

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
Факультет управління фізичною культурою та спортом
Кафедра управління фізичною культурою та спортом

Пояснювальна записка
до дипломного проекту (роботи)
_____магістр_____
(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Комплексна методика психологічної саморегуляції юних футболістів 16-17 років

Виконав: студент 2-го курсу магістратури,
групи УФКС-112м
напряму підготовки (спеціальності)
017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)
Освітня програма (спеціалізація)
«Фізичне виховання»

Ховайко К. Ю.
(прізвище та ініціали)
Керівник Шамардін В.М.
(прізвище та ініціали)
Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Кафедра _____ управління фізичною культурою та спортом _____
Ступінь вищої освіти _____ магістр _____
Спеціальність _____ 017 Фізична культура і спорт _____
(шифр і назва)
Освітня програма (спеціалізація) _____ Фізичне виховання _____
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
управління фізичною
культурою та спортом
Василь МАЗІН

« _____ » _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Ховайко Кирило Юрійович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Комплексна методика психологічної саморегуляції юних футболістів 16-17 років

керівник проекту (роботи) Шамардін Валерій Миколайович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від № 429 від 09 листопада 2023 р.

2. Строк подання студентом проекту (роботи) 01.12.2023

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів 16-17 років. Предмет дослідження – комплексна методика психологічної саморегуляції юних футболістів. Мета дослідження – розроблення ефективної комплексної методики психологічної саморегуляції юних футболістів 16-17 років.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Проаналізувати наукові джерела з проблематики психологічної саморегуляції футболістів 16-17 років. 2. Розробити комплексну методику психологічної саморегуляції юних футболістів на основі інтеграції нервово-м'язової релаксації, ідеомоторного тренування, сенсорної репродукції образів, а також аутогенного тренування. 3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): робота містить 1 таблиця, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Перший	Шамардін В.М., професор кафедри УФКС	30.10.2022	12.11.2022
Другий	Шамардін В.М., професор кафедри УФКС	12.11.2022	06.06.2023
Третій	Шамардін В.М., професор кафедри УФКС	06.06.2023	01.12.2023

7. Дата видачі завдання 30.10.2021

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Огляд літератури з проблематики психологічної підготовки футболістів	12.11.2022	
2	Організація і проведення дослідження	30.04.2023	
3	Опрацювання і узагальнення емпіричного матеріалу з використанням методів математичної статистики	16.05.2023	
4	Робота над текстом 1-го та 2-го розділів, формулювання висновків	06.06.2023	
5	Робота над текстом 3-го розділу, формулювання висновків	01.12.2023	
	Робота над докладом, створення презентації	10.12.2023	

Студент

_____ Ховайко К.Ю.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи)

_____ Шамардін В.М.
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 40 сторінок, 1 таблиця, 1 рисунок, список літератури з 37 найменувань, 1 додаток.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів 16-17 років.

Предмет дослідження – комплексна методика психологічної саморегуляції юних футболістів.

Мета дослідження – розроблення ефективної комплексної методики психологічної саморегуляції юних футболістів 16-17 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела з проблематики психологічної саморегуляції футболістів 16-17 років.

2. Розробити комплексну методику психологічної саморегуляції юних футболістів на основі інтеграції нервово-м'язової релаксації, ідеомоторного тренування, сенсорної репродукції образів, а також аутогенного тренування.

3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Психологічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Наукова новизна і практичне значення отриманих результатів: розроблено комплексну методику психологічної саморегуляції футболістів 16-17 років на основі інтеграції нервово-м'язової релаксації, ідеомоторного тренування, сенсорної репродукції образів, а також аутогенного тренування;

експериментально підтверджено ефективність цієї методики. Результати дослідження можуть бути корисними для тренерів з футболу, а також науковців, які займаються підвищенням якості навчально-тренувального процесу юних футболістів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: МЕТОДИКА, ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ФУТБОЛ, НЕРВОВО-М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ, ІДЕОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ, СЕНСОРНА РЕПРОДУКЦІЯ ОБРАЗІВ, АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
Розділ 1 Огляд наукових джерел з проблематики психологічної саморегуляції футболістів 16-17 років.....	9
1.1. Характеристика навчально-тренувального процесу футболістів 16-17 років у контексті психологічної саморегуляції.....	9
1.2. Сутність та види психологічної саморегуляції.....	12
Розділ 2 Методи і організація дослідження	15
2.1. Методи дослідження.....	15
2.2. Організація дослідження.....	18
Розділ 3. Перевірка ефективності комплексної методики психологічної саморегуляції юних футболістів.....	20
3.1. Зміст і особливості комплексної методики психологічної саморегуляції юних футболістів.....	20
3.2. Вплив експериментальної методики на психологічний стан юних футболістів.....	27
Висновки	31
Список використаних джерел.....	34
Додаток А.....	39

ВСТУП

Спортивна діяльність футболістів вимагає психологічної напруженості, бо пов'язується з контактним веденням змагальної боротьби і обумовлюється тривожністю спортсменів не тільки перед суперником, глядачами, судьями, але й ризиком отримання травми. Тому, футболістам притаманна психологічна тривожність, що проявляється не тільки у змагальній діяльності але й у процесі тренування. Її прояв залежить від рівня нервово-психічної стійкості футболістів та ситуації, що має вплив в даний момент на спортсменів

Є очевидним, що тренувальний процес у футболі, а також виступ на змаганнях відбуваються більш результативно в тих середовищах, де створено сприятливі психологічні умови для взаємодії гравців, а також відновлення їх після високих психологічних і фізичних навантажень.

Утім, привертає увагу те, що останнім часом дослідники, які вивчають теоретичні і методичні аспекти дитячого та юнацького футболу, зміщують акценти на рухову компоненту тренувань та змагань, залишаючи поза увагою психологічну підготовку вихованців.

Проведений аналіз наукових публікацій, присвячених юнацькому футболу [1; 3; 6; 12; 21; 30; 31], показав, недостатню увагу дослідників до такого аспекту психологічної складової підготовки юних футболістів, як психологічна саморегуляція.

Означене стало підставою для обрання нами теми дослідження «Комплексна методика психологічної саморегуляції юних футболістів 16-17 років».

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів 16-17 років.

Предмет дослідження – комплексна методика психологічної саморегуляції юних футболістів.

Мета дослідження – розроблення ефективної комплексної методики психологічної саморегуляції юних футболістів 16-17 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела з проблематики психологічної саморегуляції футболістів 16-17 років.
2. Розробити комплексну методику психологічної саморегуляції юних футболістів на основі інтеграції нервово-м'язової релаксації, ідеомоторного тренування, сенсорної репродукції образів, а також аутогенного тренування.
3. Перевірити ефективність розробленої методики в педагогічному експерименті.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Психологічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Наукова новизна і практичне значення отриманих результатів: розроблено комплексну методику психологічної саморегуляції футболістів 16-17 років на основі інтеграції нервово-м'язової релаксації, ідеомоторного тренування, сенсорної репродукції образів, а також аутогенного тренування; експериментально підтверджено ефективність цієї методики. Результати дослідження можуть бути корисними для тренерів з футболу, а також науковців, які займаються підвищенням якості навчально-тренувального процесу юних футболістів.

РОЗДІЛ 1

ОГЛЯД НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ З ПРОБЛЕМАТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ

1.1. Психологічні особливості тренувального процесу футболістів 16-17 років

Футбольна діяльність вимагає від гравців психологічної напруженості через контактні взаємодії в суперництві та тривожність перед різними факторами, такими як суперники, глядачі та можливі травми. Це призводить до психологічної тривожності, присутньої як під час змагальних виступів, так і під час тренувань. Рівень цієї тривожності залежить від нервово-психічної стійкості гравців та ситуаційного впливу.

Сучасні науки про спорт визначають потребу в психологічних знаннях для підготовки спортсменів у командних видах спорту. Футбольна підготовка передбачає динамічну роботу з великою напругою, що сприяє розвитку різноманітних рухових навичок, координації та реакції. Зокрема, вимоги до фізичної підготовки футболіста обумовлені варіативними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями. При цьому футболіст здебільшого виконує динамічну роботу перемінної інтенсивності, зокрема, – веде боротьбу за м'яч протягом тривалого часу [19].

Упродовж тренувань у футболістів виробляються складні і різноманітні рухові навички, формуються і удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності. У сукупності, все це дає можливість футболістам переносити під час гри велике навантаження, а також швидко і правильно реагувати на зміну ігрової обстановки [19].

Техніка гри включає в себе вміння ефективно володіти м'ячем, а її нешвидке та неточне виконання може впливати на результат команди. Тактика гри полягає в індивідуальних, групових та командних діях у нападі та захисті [4].

Утім, вирішально важливою у тренуванні футболістів стає психологічна підготовка у конкурентному середовищі. Адже, у разі подібного рівня фізичної, технічної та тактичної підготовки перевагу має гравець з кращою психологічною готовністю. Психологічна підготовка молодих футболістів визначається особливостями гри та потребою в єдності з покращенням техніко-тактичних вмінь та розвитком фізичних якостей [19].

Психологічна підготовка футболістів вирішує завдання розвитку стійкості психіки, спеціалізованих сприйнять, спостережливості, пам'яті, уваги та тактичного мислення. Вона також сприяє формуванню згуртованості команди та спрямованості на досягнення результатів, роблячи її важливим елементом тренувального процесу [10].

Відзначимо, що спортивна команда є окремим видом малої групи, основною специфічністю якої є об'єднаність загальними спортивними цілями, які реалізуються під керівництвом тренера, спрямовані на досягнення високих індивідуальних та групових результатів, регламентованих віком, статтю та правилами гри. Саме тому, інтерес глядачів до футболу виходить із його більшої складності, порівняно з індивідуальними видами, яка зумовлена важливістю поєднання індивідуальних особливостей спортсменів для виконання командних завдань. Досягнення групових цілей, поряд із техніко-тактичною підготовкою футболістів, забезпечується і психологічною підготовкою групи [19].

Психологічна підготовка футбольної команди може розв'язувати наступні завдання: розвиток і формування стійкості психіки футболістів в змагальних та тренувальних умовах, формування у спортсменів спеціалізованих сприйнять у відповідності з особливостями їх ігрового амплуа, як-то: почуття часу, м'яча, простору; розвиток спостережливості,

уміння швидко і правильно орієнтуватися в мінливих ситуаціях; розвиток пам'яті й уяви, уміння детально уявити можливі ситуації майбутнього матчу; розвиток тактичного мислення, здатності швидко і правильно оцінювати ігрові епізоди, приймати ефективні рішення і контролювати свої дії [19].

Поряд із зазначеними завданнями, психологічна підготовка може забезпечувати розвиток згуртованості спортивної команди, а саме, згуртованості, спрямованої на результат, що є особливо важливим, з огляду на те, що якісна підготовка футболістів (фізична, технічна, тактична) не можлива без врахування як індивідуальних особливостей спортсменів, так і командних дій [3].

У віці 16-17 років у футбольних гравців відбуваються значущі фізіологічні та психологічні зміни, що впливають на їхню тренувальну підготовку.

У цьому віці гравці розвивають свою футбольну ідентичність та самосвідомість. Важливо стимулювати їхню зацікавленість у власному розвитку та зростанні як футбольних гравців [15].

Із зростанням навичок та досвіду гравці починають вірити в свої можливості. Тренерам важливо враховувати цю самооцінку та сприяти позитивному розвитку самоповаги [16].

Гравці у цьому віці можуть зіткнутися з емоційними викликами, такими як стрес або невпевненість. Тренери повинні вчити їх ефективним стратегіям управління емоціями, щоб забезпечити стійкість у будь-яких ситуаціях [19].

Також авторами відмічається, що гравці цього віку більше зацікавлені в соціальних аспектах гри. Сприяйте спільноті та взаємодії в команді, щоб підтримувати позитивні стосунки та співпрацю [8].

Відзначається, що футболісти 16-17 років можуть розвивати більш витончені тактичні та стратегічні здібності. Тренерам важливо використовувати тренування, спрямовані на розвиток цих аспектів гри [30].

На етапі спеціалізованої базової підготовки, футболісти можуть зазнавати більшої конкуренції за місце в основному складі. Відповідно, тренери повинні

сприяти здатності керувати стресом та підвищувати конкурентоспроможність. Також, з урахуванням різниці в індивідуальному розвитку гравців, тренерам важливо встановлювати індивідуальні цілі та надавати персоналізовану підтримку для кожного футболіста [31].

Загалом, психологічна підготовка у цьому віці має бути спрямована на розвиток позитивного мислення, емоційної стійкості та соціальних навичок, необхідних для подальшого успіху у висококонкурентному світі футболу.

1.2. Сутність та види психологічної саморегуляції

Як було вже сказано, фізичне виховання окрім створення умов для досягнення учнями позитивних зрушень у фізичних кондиціях, має сприяти виконанню завдань, що виходять за рамки суто рухової царини й стосуються психіки футболістів.

Серед методів впливу на психічні стани спортсменів визначимо найбільш доступні і вивчені засоби, до яких віднесемо аутотренінг, спеціальні техніки дихання, а також вплив на біологічно-активні точки [8].

Методи аутотренінгу полягає у самостійному, що виконується без сторонньої допомоги, використанні вивчених або заздалегідь підготовлених навіювань у стані глибокого розслаблення за процесом аутогенного занурення футболіста з метою створення необхідного йому психічного стану [5].

Мета цього методу впливу – перехід навіювань у самонавіювання і удосконалення механізмів саморегуляції. Для виконання вправи потрібно прийняти винятково зручну для розслаблення позу, серед яких: а) „лежачи” – голова розташовується на низькій подушці, руки є зігнутими в ліктях і вільно вирівнюються уздовж тулуба долонями до низу; б) „напівлежачи” – тіло розташовується у кріслі, сидячи воно відкинута на спинку, руки покладаються на підлокітниках, а ноги вільно розставлені; в) „поза кучерів” – тіло розташовується сидячи в кріслі з опущеною головою, зігнутою спиною, руками, покладеними на стегна таким чином, щоб вони вільно звисали, із розставленими

ногами. Приймавши одну з названих поз, треба закрити очі і розслабитися. Поступово треба поринати в стан затишку, тепла, комфорту, повторюючи такт дихання. У цьому стані увага не повинна напружуватися, а події повинні відбуватися не наче в напівдрімоті. Дихати потрібно повільно і із задоволенням. Увага повільно й поступово переходить із однієї ділянки тіла на іншу. Викликаючи відчуття тепла, можна уявляти себе в теплій ванні чи під літнім сонцем. За фізичним сприйняттям відчуття тепла в різних ділянках тіла допомагає досягти їхнього максимального розслаблення, а отже і досягнення гальмування відповідних ділянок кори головного мозку. Через ділянки кори головного мозку, що залишилися активними, людина відправляє своєму організму словесні послання [27].

Але природний перехід до саморегуляції має бути доповнено спеціальними вправами, спрямованими на зміну стану тіла. Щоб визначитися за змістом такого впливу, фахівці розрізняють такі способи саморегуляції як дихальні вправи і вплив на біологічно активні точки. Дано їм характеристику.

Використання дихальних вправ обумовлено тим, що коли футболіст перебуває у стресовому стані, в організмі виробляється й викидається в кров підвищена кількість адреналіну та норадреналіну. Це гормони і під впливом цих гормонів зростає частота серцебиття, тобто робота серця активізується в цілому. В організмі реєструється потужна енергетична мобілізація, спрямована на виконання інтенсивної фізичної роботи, на підвищення захисних сил організму, але все це завершується погіршенням емоційного стану футболіста, що має прояв через депресії, підвищення агресивності, апатію тощо [30].

Переборенню ряду суперечностей збурення станів духу і тіла сприяє регуляція дихання, фізичний зміст такої регуляції наступний: нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на його кору й змінюють її тонус; тип дихання, при якому вдих виконується швидко й енергійно, а видих – повільно, після затримки дихання, викликає зниження тонусу центральної нервової системи, нормалізацію кров'яного тиску, зняття емоційної напруги; повільний

вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування [30].

У спортивній діяльності футболіста нерідко виникають ситуації, що носять миттєвий стресогенний характер. Очікування можливого нападу супротивника, несприятливо складні взаємини чи психологічна несумісність із колегами з команди, важкі фізичні і несприятливі кліматичні умови виконання завдання – виступають факторами, що можуть вивести футболіста з емоційної рівноваги, викликати негативні сприйняття реальності [8].

Вдосконалюючи психологічну підготовку, кожний футболіст формує спеціальні морально-вольові якості, котрі включають дисциплінованість, відчуття обов'язку перед тренером і товаришами по команді, відповідальність за виконання планів підготовки та результати змагань, працьовитість та охайність, які об'єднуються за мотивами стійкого інтересу до практичної діяльності. Під контролем наставника у футболіста формуються такі важливі якості, як доброзичливість, товариськість, вимогливість до інших і до себе, самокритичність та прагнення до самовиховання [15].

Разом із тим, аналіз публікацій з проблематики психологічної підготовки футбольних команд показав, що питання використання методів саморегуляції у навчально-тренувальному процесі футбольної команди досліджено недостатньо. До того ж експериментальних даних, які б підтверджували педагогічну доцільність використання аутотренінгу, дихальних вправ, а також впливу на біологічно-активні точки спортсменами юнацького віку, авторами не представлено.

Означене обумовлює актуальність спрямування наших зусиль на розробку комплексної методики психологічної саморегуляції юних футболістів 16-17 років.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження:

1. Аналіз наукових джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Психологічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури.

Аналіз джерел проводився з використанням сервісу Google Scholar у вересні-жовтні 2022 року. Пошукові запити були такими: психологічна підготовка, футболісти, саморегуляція, тривожність, стрес.

До аналізу потрапили статі, книги, монографії, підручники, дисертації, які стосуються теми. Під час прийняття рішення щодо включення публікацій до аналізу, ми виходили з того, що вони мають бути:

- опубліковані в рецензованому академічному джерелі;
- безпосередньо пов'язані із темою соціально-психологічної адаптації спортсменів різної кваліфікації.

Початковий пошук за цими критеріями дав 79 результатів. З числа цих публікацій було вилучено такі, які повторювалися за змістом, а також ті, дані яких ми визнали застарілими. Остаточна кількість наукових статей і книг, які безпосередньо стосуються проблематики нашого дослідження склала 37.

Результатом аналізу відібраних джерел стало:

- обґрунтування актуальності вибраної теми, формулювання наукового апарату дослідження;

- визначення сутності саморегуляції спортсменів;
- характеристика психічних особливостей футболістів підліткового віку;
- обґрунтування способу оцінювання ефективності психологічної саморегуляції юних футболістів.

Педагогічне спостереження.

Педагогічне спостереження у нашому дослідженні виступило як організоване, цілеспрямоване вивчення окремих аспектів навчально-тренувального процесу і життєдіяльності юних футболістів.

Таке спостереження проводилося при особистому спілкуванні у повсякденних ситуаціях, а також на тренуваннях. У ході цих спостережень нашу увагу було зосереджено на наступних моментах:

- особливостях контингенту спортсменів (вік, рівень фізичної підготовленості, зовнішній вигляд та ін.);
- поведінка футболістів на іграх, дозвіллі та тренуваннях;
- зміст дозвілля;
- емоційно-психологічний стан.

Результатом педагогічних спостережень стало: уточнення загальної інформації про футболістів; виявлення суттєвих рис способу життя, а також особливостей життєдіяльності та спортивної діяльності; фіксація їхнього емоційно-психологічного стану

Педагогічний експеримент.

Для підтвердження гіпотези дослідження був проведений педагогічний експеримент.

Експеримент проводився за планом для двох рандомізованих еквівалентних груп з тестуванням після впливу. Він тривав 8 місяців (жовтень 2022 – травень 2023 рр. включно) і передбачав впровадження в експериментальній групі методики саморегуляції психічного стану, відмінною рисою якої було використання аутотренінгу, дихальних вправ і впливу на біологічно активні точки. Наприкінці експерименту проводилося

психологічне анкетування спортсменів як експериментальної, так і контрольної груп.

Психологічне тестування.

Серед варіантів діагностичних інструментів для визначення ефективності використаної методики саморегуляції обрано методику «Інтегративний тест тривожності» [23].

Ця методика представляє собою оригінальну клінічну тестову методику, яка створена для загальної структурної експрес-діагностики тривоги та тривожності. Головне та основне застосування методики – виявлення прихованої, маскованої тривоги та тривожності серед широкого контингенту осіб у масових обстеженнях [9].

Методика «Інтегративний тест тривожності» є оригінальним психолого-діагностичним інструментом для диференційованої оцінки за 5 факторами (субшкалами) тривоги:

- емоційний дискомфорт (ЕД);
- астеничний компонент (АСТ);
- фобічний компонент (ФОБ);
- тривожна оцінка перспективи (ОП);
- соціальний захист (СЗ) [15].

Ці субшкали складають оцінку двох підсумкових шкал тривоги: «Ситуативна тривожність» (С) і «Особистісна тривожність» (О).

Вважаємо за доцільне зосередитися у нашому дослідженні на результатах саме цих двох підсумкових шкал.

Використання методики «Інтегративний тест тривожності» у нашому дослідженні було пов'язано із застосуванням Інтернет-сервісу Psyttest, особливостями якого є:

- швидкі відповіді на один клік, великі кнопки для тач-екранів;
- доступні подробиці розрахунків кінцевого результату;
- для кожного результату формується постійне коротке посилання;

– використання сервісу є безкоштовним та анонімним, реєстрація не потрібна [9].

Розповсюдження посилання на цей інструмент відбувалося шляхом його передачі респондентам через месенджери після попереднього інструктування.

Дані за методикою збиралися у травні 2023 р.

Статистичні методи дослідження.

Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері засобами програмного пакету Statistica.

Серед методів математичної статистики, використаних для опрацювання отриманих результатів такі:

- визначення медіани даних;
- аналіз гістограм.
- порівняння результатів опитування за критерієм Манна-Уїтні (U-критерієм) для статистичної перевірки гіпотези про достовірність відмінностей у незалежних вибірках (при порівнянні даних достовірними вважалися відмінності при $p < 0,05$).

Відмітимо, що використання критерію Манна-Уїтні у нашому дослідженні обумовлено тим, що цей критерій становить найбільш потужну (чутливу) непараметричну альтернативу Т-критерію для незалежних вибірок і фактично, у деяких випадках, він має навіть більшу потужність, ніж Т-критерій.

2.2. Організація дослідження

Перший етап дослідження (вересень 2022 р.) був присвячений формулюванню теми, об'єкту, предмету, мети і завдань дослідження, обґрунтування його методів. На цьому етапі вивчався стан розробленості проблеми саморегуляції спортсменів. На основі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури та передового практичного досвіду розроблено

методику саморегуляції юних футболістів. На цьому етапі також формувався склад контрольної та експериментальної груп, обґрунтовувалися засоби оцінювання ефективності методики саморегуляції.

Другий етап (жовтень 2022 р. – травень 2023 р. включно) був присвячений проведенню педагогічного експерименту.

Третій етап (червень 2023 р. – грудень 2023 р.) – проаналізовано експериментальні дані, підтверджено ефективність розробленої методики, складено текст магістерської роботи.

Експеримент проводився на базі Футбольного клубу «Дніпро». Він тривав 8 місяців. До експериментальної групи увійшло 16-ть юнаків команди U-17.

Методом рандомізації спортсмени були поділені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи. Кількість спортсменів у цих групах була рівною. Відмітимо, що розподіл спортсменів між групами відбувався без урахування ігрового амплуа.

Футболісти ЕГ були ознайомлені із методикою психологічної саморегуляції. Вони свідомо і цілеспрямовано використовували передбачені нею вправи протягом всього дослідження. Використання методики супроводжувалося веденням щоденника самоконтролю.

Футболісти КГ не використовували методик психічної саморегуляції.

Наприкінці дослідження, перед заключним матчем весняного змагального етапу проведено опитування футболістів ЕГ і КГ за методикою «Інтегративний тест тривожності».

Отримані дані оброблено за допомогою статистичних методів. Результати цієї обробки, а також їхня інтерпретація, подані у підрозділі 3.2. роботи.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ КОМПЛЕКСНОЇ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

3.1. Зміст і особливості комплексної методики психологічної саморегуляції юних футболістів

Комплексна методика психологічної саморегуляції юних футболістів віком 16-17 років була спрямована на розвиток їхньої психологічної стійкості, концентрації, впевненості та управління емоціями для досягнення кращих спортивних результатів. Методика інтегрувала у собі:

- аутогенні вправи;
- дихальні вправи;
- вплив на біологічно-активні точки.

Аутотренінгові вправи.

Приведемо нижче поетапний зміст мобілізаційного аутогенного тренування за нашою методикою:

- релаксаційні занурення;
- уявне представлення рухової дії, які супроводжують його відчуття і середовища виконання вправ основної частини тренувального заняття;
- вихід із релаксаційного занурення після уявного кінцевого результату рухової дії і його самооцінки.

Засоби мобілізаційного аутогенного тренування:

- загальний образ вправи;
- вихідне положення;
- послідовні фази вправи;
- деталі та елементи фаз рухів;
- рухи частинами тіла;

- переміщення тіла в просторі;
- уявні чуттєві образи простору, часу зусиль та їх характеру;
- уявлення мети і результату рухових дій;
- уявлення про взаємодію з навколишнім середовищем;
- уявна самооцінка і заохочення.

У нашому дослідженні було використано такі методи мобілізаційного аутогенного тренування:

- словесні методи промовляння змісту мобілізаційного аутогенного тренування;
- методи цілісного і розчленованого промовляння основної вправи.

При організації аутогенного тренування в нашій роботі ми звертали увагу на такі аспекти:

- мобілізаційне аутогенне тренування проводилося на початку підготовчої частини тренування;
- при цьому використовувався фронтальний спосіб організації футболістів;
- футболісти розміщувалися у позах сидячи і лежачи;
- тривалість проведення 10-12 хв;
- форми проведення – неповна, повна і дискретна за змістом.

Відзначимо, що основним способом перетворення навіювань і самонавіювань у самопереконання було усвідомлення спортсменів тих ментальних формул, які вони використовували.

Дихальні вправи.

Наша методика передбачала, що з метою психічної саморегуляції футболісти виконували спеціальні дихальні вправи. Опишемо ці вправи нижче.

Вправа 1. «Заспокійливе дихання». У вихідному положенні, з пози тіла стоячи або сидячи, треба зробити повний вдих. Потім, затримавши дихання, уявити коло й повільно видихнути в нього. Цей прийом повторюється чотири рази. Після цього, знову треба вдихнути, уявити трикутник і видихнути в нього три рази. Потім подібним чином двічі видихнути в квадрат. Після виконання цих процедур неодмінно настає заспокоєння.

Вправа 2. «Видихання втоми». У вихідному положенні, треба зайняти лежачу позу тіла на спині, розслабитися, встановити повільне і ритмічне дихання. Найяскравіше уявити, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється всім тілом.

Вправа 3. «Позіхання». Для виконання вправи потрібно закрити очі і якнайширше відкрити рот, напружити ротову порожнину, нібито вимовляючи розтягнуте „в”. За цей проміжок часу необхідно якомога яскравіше уявити, що в роті утворюється порожнина, дно якої опускається донизу. Позіхання виконується з одночасним потягуванням усього тіла.

Підвищенню ефективності позіхання сприяє посмішка, що підсилює розслаблення м'язів обличчя і формує позитивний емоційний імпульс. Після позіхання настає розслаблення м'язів, з'являється почуття спокою. За оцінкою фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти, бо м'язи шиї, обличчя, ротової порожнини, що напружуються в процесі позіхання, прискорюють притік крові до головного мозку. Окрім того, позіхання поліпшує кровопостачання легенів, виштовхуючи кров з печінки, підвищує тонус організму, створює імпульс позитивних емоцій.

Вправа 4. «Медитація». Ця вправа будувалася на основі закономірностей медитації, тобто системи психотехнічних прийомів, призначених для входження в певний стан відсутності думок і перебування в ньому під час виконання якої-небудь діяльності. Зокрема, вона сприяла нормалізації нервових процесів, підвищенню життєвого тону, формуванню волі, розвитку інтелектуальних здібностей, зміні окремих рис темпераменту й характеру, поліпшенню працездатності, зниженню конфліктності при взаємодії з іншими людьми, запобіганню і подоланню різноманітних захворювань. Одним із її різновидів є сидяча медитація (дза-дзен). Вихідне положення тіла для виконання вправи є сидяче, в якому обличчя спрямоване до стіни, а ноги схрещені по-турецьки. Для запобігання порушення кровообігу сідають на подушку й підкладають подушки чи валики під коліна.

Погляд спрямовується на який-небудь предмет, що перебуває „у нескінченності”, або на кінчик носа без напруги зорових м’язів. М’язи розслаблюються, очі напівзакриваються, дихання є повільним, глибоким і вільним. Руки вільно лежать на колінах, пальці рук з’єднуються. Увага концентрується на диханні. Пропонується виконувати три процедури, а саме:

1. Рахують вдихи і видихи. Коли вдихають, вимовляють „один”, коли видихають – „два”, і так до десяти. Потім чергування вдиху і видиху повторюється. Спочатку рахунок ведеться пошепки, а надалі – про себе.

2. Рахують тільки видихи, а нарахувавши десять видихів, починають рахунок спочатку.

3. Підраховуються лише вдихи.

Вправа обмежена часом і виконується впродовж 15–20 хвилин.

У процесі її виконання можуть відтворюватися і відбуватися різні явища: іноді здається, що десь задзеленчав дзвоник, в інших випадках чується шум моря і т. ін. Потрібно намагатися не засипати і наполегливо продовжувати рахунок. Рекомендується проводити таке тренування щодня два рази – вранці та два рази – ввечері.

Вплив на біологічно активні точки

Для емоційної розрядки і переведення психіки в оптимальний робочий стан, який відповідає вимогам ситуації, спортсмени експериментальної групи виконували вплив на біологічно активні точки за наступною методикою.

Вправа 1. «Розрядка». Ця вправа забезпечує розслаблення м’язів усього тіла. Вона полягає в почерговому натисненні чотирьох точок, що знаходяться в ділянці губ, протягом 10–15 сек. Після такого натиснення потрібно сісти, розслабитися, імітуючи засипання, і поступово уповільнити дихання, звертаючи особливу увагу на продовження видиху. Через 3–5 хвилин частина негативних відчуттів зникне.

Вправа 2. «Антистрес». Ця вправа знімає надмірне емоційне напруження. Для досягнення цього необхідно плавно і рівномірно натискати на антистресову точку, що знаходиться під підборіддям, протягом трьох секунд. При

масажуванні цієї точки відчувається легке ниття, печіння. Після завершення масажування зазначеної точки необхідно розслабитися, уявити подумки стан знемоги і намагатися викликати і відтворити в пам'яті приємні образи. Через 3–5 хвилин, потягуючись при позіханні, напружити, а за цим і розслабити всі м'язи тіла.

Вправа 3. «Точки». Ця вправа дозволяє підвищувати тонус організму, зберігати бадьорість, підтримувати належну працездатність. Вихідне положення тіла – сісти на стілець і розташувати руки на колінах. Треба виконувати масаж того місця кисті руки, в якому закінчується складка шкіри між вказівним і великим пальцями протягом декількох хвилин вібруючими рухами вказівного пальця. Вправа виконується на обох руках по чергово. При виконанні цього прийому палець ніби вгвинчується в точку, що викликає в ній відчуття тепла й печіння. Масування цієї точки проявляється в тому, що тонізує і поліпшує самопочуття. Після цього масажування знову необхідно покласти руки на коліна таким чином, щоб долонею повністю охопити колінну чашечку. При цьому вказівний палець розташовується на середині чашечки, а інші пальці повинні бути притиснутими один до одного.

Підмізинний палець буде прощупувати невелике поглиблення під виступом круглої кістки.

Вправа 4. «Зміна тону м'язів». Ця вправа будується на тому положенні, що кісткова мускулатура є одним з найсильніших джерел стимуляції мозку. За фізичною спрямованістю м'язова імпульсація здатна змінювати його тонус в широких межах забезпечуючи:

- довільне розслаблення м'язів, що сприяє підвищенню і підтримці психічної активності, гальмуванню небажаних реакцій на діючий або очікуваний стимул. Для зняття неадекватної або надмірної психічної активності використовується м'язове розслаблення, за методикою релаксації;

- максимальну мобілізацію організму. Для зняття негативного впливу здійснюється інтенсивна м'язова робота. Наприклад, виконується 20–30 присідань або максимально можливе число віджимань від підлоги.

Окрім описаних вище, у рамках нашої методики використовувалися й інші вправи. Зокрема, ефективним, засобом стало максимальне розслаблення тих м'язів, робота яких у даний момент не потрібна через диференційований аутотренінг за типом «експрес-методу», наприклад, якщо при ходьбі напружуються м'язи ніг, спортсмени розслаблювали м'язи плечового поясу і рук тощо.

Іншим варіантом розрядки негативних емоційних станів і підтримки бадьорого настрою була вправа «Розслаблення за контрастом», у якій релаксація досягається через напругу, для чого необхідно напружити, наприклад, спочатку кисті рук, а потім максимально їх розслабити. За цим напружити ноги, із силою впершись у підлогу, а потім максимально їх розслабити. При цьому разом з розслабленням повинно прийти відчуття радості і звільнення від скутості.

Відповідну важливу роль відігравала міміка. Тобто спортсменам експериментальної групи було запропоновано всіляко підсилювати мімікою гарний настрій. Ми виходили з того, що «мімічна мускулатура» здатна впливати на емоційний стан людини, тому необхідно постійно підтримувати себе приємним виразом обличчя.

Наприклад, з метою зняття психічної напруженості виконувалася така вправа. Потрібно було якби включити «внутрішнє дзеркало», подивитися на своє обличчя й позбутися внутрішньої напруженості. Періодично затримуючи дихання, злегка надувати щоки, робити ковтальні рухи і після вдиху провести рукою по собі, начебто забираючи залишки тривоги і роздратування. Потім підняти куточки губ угору, посміхнутися, відчути, як приємні почуття від куточків губ рухаються до вух. Провести рукою по м'язах шиї й, якщо вони напружені, зробити кілька нахилів і обертових рухів головою, масажувати шию. Потім легко погладити м'язи від плеча до вуха, потерти подушечками пальців завушні бугри. Це дозволяло поліпшити приплив крові до голови й допомагало зняти нервову напруженість.

Вправа 5. «Звукорухові вправи». Ця вправа засновувалася на використанні звуку у сполученні зі співом з метою активізації вібраційного впливу на певні органи. Вважається, що звук „й” вібрує глотку і гортань, звук „и” викликає вібрацію головного мозку, „а” та „о” – ділянку грудей, „є” і „у” – ділянку легенів, серця, печінки і шлунка. Вібрація звуком впливає на всі органи, особливо на серцево-судинну систему, підсилює захисні адаптаційні реакції організму. Для зняття психічного напруження і негативних емоційних станів рекомендується наспівувати звукосполучення „м-пом-пеее”: „м-пом” – коротко, а „пее-еее” – розтягнуто.

Отже, загалом, методика саморегуляції психічного стану, яку використовували футболісти експериментальної групи передбачала:

- техніки релаксації, що включали в себе вправи з дихання, прогресивної м'язової релаксації та візуалізації для зменшення стресу і підвищення спокою;
- концентрацію уваги, що передбачало спеціальні самотренування спрямовані на збільшення тривалості уваги, зосередженості на тій, чи іншій справі, а також вміння швидко переключати увагу на потрібні завдання;
- управління емоціями, яке включало методи впорядкування негативних емоцій та стресу, такі як когнітивне переоцінювання, техніки саморегуляції емоцій та використання позитивних афірмацій;
- рефлексію, що допомагала спортсменам розуміти власні емоції, реакції та психологічні стани під час гри та в щоденному житті;
- мета-орієнтоване планування, що полягало у розвитку навичок постановки мети, планування дій та управління часом для досягнення успіху на полі;
- управління стресом, що може виникати під час тренувань та гри.

У сукупності, описані методи сприяли створенню оптимального психологічного фундаменту для досягнення високого спортивного потенціалу.

Більш докладно вплив експериментальної методики опишемо у наступному підрозділі роботи.

3.2. Вплив експериментальної методики на психологічний стан юних футболістів

У відповідності до плану експерименту, для встановлення ефективності використаної футболістами експериментальної групи методики психологічної саморегуляції наприкінці дослідження було проведено дослідження рівня ситуативної (реактивної) тривожності та рівня постійної особистісної тривожності, за методикою «Інтегративний тест тривожності».

Результати, отримані за цією методикою приведені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Порівняння результатів, отриманих за методикою «Інтегративний тест тривожності» в ЕГ (n=8) та КГ (n=8) за критерієм Манна-Уїтні

Шкала	Медіана		p-рів.
	КГ	ЕГ	
ЕД-С	7	3	<0,05
АСТ-С	7	4	<0,05
ФОВ-С	8	4	<0,05
ОП-С	7	3	<0,05
СЗ-С	6	4	<0,05
Ситуаційна тривожність	7	4	<0,05
ЕД-Л	6	4	<0,05
АСТ-Л	6	3	<0,05
ФОВ-Л	7	5	<0,05
ОП-Л	6	4	<0,05
СЗ-Л	7	4	<0,05
Особистісна тривожність	6	4	<0,05

З таблиці 3.1 бачимо, що за всіма шкалами Інтегративного тесту тривожності між спортсменами контрольної та експериментальної груп існують статистично достовірні відмінності.

Для візуалізації результатів звернемося до аналізу гістограм як одного з найбільш доступних і ефективних способів графічного представлення даних.

Результати, отримані за методикою «Інтегративний тест тривожності» представлені на рис. 3.1.

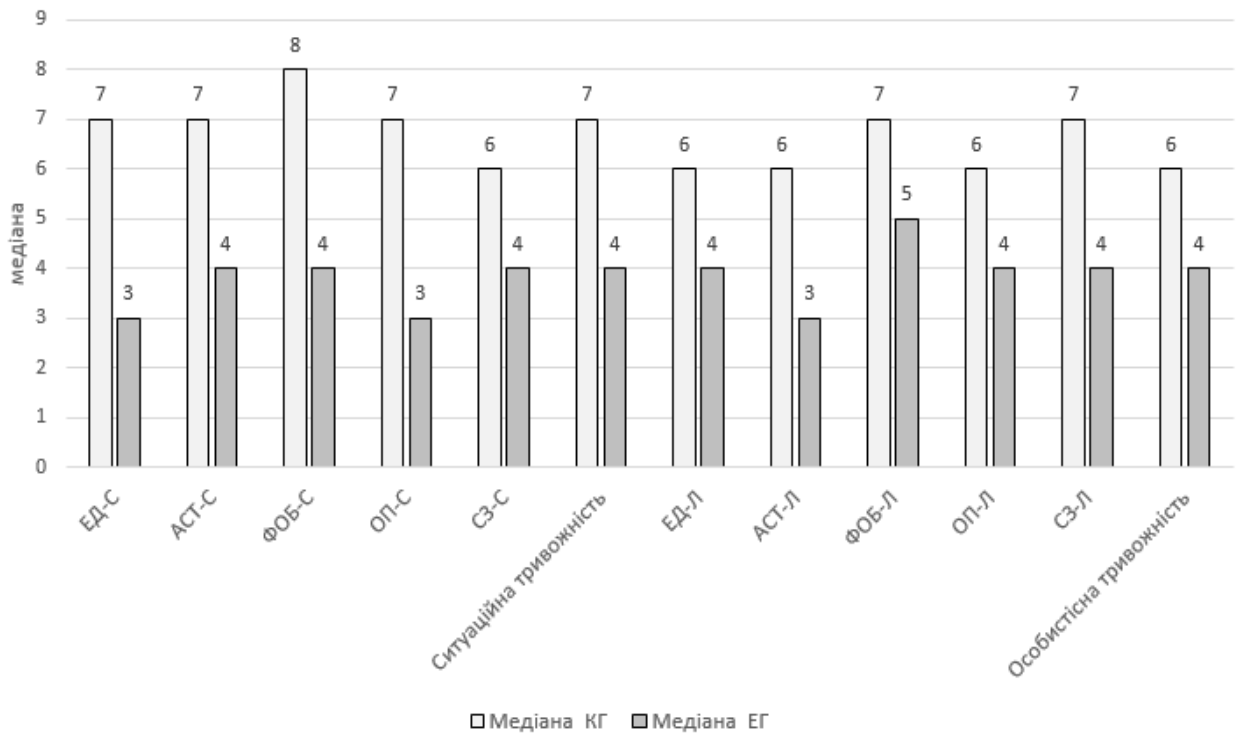


Рис. 3.1. Порівняння медіан шкал методики «Інтегративний тест тривожності» в ЕГ (n=8) та КГ (n=8)

Як бачимо з рисунку 3.1, медіана балів, визначених за методикою «Інтегративний тест тривожності» у футболістів, які використовували запропоновану нами методику, значно менша ніж у тих, які не були залучені до виконання саморегуляційних вправ.

Отримані дані свідчать про те, що у спортсменів контрольної групи була більш вираженою ситуативна тривожність (ЕД), з якою безпосередньо чи опосередковано пов'язаний емоційний дискомфорт, який, як правило, відчувається на тлі емоційних розладів, зниження емоційного фону чи незадоволеністю життєвої ситуацією, емоційної напруженістю.

Астенічний компонент тривожності (АСТ) свідчить про переважання у структурі юнаків контрольної групи втоми, розладів сну, млявості та пасивності, швидкої стомлюваності.

Фобічний компонент (ФОБ) відображає те, що у спортсменів контрольної групи спостерігалось відчуття незрозумілої загрози, невпевненості у собі, власної марності. При цьому, скоріш за все, вони не завжди могли сформулювати джерело своїх тривог і в розмові апелювали головним чином до феноменології «хронічних» побоювань, які періодично зростають залежно від внутрішнього стану або загострення зовнішньої ситуації.

Тривожна оцінка перспективи (ВП) тісно пов'язана з попередньою шкалою, але тут чітко простежується проекція страхів не на поточний стан справ, а в перспективу, загальна стурбованість майбутнім на тлі підвищеної емоційної чутливості.

Соціальні реакції захисту (СЗ) пов'язані з основними проявами тривожності у сфері соціальних контактів чи спробами юних футболістів контрольної групи розглядати соціальне оточення як основне джерело тривожних напруг і невпевненості у собі.

Вважаємо необхідним зазначити, що проаналізовані шкали Інтегративного тесту тривожності є взаємодоповнювальними та виявляють лише різні сторони одного і того ж психічного явища, що відрізняється у різних учасників досліджуваного балансом представлених компонентів.

Окрім об'єктивних результатів, вважаємо за доцільне додати, що за нашим спостереженням, комплексне використання розглянутих методів значно удосконалило систему саморегуляції футболістів експериментальної групи у період змагань за рахунок того, що полегшило роботу саморегуляторних механізмів свідомості, що знизило негативний вплив стресових чинників. При цьому у футболістів експериментальної групи ми спостерігали тісний взаємозв'язок виховання і самовиховання, перехід одного психічного стану в інший під впливом самонавіювання і самопереконання.

Зважаючи на це, вважаємо, що використані методи значною мірою сприяли зменшенню у футболістів експериментальної групи рівню

тривожності. Також відзначимо, що використані методи сприяли покращенню системи конструктивних міжособистісних взаємин в команді.

Таким чином, із наведеного дослідження бачимо, що показники футболістів експериментальної та контрольної груп суттєво різняться, що відображає зменшення у футболістів експериментальної групи особистісної і ситуативної тривожності, тобто підтверджує суттєве укріплення їхньої нервової системи.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки.

1. Основні психологічні особливості футболістів 16-17 років пов'язані із тим, що у цьому віці гравці розвивають свою футбольну ідентичність та самосвідомість. Із зростанням навичок та досвіду гравці починають вірити в свої можливості. Тренерам важливо враховувати цю самооцінку та сприяти позитивному розвитку самоповаги. Юні футболісти можуть зіткнутися з емоційними викликами, такими як стрес або невпевненість. Гравці цього віку більше зацікавлені в соціальних аспектах гри, розвиваючи при цьому більшої конкуренції за місце в основному складі. З урахуванням різниці в індивідуальному розвитку гравців, тренерам важливо встановлювати індивідуальні цілі та надавати персоналізовану підтримку для кожного футболіста.

Загалом, психологічна підготовка у цьому віці має бути спрямована на розвиток позитивного мислення, емоційної стійкості та соціальних навичок, необхідних для подальшого успіху у висококонкурентному світі футболу. Ключовим завданням тренера при цьому стає навчання спортсменів керуванню стресом та підвищенню своєї конкурентоспроможності за рахунок використання різноманітних методів саморегуляції.

Найбільш доступними видами психологічної саморегуляції, які можна використовувати у підготовки футболістів виступають: аутотренінг, дихальні вправи, вплив на біологічно активні точки.

Аналіз публікацій з проблематики психологічної підготовки футбольних команд показав, що питання використання методів саморегуляції у навчально-тренувальному процесі футбольної команди досліджено недостатньо. До того ж експериментальних даних, які б підтверджували педагогічну доцільність використання аутотренінгу, дихальних вправ, а також впливу на біологічно-активні точки спортсменами юнацького віку, авторами не представлено.

Означене обумовлює актуальність спрямування наших зусиль на розробку комплексної методики психологічної саморегуляції юних футболістів 16-17 років.

2. Комплексна методика психологічної саморегуляції юних футболістів віком 16-17 років була спрямована на розвиток їхньої психологічної стійкості, концентрації, впевненості та управління емоціями для досягнення кращих спортивних результатів. Методика інтегрувала у собі:

- техніки релаксації, що включали в себе вправи з дихання, прогресивної м'язової релаксації та візуалізації для зменшення стресу і підвищення спокою;
- концентрацію уваги, що передбачало спеціальні самотренування спрямовані на збільшення тривалості уваги, зосередженості на тій, чи іншій справі, а також вміння швидко переключати увагу на потрібні завдання;
- управління емоціями, яке включало методи впорядкування негативних емоцій та стресу, такі як когнітивне переоцінювання, техніки саморегуляції емоцій та використання позитивних афірмацій;
- рефлексію, що допомагала спортсменам розуміти власні емоції, реакції та психологічні стани під час гри та в щоденному житті;
- мета-орієнтоване планування, що полягало у розвитку навичок постановки мети, планування дій та управління часом для досягнення успіху на полі;
- управління стресом, що може виникати під час тренувань та гри.

Ця методика сприяла створенню оптимального психологічного фундаменту для досягнення високого спортивного потенціалу.

3. Експеримент з перевірки ефективності описаної методики проводився на базі Футбольного клубу «Дніпро». У досліді взяли участь 16-ть юнаків команди U-17.

Методом рандомізації спортсмени були поділені на контрольну (КГ, $n=8$) та експериментальну (ЕГ, $n=8$) групи. Відмітимо, що розподіл спортсменів між групами відбувався без урахування ігрового амплуа.

Футболісти ЕГ були ознайомлені із методикою психологічної саморегуляції. Вони свідомо і цілеспрямовано використовували передбачені нею вправи протягом всього досліджу. Використання методики супроводжувалося веденням щоденника самоконтролю.

Футболісти КГ не використовували методик психічної саморегуляції.

Наприкінці досліджу, перед заключним матчем весняного змагального етапу проведено опитування футболістів ЕГ і КГ за методикою «Інтегративний тест тривожності». Отримані дані оброблено за допомогою статистичних методів.

4. Порівняння отриманих даних методики «Інтегративний тест тривожності» за критерієм Манна-Уїтні показало, що існують статистично достовірні відмінності як за шкалою «Ситуаційна тривожність», так і шкалою «Особистісна тривожність».

Отже, можемо констатувати суттєве укріплення нервової системи спортсменів під впливом цілеспрямованого виконання ними вправ з нервово-м'язової релаксації, ідеомоторного тренування, сенсорної репродукції образів, а також аутогенного тренування.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує зменшення у футболістів експериментальної групи особистісної і ситуативної тривожності під впливом вправ, спрямованих на психічну саморегуляцію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Битко С. Н. Особенности психофизического состояния высококвалифицированных спортсменов различных типов двигательной активности / С. Н. Битко, В. Н. Маслов, В. Г. Фойгт // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2003. – № 2. – С. 53-57.
2. Блеер А. Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А. Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № . – С. 28-31.
3. Вендрих А. Ф. Проблема надежности спортсмена в психологическом аспекте / А. Ф. Вендрих // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 2. – С. 53-56.
4. Войнаровський А. М. Книга тренера з футболу : навч. посіб. / А. М. Войнаровський. – Луцьк : ДП «Волинські старожитності», 2011. – 256 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб.] / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
6. Воронова В., Шинкарук О., Борисова О., Хмельницька І., Костюкевич В. Особливості прояву особистісних якостей спортсменів різної статі у футболі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2019. – № 3. – С. 78-89.
7. Высочин Ю. В. Факторы, лимитирующие процесс спортивных результатов, и квалификация футболистов / Ю. В. Высочин, Ю. П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 17-21.
8. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та психологічний супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч.посіб. К.: НУФВСУ, Олімп. Література, 2015.
9. Интегративный тест тревожности. Сайт: Психологические тесты онлайн. URL:

[https://psytests.org/clinical/itt.html#:~:text=Интегративный%20тест%20тревожности%20\(ИТТ\)%20–,числе%20в%20клинике%20психосоматических%20заболеваний.](https://psytests.org/clinical/itt.html#:~:text=Интегративный%20тест%20тревожности%20(ИТТ)%20–,числе%20в%20клинике%20психосоматических%20заболеваний.)

10. Івченко, Т. М. Психологічна підготовка футболістів 20–25 років протягом річного тренувального макроциклу [Текст] : магістер. робота / Т. М. Івченко ; науковий керівник Л. М. Максименко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. – 57 с.

11. Кокун О.М. Оптимизация адаптационных возможностей человека : психофизиологический аспект обеспечения деятельности / О.М. Кокун. – К. : Миллениум, 2004. – 265 с.

12. Кутек, Т. Б., Олійник, О. О. () Моніторинг психоемоційного стану кваліфікованих футболістів у річному циклі підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2023. – №16. – С. 171-179.

13. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – № 1. – С. 39-47.

14. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. 5-те вид. – К.: Вища шк., 2006. – 487 с.

15. Матлаш, В. А. Загальні складові психологічної підготовки футболістів 12-13 років на секційних заняттях з футболу. – 2018.

16. Новік, С. М. Теоретико-методичні засади управління психологічною підготовкою футболістів вищих спортивних розрядів. Витоки педагогічної майстерності. Сер.: Педагогічні науки. – 2011. – 8 (2). – С. 180-185.

17. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.

18. Павлишин, О. Можаровська, С., Можаровський, Ю. Вплив методів психічної саморегуляції на зміну рівня тривожності студентів-футболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – 5. – С. 85-89.

19. Пашкова О. С. Роль співпраці тренера з футболу та психолога у формуванні згуртованості, спрямованої на результат / О. С. Пашкова, А. З. Телегей // Наука і освіта. – 2010. – №6. – С.137-141.
20. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. Психологическая наука и профилактика. – 1998. – № 2 . – pp. 11 – 17.
21. Проценко А.А., Кирієнко О.Г. Роль тренера в психологічній підготовці футболістів. Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: матеріали XIV міжнародної Інтернет-конференції (Мелітополь, 25-27 січня, 2022 року). – С. 133-134.
22. Психорегуляция в подготовке спортсменов / Под ред. В. П. Некрасова – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
23. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
24. Романюк, М. (2023). Роль Социально-психологичних чинників у сучасній системі підготовки юних футболістів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (3), 50–56. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.6>
25. Скрипка, І. М. Використання методів саморегуляції психічних станів у підготовці футболістів збірної України з футзалу серед спортсменів із порушенням зору. The 1 st International scientific and practical conference “Science and innovation of modern world”(September 28-30, 2022) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. – 2022. – 499 p.
26. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб.науч. ст. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 12-24.
27. Уейнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 2001. – С. 211-225
28. Фотуйма О.Я. До питання агресивності в спорті. Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури і спорту. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2002. – Т. 2. – С. 239-242.

29. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивности и личной тревожности Ч. Д. Спилбергера. – Л., 1976.
30. Цьонка, Е., Маляр, Е. Особливості психофізичного тренування футболістів (розвиток процесів відчуття та сприйняття). – К., 2023. – 399 с.
31. Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2014. – № 6 (49). – С. 147-155
32. Bergeron M.F., Mountjoy M., Armstrong N., Chia M., Côté J., Emery C.A., Faigenbaum A., Hall G., Kriemler S., Léglise M., Malina R.M. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*. – 2015. – № 49(13). – P. 843-851.
33. Höner O., Feichtinger P. Psychological talent predictors in early adolescence and their empirical relationship with current and future performance in soccer. *Psychology of Sport and Exercise*. – 2016. – № 25. – P. 17-26.
34. Hornig M., Aust F., Güllich A. Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European journal of sport science*. – 2016. – № 16(1). – P. 96-105.
35. Huijgen B.C., Elferink-Gemser M.T., Lemmink K.A., Visscher C. Multidimensional performance characteristics in selected and deselected talented soccer players. *European Journal of Sport Science*. – 2014. – № 14(1). – P. 2-10.
36. Ivarsson A., Kilhage-Persson A., Martindale R., Priestley D., Huijgen B., Arden C., McCall A. Psychological factors and future performance of football players: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 2020. – № 23(4). – P. 415-420.
37. McDowell C.P., Gordon B.R., Andrews K.L., MacDonncha C., Herring M.P. Associations of physical activity with anxiety symptoms and status: results from The Irish longitudinal study on ageing. *Epidemiol. Psychiatr. Sci.* – 2018. – 1: 1–10. – DOI: 10.1017/S204579601800001X.
- 38.** Schaal K., Taet M., Nassif H., Thibault V., Pichard C., Alcotte M. et al. Psychological balance in high level athletes: gender-based differences and sport-

specific patterns. PLoS One. – 2011. – 6(5): – P. 1–9. – DOI: 10.1371/journal.pone.0019007.

Додаток А

Методика «Інтегративний тест тривожності»

Прізвище, І.О. _____ Вік _____
 Дата _____ Місце обстеження _____

Шкала СТ-Ситуативна

Нижче Вам запропоновано кілька тверджень щодо Вашого емоційного стану. Щодо кожного з них потрібно вирішити – наскільки цей стан виражений саме ЗАРАЗ, ДАНИЙ МОМЕНТ, СЬОГОДНІ. Залежно від цього поставте "+" в одну із чотирьох граф.

Твердження	Зовсім ні	Слабо виражено	Виражено	Сильно виражено
1. Я перебуваю у напрузі				
2. Я засмучений				
3. Я турбуюсь про майбутнє				
4. Я нервуюсь				
5. Я стурбований				
6. Я збуджений				
7. Я відчуваю незрозумілу загрозу				
8. Я швидко втомлююся				
9. Я не впевнений у собі				
10. Я уникаю будь-яких конфліктів				
11. Я легко приходжу в замішання				
12. Я відчуваю свою марність				
13. Я погано сплю				
14. Я відчуваю себе втомленим				
15. Я емоційно вразливий				

Шкала СТ-Особистісна

Нижче Вам запропоновано кілька тверджень щодо Вашого емоційного стану останнім часом.

Щодо кожного з них потрібно вирішити – наскільки цей стан було виражено в останньому КІЛЬКА МІСЯЦІВ. Залежно від цього поставте "+" в одну із чотирьох граф.

Твердження	Майже ніколи	Рідко	Часто	Майже весь час
1. Я перебував у напрузі				
2. Я засмучувався				
3. Я турбувався про майбутнє				
4. Я нервувався				
5. Я був стурбований				
6. Я був збуджений				
7. Я відчував незрозумілу загрозу				
8. Я швидко втомлювався				
9. Я був не впевнений у собі				
10. Я уникав будь-яких конфліктів				
11. Я легко бентежився				
12. Я відчував свою марність				
13. Я погано спав				
14. Я відчував себе втомленим				
15. Я був емоційно вразливий				