

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ГРАВЦІВ У ФУТБОЛ

Рядова Ліліана

Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

Актуальність дослідження. Сучасний спорт все більше орієнтується на комплексний підхід до підготовки спортсменів, що включає технічні, тактичні, фізичні та психологічні аспекти. У сучасному спорті, зокрема у футболі, психологічний супровід гравців стає невід'ємною частиною їхньої спортивної підготовки. Футбол характеризується високим рівнем конкуренції, значним психологічним тиском і необхідністю постійного вдосконалення як фізичних, так і психологічних якостей гравців. У сучасних умовах успіх футбольної команди залежить не лише від рівня технічної, тактичної та фізичної підготовленості, але й від психологічної стійкості, мотивації, вміння справлятися зі стресом і ефективної командної взаємодії.

В умовах високої конкурентності та емоційного напруження, яке супроводжує змагання, психологічний аспект впливає на результати команд та індивідуальні досягнення гравців. Психологічний супровід гравців у футболі набуває актуальності через зростання вимог до рівня психологічної підготовленості в умовах вирішальних матчів, травм, трансферів або адаптації до нових команд і культур.

Мета дослідження: вивчити особливості психологічного супроводу гравців у футбол.

Результати дослідження. Основою психологічної підготовки є, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого – психологічні особливості спортсмена. Чим більша відповідність між ними, тим швидше можна досягти високих спортивних результатів у гравців [1, 4].

На думку С. В. Коваленко [2], тренеру треба мати чітке уявлення про засоби і методи психологічної підготовки спортсменів у конкретному виді спорту, зокрема футболі.

Для досягнення високих спортивних результатів гравцям у футбол треба мати не тільки високий рівень технічної і фізичної підготовленості, а й психологічної.

Однією з проблем психологічної підготовки є збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу [5].

Психологічні особливості визначають індивідуальність гравця у футбол. Специфіка ігрових дій з м'ячем, що складають основу діяльності футболіста, суттєво залежать від його суб'єктивного стану.

Активність і ефективність ігрових дій із м'ячем в значній мірі залежить від ігрової ситуації та індивідуальних психологічних особливостей гравців в футбол.

На ефективність ігрових дій з м'ячем, технічної підготовленості гравця у футбол можуть впливати психологічні фактори.

Суб'єктивний стан гравця в футбол знаходить своє відображення в точності виконання ігрових дій з м'ячем. Розгубленість і пригніченість знижують якість виконання технічних прийомів, викликають неточність передач і ударів по воротах.

Тренеру-викладачу особливо важливо вміти правильно мотивувати спортсмена конкретно на кожне тренування і гру.

Спокійні, урівноважені, упевнені в собі, в своїх силах спортсмени добре переносять високі навантаження, активно беруть участь в екстремальних умовах гри, самостійно приймаючи ризиковані рішення, не падають духом при тимчасових невдачах і несподіваних поразках.

Для гравців в футбол характерне формування психологічного захисту в напрямку тривоги-депресії, взагалі будь-якої напруги і, як наслідок цього, редукції професійних обов'язків. Тому тренеру і самим спортсменам, з огляду на такі їх особливості, необхідно проводити психорегуляцію по зняттю напруги до, під час і після змагань та намагатися сформувати у футболістів стійке бажання не знижувати активності при перших ознаках тривоги [3].

Психологічний супровід гравців у футболі є комплексним процесом, спрямованим на розвиток психологічної стійкості, концентрації уваги, формування мотивації та ефективної командної взаємодії.

У футболі, де результат залежить від індивідуальних і командних зусиль гравців, психологічна підготовка відіграє велику роль у досягненні високих спортивних результатів, подоланні стресу та підтримці психічного здоров'я у спортсменів.

Основними особливостями психологічного супроводу гравців у футбол, які враховують специфіку цього виду спорту, є:

1. Індивідуальний підхід до кожного гравця. Футболісти мають різні психологічні профілі, рівні мотивації, стресостійкості та особистісні характеристики. Наприклад, воротарі стикаються з вищим рівнем відповідальності, ніж польові гравці, що вимагає специфічної психологічної підтримки. Спортивний психолог проводить діагностику для визначення індивідуальних потреб гравця. Використовуються техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, візуалізація чи саморегуляція, адаптовані до конкретного футболіста.

2. Розвиток командної згуртованості. Футбол є командним видом спорту, в якому успіх залежить від взаємодії гравців. Конфлікти, різноманітність культурного чи соціального походження можуть впливати на командну динаміку. Психологічний супровід включає групові тренінги, спрямовані на поліпшення комунікації, довіри та лідерства. Використовуються методи, такі як рольові ігри, аналіз відеозаписів матчів для обговорення командної взаємодії.

3. Управління стресом і тривожністю перед змаганнями. Гравці в футбол часто зазнають високого психологічного тиску перед важливими матчами, що може призводити до тривожності, зниження концентрації чи перегорання. Використовуються техніки релаксації (дихальні вправи, медитація), mindfulness та підготовка до стресових ситуацій через моделювання (наприклад, імітація пенальті). Психолог допомагає гравцям розробити ритуали перед грою для зниження тривоги.

4. Мотиваційна підтримка та постановка цілей. Рівень мотивації футболістів може коливатися через невдачі, травми чи конкуренцію. Довгострокові та короткострокові цілі є важливими для підтримки залученості. Психолог застосовує методи SMART-цілепокладання, допомагає гравцям визначити особисті та командні цілі. Використовуються мотиваційні бесіди, аналіз успіхів і позитивне підкріплення.

5. Психологічна підтримка під час відновлення після травм. Травми є частим явищем у футболі, що може викликати страх повторного ушкодження, депресію чи втрату впевненості. Психологічний супровід включає роботу над прийняттям травми, підтримку мотивації до фізичної реабілітації та поступове повернення до гри. Використовуються техніки візуалізації успішного відновлення та когнітивні методи для подолання страху.

6. Культурна та соціальна адаптація. Футболісти часто змінюють команди чи країни, що вимагає адаптації до нових культур, мов і соціальних умов. Це може викликати стрес і впливати на рівень фізичної працездатності гравця. Психолог допомагає гравцям адаптуватися через культурний коучинг, розвиток навичок міжкультурної комунікації та підтримку у встановленні соціальних зв'язків.

7. Робота з юними футболістами. Юні гравці стикаються з тиском від тренерів, батьків і власних амбіцій, що може впливати на їхній психоемоційний стан. Психологічний супровід фокусується на розвитку впевненості, саморегуляції та вміння справлятися з невдачами. Використовуються ігрові методи, бесіди з батьками та тренерами для створення сприятливого середовища.

8. Використання сучасних технологій. Сучасний футбол активно використовує інноваційні технології для психологічної підготовки, такі як мобільні додатки, віртуальна реальність чи нейрофідбек. Психологи інтегрують технології для тренування концентрації уваги, аналізу реакцій на стрес чи моделювання ігрових ситуацій. Наприклад, VR дозволяє гравцям тренувати пенальті в симульованих умовах.

Висновки. Психологічний супровід є невід’ємною частиною спортивної підготовки футболістів. Він відіграє важливу роль у досягненні високих спортивних результатів у футболі.

Психологічний супровід гравців у футболі характеризується індивідуалізацією, комплексним підходом і врахуванням специфіки виду спорту. Він охоплює розвиток психологічної стійкості й адаптації до стресових ситуацій, формування мотивації і командної згуртованості. Особливу увагу приділено підтримці гравців у критичні періоди (травми, важливі матчі, трансфери) та юним футболістам, які формують психологічну базу для майбутньої кар’єри. Використання сучасних технологій і методів, таких як mindfulness і візуалізація, робить психологічний супровід ефективним засобом для підвищення спортивних результатів і поліпшення психічного здоров’я.

1. Жуковський ЄІ, Мичка ІВ, Булгаков ОІ. Настільний теніс: метод. реком. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка; 2021. 65 с.
2. Коваленко СВ. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів в волейболі. Технології збереження здоров’я, реабілітація і фізична терапія: зб. статей XII Міжнар. наук. конф., 07 листоп. 2019 р. Харків – Торунь; 2019:74–77.
3. Мозолук ОВ, Руснак АА, Горбанчук ОВ. Психологічна підготовка до змагальної діяльності футболістів. Фізична культура і спорт, актуальні питання: зб. тез доп. IV регіон. наук.-практ. інтернет-конф., 25 жовт. 2024 р. Хмельницький: ХНУ; 2024:33–34.
4. Скрипченко ІТ, Нестеренко НА, Порохнявий АВ. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО: метод. реком. Дніпро: Журфонд; 2022. 60 с.
5. Шинкарьова ОД, Катков ОІ. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. пр. за мат. УІ Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квіт. 2024 р. / за ред. ОВ. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»; 2024:155–159.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИХОВАНЦІВ ГРУП БАЗОВОЇ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХОКЕЇ З ШАЙБОЮ

Серебряков Олег¹, Лускань Олег²

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна¹
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ, Україна²**

Актуальність дослідження. У сучасному спорті високих досягнень психологічна підготовка розглядається як ключова складова всього тренувального процесу. Особливо це стосується ігрових видів спорту, таких як хокей з шайбою, де вирішальне значення має здатність спортсмена зберігати концентрацію, емоційний контроль, внутрішню мотивацію та стійкість до стресу. Особливого значення набуває порівняльний аналіз між вихованцями груп базової та спеціалізованої підготовки, оскільки саме в перехідний період формується психологічний профіль спортсмена, що визначає його подальшу результативність.

Попри високу динаміку розвитку спортивної психології в Україні, дослідження, які б ґрунтовно аналізували різницю у психологічній готовності між зазначеними категоріями спортсменів саме в хокеї з шайбою, залишаються недостатньо розробленими. Це обумовлює актуальність нашого дослідження.

Результати дослідження. Дослідження охопило 24 вихованців дитячо-юнацької спортивної школи з хокею з шайбою: 12 спортсменів групи базової підготовки (11–12 років)