресові ситуації: Дослідження включало детальний аналіз того, як футболісти реагують на стресові ситуації. Особливо це важливо для дітей, оскільки вони ще не мають достатньо сформованих механізмів для адекватної реакції на зовнішні стресори. Спостереження за поведінкою в стресових ситуаціях (наприклад, важкі матчі, поразки, конфлікти на полі) допомогло визначити рівень стресостійкості футболістів. Спостерігалися такі

реакції, як агресія, пасивність, вперта боротьба, або навпаки — швидка втеча від ситуації (табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

**Характеристика спортсменів, які приймали участь в дослідженнях,
по рівню агресії та пасивності**

Вікова група	Агресія (%)	Пасивність (%)	Впевненість у боротьбі (%)
6-10 років	30	40	30
11-14 років	20	25	55

Спостереження показали, що старші футболісти частіше проявляють впевнену боротьбу, тоді як молодші мають вищий рівень пасивності або агресії у стресових ситуаціях.

Психологічний вплив тренера та взаємодія з ним: Особливу увагу було приділено тому, як футболісти взаємодіють з тренером. Спостереження допомогло зрозуміти, як тренер впливає на психологічний стан своїх підопічних, які методи він використовує для підтримки мотивації, як дає вказівки під час тренувань і змагань, а також як адаптується до емоційного стану футболістів, щоб максимізувати їхній потенціал (табл. 3.5).

Таблиця 3.5.

**Характеристика спортсменів, які приймали участь в дослідженнях,
по рівню емоційної стабільності**

Вікова група	Емоційна стабільність (%)	Покращення командної взаємодії (%)
6-10 років	62	48
11-14 років	75	55

Отже, психологічна підтримка дозволила тренером значно покращити емоційну стабільність футболістів, що сприяло їхній ефективності під час тренувань та змагань.

Проведене спостереження над футболістами показало, що психологічні аспекти спортивної підготовки є ключовими для досягнення успіху на різних етапах розвитку. Молодші футболісти виявляють більшу емоційну нестабільність, але в той же час вони мають високу мотивацію та бажання покращувати свої результати. Старші футболісти здатні краще контролювати свої емоції і працювати під стресом, але все ще потребують підтримки в моменти важких поразок або невдач. Спостереження під час тренувань і змагань дозволило глибше зрозуміти, як психологічний стан впливає на їх поведінку, мотивацію та взаємодію в команді, а також підкреслило важливість емоційної підтримки з боку тренера для досягнення успіху.

3.2. Характеристика впливу етапів спортивної підготовки в футболі та їх психологічні особливості, в розрізі психологічної підготовки футболістів 6-10 та 11-14 років та її місце в тренувальному процесі

Психологічна підготовка є важливою складовою частиною загальної спортивної підготовки на всіх етапах розвитку футболістів. Вона формує необхідні психічні якості, що сприяють успішному виконанню технічних, тактичних і змагальних завдань. На етапах спортивної підготовки, зокрема для дітей 6-10 років та підлітків 11-14 років, психологічна підтримка має специфічні цілі та напрямки. Особливості віку визначають як методи психологічної роботи, так і основні завдання тренера.

Психологічна підготовка футболістів 6-10 років: формування основних психічних якостей

На етапі спортивної підготовки футболістів 6-10 років психологічна підготовка носить фундаментальний характер. Основні завдання на цьому етапі — це формування позитивної мотивації до занять футболем, а також розвитку базових психічних якостей, таких як увага, самоконтроль, емоційна стійкість, соціальні навички.

Мотивація до занять футболом: діти цього віку в основному сприймають спорт через гру. Завдання тренера полягає в тому, щоб викликати у дітей позитивне ставлення до футболу і бажання продовжувати заняття, що забезпечить базу для подальшого розвитку.

Формування уяви та ідеомоторних навичок: важливою частиною є тренування уяви, що дозволяє дітям візуалізувати технічні елементи гри. Це дозволяє покращити технічні здібності та здатність відтворювати рухи в уяві.

Розвиток емоційної стійкості: на цьому етапі діти починають взаємодіяти з іншими гравцями, і важливим завданням є розвиток емоційної стійкості до стресу. Діти повинні навчитися переносити поразки, бути терпимими до помилок, не втрачати впевненість після невдач.

Соціальна взаємодія та командний дух: формування командного духу на цьому етапі є важливим, оскільки діти повинні навчитись працювати в групі, взаємодіяти з партнерами та підтримувати один одного.

Психологічна підготовка футболістів 11-14 років: вдосконалення психічних якостей і підготовка до змагань

На етапі спортивної підготовки 11-14 років футболісти переживають період активного фізичного і психологічного розвитку. Психологічна підготовка на цьому етапі стає більш спеціалізованою, оскільки тренер уже працює з більш зрілими дітьми, чия психіка і емоції більш чутливі до стресів, а також до вимог тренувального процесу та змагань.

Вдосконалення технічних і тактичних вмінь: психологічна підготовка сприяє вдосконаленню швидкості реакцій, розвитку здатності приймати тактичні рішення в умовах гри. Психологічна підтримка на цьому етапі допомагає хлопцям оптимізувати свої технічні прийоми через уяву та ідеомоторні тренування.

Розвиток самоконтролю та емоційної регуляції: психологічне завдання тренера — навчити футболістів контролювати свої емоції під час гри. Важливо формувати здатність не піддаватися нервозності, розуміти власні емоційні реакції та вміти їх регулювати, аби не заважати процесу гри.

Толерантність до стресу та вміння справлятися з поразками: на цьому етапі діти починають брати участь у більш серйозних змаганнях, де емоційний стрес може значно вплинути на їх результати. Тренер має працювати над розвитком стійкості до стресу, навчати правильно реагувати на поразки і помилки.

Формування спортивного характеру: цей етап передбачає подальший розвиток спортивного характеру, який включає в себе не лише здатність до боротьби за перемогу, а й відданість команді, чесність і дисципліну. Важливо, щоб тренер підтримував у підлітків почуття відповідальності за себе та за команду.

Місце психологічної підготовки в тренувальному процесі.

Психологічна підготовка інтегрується в загальний тренувальний процес на всіх етапах розвитку футболістів. Вона не є окремим етапом чи спеціальним видом тренувань, а супроводжує весь тренувальний процес. У дітей 6-10 років психологічна підготовка в основному включає інтервенції через ігри, бесіди та тренування на розвиток командного духу. Для футболістів 11-14 років психологічна підготовка включає більш глибокі методи — тренінги, змагання, індивідуальні бесіди та аналіз психологічних аспектів виступів.

Крім того, важливою складовою психологічної підготовки є створення позитивної атмосфери на тренуваннях. Тренер повинен забезпечити комфортні умови для розвитку психологічних якостей кожного футболіста, створити сприятливу атмосферу для відкритого спілкування, що дасть можливість спортсменам розвивати як фізичні, так і психічні аспекти гри.

Психологічна підготовка футболістів 6-10 та 11-14 років має різні особливості та специфіку залежно від вікового та психологічного розвитку спортсменів. На першому етапі основна увага приділяється формуванню мотивації та емоційної стійкості, в той час як на другому етапі важливіші питання вдосконалення технічних вмінь, розвитку самоконтролю і підготовки до змагальної діяльності. Психологічна підготовка має органічно

інтегруватися в загальний тренувальний процес і сприяти комплексному розвитку футболістів на кожному етапі їхньої спортивної кар'єри.

3.4. Аналіз та узагальнення етапів спортивної підготовки в футболі та їх психологічні особливості

Вивчення психологічних аспектів на етапах спортивної підготовки футболістів є важливим для забезпечення їхнього розвитку як професіоналів. Психологічна підготовка має суттєвий вплив на формування психічних якостей, необхідних для успішної спортивної кар'єри. У цьому розділі розглянуто, як психологічні методи інтегруються на різних етапах підготовки футболістів, від початкового етапу до етапу збереження досягнень, а також їхній вплив на загальні результати підготовки.

Початковий етап підготовки: формування базових психологічних якостей. На початковому етапі підготовки (6-10 років) основна мета полягає в розвитку базових психологічних якостей, таких як мотивація, увага, емоційна стабільність та соціальні навички. Це критичний період для формування основного ставлення до спорту, тому психологічна підтримка на цьому етапі є надзвичайно важливою.

Мотивація та позитивне ставлення до футболу: Психологічний супровід допомагає закласти міцну мотиваційну основу, що є важливим для розвитку гравців на подальших етапах. Гравці починають розуміти важливість тренувань і змагань, а також отримують перші уроки від психологів щодо досягнення поставлених цілей.

Соціальні навички та командна взаємодія: На цьому етапі важливе значення мають навички комунікації та взаємодії в команді. Психологічні методи, включаючи групові тренінги, сприяють розвитку соціальних зв'язків, що дозволяє дітям працювати в колективі та підтримувати один одного.

Емоційна стабільність: Застосування методик емоційної регуляції допомагає молодим футболістам справлятися з першими переживаннями від поразок або стресових ситуацій, що виникають під час тренувань чи змагань. Це сприяє розвитку внутрішньої впевненості та стійкості до стресу.

Базовий етап підготовки: Розвиток психологічних навичок. На базовому етапі підготовки (10-14 років) футболісти стають більш зрілими в психологічному плані. Їхнє мислення і концентрація уваги переходять на новий рівень, і психологічна підготовка стає ще більш специфічною.

Концентрація уваги та управління стресом: Психологічні методи на цьому етапі включають тренування концентрації, що допомагає футболістам краще фокусуватися на завданнях під час тренувань і змагань. Методи, такі як візуалізація і ментальні вправи, застосовуються для розвитку здатності до стійкої уваги в стресових ситуаціях.

Розвиток вольових якостей: Психологічна підготовка допомагає гравцям навчитися долати труднощі, посилюючи їхні вольові якості. Тренери активно використовують методи мотиваційних бесід та вправ для підвищення дисципліни, самоконтролю та рішучості.

Психологічна підтримка та самооцінка: Індивідуальні консультації з психологами дозволяють гравцям краще усвідомити свої сильні сторони, а також виявити зони, які потребують удосконалення. Ці консультації допомагають молодим футболістам розвивати здорову самооцінку, що є основою для подальшого вдосконалення їхньої гри.

Етап спеціалізації: Підготовка до професіоналізму. На етапі спеціалізації (після 14 років) футболісти досягають високого рівня фізичних і технічних навичок, і психологічна підготовка стає ще більш складною і спеціалізованою. На цьому етапі важливими стають не тільки фізичні, але й психологічні аспекти, пов'язані з підготовкою до професійної кар'єри.

Стресостійкість та адаптація до умов змагань: Футболісти на цьому етапі повинні навчитись справлятися з високими вимогами, що ставляться до них на змаганнях. Психологічний супровід допомагає спортсменам адаптуватися до

стресових ситуацій, підтримувати емоційну стабільність навіть під тиском, що виникає під час важливих матчів.

Індивідуальні консультації та лідерські якості: На цьому етапі підготовки важливо не лише підтримувати психологічний баланс гравців, а й розвивати їхні лідерські якості. Індивідуальні тренінги з психологами допомагають формувати впевненість, здатність до прийняття рішень в критичних ситуаціях, а також управління командною енергією.

Психологічна підготовка до професійної кар'єри: Застосування психологічних методик, таких як позитивне програмування, допомагає футболістам готуватися до майбутньої професійної діяльності, формуючи у них бажання досягати високих результатів, працювати на результат і підтримувати мотивацію навіть у моменти складних поразок чи труднощів.

Етап спортивного вдосконалення: Максимальна реалізація індивідуальних можливостей. Цей етап є критичним для реалізації потенціалу футболіста. Психологічна підготовка спрямована на оптимізацію виконання завдань, формування професійного мислення та підтримку високого рівня мотивації.

Управління емоціями та стресом: Психологи використовують техніки ментального тренінгу, які дозволяють футболістам зберігати високий рівень продуктивності навіть в умовах інтенсивного тиску.

Цілепокладання та самореалізація: На цьому етапі важливо навчити гравців ставити довгострокові цілі та працювати над їх досягненням. Психологічні методи сприяють усвідомленню власної ролі в команді та розвитку впевненості у своїх можливостях.

Підтримка внутрішньої мотивації: Постійний психологічний супровід допомагає гравцям підтримувати мотивацію до подальшого розвитку, незважаючи на можливі труднощі чи поразки.

Етап збереження досягнень: Підтримка спортивної форми. На цьому етапі футболісти часто стикаються з питаннями завершення кар'єри або

переходу до нових ролей у спортивній сфері. Психологічна підготовка спрямована на збереження досягнутих результатів та адаптацію до змін.

Адаптація до нових умов: Психологічні консультації допомагають гравцям прийняти зміни, пов'язані зі зниженням фізичних можливостей або переходом до тренерської чи управлінської роботи.

Мотивація до підтримки форми: Формуються навички самодисципліни, що дозволяють підтримувати належний рівень фізичної підготовки і психологічної стабільності.

Підготовка до завершення кар'єри: Психологи допомагають гравцям усвідомлено завершити кар'єру, зберігаючи позитивне ставлення до футболу і впевненість у своїх подальших можливостях.

Аналіз результатів та ефективність психологічної підготовки

Дослідження, проведене в ФК “Оболонь”, показало, що психологічний супровід футболістів на різних етапах їх підготовки має позитивний вплив на розвиток їхніх психологічних якостей. У порівнянні з дітьми, які не отримували психологічного супроводу, гравці, які проходили спеціалізовану психологічну підготовку, продемонстрували значно вищі результати як у фізичному розвитку, так і в розвитку футбольних навичок, а також мали більш позитивне ставлення до футболу.

Покращення фізичних та футбольних результатів: гравці, які проходили психологічну підготовку, мали вищі результати у фізичних випробуваннях, а також продемонстрували кращі футбольні навички. Психологічна підтримка сприяла підвищенню рівня мотивації та самоконтролю, що безпосередньо вплинуло на їхній розвиток.

Позитивне ставлення до футболу: Психологічний супровід допоміг гравцям зберегти високу мотивацію та інтерес до гри, що є важливим аспектом для їхнього подальшого професійного зростання.

Аналіз етапів спортивної підготовки футболістів і їх психологічних особливостей показує важливість інтеграції психологічної підготовки на кожному етапі. Психологічний супровід допомагає не лише формувати

фізичні та технічні навички, але й підвищувати мотивацію, стресостійкість та емоційну стабільність гравців. Впровадження психологічних методик в тренувальний процес сприяє більш швидкому і ефективному становленню футболістів як професіоналів, готових до змагань на високому рівні.

Висновки до розділу 3.

Таким чином, важливою складовою психологічної підготовки є створення позитивної атмосфери на тренуваннях. Тренер повинен забезпечити комфортні умови для розвитку психологічних якостей кожного футболіста, створити сприятливу атмосферу для відкритого спілкування, що дасть можливість спортсменам розвивати як фізичні, так і психічні аспекти гри.

Виходячи з порівняння результатів на різних етапах підготовки, можна зробити кілька ключових висновків:

На початковому етапі футболісти характеризуються високим рівнем внутрішньої мотивації та бажанням продовжувати тренування, проте їх стресостійкість і здатність до самоконтролю часто є недостатньо розвиненими. Тут важливо акцентувати увагу на розвитку емоційної стабільності та командної взаємодії.

На базовому етапі зростає рівень стресостійкості та мотивації досягати спортивних результатів, однак іноді це може призводити до підвищеного рівня тривожності, що потребує додаткового психоемоційного супроводу.

На етапі спеціалізації футболісти демонструють високу самоконтроль та адаптивність до стресових ситуацій, однак необхідно також працювати над підтримкою високого рівня мотивації та підтримки внутрішньої мотивації у складних ситуаціях змагань.

На етапі спортивного вдосконалення футболісти демонструють максимальну реалізацію своїх можливостей, високу стресостійкість, здатність до ефективної саморегуляції та самоконтролю. У цей період важливо зберігати

мотивацію через постановку нових цілей і забезпечення психологічного супроводу для адаптації до складних змагальних умов.

На етапі збереження досягнень основний акцент робиться на підтримці стійкої мотивації, запобіганні професійному вигоранню та підтримці балансу між спортивною кар'єрою і особистим життям. Також важливо забезпечити психологічну підтримку для плавного переходу до завершення активної кар'єри або нових професійних ролей у спорті.

ВИСНОВКИ

1. Проведене дослідження етапів спортивної підготовки в футболі та їх психологічних особливостей підтвердило, що психологічний супровід на різних етапах підготовки є важливим і ефективним інструментом для досягнення високих спортивних результатів. Виявлено, що психологічна підготовка є необхідною складовою тренувального процесу, оскільки вона не тільки сприяє покращенню фізичних і технічних навичок футболістів, але й оптимізує їх психологічний стан, мотивацію, емоційну стійкість та здатність до самоконтролю.

2. Впровадження психологічних методик на різних етапах підготовки – від початкового до етапу спеціалізації – має позитивний вплив на розвиток футболістів. Психологічний супровід допомагає не тільки в підвищенні фізичної витривалості та швидкості реакцій, але й у формуванні внутрішньої мотивації до досягнення високих результатів, підвищенні рівня стресостійкості, концентрації та здатності справлятися з емоційними навантаженнями.

3. Одним з ключових результатів дослідження стало підтвердження важливості індивідуалізованого підходу в психологічному супроводі футболістів. Врахування особистісних характеристик кожного гравця, його рівня стресостійкості та мотивації дозволяє адаптувати психологічні програми під потреби конкретного спортсмена, що значно підвищує ефективність тренувального процесу.

4. Виявлено, що застосування психологічних методик сприяє кращій командній взаємодії, знижує рівень конфліктів і покращує командну згуртованість, що безпосередньо позначається на результатах матчів. Психологічні тренінги допомагають футболістам досягати більш високих результатів не тільки в індивідуальній майстерності, а й у злагодженій взаємодії з партнерами по команді.

5. Результати дослідження підтвердили високу ефективність психологічного супроводу на різних етапах спортивної підготовки, а також важливість інтеграції психологічних методик у тренувальний процес для досягнення максимальних результатів. Психологічний супровід футболістів є не лише додатковим елементом, а й необхідною складовою сучасної спортивної підготовки, яка дозволяє спортсменам реалізувати свій потенціал на найвищому рівні.

Рекомендовано включати програми психологічної підготовки у щоденний тренувальний процес, що дозволить покращити не лише фізичні, але й психологічні характеристики футболістів, необхідні для високих досягнень у спорті. Психологічний супровід є важливим аспектом у розвитку спортивної психології, який забезпечує стабільний прогрес футболістів на всіх етапах їхньої кар'єри.

ДОДАТОК «А»***Опитувальник «Вплив психолого-педагогічних особливостей особистості сучасного футбольного тренера на професійне становлення гравців та досягнення ними вершин спортивної майстерності у футболі»*****Загальна характеристика методики**

Ця методика призначена для збору даних щодо психологічних аспектів етапів спортивної підготовки в футболі, а також для визначення впливу психологічного супроводу на тренування і розвиток футболістів різних вікових груп. Використовуючи шкалу відповідей «Рідко», «Іноді», «Часто», методика оцінює, наскільки психологічний супровід сприяє мотивації, самоконтролю, емоційній стійкості та загальній підготовленості спортсменів на різних етапах спортивного розвитку.

Інструкція для учасників дослідження

Дорогі учасники,

Дякуємо за участь у нашому дослідженні, яке має на меті вивчення психологічних аспектів етапів спортивної підготовки в футболі. Ваша думка дуже важлива для нас. Будь ласка, виберіть той варіант, який найкраще відображає ваші враження від використання психологічних методів і підходів на етапах вашої підготовки. Нам важливий кожен ваш відгук. Дякуємо за співпрацю!

Примітка: Ваші відповіді будуть оброблені анонімно, і результати використовуватимуться виключно в наукових цілях табл. 1.

Таблиця А.1**Текст опитувальника**

№	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1	Як часто тренер чи психолог підтримує вас під час етапів фізичної підготовки?	1	2	3
2	Як часто ви відчуваєте підтримку тренера для підвищення мотивації в процесі тренувань?	1	2	3
3	Як часто психологічний супровід допомагає вам справлятися з емоційними труднощами під час навчання?	1	2	3

4	Як часто тренер допомагає вам встановлювати цілі на різних етапах підготовки?	1	2	3
5	Як часто ви відчуваєте, що психологічний супровід допомагає вам відновлюватися після труднощів або поразок?	1	2	3
6	Як часто психологічний супровід допомагає вам у подоланні стресових ситуацій під час змагань?	1	2	3
7	Як часто тренер працює над розвитком вашої впевненості в собі в різні етапи підготовки?	1	2	3
8	Як часто психологи або тренери допомагають вам в роботі з внутрішньою мотивацією під час тренувань?	1	2	3
9	Як часто ви отримуєте від тренера або психолога зворотний зв'язок щодо вашої емоційної підготовленості?	1	2	3
10	Як часто ви відчуваєте позитивний психологічний вплив на своїй спортивній підготовці під час різних етапів розвитку?	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів

Підраховуються сумарні бали кожного учасника, а потім визначається рівень впливу психологічного супроводу на ефективність тренувального процесу футболістів. Залежно від суми балів встановлюється рівень психологічної підтримки на етапах підготовки футболістів таб. 3.

Таблиця А.2

Обробка та інтерпретація результатів

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
26 – 30	високий вплив
16 – 25	середній вплив
10 – 15	слабкий вплив

Чим більше сума балів, тим вищий вплив психологічного супроводу на підготовку гравців.

Результати опитування гравців

«Вплив психологічного супроводу підготовки футболістів»

Термін проведення діагностування: січень 2024 року

Цільова група: гравці ФК «Оболонь» 6-10 років (10 осіб) і 11-14 років (10 осіб)

Кількість опитуваних: 20 осіб

Мета: визначити рівень впливу психологічного супроводу на підготовку футболістів табл. 4.

Таблиця А.3

Оцінювання рівня впливу тренера на професійне становлення гравців

	Рівні впливу		
	низький	середній	Високий
Кількість	1	6	13
%	5 %	30 %	65 %

Висновки: Згідно з отриманими результатами, психологічний супровід має значний вплив на підготовку футболістів у віці 6-14 років, особливо на етапах техніко-тактичної та психоемоційної підготовки. Більшість опитаних спортсменів відзначили високий рівень психологічної підтримки, що сприяло підвищенню їх мотивації, впевненості в собі та емоційної стійкості. Це в свою чергу вплинуло на покращення їхніх спортивних результатів, як у тренуваннях, так і в змаганнях.

Рекомендації: Підвищення рівня психологічного супроводу: Оскільки більшість спортсменів відзначили високий рівень психологічної підтримки, варто продовжувати й посилювати психологічний супровід на різних етапах підготовки.

Розвиток індивідуальних психологічних підходів: Варто зосередитися на індивідуальних потребах кожного футболіста, особливо в аспектах мотивації, самоконтролю та емоційної стійкості.

Використання ефективних психологічних технік: Рекомендується активне використання методик психологічної підготовки, таких як

візуалізація, медитація та релаксація, для допомоги у підготовці до змагань і покращенні психологічної підготовленості.

Розвиток співпраці з психологами: Важливо залучати спортивних психологів для регулярної роботи з гравцями, що дозволить значно покращити їх емоційну стійкість і адаптивність до стресових ситуацій.

Моніторинг та адаптація програм психологічної підготовки: Враховуючи різницю в вікових групах, рекомендується адаптувати підходи до кожного етапу розвитку футболістів, забезпечуючи індивідуальний підхід та належний рівень психологічної підтримки для кожної вікової категорії.

Рекомендації розроблені на основі конкретного дослідження та враховують його умови. Важливо підкреслити, що подальше співпрацю тренера із гравцями та їх психологічне супровідне середовище може сприяти ще більшому покращенню їхнього футбольного розвитку.

Дослідження підтвердило важливість психологічного супроводу на етапах спортивної підготовки футболістів. Впровадження психологічних методик має значний вплив на розвиток психологічних якостей спортсменів, таких як мотивація, емоційна стійкість та самоконтроль. Для досягнення високих результатів у футболі необхідно інтегрувати психологічний супровід на всіх етапах підготовки, що сприятиме розвитку потенціалу спортсменів та покращенню їхніх результатів у тренуваннях і змаганнях.