

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
„ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”

Факультет охорони здоров'я і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**Сом Ілля Андрійович**  
**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ У**  
**ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ**  
**Кваліфікаційна робота**  
**за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»**

Особистий підпис



І.А. Сом

Науковий керівник  
викладач



П. Ю. Гордієнко

В.о.зав. кафедри



к.н. з фіз..вих, доц. О.В. Міщенко

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ</b>	<b>5</b>
1.1 Характеристика гри в футзал	5
1.2 Поняття психологічної підготовки футзалістів	12
1.3 Засоби та методи психологічної підготовки футзалістів	27
1.4 Роль моральної, вольової та мотиваційної підготовки у передзмагальний період	37
1.5 Особливості психологічної діяльності футзалістів у передзмагальному періоді	46
Висновки до першого розділу	52
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	<b>55</b>
2.1 Методи дослідження	55
2.2 Організація дослідження	60
Висновки до другого розділу	62
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ</b>	<b>63</b>
3.1 Аналіз показників психологічної підготовки досліджуваних груп у ході педагогічного спостереження	63
3.2 Обговорення результатів дослідження	71
Висновки до третього розділу	74
<b>ВИСНОВКИ</b>	<b>75</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>78</b>
<b>ДОДАТОК</b>	<b>82</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

В даний час тренувальний процес і змагальна діяльність спортсменів, в тому числі і в футзалі, характеризується зростанням фізичних і нервових навантажень. Це обумовлює високий ступінь емоційного і психічного напруження, які в більшості випадків негативно впливають на ефективність тренувального процесу і змагальну результативність. З огляду на це психофункціональні підготовленість спортсменів, як до освоєння великих обсягів тренувальних навантажень, так і, особливо, до напруженої змагальної діяльності, набуває найважливіше значення.

Змагальна діяльність футзаліста відрізняється необхідністю виконувати складні технічні дії в умовах тиску часу та значних фізичних та психологічних навантажень. Надзвичайні умови змагань є суттєвими для динамічних перетворень психоемоційного стану спортсмена.

Особливо чітко простежується негативна роль емоційних переживань серед молодих футзалістів, які мають показники низького рівня змагального досвіду.

Часто доводиться спостерігати, що спортсмен, який демонструє 90-100% ефективності ударів та ігрових дій в умовах тренувань, в конкурентній боротьбі, демонструє лише 20-50% успіху своїх дій. Практичний досвід показує, що така ситуація найчастіше трапляється серед молодих футзалістів, які беруть участь у змаганнях між шкільними командами.

Природно, що шкільний тренер (вчитель фізичної культури) не має спеціальної підготовки та досвіду методичного забезпечення психологічної підготовки своїх вихованців до змагань на посаді тренера (спеціаліста з футзалу), що працює з командами молодіжної спортивної школи. Цей факт

підтверджується результатами анкетування тренерів ДЮСШ та викладачів фізичного виховання.

Різноманітність спеціальних вправ та методичних прийомів можна розглядати як підвищення психологічної стійкості молодих футзалістів.

У спортивній психології пропонуються різноманітні методи та засоби психорегуляції стану та формування шумозахисту у спортсменів. Однак усі ці методи характеризуються різними умовами ефективності для певних ситуацій. Важлива особистість футзаліста, його здатність регулювати власний психоемоційний стан.

**Предмет дослідження:** Засоби і методи спортивного тренування, що сприяють розвитку психічних якостей, процесів і властивостей, і методичні прийоми корекції та управління психофункціональними станами юних футзалістів у передзмагальному періоді.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес спортивної підготовки юних футзалістів.

**Мета дослідження:** Розробити та обґрунтувати методику використання засобів і прийомів загальної психофункціональної підготовки в тренувальному процесі юних футзалістів.

**Ключові слова:** футзал, психологічна підготовка, змагальна діяльність, тренувальний процес.

**Структура магістерської роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел літератури та 1 додатку. Повний обсяг магістерської роботи – 87 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ

### 1.1 Характеристика гри в футбол

Існують різні відомості щодо появи футзалу як гри. Одна із версій сучасного футзалу виглядає так: у 1930 р. під час проведення першого Чемпіонату світу з футболу в столиці Уругваю – Монте Хуан Карлос Серіані запропонував версію футболу 5х5 для юніорських змагань. Його бажанням було дати змогу дітям, що не мали доступу до футбольних полів, можливість «поганяти» м'яча на баскетбольних майданчиках. Серіані, використовуючи і адаптуючи правила інших зальних видів спорту, таких як баскетбол, гандбол, водне поло визначив формат гри, розмір майданчик, кількість учасників, тривалість матчу та правила для голкіперів.

Новий вид спорту миттєво став популярним в Уругваї, потім поширився по всій Бразилії. В Бразилії ця версія футболу розвинулась на вулицях Сан-Паулу, і згодом були упорядковані нові правила. Футзал почав поширюватись всією територією Південної Америки. Вперше на євразійському континенті почали грати у сучасний міні-футбол австрійці у 1958 р. Довгий час ця гра використовувалася як засіб у навчально-тренувальному процесі великого футболу, але поступово вона виділялася в окрему гру з власними правилами і методикою підготовки гравців.

Згодом міні-футбол поширився всіма континентами, але в різних країнах він мав свою назву. У США і Канаді його називали «індорсоккер», тобто зальний футбол. У Німеччині це «гашен» (кишеньковий) футбол, у Голландії він носить назву «цаал-футбол», у Бразилії – «футбол де салон». Подальше поширення футзалу призвело до появи керівного органа під назвою Міжнародна федерація футзалу (FIFUSA – Federación Internacional de Fútbol de Salón). Перший чемпіонат світу під егідою FIFUSA було проведено в Сан-Паулу в 1972 р., чемпіонами стали господарі турніру – команда

Бразилії. Ще більша кількість країн взяли участь у другому Чемпіонаті світу у Мадриді в 1985 р.

Невдовзі Міжнародна федерація футболу взяла цей вид спорту під свою егіду. Під патронатом ФІФА було організовано три експериментальні турніри з міні-футболу («5х5»), які відбулися в Угорщині, Бразилії та Іспанії.

Вперше ФІФА провела свій власний Чемпіонат світу з футболу в закритих приміщеннях у 1989 р. в голландському Роттердамі. Чемпіоном світу стала збірна Бразилії, яка перемогла у фіналі команду Голландії – 2:1. Матч за третє місце між командами США і Бельгії закінчився з рахунком 3:2 на користь американців. Відносини ФІФА з членами своєї організації дозволили більшій кількості країн пізнати краще міні-футбол.

У 1992 р. в Гонконзі було проведено Чемпіонат світу з міні-футболу під егідою ФІФА, а з 1996 р. змагання почали називати Чемпіонат світу з футзалу. Іспанія поклала кінець домінуванню Бразилії у цих змаганнях, ставши чемпіоном два рази поспіль у 2000 та 2004 рр.

На Чемпіонаті світу з футзалу 2016 р. в Колумбії чемпіонами стали аргентинці, перемігши у фіналі Росію з рахунком 5:4. У 2002 р. члени Панамериканської федерації з футзалу сформували Всесвітню асоціацію футзалу, міжнародний регулюючий орган, незалежний від ФІФА. ФІФА та AMF обидві продовжують визначати власні правила гри. Футзал під егідою AMF має спільні корені з футзалом під егідою ФІФА.

Поділ на два різних види спорту відбувся у 1980-і роки, коли ФІФА спробувала отримати контроль над футболом в залах і в неї виникли істотні розбіжності з PANAFTSAL і FIFUSA. ФІФА заборонила використання слова «футбол» для іменування футболу в залі у версії PANAFTSAL і FIFUSA. Через це на конгресі FIFUSA у 1985 р. в Мадриді було прийнято рішення використовувати слово «futsal» («футзал»). Незабаром ФІФА також почала використовувати дане слово. Представники FIFUSA і країн-членів PANAFTSAL неодноразово зустрічалися з представниками ФІФА, але досягти домовленості їм не вдалося. Поворотний момент в історії цього виду

спорту відбувся на початку 1990-х років, коли ФІФА зробила важливий крок, прийнявши рішення про підтримку футзалу та підштовхнула національні асоціації до розвитку та популяризації цієї гри.

Наприкінці 1980-х рр. в Україні створено клуби з футзалу в Дніпропетровську (нині Дніпро), Запоріжжі, Кременчуці (Полтавська обл.), Києві, Жовтих Водах (Дніпровська обл.) та ін. Розвитком футзалу у державі опікувався Союз клубів України (засн. 1990) під керівництвом О. Хандриги, що організовував різноманітні турніри серед клубів.

10 березня 1993 р. стало видатною датою в житті українських шанувальників футзалу. Саме в цей день в Дніпрі пройшла установча конференція зі створення Асоціації футзалу України, де її першим президентом було обрано завідувача кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України, професора – Г. А. Лісенчука. А вже наступний рік (1994), став роком створення збірної команди України і виходом її на міжнародну арену. А лише рік по тому, восени 1995 р. в Туріні (Італія) наша національна збірна стала срібним призером відбірних ігор і потрапила до фінальної частини чемпіонатів Світу і Європи.

З 1996 р. збірна України почала брати участь в Чемпіонатах світу. У січні 1996 року вона стала п'ятою в фінальній частині чемпіонату Європи, а в грудні 1996 р. блискуче провела 8 матчів фінального турніру Чемпіонату світу і повернулася на батьківщину з бронзовими медалями, за що 10 гравцям команди було присвоєно звання «Майстер спорту міжнародного класу», а головний тренер Г. А. Лісенчук отримав звання «Заслужений тренер України».

Крім цього Олександр Москалюк був нагороджений «бронзовою бутсою» як третій бомбардир чемпіонату, пропустивши вперед лише двох бразильців. Не менш блискуче виступила в ці роки і молодіжна збірна України, яка влітку 1996 р. виграла в фінському місті Юваскуля бронзові нагороди чемпіонату світу. У березні 1997 р. відбулась друга звітно-виборча

Конференція АМФУ, на якій затверджено зміни та доповнення до Статуту Асоціації. Одноголосно 53-ма голосами Президентом Асоціації знову обрано Г. Лисенчука, віце-президентом – В. Кир'яна.

У 1998 р. молодіжна збірна України привезла з далекої Португалії золоті нагороди чемпіонів світу. Після вдалих виступів наших збірних на міжнародній арені футзал стає все більш популярним видом спорту.

В цю гру починають грати від малого до великого, від школярів до керівників міністерств, банкірів і підприємців. У країні стали проводитись першості серед команд першої і другої ліги, серед юнаків і ветеранів. Футзал включено в програму I Всеукраїнських літніх спортивних ігор, а студентські команди стали змагатися на Кубок Президента України. Виконуючи вимоги «Цільової комплексної програми розвитку футболу в Україні на 1997-2000 роки», продовжується робота по створенню регіональних Асоціацій футзалу, яких на сьогодні налічується близько двадцяти.

У 2000 р. національна збірна України стала срібним призером відбіркових ігор Чемпіонату світу серед національних збірних команд в Словенії, перемогла у відбіркових іграх Чемпіонату Європи в Андоррі і стала срібним призером міжнародного турніру «Кубок пам'яті Наталії Лисенчук».

У 2001 р. українська збірна виборола срібні медалі на другому чемпіонаті Європи, який проходив в Російській Федерації (Москва), поступившись у фіналі чемпіону світу збірній Іспанії (головний тренер – заслужений тренер України Г. Лисенчук). Студентська збірна України у 2002 р. виборола бронзові медалі на чемпіонаті світу серед збірних студентських команд в Угорщині.

У 2004 р. УЄФА опубліковано офіційний рейтинг європейських національних збірних із футзалу. Збірна України посіла третє місце. Очолила рейтинг збірна Італії, на другому місці – команда Іспанії. Всього в рейтингу налічувалось 34 країни Європи.

У світовому рейтингу збірна України посіла четверте місце серед найсильніших команд світу. Федерація футболу України на засіданні

виконавчого комітету у 2006 р. підтримала ініціативу АМФУ про включення до Єдиного календаря спортивно-масових заходів проведення Всеукраїнського дня футзалу.

У 2006 р. чемпіоном України, володарем Кубка і Суперкубка з футзалу стала команда з м. Донецька МФК «Шахтар». Ця команда встановила найвище досягнення для українських клубів на міжнародній арені – завоювавши право брати участь у півфіналі Кубка УЄФА Газета «Український футбол» 20 березня 2007 р. опублікувала пропозиції президентів ФК «Тайм» Романа Кедика, МФК ТВД Мирона Кіндія і СК «Енергія» Олександра Стефанківа з реорганізації проведення чемпіонату України шляхом створення суперліги.

Суперліга не була створена через відсутність єдиного підходу до організаційних питань із боку президентів футзальних клубів України. Після вдалого для нашої команди результату (4:3) у матчі відповіді проти національної команди Угорщини у 2008 р. в Харкові національна збірна України з футзалу отримала путівку на чемпіонат світу в Бразилії і була третьою у міжнародному турнірі Гран-прі (Форталеза), поступившись збірним командам Бразилії та Аргентини. В оприлюдненому УЄФА рейтингу національних збірних команд із футзалу Україна посіла четверте місце після Італії, Іспанії та Росії.

5 січня 2010 р. Федерація футболу України в особі віцепрезидента А. Д. Біденка та Асоціація футзалу України в особі її президента Г. А. Лисенчука склали й підписали Договір про передачу прав АМФУ на період з 5 січня 2010 р. до 5 січня 2014 р. на проведення чемпіонату першості та Кубок України з футзалу серед чоловічих, жіночих, юнацьких, ветеранських команд, формування збірних команд України для участі у змаганнях під егідою ФІФА та УЄФА, а також представлення інтересів футзалу України на міжнародній арені.

***Правила гри у футзал.*** Загальноприйнятих правил гри у футзал довгий час не існувало. В різних країнах, де захоплювались цією грою, було декілька

модифікацій малого футболу: для відкритих майданчиків, спортивних залів і в хокейних «коробках». Звідси виникали труднощі щодо створення єдиних правил гри у футзал.

Спеціальний підкомітет ФІФА, якому перед першим чемпіонатом світу було доручено розробити єдині правила, насамперед намагався будувати їх на основі правил великого футболу. Голова спеціального підкомітету ФІФА П. Порта розповідає, що суть правил полягає в тому, що вони максимально наближені до правил великого футболу, а отже, спрямовані на те, щоб зробити футзал наближеною модифікацією свого «старшого брата». Офіційні правила гри.

У складі кожної команди грають одночасно чотири польових гравці та один воротар. Максимальна кількість запасних – шість гравців. Гра проводиться на полі довжиною 38-42 м і шириною 25–15 м. Використовуються гандбольні ворота шириною 3 м і висотою 2 м по внутрішньому вимірюванню. Перед воротами позначається штрафна площа дугами радіусом 6 м. Верхню частину цих дуг з'єднують триметровою прямою, паралельною лінії воріт. На середині цієї прямої позначають відмітку для пробиття 6-метрового удару. Майданчик поділяють навпіл середньою лінією, у центрі якої роблять коло діаметром 3 м. На полі, де перебувають запасні гравці, на боковій лінії поля позначають «зону заміни» – шестиметровий відрізок – по 3 м в обидва боки від середньої лінії. Заміну польових гравців роблять в ході гри, а заміну воротаря – в момент її зупинки. На кожному чемпіонаті чи просто турнірі вносилися зміни до правил гри. Так, бортики були високі, низькі, пробувалися м'ячі з різним відскоком, запроваджувалась безконтактна гра й вироблені протягом чотирьох років правила, за якими проводився чемпіонат в Іспанії, були визнані оптимальними. Єдине, що не так давно додалося – це пробивання 12-метрового штрафного удару після п'яти і кожного наступного фолів, і м'яч ставав із низьким відскоком, падаючи з двометрової висоти, він буквально з третього відскоку вже лежить на підлозі.

При виконанні стандартних положень дотримуються 5-метрової відстані. З-за бокової лінії м'яч відводиться ударом ноги. Тривалість гри 40 хв. (2 тайми по 20 хв. чистого часу, кожний з 10-хвилинною перервою між ними). Гру обслуговують два судді – головний суддя і суддя на лінії. Правил «поза грою» не існує. Змагання з футзалу можуть проводитися як у спортивному залі, так і на відкритому майданчику. Усі інші правила футзалу збігаються з правилами великого футболу

Популярність футзалу з кожним роком зростає і шанувальників у цієї гри стає все більше. У футзалі глядачів приваблює передусім технічність, швидкість реакції, непередбачуваність та барвистість гри. Спортивне тренування з футзалу – це спеціалізований процес всебічного фізичного розвитку, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Основними завдання тренувального процесу є: збереження і зміцнення здоров'я; гармонійний фізичний розвиток; виховання фізичних якостей і формування системи рухових навичок; збагачення спеціальними знаннями й навичками організаційної та інструкторської роботи. Т Стан найкращої готовності до спортивних досягнень називається спортивною формою. Образно кажучи, спортивна форма є сукупністю всіх сторін готовності – фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової – до досягнення високих результатів. Вона являє собою такий об'єктивний і суб'єктивний стан спортсмена, що дає змогу йому повністю проявити свої здібності, фізичні й духовні. З фізіологічної точки зору спортивна форма характеризується змінами, що відбуваються в організмі людини, яка тренується: в процесі її вдосконалення зменшується кількість жирової тканини, легені стають еластичнішими. На базі поліпшення обмінних процесів підвищуються функціональні можливості організму, покращується діяльність різних його систем; одночасно поліпшується координація діяльності всіх органів з боку центральної нервової системи. Все це приводить до того, що спортсмени стають здатними швидше «впрацьовуватися» і перемикатися з одного виду діяльності на інший.

## 1.2 Поняття психологічної підготовки футзалістів

У сучасному спорті психологічна підготовка до змагань є дуже важливою складовою системи готовності до досягнення результату.

По-перше, тому що на сучасному рівні спортивних досягнень спортсмени, які борються за перемогу, мають приблизно рівне співвідношення всіх видів фізичної форми. В цих умовах перемагає, як правило, той, хто психологічно краще підготовлений до цього конкретного змагання.

По-друге, зараз склалася парадоксальна ситуація: загально визнаною є потреба в психологічній підготовці до змагань, про це говорять і пишуть, але не завжди і всі знають, що це і як це здійснюється.

Психологічна підготовка до змагань є проблемою як педагогічної, так і психологічної. Вона вважається психологічною, оскільки ми говоримо про створення в процесі тренувань і разом з технічною, тактичною, фізичною, вольовою підготовкою повної психологічної готовності спортсмена до змагань. Іншими словами, про певний психічний стан, значення якого входить до компетенції психології. Педагогічним аспектом проблеми є необхідність пошуку шляхів і засобів для забезпечення цієї готовності в процесі підготовки та виховання спортсменів. Вивчення цих питань належить до галузі теорії та методології спортивної підготовки [40].

Однак в обох випадках вирішення проблеми ґрунтується на розумінні сутності психічної готовності до змагань.

Визначаємо такий вид готовності спортсмена, як **психічний стан**, що має свої особливості переживань і під час активних дій особливу організацію поведінки. Це, як і будь-який психічний стан, є складним, цілісним феноменом особистості, коли це характерно для спортсмена:

- «твереза впевненість у собі, прагнення активно та захоплено, з повною віддачою сил, боротися до кінця за досягнення передбачувані ціллю;

- оптимальний рівень емоційного збудження з високим ступенем психостійкості по відношенню до різних позитивно діючих зовнішніх та внутрішніх впливів, значущих для спортсмена;
- здатність довільно керувати своїми діями, почуттями, поведінкою в мінливих умовах боротьби » [34].

Аналіз цієї характеристики психічної готовності спортсмена до змагань дозволяє виділити низку особливостей цього психологічного стану.

До них належать:

- вольові якості з провідною роллю цілеспрямованості, витривалості та самоконтролю;
- послідовність, критичність та гнучкість розуму;
- спостереження;
- творча уява;
- емоції на оптимальному рівні їх тяжкості;
- концентрація та стійкість уваги в процесі діяльності,
- здатність доцільно керувати своїми почуттями, думками, діями та всією поведінкою протягом періоду змагань, спираючись на знання технік та вміння ними користуватися.

Відомо, що стан психічної готовності до змагань не виникає сам по собі. Він формується в процесі спортивної діяльності. Оптимальною умовою організації розумових тренувань, щодо формування розглянутого стану слід вважати зближення змісту навчальних та тренувальних уроків до типових ситуацій змагальної боротьби. Тут, крім розвитку та закріплення загального бажання боротися за найкращий спортивний результат, досягається поліпшення фізичних та психічних якостей.

Крім того, спортсмен звикає до конкурентного середовища, яке завжди відрізняється підвищенням відповідальності за свої дії, за результат, вимагає підвищеної пильності до власної поведінки, дій партнерів та суперників.

Дослідження фахівців спортивної психології показали, що використання моделювання змагальних умов у тренувальному процесі не

забезпечує стану психологічної готовності спортсмена до виступів на змаганнях. Цей метод може служити лише передумовою для нього [14].

Стан психічної готовності спеціально формується в процесі спрямованої підготовки спортсмена до конкретного змагання. Цей вид психологічних тренувань у спорті сьогодні визнаний необхідною ланкою в тренувальному процесі, особливо в змагальний період.

Участь у будь-якому змаганні для будь-якого спортсмена обов'язково передбачає зіткнення двох унікальних компонентів: повторювання у цілому умов діяльності з унікальною індивідуальною ідентичністю особистості спортсмена або оригінальністю спортивної команди.

Тому, якщо спортсмен (або команда), у всій своїй унікальній оригінальності, психологічно не підготовлений до дії в постійних умовах змагань, то це, як правило, призводить до неприємних наслідків: спортсмен показує результати нижче своїх можливостей або зазнає поразки [33].

Отже, особливістю формуванням стану психічної готовності до змагань є процес організації свідомих дій спортсмена з урахуванням очікуваних умов майбутніх змагань [24].

Спрямована організація свідомості спортсмена визначається створенням адекватних умов для майбутнього змагання, що відображає об'єктивну ситуацію. У той же час на особливу увагу заслуговує порівняльний аналіз очікуваних умов із можливостями спортсмена у досягненні успіху. На цій основі формується ставлення до виступу в змаганнях. Наприклад, бойовий, впевнений у собі, рішучий.

Надзвичайні умови змагань є фактором незрозумілого характеру щодо точності, ефективності та якості виконання рухових навичок. Підвищена емоційна реакція, збільшення кількості подразників високої інтенсивності визначають відволікання уваги та ослаблення контрольної та регуляторної функцій свідомості.

Особливу роль слід відводити здатності спортсмена проявляти силу волі щодо регуляції психоемоційного стану, концентрації на діях, де слід реалізувати такі якості:

- 1) рухові відчуття;
- 2) спеціалізовані сприйняття;
- 3) спортивна реакція;
- 4) уявлення, як форма управління рухом.

Дослідники спортивної психології виділяють *низку факторів, які негативно впливають на здатність гравця досягати мети.*

1. *Психологічні фактори.* Відсутність впевненості, страху або нервозності, втрата самоконтролю, поспішність, відсутність рішучості. Страх і тривога. Сюди ж належать такі прояви, як зарозумілість, необережність, відсутність концентрації уваги.

2. *Фізіологічні фактори.* Фізичні можливості, травми, відсутність розминки, перетренованість, стан втоми, недоліки у формуванні навичок.

3. *Фактори навколишнього середовища.* Освітлення. Недоліки в підготовці майданчика, протидія захисників.

Передбачити та усунути всі фактори, що негативно впливають на ефективність ударів футзаліста по воротах, практично неможливо. Однак психологічні фактори видаються найбільш усунутими за умови, що завдання тренувальної діяльності правильно сформульовані в передзмагальний період.

Отже, Платонов В. Н. пропонує методи підготовки спортсмена до подолання екстремальних ситуацій (психологічних факторів) змагального характеру. В основі організації навчальних занять лежить метод моделювання конкурентних умов [26].

Визначають два напрямки підготовки:

- 1) теоретичний,
- 2) практичний.

Під час занять необхідно використовувати завдання, що включають моделі психологічних факторів у вигляді інтелектуальних завдань для

теоретичного (розумового) подолання перешкод, а також практичні моделі труднощів для їх реального подолання під час спортивної діяльності.

Найважливішою умовою ефективності методу підготовки спортсменів до подолання перешкод є вибір адекватних моделей екстремальних ситуацій для цього виду спорту [39].

Таким чином, моделювання конкурентних умов з тенденцією до зниження ефективності дій футзаліста повинно базуватися на змісті психологічних факторів, що негативно впливають на здатність гравця досягти успіху в змагальній діяльності [2].

Дослідження психологів показують, що це явище пов'язане, насамперед, з відсутністю точних ідеомоторних уявлень про рухи у футзалістів та виробленням правильних динамічних стереотипів, що лежать в основі рухів.

Очевидно, що найменше відхилення призводить до зниження продуктивності техніки, а результат удару у ворота – промах.

Відомо, що перед виконанням будь-якого удару у ворота спортсмену потрібен час, щоб сконцентруватися на майбутніх відповідальних діях. Він повинен оцінити просторове розташування всіх значущих об'єктів, передбачити його рухи. Тим не менш, слід вважати факт, що в грі, особливо коли мова йде про молодих футзалістів, практично ніхто не намагається точно і правильно уявити удар і відповідні йому м'язові зусилля. Футзаліст, який бере участь у грі, не може швидко перейти на стандартизовані умови діяльності (розташування та відстань до цілі) без спеціальної підготовки. Особливо, коли в умовах діяльності беруть участь різні незрозумілі фактори: протистояння супротивників, тип отримання м'яча, час на виконання кидка тощо [41].

Сучасна наука спростовує аксіому, що бездумне, механічне виконання фізичних вправ є запорукою успіху.

Точність та ефективність дій залежить від раціональності та правильності здійснення підготовчих заходів.

Футзаліст повинен мати запрограмований погляд на всі фази змагальних дій. Тут особливу увагу слід звернути на такі характеристики дії, як: форма та розмір, амплітуда та напрямок, швидкість та координація руху.

Експериментально доведено, що найбільш точно виконання змагальної дії визначається продуктивністю формування рухових навичок у процесі тренування, яка враховує мінливість усіх її фаз та особливості впливу факторів, що змішують. Іншими словами, готовність спортсмена до дій у різних умовах та стійкість до впливу різних подразників під час виконання рухової навички. Очевидно, що здатність до свідомого коригування дій тут набуває особливого значення.

Слід додати, що вирішення завдань успішного виконання пострілу у ворота неможливе без мобілізації на майбутню вправу – концентрації на майбутній дії.

Тривалість процесу концентрації визначається часом, витраченим спортсменом на виконання ідеомоторного зображення для повної ясності подання.

Ці показники дуже відносні для кожної людини. Однак створення певних умов тренувань дозволяє вдосконалити (розвинути) ці можливості спортсмена. Тому моделювання змагальних умов, як метод підготовки футзалістів до виступів на змаганнях сприяє підвищенню якості та вихованню впливу стосовно:

- 1) формування стану впевненості та рішучості;
- 2) розвиток здатності діяти раціонально перед несподіваними перешкодами;
- 3) адаптація до психологічних факторів, що негативно впливають на психоемоційний стан спортсмена;
- 4) розвиток здатності адекватно оцінювати ситуацію та своєчасно концентрувати увагу на майбутніх вправах [27].

Таким чином, психологічна підготовка до змагальної діяльності на основі методу моделювання конкурентних умов дозволяє:

- сформувати особливий психологічний стан готовності спортсмена до участі у змаганнях, який визначається впевненістю у собі, бажанням активно та захоплено, з повною віддачею, боротися до кінця за досягнення цілей;
- оптимальний рівень емоційного збудження з високим ступенем завадостійкості;
- здатність доволно контролювати свої дії, почуття, поведінку в умовах конкурентної боротьби;
- розвивати здатність спортсмена адекватно оцінювати змагальну ситуацію та мобілізувати свої сили для виконання майбутніх дій;
- адаптуватися до психологічних факторів, які можуть негативно вплинути на психоемоційний стан спортсмена.

Психолого-педагогічний супровід має особистий фокус і допомагає мінімізувати помилкові уявлення.

У зв'язку з цим *психолого-педагогічна підтримка юного футзаліста* – це комплекс заходів, спрямованих на забезпечення психологічної підготовленості особистості та, як результат, підвищення ефективності спортивних досягнень.

В умовах вузької спортивної спеціалізації (футзал) вартість помилки у підготовці спортсменів досить висока. Тому необхідна міцна психолого-педагогічна база педагогічних технологій, що використовуються для підготовки спортсменів. Вибір оптимального педагогічного засобу дозволить гравцеві повністю реалізувати свій потенціал.

Існують такі види психологічної підготовки гравців:

- 1) психологічна підготовка до тривалого стресового процесу;
- 2) загальна психологічна підготовка;
- 3) певна розумова підготовка до певного змагання;
- 4) корекція психічних станів гравців на завершальному етапі підготовки до гри [29].

Важливість психологічної підготовки у футзалі набагато ширше визнається у численних професійних клубах, де працюють психологи.

Їх головна мета – допомогти футзальній команді досягти пікових показників.

У спорті одним із важливих факторів є продуктивність виконуваної діяльності, а другорядним – набуття навичок та вмінь.

Домінуюче становище займають спеціальні здібності, які являють собою сукупність якостей, які пов'язані зі спеціальними навичками і використовуються в конкретному виді спорту. Спортсменів, що прагнуть до професіоналізму та володіють поєднанням особливих фізичних та психологічних властивостей, можна віднести до категорії "здібних спортсменів" [30].

На думку Коваленко С. В. здібний спортсмен – це спортсмен, який володіє поєднанням фізичних та психологічних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів. Цей комплекс не є статичним: тобто всередині нього можливий нерівномірний розвиток та компенсація, що виражається в різних якісних та кількісних співвідношеннях певних функцій. Це може пояснити мінімальну схожість за характером дій спортсменів, які знаходяться на одному рівні, навіть при однаковому виконанні цих дій.

Коваленко С. В. виділяє основні компоненти спортивної форми:

- цілеспрямованість особистості (інтерес, прагнення до вдосконалення);
- вольові якості, включаючи рішучість, мужність;
- емоційна стійкість;
- психічні процеси (розсіювання уваги, швидкість і точність сенсомоторних реакцій, робоча пам'ять).

Подібну систему формують ознаки конструктивності високопоставленого гравця. Сюди входить група компонентів спортивної форми – це властивості нервової системи, які не належать до спортивних здібностей, але які пов'язані з процесом їх вдосконалення та є фізіологічною основою здібностей.

Цілі досягнення спортивних результатів, довгострокові та короткострокові, повинні встановлюватися спортсменом та його тренером-наставником на кожен день. Важливо ставити реалістичні цілі. Простий приклад: мета – отримати місце в професійній команді. Стати професійним гравцем – це бажання багатьох молодих гравців, але не завжди досяжне. Бажано ставити важкі цілі, але досяжні в короткостроковій перспективі [19].

Спортивний психолог виявить і вкаже на слабкі сторони в психологічному профілі гравця та надасть поради щодо підвищення рівня продуктивності гравця.

Коваленко В. В нагадує, що спортсменам та тренерам необхідно оцінити психічний, емоційний стан та основний спосіб життя спортсмена, щоб визначити фізичні та технічні можливості спортсмена. Надання наставнику –тренеру інформації про

індивідуальні відмінності спортсменів гравців допомагають йому скорегувати програму тренувань для кожного спортсмена.

Дослідження Кулікова Л. В.показав, що є гравці з високим рівнем психічного та емоційного здоров'я (мінімум гніву, напруги), а також інші, яким може знадобитися допомога та порада.

Головня С. В., Чірва Б. Г. стверджують, що дослідження європейських футзальних клубів показали, що найсильніші команди демонструють тести на такі фактори, як лідерство, рішучість, напористість та розумова міцність.

Так само на результативність гравця можуть впливати рівень, обізнаність, цілеспрямованість та пильність.

Останні рівні та рівень продуктивності ростуть паралельно, досягаючи оптимального рівня. Таким чином, спортивний психолог може допомогти команді знайти та утримати гравця, який мислить на оптимальному рівні.

Д. Дейві працював із професійними австралійськими футзалістами та складав списки найважливіших якостей сильного гравця в психологічному плані:

1. Частково екстравертна особистість, трохи неспокійна.

2. Висока мотивація до перемоги, впевненість, свідомість та рішучість, лідерські якості.

3. Заклики до досягнення досконалості та успіху в будь-яких стресових ситуаціях є агресивними.

4. При менш стресовому настрої гнів зменшується; у разі втоми спортсмен розгублений, але здатний мобілізуватися розумово.

5. Може аналізувати інформацію без стресу і має високу самооцінку.

6. Підкреслює цілі, практикує розслаблення іміджу та самогіпноз перед матчем.

Психологічна підготовка футзалістів (футзальна команда) – це процес ефективного подолання будь-яких психологічних труднощів з метою придбання хороших видів спорту результати [31].

Основним фактором психологічної підготовки спортсменів є психологічна готовність гравців до гри. Побудова психологічної підготовки пов'язана із застосуванням важливих принципів:

а) Принцип систематичності заснований на планомірному, цілеспрямованому та поступовому використанні системи психологічних засобів з урахуванням численних факторів.

б) Принцип комплексності враховує той факт, що психологічний вплив дає значний ефект при врахуванні впливу на психіку гравця (психомоторика, розум, орієнтація особистості). Ось чому важливим є забезпечення доброчесності загальної та спеціальної підготовки гравця.

в) Принцип послідовності важливий для всіх видів діяльності психологічного впливу у логічному зв'язку з іншими видами спортивної підготовки (фізичною, технічною та тактичною). Наприклад, запланована психологічна релаксація не проводиться ні перед матчем, ні перед ігровим тренуванням, оскільки "сліди" згаданого розслаблення (зняття стресу) залишаються досить довго і впливають на спортивну форму гравців.

г) Принцип індивідуалізації зобов'язує наставника вибирати психологічний вплив на гравців виходячи з їх індивідуальних особливостей,

властивостей та якостей. Наприклад, одного гравця можна голосно лаяти, іншого ні, тільки одного на одного.

д) Принцип добросовісності є, мабуть, найважливішим принципом психологічної підготовки футзалістів, оскільки будь-які засоби можуть бути ефективними лише тоді, коли гравець використовує їх свідомо, з повною впевненістю у корисності цих заходів. Крім того, футзаліст повинен знати механізм психічних реакцій і повністю свідомо використовувати їх у своєму виді спорту.

Спортивні психологи виділили такі складові психологічної підготовки футзалістів:

1. Психологічна (мобілізаційна) готовність.
2. Оптимальний рівень психічних якостей.
3. Соціально-психологічний статус футзаліста.

Отже, психологічна або мобілізаційна готовність – це система, яка відображає розуміння гравцями цілей досягнення високих спортивних успіхів та бажання подолати всі труднощі в майбутньому матчі. Однак цей стан не включає прогалини в ряді ігор, і напередодні деяких матчів він може не відбуватися або відкриватися досить слабо. В ідеалі серйозний професійний футзаліст повинен бути у стані психологічної готовності кожного матчу, цей стан характеризується:

- а) бажання взяти участь у матчі та величезний завзяття віддавати всі свої сили для перемоги;
- б) впевненість гравця у своїх силах;
- в) здатність контролювати свою поведінку під час матчу;
- г) можливість виконувати свої спортивні функції за наявності перешкод.

Стан готовності футзалістів до матчів тісно пов'язаний з вольовою мобілізацією всіх духовних та фізичних сил. Гравці повинні максимально зосередити свою свідомість та вольові прагнення, щоб виконати установку тренера-наставника (контроль своїх дій та дій суперника), а не на емоціях

перед відповідальною грою. Якщо гравець не готовий до матчу з різних причин (сильне хвилювання, нервове перезбудження, страх поразки, надмірна впевненість у своєму успіху та результаті, самозаспокоєність, відсутність бажання перемогти, просто психологічне виснаження), тренер бере все це на перед тим, як відпустити гравця на поле.

Важливою складовою психологічної підготовленості футзалістів вважається оптимальний рівень їх психологічних якостей.

Як відомо, психіка – це суб'єктивне відображення об'єктивної дійсності в ідеальних образах, які регулюють взаємодію людини із зовнішнім середовищем. Проста форма психіки, властива людині, також позначається поняттям «свідомість». Тим часом поняття психіки ширше поняття свідомості, оскільки психіка включає сферу підсвідомості та надсвідомості («вище Я»). Структура психіки включає:

- психічні властивості;
- психічні процеси;
- психічні стани;
- психічні якості.

У цьому контексті нас цікавлять психічні якості. А. Г. Асмолов розглядає характер як цілісний і стійкий індивідуальний склад психічного життя людини, його тип, вдачу, що проявляється в окремих діях і стадіях її психічного життя, а також у її манерах, звичках, мисленні та колі емоційного життя, властивого людині. Риси особистості впливають на поведінку людини.

Характер людини формується з раннього віку на основі темпераменту. Риси особистості характеризуються як: сильний, слабкий, твердий, м'який, важкий, наполегливий, важко переносимий тощо.

Поняття особистості в психології, з точки зору соціально важливих позицій, що характеризують людину як члена суспільства, розглядалося такими вченими, як А. Г. Спіхін, П. К. Малюкови, С. Л. Лагін та ін..

Кожна особистість характеризується індивідуальним темпераментом і характером. Існує принцип інтеграції, який об'єднує всі якості разом і визначає поведінку людини.

Вивченню особистості у спорті надається значення протягом тривалого часу. Досить сказати, що до 2004 р. кількість публікацій, присвячених темі особистості у спорті, становила не менше 1500. Такий незвичайний інтерес спортивних психологів ще раз підтверджує важливу функцію особистості у спорті. Психологи вважають, що спорт створює особистість так само, як робота чи навчання. Однак для прогнозування поведінки гравця слід враховувати риси особистості та ситуації. Щодо футзалу, серед багатьох методів вивчення особистості у спорті необхідно відзначити переважання стандартизованих тестів [20].

Однак до цього слід додати наступне:

- а) психологічні тести можуть допускати помилки в оцінці;
- б) неможливо відібрати гравців до команди лише на основі психологічних тестів та анкет.

Тренери повинні знати ці два правила, тим більше, що психічні якості футзалістів – це відносно стійкі утворення, які виникають і формуються під впливом освітніх, навчально-виховних процесів та життєвого досвіду. Тому тренеру, який хоче розширити своє бачення у вивченні особистості спортсменів, для кращого розуміння необхідно знати теоретичну частину цієї проблеми. А також тренер (або спеціаліст-психолог, якому це доручено) повинен:

- а) знати, як користуватися тестуванням, одночасно твердо розуміючи, чого не можна робити під час тестування;
- б) враховувати не тільки риси особистості своїх підопічних, а й конкретну ситуацію, в якій проводиться тренування або гра;
- в) бути спостережливим та комунікабельним, це дозволить йому розширити свої уявлення про особистість своїх гравців.

Отже, плануючи психологічну підготовку в своїх командах, тренерський склад повинен знати найбільш типові розділи цього компонента спортивної підготовки. Цей план повинен включати:

1. Визначення найважливіших факторів успіху для вирішення поставлених завдань на сезон.
2. Визначення потенційних джерел напруги в підготовці команди до кожного матчу та шляхів їх подолання.
3. Створення оптимального психологічного клімату в колективі.
4. Застосування психолого-педагогічного впливу для формування особистості футзалістів.
5. Формування та підтримка мотивації досягнень серед гравців.
6. Застосування в команді засобів і методів психічного відновлення гравців та тренерів.
7. Управління психічним станом футзалістів із використанням сучасних методів регулювання.
8. Надання допомоги в психологічній адаптації молодих гравців.

Планування розумової підготовки в команді не повинно включати всі заздалегідь визначені набори інструментів. Все піддається корекції залежно від обставин, результатів, зміни завдання, плинності персоналу тощо.

Провідним фактором ефективності спортивної діяльності є мотивація.

Мотивація – це пізнавальний процес прийняття рішення про розподіл власних ресурсів, зусиль, часу та грошей. У практичній діяльності переважають завдання максимального досягнення позитивних емоцій та мінімізації отримання негативних емоцій.

Мотивація, мабуть, найбільш цитований термін для спортивних результатів.

Мотивація є дуже складним психологічним явищем, яке поєднує дві форми, а саме:

- неадаптаційна мотивація;
- адаптивна мотивація.

Це піднімає питання про те, як мотивація та впевненість можуть відігравати головну роль у футзалі [3].

Поняття впевненості в собі та мотивації не є синонімами, а тісно пов'язані між собою.

Високомотивовані гравці, як правило, сильно впевнені у своїх силах. Мотивація дорівнює впевненості, помноженій на складність завдання або мети.

Отже, мотивація, спрямована на досягнення високих результатів у спорті, включає такі особистісні компоненти, як: темперамент, характер, здібності та якості – впевненість у собі та своїх силах, здатність швидко орієнтуватися та реагувати у складних ігрових ситуаціях.

### **1.3 Засоби та методи психологічної підготовки футзалістів**

За результатами численних наукових досліджень, було виявлено, що процес психологічної підготовки до змагань – це певна система взаємопов'язаних ланок, яка реалізується протягом часу, який є доступним до початку змагань. Цей процес може тривати кілька місяців, а може дорівнювати двом-трьом дням.

Це завжди вимагає спільних творчих зусиль тренера та спортсмена. Психологічна підготовка більше пов'язана із зусиллями спортсмена, оскільки для досягнення успіху йому доведеться самотійно боротися на змаганнях.

Загальна схема психологічної підготовки у спорті характеризується низкою положень:

- 1) збір достатньої та достовірної інформації про умови майбутніх змагань та про суперників;
- 2) поповнення та уточнення інформації про рівень тренуваності, можливості спортсмена чи команди та перспективи їх зміни до початку змагань;
- 3) правильне визначення та формулювання мети участі у конкурсі;

- 4) формування відповідних цілей мотивів змагань;
- 5) імовірнісне програмування змагальної діяльності. Він здійснюється в ході розумових і практичних дій з можливим моделюванням умов майбутніх змагань і, безумовно, для визначення тактичного плану;
- 6) спеціальна підготовка до зустрічі з конкурентними перешкодами різного ступеня складності та вправи для їх подолання;
- 7) забезпечення методів саморегуляції можливих несприятливих внутрішніх станів;
- 8) вибір та використання методів збереження нервово-психічної свіжості до початку змагань, її відновлення під час змагань[23].

Перші дві ланки системи служать необхідними передумовами для введення всіх інших ланок. Зрозуміло, що за наявності достатньо повної та достовірної інформації про майбутнє змагання, про час, місце та всі інші умови зовнішнього середовища, в якому воно відбуватиметься, про склад учасників змагань, особливо про основних суперників, про їхні індивідуальні особливості, підготовленість у поєднанні з інформацією про можливості спортсмена (або команди) на даному етапі їх спортивного розвитку, можна реально визначити мету та плани дій у майбутніх змаганнях.

Третя і четверта ланки системи психологічної підготовки до змагань мають велике значення. Практична оцінка цілей і мотивів у житті пов'язана з тим, що ціль визначає, що людина повинна чи хоче робити, до чого вона прагне. Натомість мотиви діють як стимулюючі сили, що дають змогу зрозуміти, чому він прагне досягти заданої мети, чому діє так, а не інакше. Саме мотиви діяльності слугують психологічним механізмом розвитку, поведінки, вчинків індивіда чи групи.

Метою участі у змаганні, як правило, є досягнення запланованого результату. Мета повинна відповідати можливостям спортсмена (команди) на певному рівні їх підготовки, навіть трохи перевершувати їх, але ніколи не повинна здаватися переважною.

*Мотиви* – це мотиви, що виникають із розуміння спортсменом соціальної значимості досягнення наміченої мети. Або можуть бути мотиви, які мають лише особисте значення для спортсмена. Такі мотиви викликають інтерес до майбутнього конкурсу, сприяють створенню ентузіазму та процесу підготовки до нього та боротьба під час змагань.

Програмування змагальної діяльності здійснюється під час розробки тактичного плану, воно має імовірнісний характер, оскільки практично не буває випадків, коли тренер і спортсмен мають абсолютно повну та достовірну інформацію про умови майбутнього змагання, навпаки, вони часто можуть судити про багато речей лише імовірно.

З психологічної точки зору це процес психічного «розігрування» майбутньої діяльності в передбачуваних умовах конкуренції. Це свого роду розумовий експеримент. Слід підкреслити, що розумове виконання змагальних дій є також ідеомоторним тренуванням. Діючи в думках, спортсмен завжди уявляє свої рухи. Рухові ідеї засновані на активізації в корі головного мозку різних тимчасових зв'язків, зовнішній ефект яких проявляється в рухових, вегетативних та інших реакціях, що відповідають реакціям, що виникають під час практичного виконання уявних дій. Така підготовка готує спортсмена до практичних дій [35].

Так, під час тренування за допомогою рухових уявлень спостерігається поліпшення точності рухів на 34%, швидкості їх руху – на 16,8%, сили – на 3,3%.

Важливо зазначити, що розумове виконання вчинків характеризується високою інтелектуальною активністю, в якій творча уява має важливе значення. Він супроводжується яскраво вираженими проявами емоцій і вимагає різноманітної, різної інтенсивності вольових зусиль [21].

Як зазначають багато провідних фахівців із спортивної психології, розумова ефективність змагальних дій пов'язана із моделюванням майбутніх змагань.

Шоста ланка займає особливе місце в системі психологічної підготовки до змагань. Передбачувані умови для майбутньої конкуренції схожі на рівняння з багатьма невідомими. Спортсмен може зіткнутися з кожним з них під час змагань і, крім того, раптово.

Сюрпризи завжди є перешкодами різного ступеня складності. Раптові вимагають від спортсмена швидкого та доцільного вирішення проблеми, в якій потрібно знайти відповіді принаймні на два питання: "Що сталося?", "Що робити?" Якщо відповіді на них не знайдено, це призводить до наслідків, які негативно впливають на спортивні показники.

Тому необхідно, щоб спортсмен був підготовлений як психологічно, так і практично, щоб зустріти раптовість і подолати її.

У процесі тренувальних занять тренер повинен широко використовувати введення сюрпризів. Їх діапазон слід накопичувати та розширювати, реєструючи та систематизуючи труднощі, що виникають під час змагань.

Несприятливі внутрішні умови, регулювання яких забезпечується сьомою ланкою системи, як вказують спортивні психологи, різноманітні. Це можуть бути стани впевненості у собі та надмірна націленість на досягнення бажаного результату тощо. Важко мати справу з нав'язливими думками [22].

Загалом існує кілька груп методів саморегуляції спортсменом свого стану :

1) регуляція емоційної напруги шляхом усунення зовнішніх ознак її прояву. Це досягається за допомогою вправ на розслаблення м'язів, дихання та інших вправ;

2) використання розумових дій, спрямованих на розумово технічно досконале виконання вправ. Суть полягає в тому, щоб перевести свідомість з болючих думок на ділову сторону майбутньої акції;

3) словесний вплив спортсмена на себе. Це самоствердження, самозаспокоєння, власні замовлення.

Фізична та нервово-психічна свіжість у спортсмена до початку змагань забезпечується побудовою та проведенням психологічної підготовки загалом. Однак його можна замінити перенапруженням – умовою, яка часто заперечує всі зусилля, спрямовані на досягнення психічної готовності до змагань. Причиною цього можуть бути обставини, і передбачити їх не завжди можливо. Тут слід звернути особливу увагу на важливість для спортсмена майбутньої участі у змаганнях [9].

За результатами наукових робіт Шейко А.О., Сідун А.В та інших, було розроблено модель методологічного забезпечення психологічної підготовки футзалістів до участі у змаганнях з елементами змагальної діяльності, в якій метод моделювання змагальних умов є центральним значущим компонентом.

Розробка передбачає здійснення трьох етапів підготовки: підготовчого, основного, заключного.

Підготовчий етап спрямований на вирішення проблем формування вихідної позиції для раціональної побудови психологічної підготовки до змагань на наступних етапах. Він проводиться за місяць до початку змагань [8].

Вирішення завдань збору інформації про умови майбутніх змагань передбачає заходи, пов'язані з виявленням інформації про спортивний майданчик, де буде проходити гра, враховується інформація про майбутніх суперників:

- 1) рівень спортивної підготовленості;
- 2) склад гравців;
- 3) тренер.

При цьому враховується інформація про особливості майбутнього суперника – його сильні та слабкі сторони в технічній, тактичній та фізичній готовності. Особливо заслуговує на увагу виступ суперників у ударах по воротах. Необхідно оцінити рівень колективної роботи, стиль і манеру гри команди, яка виступає.

Оцінка рівня підготовленості та можливостей гравців своєї команди проводиться за тією ж схемою. На закінчення проводиться порівняльний аналіз можливостей потенційних суперників, можливостей, необхідних для перемоги над цими суперниками в конкурентній грі, та можливостей команди.

За результатами аналізу тренера разом із гравцями команд вони визначають цілі свого виступу в змаганнях в цілому та в кожній окремій грі, яка відбуватиметься в рамках майбутніх змагань.

Основний етап психологічної підготовки футзалістів до змагань реалізується протягом місяця після завершення вирішення проблем підготовчого етапу. Він передбачає, що всі три напрямки роботи проводяться одночасно, а не послідовно.

Програмування змагальної діяльності здійснюється на основі теоретичної підготовки футзалістів. В основі лежить процес аналізу (аналізу) різних змагальних ситуацій, у тому числі пов'язаних з техніко-тактичними прийомами, правилами змагань з футзалу. У цьому випадку мають значення умови індивідуальних та групових дій на ділянці, як в обороні, так і в атаці. Тут під керівництвом тренера визначається модель майбутньої гри [42].

Моделювання конкурентних умов здійснюється на основі результатів підготовчого етапу підготовки та вирішення проблем програмування змагальної діяльності. Основними методами цього етапу психологічного тренінгу є практичні вправи з умовою моделювання екстремальних ситуацій змагального характеру, передбачувані дії суперника в атаці та захисті, психологічні труднощі для кожного гравця окремо [8].

Основні ситуації:

- 1) виконання пострілів у ворота зі звичайних точок майданчика, включаючи вільні удари в умовах без втручання та при подоланні зовнішніх перешкод, труднощів; захист суперника, нестандартні ситуації отримання м'яча, зміна часу на виконання рухової дії, удари в стані втоми, з вестибулярними навантаженнями тощо;

2) виконання ударів по воротах з незвичних точок майданчика і з незручного положення;

3) організація дій в обороні в різних умовах атаки суперника: чисельна перевага, перевага у зрості тощо;

4) те саме в атаці;

5) ігрові дії, удари по воротах, боротьба за володіння;

6) тактичні дії при розігруванні комбінацій та зриві змодельованих комбінацій, натисканні, захисті в ситуації пресування;

7) розіграш введення м'яча в гру з різних ліній майданчика, в обороні та в атаці з умовою обмеження часу.

Навчання прийомам саморегуляції емоційного стану передбачає проведення занять з метою формування навичок футзалістів:

1) проводити самостійно спеціальні вправи психорегуляторного впливу, в основі яких лежить контроль тону м'язів обличчя, м'язів тіла, швидкості мовлення, дихання;

2) здійснювати прийоми самогіпнозу з використанням словесних формулювань, розслаблення, ритуальної поведінки;

3) здійснювати методи відволікання уваги, виклад сюжету, використовувати метод розумового імаго-тренінгу (ментального перетворення в бажаний образ);

4) провести розминку з урахуванням власного психічного стану (мобілізує або розслаблює ефект) [5, 6].

На завершальному етапі вирішуються завдання безпосередньої корекції емоційного стану футзалістів, збереження їх фізичної та нервово-психічної свіжості.

Для цього, отже, реалізовано три методичні методи психологічної підготовки:

1) розумова репетиція;

2) контрольна гра;

3) аналіз тактичного плану [10].

Головним чином мета заключного етапу визначається процесом активізації цілей та мотивів виступу команди у майбутніх змаганнях, техніко-тактичною програмою діяльності, оцінкою функціональних можливостей гравців та їх здатність здійснювати психорегуляторну самодіяльність, керувати своїм станом та поведінкою.

За необхідності планується скоригувати налаштування для майбутніх змагань.

Розумова репетиція дозволяє кожному спортсмену відчувати свою роль у командних діях та відзначити очікування від дій партнерів. Ця техніка підготовки відкриває можливості футзалісту формувати свої (передбачені з його точки зору) зобов'язання, які він бере на себе з повною відповідальністю, та визначати зобов'язання партнерів, щоб максимально реалізувати свої (свої) дії в інтереси команди. Аналіз поглядів футзалістів збірної спрямований на складання колективного плану досягнення наміченої мети виступу на майбутніх змаганнях у майбутній програмованій грі. Це підвищує відповідальність спортсменів та об'єктивність їх суджень щодо своїх рольових зобов'язань щодо власної позиції та прийняття партнерами в їх діяльності. Актуалізація цих компонентів психологічної підготовки футзалістів дає змогу об'єктивізувати функціонально-психологічне ставлення до спортивних досягнень. Тому цей етап реалізується за два-три дні до початку змагань.

З метою підвищення об'єктивності результатів дослідження футзальні змагання, в рамках нашої роботи, передбачали участь команди випробуваних лише в одній грі. Однак у рамках цієї роботи вирішується проблема підготовки футзалістів в одній грі. Саме цей зміст дослідження є початковим кроком у пошуку відповіді на питання вдосконалення психолого-педагогічного забезпечення змагальної діяльності з урахуванням усіх особливостей обраного виду спорту.

Після отримання позитивних експериментальних результатів. Передбачалося, що розроблена модель організації психологічної підготовки

футзалістів до змагань може служити методологічною одиницею психолого-педагогічного супроводу циклу змагальних ігор. Таким чином:

1) психологічна підготовка до змагань – це система взаємопов'язаних методологічних компонентів, що впроваджуються в навчальний процес. Слід враховувати основні компоненти: збір інформації про умови майбутнього змагання, оцінка можливостей команди до початку змагань, формулювання цілей та мотивація спортсменів, програмування змагальної діяльності, спеціальна підготовка до подолання змагальних перешкод, навчання техніці психорегуляції, стан фізичної та нервово-психічної свіжості;

2) методична розробка психологічної підготовки футзалістів до змагань визначається етапами вирішення тренувальних завдань. На підготовчому етапі – збір інформації про умови змагань, оцінка рівня підготовки та можливостей команди. Визначення мети та мотивів участі у конкурсі; основний етап – програмування змагальної діяльності, моделювання конкурентних умов, викладання методів саморегуляції емоційних станів; заключний етап – розумова репетиція, контрольна гра, тактичний аналіз;

3) проведення заходів психологічної підготовки до змагань молодих футзалістів регулюється такими часовими параметрами: підготовчий етап за місяць до змагань, основний етап за місяць до початку змагань, заключний етап за два-три дні до старту змагань [12].

#### *Ситуативна управління станом і поведінкою спортсмена*

Ситуаційне управління станом і поведінкою спортсмена застосовується лише тоді, коли є очевидні недоліки в психологічній підготовці і необхідний терміновий вплив на психічний стан гравця. Елементи управління повинні використовуватися за день до змагань або в день змагань, безпосередньо перед стартом (секунди), під час змагань, між перервами (а іноді і під час їх виконання), а також після змагань. Те саме стосується тренувань: перед тренуванням, під час виконання певних вправ, після тренування або в певному циклі тренувань.

Другий використовується у таких формах:

- поради-вказівки, дані перед початком змагань;
- підказки та поради, дані під час змагань.

Саме по собі поняття "психологічна підтримка" включає широкий спектр дослідницьких, науково-практичних та організаційних питань, де відповідають завдання психології, педагогіки та суміжних дисциплін.

Отже, використання «психологічної підтримки» без необхідних знань про певні особливості та умови спортивної діяльності, про спортсмена, тренера, їх стосунки неможливо. Цей процес накопичення необхідних знань спеціально організований і спланований, хоча насправді таке цілеспрямоване вивчення всіх необхідних параметрів є винятковим явищем.

#### *Психічні перенапруження в тренувальному процесі*

Сильні та тривалі фізичні та психічні навантаження, переважно в умовах рівномірності тренувальної діяльності, можуть негативно вплинути на психофізичний стан спортсмена. Для досягнення найвищих спортивних результатів сучасні заняття спортом використовують фізичні навантаження, що характеризуються високою напругою, що призводить до психічного перенапруження організму спортсмена.

Стан психічного стресу сам по собі є позитивним фактором, який відображає стимулювання всіх функцій і систем організму, які гармонійно включаються в діяльність і підтримують її високу продуктивність. Якщо напруга надмірно сильна і тривала, а у житті та стосунках спортсмена є негативні фактори, такі як страх перед стресом, погані стосунки з оточуючими, відсутність мотивації, невпевненість, то вони можуть перерости в психологічну напругу. Це вже досліджується як негативний фактор, оскільки ця дисгармонія функцій, надмірне емоційне збудження, надмірна і невиправдана витрата енергії, в першу чергу нервової.

Зазвичай тривала робота, яка знаходиться на межі між стресом і напругою, може призвести до психічного перенапруження. Зазвичай цей режим використовується все частіше і частіше на сьогоднішніх тренуваннях,

оскільки на надвисокому рівні спортивних результатів лише він підтримує збільшення результатів. Ось чому гравець може опинитися в різному ступені психічного перенапруження.

Футзаліст повинен розуміти, що турботи та перенапруження – це тимчасові явища, пов'язані з належним тренуванням. Тренер повинен знати загальні ознаки психічного напруження та спосіб його зняття [36].

Отже, тренер повинен знати особливості та відзначати прояви психічного перенапруження у спортсмена в процесі тренування та вміти запобігати їм, використовувати різні методи розслаблення для зняття психічного перенапруження.

Футзалісти повинні мати навички релаксації та вміти управляти своїм психічним станом, знати особливості психічного стресу під час тренувань та вміти адекватно використовувати свій вільний час для відпочинку та релаксації. Психічний стрес позитивно впливає на спортивні досягнення футзалістів, тому, певною мірою, він повинен бути присутнім на будь-яких тренувальних заняттях, а також на змаганнях.

#### **1.4 Роль моральної, вольової та мотиваційної підготовки у передзмагальний період**

Багатогранність проблеми мотивації визначає багатоманітність підходів до сприйняття її значення, природи, структури, а також до методів її вивчення.

Особливу увагу вчені звертають на залежність успішної спортивної діяльності від вираженості мотиваційної інтенсивності.

На початковому етапі спостерігається велика відмова від тренувальних груп, основною причиною якої є відсутність мотивації.

Мотивація – це активний стан, який спонукає людину виконувати дії, орієнтовані на задоволення його потреб.

Дослідження, проведені Дж. Олдсом та П. Мілнером, показують, що емоції відіграють головну роль у формуванні поведінки людини. Негативні емоції негативно впливають на мотивацію до певної діяльності.

Мотивація дитини до занять спортивною діяльністю формується під впливом дорослих, оскільки волява саморегуляція у дітей недостатньо розвинена, лише поступовий вступ у спортивну діяльність, перші заохочувані успіхи сприятимуть формуванню впевненості в собі та орієнтація на досягнення результатів. Результат може з'явитися одночасно, а вдосконалення можуть бути не такими, як очікувалося. Слід чітко розуміти, що для досягнення хороших результатів потрібно багато працювати, але найчастіше дитині не вистачає терпіння, сил і підтримки.

Отже, позитивні емоції, похвала, удача та перемоги спрямовують та стимулюють дитину до активності та занять спортом. Поступово завдання досягнення нових спортивних результатів ускладнюються, а також фіксуються на кожному етапі досягнення позитивних стимулів.

Мотивацію досягнень вивчали такі зарубіжні теоретики, як Дж. Аткинсон, Д. Макклелланд, А. Маслоу, Х. Хекхаузен тощо.

Мотивація досягнення успіху та мотивація уникнення невдач. Бажання бути активним також може бути бажання бути успішним і страх невдачі.

Тому ми визначили межі двох важливих типів мотивації – мотивації до успіху та мотивації уникнення невдач. Мотивація досягнення успіху позитивна. За такої мотивації дії людини спрямовані на досягнення плідних, позитивних результатів. Особиста активність тут залежить від потреби досягти успіху.

Що стосується мотивації уникнення невдачі, її називають негативною. Тут люди намагаються передусім уникати осуду та покарання. Ця діяльність визначається очікуванням поганих наслідків. Перш ніж здійснити будь-яку діяльність, людина починає боятися невдачі і думати про те, як цього уникнути, але не про досягнення успіху.

Мотивація досягнення успіху пов'язана з життєвою перспективою особистості. Особи, які мають високий рівень мотивації для досягнення успіху, розуміють цінність часу і знають, як правильно ним користуватися, для цього вони складають план перспективи життя на наступний рік, місяць, тиждень, день тощо.

Через певний проміжок часу ці особи перевіряють свої досягнення за планом і, відповідно, вносять у нього власні корективи. Навпаки, люди з високим рівнем мотивації уникнення невдач не знають, як планувати свій час, мають невизначені цілі свого життя, а отже, витрачають свій час, що призводить до життєвих невдач.

Х. Хекхаузен вважає, що віра у власний успіх залежить від успіху в попередніх спробах, від відповідного ставлення до успіху. Якщо людина в минулому часто досягала успіху, то це позитивно впливає на формування надії на успіх. А поразки, невдачі в минулому негативно впливають на віру в успіх. Після низки невдач людина втрачає впевненість у собі, вона очікує поразки в наступних спробах. Ось чому наявність навіть невеликих успіхів є важливою якістю для формування почуття ефективності в діяльності. Але надія на успіх визначається не тільки попередніми успіхами та невдачами, але й оцінкою своїх здібностей. Така самооцінка є відносно стабільним психічним утворенням, хоча ситуативні фактори впливають на нього певною мірою. Іншим важливим фактором впевненості в собі є наявність ресурсів, які можуть допомогти у досягненні поставлених цілей (методи, знання, люди, схильні і здатні в чомусь допомогти).

Вивчення безлічі експериментів, що стосуються даної проблеми, дозволяє нам створити узагальнену картину цих типів мотивації успіху та невдачі.

Мотивація успіху. Люди цього типу, як правило, активні, азартні. Зіткнувшись із проблемами, люди цього типу починають шукати шляхи їх вирішення. Виконання дій і ступінь його енергії менш залежать від

зовнішнього контролю. Ці люди наполегливо досягають цілей, а також, як правило, планують своє майбутнє протягом тривалих періодів часу.

Дж. Аткинсон вважав, що мотивація досягнень залежить від ймовірності успіху. У моделі вибору ризику Дж. Аткинсона була введена нова змінна особистості – мотив досягнення. Це було важливим кроком у розробці проблеми вибору мети та дії.

Насправді мотив досягнення є складною психологічною проблемою. Теорія мотивації досягнень не ставить питання ні про функцію, ні про характер мотиву досягнення в житті людини.

Мотивація уникати невдач. Люди цього типу мало ініціативні, уникають важливих завдань і шукають причини для відмови. Ставте перед собою не виправдано високі цілі; погано оцінюють свої можливості. В інших випадках, навпаки, вони віддають перевагу легшим завданням, які не вимагають певних трудових витрат.

У спорті мотивація спрямована на досягнення успіху або уникнення невдач. Причиною успіху визначено "здатність пишатися своїми досягненнями", а мотив уникнути невдачі як "здатність відчувати сором або приниження після невдачі". Баланс між ними визначає поведінку особистості. Виокремлюють ситуаційні фактори мотивації: ймовірність успіху залежить від сили суперника та складності завдання та стимулювання успіху, тобто того, що мотивує те, що є складним, але доступним завданням [16].

В результаті цієї тенденції люди, які спонукають до виконання, шукають проблеми, оскільки вони хотіли б змагатися з супротивниками однакової сили або виконувати завдання, адекватні виконанню покладених завдань.

Отже, під час занять спортом спортсмени, мотивовані уникати невдач, вибирають легкі завдання, в яких успіх гарантований, або дуже складні завдання, в яких невдалі незаперечні. Ті спортсмени, які мотивовані на

досягнення високих результатів, розраховують на удачу і прагнуть подолати всі труднощі, щоб досягти своєї мети.

На основі проведеного теоретичного аналізу ми визначили етапи ефективної мотивації спортсмена.

По-перше, встановлення довгострокових цілей. Спортсмен повинен розуміти, що він досягне піку своїх можливостей. Для цього потрібно поставити далекосяжні перспективні цілі. Проміжні цілі допомагають досягти своєї головної мети завдяки якісним тренуванням на всіх етапах спортивних результатів. Ставлення до досягнення високих спортивних результатів можна сформувавши за допомогою спеціальної психолого-педагогічної роботи.

По-друге, формування атмосфери командного духу. Ця позиція виникає внаслідок необхідності особистості належати до спільноти. Для успішного реалізації своїх особистих цілей людині потрібна підтримка оточення, у футзалі це спортивна команда. Психічні стани (навіювання, бойовий дух) відіграють тут важливу роль. Коли особисті цілі збігаються з колективними, створюється особлива атмосфера, яка підтримує бажання гравця досягти найвищих результатів. Тренер команди відіграє важливу роль у формуванні правильних командних цілей.

По-третє, формування та підтримка мислення для досягнення успіху. Важливим фактором є не бажання уникнути невдач, а бажання досягти успіху. Це дасть додаткові стимули не зменшувати активність спортивних тренувань, якщо невдача вже позаду. Тренеру важливо постійно підтримувати енергетичний потенціал кожного заняття та спрямовувати спортсменів до успіху та прогресу. Тут важлива така якість особистості, як честолюбство (у позитивному сенсі). Спортивна педагогіка спрямована на формування амбіцій. Серед способів формування спортивних амбіцій можна виділити демонстрацію успіху (наприклад, дошку пошани або стенди з фотографіями найкращих футзалістів, медалями та нагородами).

По-четверте, оптимальне співвідношення винагород та покарань. Цей фактор має велике значення у спортивній педагогіці та важливий для формування мотивації. Застосування цього фактора повинно бути своєчасним, справедливим з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Часто тренер може бути жорстким, коли дбає про якісне тренування. Своєчасне заохочення стає хорошим стимулом для спортивної діяльності.

По-п'яте, матеріальна мотивація. Сьогодні професійний спорт є комерційним. Тому матеріальна мотивація часто є головним фактором. Тоді честолюбство та самореалізація відходять на другий план. Організація якісного тренувального процесу з футболу вимагає великих матеріальних витрат. Завдання тренера – збалансувати матеріальну мотивацію та амбіції гравця, зосередитись на досягненні високих результатів. Тренер повинен організувати спортивну діяльність спортсмена таким чином, щоб він оцінив почуття, заради яких долає всі труднощі у спорті. Фінансові стимули повинні відповідати заслугам кожного спортсмена.

По-шосте, колективне прийняття рішень. Кожен спортсмен повинен відчувати важливість своєї думки щодо майбутніх тренувань, відпочинку, розваг тощо. Для цього тренеру потрібно дати гравцеві зрозуміти глибину спортивної підготовки. Якщо мотиваційне рішення приймається колективно, тоді тренер може вимагати його чіткого виконання. Вимоги повинні нагадувати.

По-сьоме, емоційність тренувальних занять. Монотонність тренувань знижує мотивацію, притупляє самоконтроль і створює стан психічного перенапруження. Тренер повинен мати можливість зняти напругу в будь-який час, урізноманітнити завдання та запалити справний запобіжник у спортсмена. Наприклад, у футболі це може бути спаринг-партнерство або спортивна гра.

По-восьме, риси особистості тренера. Одним з найважливіших мотиваційних факторів є активність, оптимізм та сумлінність тренера в

процесі спортивного тренування. Впевненість тренера у майбутніх успіхах у найважчих тренуваннях, особливо в кінці тренування, допомагає спортсмену подолати психічний стрес.

Натхнення тренера, його любов до спорту є одним з найбільш позитивних мотиваторів. Тренер повинен стати наставником для своїх витрат.

Спортивна мотивація зазвичай визначається як психологічний стан спортсмена, зумовлений його ставленням до різних аспектів конкретної ситуації спортивної діяльності: до самої діяльності, мети, очікуваних результатів, успіху та невдач, його можливостей, товаришів по команді та тренера.

Отже, мотивація спортсмена в тренувальному процесі залежить від багатьох факторів: особистого, атмосфери командного духу команди, стимулювання, включаючи матеріальні, особистих якостей тренера.

Футзаліст-початківець вже вихований на прикладах батьків у сім'ї, родичів, старших товаришів, які викликають повагу, героїв книг, фільмів та телевізійних фільмів, яких хочеться наслідувати. Тренер повинен продовжувати виховання, використовувати та розвивати те позитивне, що стало частиною молодості природи, і, вирішуючи свої проблеми, прищеплювати якості, необхідні для успішних тренувань у молодих спортсменів [11].

У своїй роботі слід керуватися такими педагогічними принципами:

- сумлінність (спортсмен свідомо, з упевненістю приймає поради та вказівки;)
- систематичність (заплановане тренером постійне, послідовне, цілеспрямоване використання засобів впливу;)
- універсальність (вплив на орієнтацію особистості, психомоторику, інтелект;)
- координація (діяльність психічного впливу повинна поєднуватися з іншими, що складають логічну систему спортивного тренування.)

Морально-вольова та психологічна підготовка будуть успішними, якщо в планах органічно поєднуються завдання, що відображають специфіку футболу та найбільш типові завдання для більшості видів спорту:

- створення команди та оптимального психологічного клімату в ній;
- формування мотивації досягнень;
- використання виховних впливів для формування особистості спортсмена;
- формування впевненості в реалізації своїх можливостей;
- оволодіння прийомами самоконтролю та саморегуляції;
- оволодіння спортсменами здатністю керувати психічним станом на тренуваннях та на змаганнях із використанням психорегуляторних зовнішніх та внутрішніх впливів;
- визначення найбільш вірогідних джерел стресу під час підготовки до головного старту сезону;
- оволодіння засобами та методами психічного відновлення [43,45].

Морально-вольова підготовка молодого спортсмена спрямована на вирішення низки завдань, серед яких головним і найбільш значущим є виховання моральних аспектів особистості спортсмена, включаючи формування свідомості, відповідальності за свої вчинки, працьовитості, сумлінне ставлення до тренувань, дисциплінованість, мужність, рішучість, витримка, самоконтроль, здатність долати труднощі, наполегливість, повага до членів команди, бажання прийти на допомогу іншим [17].

Під час розмов, у конкретних ситуаціях, тренер повинен дати молодим спортсменам знання про високі особисті якості, наводячи приклади їх проявів у життєвих обставинах.

Всі види діяльності, включаючи спортивні, пов'язані з подоланням труднощів і вимагають від людини фізичних, розумових, інтелектуальних та вольових зусиль. Дуже часто не найталановитіші, а найпрацьовитіші, вольові, демонструють високі результати та перемагають у змаганнях .

Вольова підготовка є необхідною складовою фізичної, технічної, тактичної та теоретичної підготовки спортсмена, без якої успіх у спорті немислимий.

Тренер повинен побудувати весь довготривалий навчально-тренувальний процес, щоб учні, знаючи, що таке воля, в ім'я того, що і як проявляються вольові якості, мали практику направлених вольових рішень та дій [37].

Повторення вольових дій необхідно, щоб правильна поведінка перетворилася на звичку, а прояви окремих вольових якостей – на риси характеру. Вольова підготовка повинна бути частиною змісту всіх інших аспектів підготовки спортсменів.

Тренер зобов'язаний постійно вдосконалювати вольові якості своїх вихованців та стимулювати їх прояви в напруженій і наполегливій боротьбі з гідними суперниками.

Для успішного вдосконалення вольових якостей необхідно:

- усвідомлення мети, в ім'я якої необхідно долати труднощі;
- постановка дійсно досяжних нових і вищих цілей: перспективних, проміжних та конкретних;
- використання пояснень та переконань у вихованні вольових якостей в обов'язковому поєднанні з вправами (діями)
- розуміння та розуміння завдань та дій на майбутньому тренуванні чи змаганні;
- створення чітких уявлень про рухи та дії, що виконуються;
- використання на кожному тренувальному занятті прийомів і методів, спрямованих на розвиток вольових якостей;
- суворе дотримання режиму дня, раціональний режим навчання, роботи, тренувань, виконання самостійних вольових рішень;
- виховання здатності протистояти емоційним реакціям на ситуації, що виникають, які можуть заважати досягненню високих спортивних результатів;

- здатність контролювати свої дії, поведінку;
- обов'язкове виконання задуманого, запланованого, необхідного.

У футзаліста вольові дії проявляються під час свідомого прагнення до досягнення певних цілей, при цьому він повинен проявити зусилля, необхідні для подолання труднощів, що стоять на шляху до мети. Безпосередня мета гри в футзал – перемога. Шлях до неї один: забити в ворота команди супротивника більше м'ячів, ніж пропустити в своїй.

Однак досягти бажаного успіху не завжди легко, так як в більшості випадків і противник прагне до того ж. Отже, гравцям треба зробити все, щоб вирішити завдання, що стоять перед командою, і перешкодити здійснити задуми суперника. Крім безпосередньої мети команда зазвичай ставить і більш віддалені: завоювання певного місця в чемпіонаті країни, перехід до вищої ліги, збереження місця в своїй лізі.

Домагаються досягнення найближчих і перспективних рубежів, застосовуючи певні кошти: вводять до складу нових гравців; включають в план тренувань розучування і відпрацювання елементів, що сприяють виконанню спеціальних завдань; планують «підхід» команди до найвищої спортивної форми відповідно до календаря чемпіонату країни або (в певних випадках) до календаря міжнародних зустрічей; підвищують професійно-теоретичний рівень гравців; шліфують (спеціальними методами) морально-вольові якості футзалістів і т. д.

### **1.5 Особливості психологічної діяльності футзалістів на передзмагальному етапі**

Змагальна діяльність – це діяльність спортсмена, спрямована на досягнення спортивного результату та надання виховного ефекту на нього.

Як зазначають деякі автори в ході змагальної діяльності, проводяться такі перевірки: відповідність наявних технічних, тактичних умінь та навичок, психологічної підготовленості.

Сьогодні характеристики змагальної діяльності визначаються низкою психологічних характеристик.

1. Основним компонентом є *мотивація*. До мотивів змагальної діяльності належать – мотиви досягнень, соціального схвалення, необхідність почуття задоволення від активної м'язової діяльності, прагнення до естетичного задоволення від власних можливостей, прагнення проявити себе у важких ситуаціях, досягнення високих видів спорту результати, перемоги, потреба у самоствердженні, почуття обов'язку, прагнення через спортивні заходи підготуватися до практичного життя, стати сильним та здоровим.

2. *Постановка цілей* розглядається як орієнтація спортсмена на досягнення певного продукту діяльності. Тут виділяють:

1) змагальний досвід: аксіологічний, морально-етичний, емоційно-семантичний, предметні компоненти;

2) рівень спортивних досягнень (спортивна майстерність);

3) інтелектуальний, особистісний розвиток.

3. *Предмет змагальної діяльності* розкривається через розуміння організації фізичної та розумової діяльності спортсмена, яка спрямована на досягнення спортивних успіхів. Засобами цього досягнення є:

1) індивідуальний досвід;

2) фізичні та розумові можливості;

3) допоміжні засоби (вправи, технічне обладнання)

4. *Методами змагальної діяльності* є методи вирішення завдань:

1) практика фізичної активності;

2) практика розумової діяльності.

5. *Змагальна діяльність як аспект роботи* спортсмена узгоджується з викладом стилю діяльності, що зумовлено специфікою виду спорту та індивідуально-психологічними особливостями спортсмена. У той же час стиль діяльності спортсмена визначається як різновид індивідуальної

системи психічних засобів, до якої спортсмен свідомо чи спонтанно вдається, щоб найкраще збалансувати свою індивідуальність у роботі [18].

Найкраще виконання дій в умовах змагальної боротьби залежить від поєднання прийомів та засобів діяльності.

*Спортивні змагання* – це дуже важлива і невід’ємна частина спортивної діяльності.

*Тренування спортсмена* – це підготовчий етап до участі у змаганнях. Тому тренувальні заняття самі по собі не мають значення. Вони покликані забезпечити успіх змагальної діяльності. У цьому сенсі змагання є своєрідним іспитом для спортсмена. Але було б помилкою розглядати спортивні змагання лише як іспити.

Вони, роблячи величезний вплив на розвиток особистості спортсмена, стають певним видом навчальної роботи.

Психологи виділяють різні види спортивної діяльності: поєдинок, групова боротьба, безпосередній фізичний контакт, індивідуальна боротьба тощо. Однак усі види змагальної діяльності мають спільні психологічні характеристики:

- 1) спортивне змагання має стимулюючий ефект;
- 2) метою конкурентної боротьби є досягнення перемоги або кращого результату. Це головна причина екстремальних умов цієї діяльності;
- 3) змагання завжди соціально значущі: їх результати, як правило, отримують широке суспільне визнання та оцінку;
- 4) результати виступу на змаганнях завжди є особисто важливими для спортсмена;
- 5) конкуренція є специфічним фактором, що створює надзвичайні емоційно-вольові стани [38].

Особливе місце у вивченні психологічних умов змагальної діяльності займає питання емоційного опору різним психологічним бар'єрам, перешкодам, які несподівано виникають під час боротьби. Фахівці стверджують, що одні спортсмени в такому середовищі відчувають лише

мобілізуючий ефект, інші повністю втрачають здатність долати труднощі. Тут вирішальну роль відіграє розмір перешкоди та її складність для конкретної людини.

*Розмір перешкоди* характеризується як об'єктивне явище, яке не залежить від спортсмена. Це визначається результатами фізичних та розумових зусиль, необхідних для подолання цієї опозиції.

*Складність перешкоди* – це суб'єктивне явище, що походить від розміру перешкод та можливостей спортсмена. Воно виражається відношенням сили перешкод до реальних можливостей людини її подолати.

У цьому випадку вирішальним фактором для успіху змагальної вправи можуть вважати шумозахищеність гравця, рівень збереження чи свідомий контроль над його емоціями та діями.

З психологічної точки зору ефективність змагальної діяльності завжди визначається впливом зовнішнього середовища, в якому діє спортсмен. Якщо перешкода для спортсмена нестерпна, то труднощі її подолання призводять до зміни психічного стану через сплеск емоцій. У цьому випадку можливий перехід від вольової регуляції до контролюючих дій за допомогою емоційної сфери. Цей стан характеризується тим, що спортсмен виходить за межі шумозахищеності. З'являється гарячкова або апатична поведінка. Ефективність стає некерованою, і її важливість зменшується або повністю зникає. Діяльність спортсмена повністю дезорганізована.

До особливого класу емоційних проявів у спорті включають:

- емоційні переживання, пов'язані з високим рівнем досконалості у виконанні технічно складних вправ. Ці емоції відображають стан підвищеної загальної працездатності, переживання успіху, подолання труднощів, страху, млявості. Тут зусиллями волі організовується опір емоційному спалаху;
- емоційні переживання, пов'язані з ходом боротьби. Вони характеризуються високою напругою. Вони відображають зусилля, спрямовані на досягнення перемоги або найкращого результату;

- стенічні та астенічні емоції, що відображають ставлення до зовнішнього середовища змагань. Стверджується, що динаміка умов діяльності часто призводить до астенічних, емоційних переживань.

Отже, готовність спортсмена виступати на змаганнях в першу чергу пов'язана зі здатністю контролювати власні емоційні переживання. У той же час на перший план виходять такі характеристики:

- 1) готовність спортсмена до виконання складних технічних вправ;
- 2) рівень тактико-технічної підготовленості;
- 3) рівень розвитку сили волі, морально-етичні якості;
- 4) можливість психічного, свідомого контролю своїх дій;
- 5) завадостійкість.

За результатами наших спостережень за молодими футзалістами, саме фактор змін емоційного стану у 80% випадків є основною причиною невдалого виконання змагальної вправи (постріл у ворота).

Однак зазначимо, що емоційні переживання самі по собі заради спортивних досягнень не можуть мати негативного впливу. На чолі дослідження стоїть проблема емоційного напруження, яке виникає внаслідок складності перешкоди. Негативний чи позитивний вплив емоцій на результативність залежить від інтенсивності емоцій та ступеня складності дій. Негативний прояв характеризується настанням стану (або усвідомлення) поганого виконання дій, нездатністю продовжувати спортивну боротьбу та власною слабкістю. Труднощі у виконанні вправ, необхідних у даних умовах, створюють умови для перенапруги.

*Напруженість* – це емоційний стан, що характеризується тимчасовим зниженням стійкості ряду психічних та рухових функцій. Отже, якщо до певного моменту емоційні переживання мають мобілізуючий ефект, тоді, коли ці межі перевищені, відбувається дискоординація.

Визначено, що в умовах тренувань необхідно організувати спеціальну підготовку футзалістів, яка базується на вирішенні проблем формування

(посилення) емоційної стійкості, посиленні меж мобілізуючого ефекту емоційних переживань.

З психофізіологічної точки зору, настання суб'єктивних упереджень, що перешкоджають діяльності, визначається тим, що коли дії виконуються під впливом зовнішніх впливів, нервові зв'язки починають порушуватися. Домінуючий фокус збудження піддається цим подразникам, рівновага порушується в процесі коркових процесів.

Досягнення успіху узгоджується з оптимізацією психофізіологічних реакцій. Це пов'язано з тим, що змагальна діяльність зумовлює підвищений нервовий збудження завдяки відповідальності та значущості кожної окремої дії. Існує більш-менш серйозна реакція спортсмена на всі подразники, що діють одночасно. У той же час ступінь ясності свідомого ставлення до нових проблем впливає на виконання функцій, необхідних для продуктивності праці. Включаючи контроль над емоційними переживаннями.

Слід зазначити, що мобілізація функцій завдяки емоціям можлива лише до певних меж, надлишок яких порушує сенсомоторні реакції.

Здатність спортсмена підтримувати оптимальний емоційний стан називається *емоційною стійкістю*. Це виражається в тому, що спортсмен, переживаючи сильні емоції, підтримує оптимальний ступінь їх напруженості. Емоції характеризуються стабільністю якісних ознак і мають стійку спрямованість на вирішення проблем діяльності.

Отже, емоційні переживання можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на результати змагальної діяльності. Негативний вплив емоцій на діяльність спортсмена завжди визначається труднощами, які є наслідком реакції спортсмена на перешкоди, що виникають під час змагальної боротьби.

Важливо, щоб здатність спортсмена підтримувати оптимальний емоційний стан у конкурентних умовах є запорукою успішного подолання труднощів. Водночас моделювання зовнішніх перешкод у навчальному

процесі визначає можливість підвищення емоційної стійкості спортсмена та посилення меж його мобілізуючого ефекту емоційних переживань.

Таким чином:

- психологічними характеристиками змагальної діяльності є: мотивація цілепокладання, об'єктивність, способи досягнення цілей, стиль діяльності;

- конкуренція характеризується наявністю певних факторів, що створюють умови для надзвичайних емоційно-вольових станів, здатних чинити як мобілізуючий, так і дезорганізуючий ефект;

- складність перешкоди визначає здатність спортсмена підтримувати психологічну надійність у виконанні змагальних вправ, мотивацію досягнення, об'єктивність та цілеспрямованість дій для досягнення мети з урахуванням здатності спортсмена контролювати при виборі найбільш значущого та ефективного засоби та методи діяльності;

- вирішальним фактором для успіху змагальної вправи слід вважати шумозахищеність футзаліста, його здатність зберігати та свідомо контролювати свої емоції та дії;

- готовність до виступу на змаганнях забезпечується:

- 1) готовність до виконання складних технічних дій;
- 2) рівень тактико-технічних навичок;
- 3) рівень розвитку сили, волі, морально-моральних якостей;
- 4) можливості психічного та свідомого контролю своїх дій;
- 5) завадостійкість;

- у навчально-тренувальному процесі необхідно передбачити вирішення навчальних завдань для формування (зміцнення) емоційної стійкості, розвитку здатності підтримувати оптимальний емоційний стан за рахунок збільшення меж мобілізуючого ефекту емоційного досвіду.

## Висновки до першого розділу

Футзал – це високоінтенсивна гра 5x5 (4 польових + воротар) на паркеті, що триває 40 хвилин "чистого" часу (два тайми по 20 хв), що вимагає відмінної техніки, швидких передач і частих замін. Відрізняється меншим м'ячем з низьким відскоком, воротами  $(3 \times 2)$  м, відсутністю офсайдів та грою «один в один».

Змагальна діяльність футзаліста відрізняється необхідністю виконувати складні технічні дії в умовах тиску часу та значних фізичних та психологічних навантажень. Надзвичайні умови змагань є суттєвими для динамічних перетворень психоемоційного стану спортсмена.

Особливо чітко простежується негативна роль емоційних переживань серед молодих футзалістів, які мають показники низького рівня змагального досвіду.

У сучасному спорті психологічна підготовка до змагань є дуже важливою складовою системи готовності до досягнення результату.

По-перше, тому що на сучасному рівні спортивних досягнень спортсмени, які борються за перемогу, мають приблизно рівне співвідношення всіх видів фізичної форми. В цих умовах перемагає, як правило, той, хто психологічно краще підготовлений до цього конкретного змагання.

По-друге, зараз склалася парадоксальна ситуація: загальноновизнаною є потреба в психологічній підготовці до змагань, про це говорять і пишуть, але не завжди і всі знають, що це і як це здійснюється.

Визначаємо такий вид готовності спортсмена, як психічний стан, що має свої особливості переживань і під час активних дій особливу організацію поведінки.

Відомо, що стан психічної готовності до змагань не виникає сам по собі. Він формується в процесі спортивної діяльності. Оптимальною умовою організації розумових тренувань, щодо формування розглянутого стану слід

вважати зближення змісту навчальних та тренувальних уроків до типових ситуацій змагальної боротьби. Тут, крім розвитку та закріплення загального бажання боротися за найкращий спортивний результат, досягається поліпшення фізичних та психічних якостей.

Фізична та психолого-педагогічна підготовка базується на загальних законах та механізмах адаптаційного процесу, які необхідні для досягнення високих результатів у футзалі.

Загальна фізична підготовленість у дослідженні означає процес підготовки футзалістів, який включає як розвиток фізичних якостей (витривалості, розвиток м'язового та рухового апарату), так і техніко-тактичну підготовленість [7].

Спеціальна психолого-педагогічна підготовка означає формування у спортсмена особистісних якостей: мотивації, прихильності, впевненості, конкурентоспроможності, спрямованості на результат гри.

Мотивація, спрямована на досягнення високих результатів у спорті, включає такі особистісні компоненти, як: темперамент, характер, здібності та якості – впевненість у собі та своїх силах, здатність швидко орієнтуватися та реагувати у складних ігрових ситуаціях.

Психологічний супровід тренувань спортсмена включає завдання формування та вдосконалення методів регуляції нервово-психічних механізмів, що впливають на стан організму спортсмена під час спортивної діяльності. Ця проблема є одним із загальних завдань спортивної психолого-педагогіки.

Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації психолога щодо роботи зі спортсменами повинні базуватися на знанні умов та особливостей спортивної діяльності, загальних закономірностей психічних проявів особистості в цих умовах та враховувати індивідуально-психологічні особливості гравців.

Існує три типи психологічної підготовки спортсменів у спортивній діяльності: загальна, спеціальна та до певного виду змагань, але в основному використовуються два типи - загальна та для конкретного виду змагань.

Використання «психологічної підтримки» без необхідних знань про певні особливості та умови спортивної діяльності, про спортсмена, тренера, їх стосунки неможливе. Цей процес накопичення необхідних знань спеціально організований і спланований, хоча насправді таке цілеспрямоване вивчення всіх необхідних параметрів є винятковим явищем.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження психологічної підготовки

Для досягнення мети дослідження і вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**:

- 1) аналіз літературних джерел;
- 2) педагогічне спостереження;
- 3) опитування;
- 4) тестування;
- 5) педагогічний експеримент;
- 6) статистична обробка результатів досліджень.

*Аналіз літературних джерел* дозволив отримати інформацію про зміст, класифікацію, методичну організацію психологічної підготовки футзалістів на передзмагальному етапі. Узагальнюючи вивчену інформацію, ми сформулювали основні теоретичні та методичні положення, що визначають модель методичного забезпечення процесу психологічної підготовки футзалістів у передзмагальному періоді. До них належать:

1) моделювання конкурентних умов у навчально-тренувальному процесі дозволяє сформувати психічний стан готовності спортсмена до виступів на змаганнях; розвивати у спортсмена здатність адекватно оцінювати змагальну ситуацію та мобілізувати свої сили для виконання майбутніх дій; адаптуватися до психологічних факторів, що негативно впливають на психоемоційний стан спортсмена;

2) змагання характеризується наявністю певних факторів, які створюють умови для надзвичайних емоційно-вольових станів спортсмена і можуть мати як мобілізуючий, так і руйнівний вплив на його діяльність та її ефективність;

3) складність перешкоди визначається здатністю спортсмена підтримувати психологічну надійність у змагальній діяльності. Тут

вирішальним фактом успіху діяльності є здатність спортсмена підтримувати, свідомо контролювати свої емоції та дії;

4) у навчально-тренувальному процесі необхідно вирішувати проблеми формування емоційної стійкості, розвиваючи здатність підтримувати оптимальний емоційний стан за рахунок збільшення меж мобілізуючого ефекту емоційних переживань;

5) психологічна підготовка до виступу на змаганнях визначається трьома етапами вирішення тренувальних задач: підготовчим етапом – збір інформації про умови майбутнього змагання, оцінка можливостей команди, визначення мети та мотивів участі у змаганнях; основний етап – програмування змагальної діяльності, моделювання конкурентних умов, навчання методам саморегуляції емоційного стану; заключний етап – розумова репетиція, контрольна гра, тактичний аналіз;

6) психологічна підготовка до виступу на змаганнях регулюється часовими параметрами: підготовчий етап за місяць до змагань, основний етап за місяць до початку змагань, заключний етап за 2-3 дні до початку змагань .

**Метод педагогічного спостереження** був використаний для оцінки техніко-тактичних дій молодих футзалістів, які брали участь у дослідженні. Крім того, здійснювався контроль за показниками продуктивності гравців у пострілах у ворота. За допомогою цього методу дослідження були отримані дані про психоемоційний стан спортсменів під час змагань.

За допомогою анкети було визначено:

1) рівень професійно-психологічної підготовленості фахівців з фізичної культури з питань методичного забезпечення психологічної підготовки спортсменів до виступів на змаганнях;

2) стан відчуття спортсменів під час виконання змагальної діяльності.

Порівняльний аналіз експертних оцінок психоемоційного стану футзалістів та незалежних оцінок їх стану спортсменами дав змогу підвищити рівень об'єктивності даних, отриманих під час дослідження.

Тестування включало низку психологічних досліджень готовності молодих футзалістів до змагань. Тут вивчались показники емоційної стабільності, психологічної надійності спортсменів.

*1. Оцінка загальної психологічної стійкості.*

Під загальною психологічною стійкістю розуміють здатність спортсмена підтримувати стійкість психічних процесів під час втоми та вестибулярного навантаження. Оцінка загальної психологічної стійкості проводилася шляхом порівняння результатів вправ до і після навантажень, визначених вправами.

Вправа 1. Виконайте 10 ударів у ворота з лінії фолу. Після цього виконати вправу з вестибулярним навантаженням:

В.П. – нахили вперед, торкаючись пальців ніг;

1 – випрямлення з нахилом голови назад;

2 – повороти, ступаючи на 360 градусів протягом 1 секунди;

3 – нахил у вихідне положення.

Вправа повторюється 10 разів. Тоді з лінії фолу знову виконується 10 ударів у ворота. Зниження продуктивності ударів свідчить про недоліки психологічної стійкості на тлі вестибулярного навантаження.

Результати випробувань виражалися в балах. Водночас один ефективний удар по воротах дорівнював 10 очкам. Різниця між першою серією ударів (без навантаження) та другою серією ударів (після вправи) є точковим індексом психологічної стійкості спортсмена до вестибулярних навантажень. Отже, чим нижче індексне число, тим вища стабільність.

Вправа 2. Така ж вправа, лише замість вестибулярного навантаження випробовуваних просять виконати 20 згинань та розгинань рук у положенні лежачи. Зменшення результату в ударах свідчило про відсутність психологічної стійкості на тлі втоми. Розрахунок результатів випробувань проводився подібно до першого експерименту.

Вправа 3. Вправа удари з лінії фолу. Однак навантаження є внутрішнім (експериментальним). Багаторазове виконання ударів з лінії фолу

передбачало організацію зовнішніх перешкод: вигуки глядачів, рухова активність глядачів за воротами, в які здійснювались удари. Зниження працездатності свідчить про відсутність психологічної стійкості спортсмена на тлі емоційних навантажень. Розрахунок результатів випробувань проводили за формулою, наведеною в першому експерименті.

Сума індексів усіх експериментів була визнана показником (індексом) загальної психологічної стійкості молодих футзалістів для оцінки рівня готовності до виступів на змаганнях.

## *2. Оцінка психічної надійності.*

Психічну надійність футзалістів визначали за допомогою анкети, розробленої В.Е. Мільмана (див. Додаток 1).

У цьому випадку розумова надійність розглядалася як стійкість функціональних основ психологічних механізмів діяльності в складних конкурентних умовах. Ця стабільність складається з:

- 1) емоційної конкурентної стабільності (ЕСт);
- 2) саморегуляція (С);
- 3) мотиваційно-енергетична складова (М-Е);
- 4) завадостійкість (З).

Інтерпретація даних опитування проводилася за допомогою ключа тесту (див. Додаток 1).

Важливо зазначити, що оцінка 0 балів відповідає середньому рівню психологічної надійності спортсмена. Оцінка зі знаком «-» вказує на зниження рівня надійності цього компонента. Оцінка зі знаком "+" свідчить про підвищений рівень психологічної надійності спортсмена.

Діапазон оцінок:

- ЕСт – від 12 до 5 балів;
- С – від 10 до 6 балів;
- М-Е – від 10 до 7 балів;
- З – від 6 до 3 балів.

Дослідження показує, що середні групові значення компонентів психічної надійності (крім мотиваційних та енергетичних) природно зростають із зростанням майстерності спортсмена.

Педагогічний експеримент відбувся на базі КДЮСШ №12 м. Харкова. У ньому взяли участь футзалісти та учні 10-11 класів, які відвідують секцію футболу (хлопці), загалом 20 осіб.

Експеримент носив формуючий характер, оскільки молоді футзалісти на початку дослідження були розділені на контрольну та експериментальну групи. Де спортсмени експериментальної групи проходили курс психологічної підготовки (за експериментальною методикою), а випробовувані контрольної групи готувались за традиційною системою тренувань: вивчення правил змагань, товариських та контрольних ігор, техніко-тактичної підготовки.

Очевидно, що в ході річного циклу експерименту футзалісти мали певні результати психолого-педагогічного впливу щодо формування певних якостей та знань. Різниця психолого-педагогічного впливу на перевірених спортсменів між експериментальною та контрольною групами була показником ефективності (переваги) досліджуваної методики підготовки футзалістів.

За експериментальними умовами організація навчально-тренувального процесу в досліджуваних групах практично нічим не відрізнялася, крім введення в програму тренувань футзалістів експериментальної групи підготовки до змагань за допомогою експериментальної методики розвитку за рахунок годин, які були виділені в контрольній групі для вирішення тих самих навчальних проблем.

Статистична обробка даних досліджень проводилася шляхом обчислення середнього арифметичного значення ( $\bar{X}$ ), середньоквадратичного відхилення ( $\delta$ ), рівня достовірності отриманих даних. Розрахунки проводились за допомогою персонального комп'ютера, де t-критерій Стьюдента ( $P < 0,05$ ) використовувався для визначення рівня надійності

результатів дослідження, достатнього для вивчення параметрів педагогічних та психологічних даних.

## 2.2 Організація дослідження

Відбір учасників експериментального дослідження проводився на основі врахування:

- 1) статі (чоловічої статі);
- 2) вік (16-17 років);
- 3) рівень спортивної майстерності (учні, які беруть участь у футзальній секції);
- 4) навчальний процес організує один керівник (тренер).

В ході експериментальної перевірки методичної розробки були враховані вимоги до проведення природничого, формуючого експерименту в педагогіці.

*Дослідження проводились у три етапи.*

*На першому етапі* проводилась робота, пов'язана з аналізом та узагальненням інформації з літературних джерел з теорії та методології фізичної культури та спорту, спортивної психології та педагогіки. У цей період була сформована теоретична та методологічна база дослідження та розроблена модель для методичного забезпечення психологічної підготовки юних футзалістів на передзмагальному етапі.

Тут було визначено, що моделювання конкурентних умов є основним методом підготовки спортсменів. Для експериментальної частини роботи було підготовлено інструментарій та проведено попередній аналіз анкети тренерів та вчителів фізичної культури.

Крім того, були сформульовані мета, завдання, об'єкт, предмет та гіпотеза дослідження, а також розроблений план вирішення проблем досліджуваної проблеми. На цьому етапі було сформовано контингент випробовуваних, обрано науково-дослідну базу, що вивчаються за допомогою педагогічного спостереження.

*На другому етапі було реалізовано:*

- 1) отримання експериментальних даних;
- 2) природний, формуючий експеримент закінчено;
- 3) корекція методичної розробки;
- 4) опрацювання отриманих даних та формулювання (первинних) результатів, висновків щодо роботи, а також практичних рекомендацій щодо використання моделі психологічної підготовки футзалістів.

*Третій етап включав завдання, пов'язані із завершенням роботи. На цьому етапі було проведено:*

- 1) остаточну обробку результатів дослідження;
- 2) корекція результатів та висновок про роботу.

### Висновки до другого розділу

У роботі використовувались наступні методи дослідження:

- 1) аналіз літературних джерел;
- 2) педагогічне спостереження;
- 3) опитування;
- 4) тестування;
- 5) педагогічний експеримент;
- 6) статистична обробка результатів досліджень.

Тестування включало низку психологічних досліджень готовності молодих футзалістів до змагань. Тут вивчались показники емоційної стабільності, психологічної надійності спортсменів.

Оцінка загальної психологічної стійкості була проведена за методикою, розробленою В. Л. Марищуком, Ю. М. Блудовим, Л. К. Серовою.

Психічну надійність футзалістів визначали за допомогою анкети, розробленої В.Е. Мільмана.

Педагогічний експеримент відбувся на базі КДЮСШ №12 м. Харкова. У ньому взяли участь футзалісти та учні 10-11 класів, які відвідують секцію футболу (хлопці), загалом 20 осіб. Дослідження проводились у три етапи.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### 3.1 Аналіз показників психологічної підготовки досліджуваних груп у ході педагогічного спостереження

За вихідними даними оцінки техніко-тактичних дій (ОТТД) були отримані наступні показники:

- 1) контрольна група –  $3,45 \pm 0,25$  бали;
- 2) експериментальна група –  $3,25 \pm 0,32$  бали.

Ці показники характеризують рівень ОТТД нижче середнього. З огляду на, що футзалісти, які брали участь в експерименті, відрізняються досить низьким рівнем спортивної майстерності і мають відносно низький рівень досвідченості змагальної діяльності, отримані дані слід вважати досить об'єктивними.

Факт рівня достовірності відмінностей між контрольною і експериментальною групою рівний  $P > 0,05$  свідчить про те, що спортсмени обох груп на початку дослідження мали рівні можливості в техніко-тактичних діях.

Згідно підсумкових даних ОТТД спостерігалось підвищення успішності дій футзалістів в умовах змагальної гри як в контрольній, так і в експериментальній групах (таблиця 3.1).

Однак, приріст показників в досліджуваних групах був неоднаковим. Рівень підвищення оцінок в середньому відзначений вище за даними футзалістів експериментальної групи:

- 1) приріст контрольної групи склав в середньому  $1,57 \pm 0,53$  бали ( $P < 0,05$ );
- 2) приріст експериментальної групи склав в середньому  $3,44 \pm 0,45$  бали ( $P < 0,05$ ).

Отже, рівень перевищення значень підвищення ОТТД в експериментальній групі щодо показників контрольної групи визначався в середньому 1,87 бали ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 3.1

Зміна показників оцінки техніко-тактичних дій учасників експерименту (бали)

Група	Контрольна	Експериментальна
Кількість учасників (n)	10	10
До експерименту	3,45	3,25
$P_1$	$P > 0,05$	
Після експерименту	5,02	6,69
$P_2$	$P > 0,05$	
Рівень підвищення	1,57	3,44
$P_3$	$P > 0,05$	

$P_1$  – рівень достовірності відмінностей між вихідними даними;

$P_2$  – рівень достовірності відмінностей між кінцевими даними;

$P_3$  – рівень достовірності відмінностей між збільшенням показників.

За вихідними даними, ефективність ударів по воротах (РУ) відповідала таким показникам:

- 1) контрольна група – 35,5%;
- 2) експериментальна група – 36,1%.

У цьому випадку рівень ефективності впливу оцінювався як середній для учасників експерименту. Ця інформація представляла найбільший інтерес для аналізу зміни показників в результаті використання річного

циклу психологічної підготовки футзалістів контрольної та експериментальної груп до виступів на змаганнях (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Зміна показників результативності ударів по воротах учасників експерименту (%)

Група	Контрольна	Експериментальна
Кількість учасників	10	10
Дані до експерименту	35,5	36,1
Дані після експерименту	40,5	55,6
Приріст	5,0	19,5

Наприкінці експерименту, згідно з даними РУ, контрольна група мала середній приріст 5,0 %, а експериментальна група – 19,5%. Таким чином, збільшення ефективності ударів по воротах під час змагань за один рік тренувального періоду спостерігалось в обох групах перевірених спортсменів. Але підготовленість гравців експериментальної групи, очевидно, була вищою. Різниця в показниках рівня збільшення значень РУ на користь спортсменів експериментальної групи становила в середньому 14,5 %

Зміна показників психоемоційного стану молодих футзалістів у конкурентних умовах за оцінками експертної комісії представлена в таблиці 3.3.

Отже, за вихідними даними було визначено значення оцінки психоемоційного стану спортсменів (ОП-ЕС):

- 1) для контрольної групи в середньому  $4,56 \pm 1,02$  бали;
- 2) для експериментальної групи в середньому  $4,52 \pm 0,98$  бали.

Загалом, рівень ОП-ЕС оцінювався як середній як для контрольних гравців, так і для спортсменів експериментальних груп. Значимість відмінностей не встановлена ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 3.3

Зміна показників психо-емоційного стану учасників експерименту  
(бали)

Група	Контрольна	Експериментальна
Кількість учасників (n)	10	10
До експерименту	4,56	4,52
$P_1$	$P > 0,05$	
Після експерименту	6,3	7,85
$P_2$	$P > 0,05$	
Приріст	1,74	3,33
$P_3$	$P > 0,05$	

$P_1$  – рівень достовірності відмінностей між вихідними даними;

$P_2$  – рівень достовірності відмінностей між підсумковими даними;

$P_3$  – рівень достовірності відмінностей між приростом показників.

Підсумкові дані ОП-ЕС свідчили, що стосовно формування психо-емоційної стійкості спортсменів - учасників експерименту, згідно експертної оцінки зовнішніх ознак, спостерігався процес підвищення значень:

- 1) для контрольної групи в середньому на  $1,74 \pm 0,63$  бали ( $P > 0,05$ );
- 2) для експериментальної групи в середньому на  $3,33 \pm 0,38$  бали ( $P < 0,05$ ).

Отже, ефективність процесу формування психо-емоційної стійкості вище в експериментальній групі в середньому на 1,59 бала ( $P < 0,05$ ).

Необхідно відзначити, що отримані дані дослідження динамічних перетворень показників ОТТД, РУ, ОП-ЕС в результаті педагогічного спостереження узгоджується з результатами анкетування учасників експерименту. Так, було відмічено, що самооцінки по досліджуваним параметрам самих футзалістів не відрізнялися від процесів, що спостерігаються. Дані вивчення загальної психологічної стійкості (ЗПС) юних футзалістів представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Зміна показників оцінки загальної психологічної стійкості учасників експерименту (бали)

Група	Контрольна	Експериментальна
Кількість учасників (n)	10	10
До експерименту	39,2	39,7
$P_1$	$P > 0,05$	
Після експерименту	33,8	29,55
$P_2$	$P > 0,05$	
Приріст	5,4	10,15
$P_3$	$P > 0,05$	

$P_1$  – рівень надійності відмінностей між вихідними даними;

$P_2$  – рівень надійності відмінностей між кінцевими даними;

$P_3$  – рівень достовірності відмінностей між збільшенням показників.

Експериментальне дослідження показало, що рівень підвищення значень загальної психологічної стійкості є більш значущим у випробовуваних

експериментальної групи, ніж у спортсменів контрольної групи в середньому на 4,75 бали ( $P < 0,05$ ).

За вихідними даними оцінки психологічної надійності (ОПН), футзалісти контрольної групи мали значення, рівне в середньому:

- 1) емоційна стійкість –  $1,45 \pm 0,71$  бали;
- 2) здатність до саморегуляції –  $4,05 \pm 0,86$  бали;
- 3) мотиваційно-енергетична складова –  $0,55 \pm 0,63$  бали;
- 4) завадостійкість –  $1,37 \pm 0,66$  бали.

Ці дані вказують на те, що на початку експерименту у суб'єктів контрольної групи спостерігали:

- низький рівень розвитку емоційної стійкості в змаганні;
- дуже низький рівень розвитку здатності до саморегуляції психоемоційного стану;
- середній рівень мотивації до спортивної діяльності та змагальних досягнень;
- низький рівень розвитку стійкості до перешкод.

Значення обмежувача перенапруги узгоджуються з результатами вивчення інших параметрів, вивчених під час експерименту. Аналіз даних визначає, що характерною особливістю показників психологічної підготовленості футзалістів, які брали участь в експериментальному дослідженні, є відсутність суттєвих відмінностей між початковими показниками OTTD, RB, OP-ES, OPU та OPN у контрольна та експериментальна групи. Цей факт показує, що згідно з дослідженими параметрами, усі учасники експерименту на початку дослідження знаходились на одному рівні розвитку, що є значущим для оцінки психологічної готовності до виступу на змаганнях, а також рівень змін даних протягом періоду навчання відображає ефективність змісту та методичної організації навчання.

Однорічний період експерименту, згідно з остаточними отриманими даними ARF, продемонстрував значну різницю у розвитку психологічної

надійності молодих футзалістів між контрольною та експериментальною групами (табл. 3.5 та 3.6).

Таблиця 3.5

Зміни показників психічної надійності КГ експерименту (бали)

Показники	Контрольна група (n=10)			
	Емоційна стійкість	саморегуляція	Мотиваційно-енергетичний компонент	Завадостійкість
До експерименту	-1,45	-4,05	0,55	-1,37
P1	P>0,05	P <0,05	P>0,05	P>0,05
Після експерименту	-0,2	-3,44	0,87	-0,44
P2	P <0,05	P <0,05	P>0,05	P <0,05
Приріст	1,25	0,61	0,32	0,93
P3	P <0,05	P <0,05	P>0,05	P <0,05

Отже, при відносно рівних значеннях вихідних даних обох досліджуваних груп, кінцевих даних контрольної групи характеризувались такими показниками:

- 1) емоційна стійкість –  $0,2 \pm 0,69$  бали;
- 2) здатність до саморегуляції –  $3,44 \pm 0,71$  бали.
- 3) мотиваційно-енергетична складова –  $0,87 \pm 0,63$  бали;
- 4) Стійкість до перешкод –  $0,44 \pm 0,63$ .

Таблиця 3.6

Зміни показників психічної надійності ЕГ експерименту (бали)

Показники	Експериментальна група (n=10)			
	Емоційна стійкість	Саморегуляція	Мотиваційно-енергетичний компонент	Завадостійкість
До експерименту	-2,08	-4,92	0,63	-2,39
P1	P>0,05	P <0,05	P>0,05	P>0,05
Після експерименту	2,0	0,90	1,32	0,55
P2	P <0,05	P <0,05	P>0,05	P <0,05
Приріст	4,08	5,82	0,69	2,94
P3	P <0,05	P <0,05	P>0,05	P <0,05

P1 – рівень достовірності відмінностей між вихідними даними;

P2 – рівень достовірності відмінностей між підсумковими даними;

P3 – рівень достовірності відмінностей між приростом показників.

Значення підсумкових даних експериментальної групи:

1) емоційна стійкість –  $2,0 \pm 0,58$  бали;

2) здатність до саморегуляції –  $0,9 \pm 0,77$  бали;

3) мотиваційно-енергетичний компонент –  $1,32 \pm 0,67$  бали;

4) завадостійкість –  $0,55 \pm 0,49$  бали.

Відповідно, рівень підвищення показників в контрольній групі склав в середньому:

- 1) емоційна стійкість на  $1,23 \pm 1,02$  бали ( $P < 0,05$ );
- 2) здатність до саморегуляції на  $0,47 \pm 0,95$  бали ( $P > 0,05$ );
- 3) мотиваційно-енергетичний компонент на  $0,28 \pm 0,7$  бали ( $P > 0,05$ );
- 4) стійкість на  $1,22 \pm 0,74$  бали ( $P < 0,05$ ).

В експериментальній групі склав в середньому:

- 1) емоційна стійкість на  $4,08 \pm 0,87$  бали ( $P < 0,05$ );
- 2) здатність до саморегуляції на  $5,82 \pm 1,05$  бали ( $P < 0,05$ );
- 3) мотиваційно-енергетичний компонент на  $0,69 \pm 0,67$  бали ( $P > 0,05$ );
- 4) стійкість на  $2,94 \pm 0,77$  бали ( $P < 0,05$ ).

Порівняння значень рівня підвищення показників ОПН між контрольною та експериментальної групами показує, що ефективність розвитку психічної надійності у юних футзалістів експериментальної групи вище, ніж у спортсменів контрольної групи в середньому:

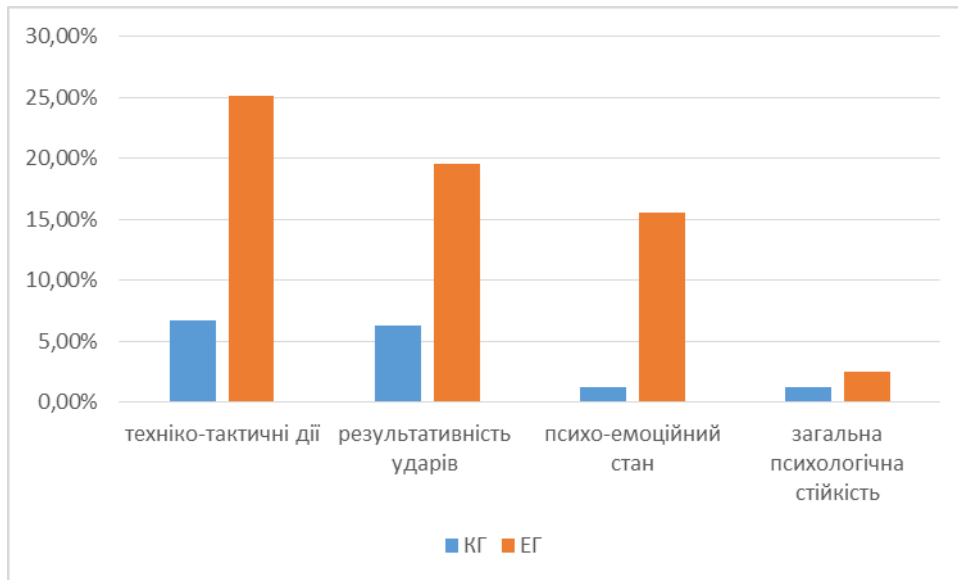
- за даними емоційної стійкості на 2,83 бали;
- за даними здатності до саморегуляції на 5,21 бали;
- за даними мотиваційно-енергетичного компонента на 0,37 бали;
- за даними завадостійкості на 2,01 бали.

При цьому, достовірності відмінностей приросту показників не було відзначено за значеннями мотиваційно-енергетичного компонента. Ймовірно, цей факт вказує на те, що експериментальна методична розробка не має достатнього рівня для підвищення ефективності психолого-педагогічного впливу в області формування адекватних мотивів участі футзалістів в змаганні.

### **3.2 Обговорення результатів дослідження**

Підсумовуючи вищевикладене, слід зазначити, що експериментальна методологія психологічної підготовки молодих футзалістів до виступів на змаганнях за умови визначення моделювання змагальних умов як основної

складової тренувального процесу позитивно впливає на формування психоемоційний стан готовності до змагальної діяльності. Позитивний ефект спостерігається щодо розвитку здатності до саморегуляції психічного стану, шумозахисту, завадостійкості (див. Мал. 2 та 3).



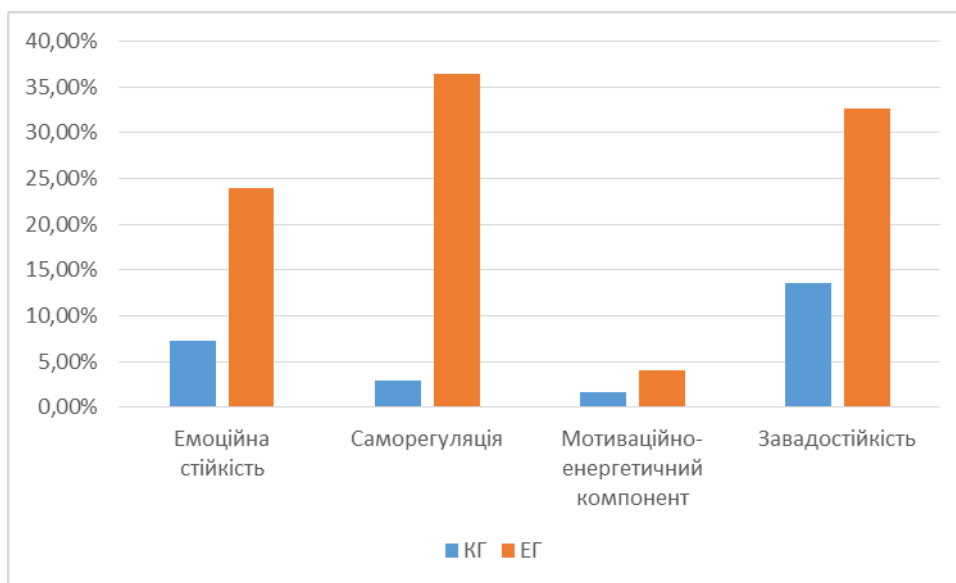
Мал. 2 – Ефективність експериментальної методики психологічної підготовки футзалістів під час навчально-тренувальних занять у відсотках.

Наприкінці експерименту, згідно з даними техніко-тактичних дій, контрольна група мала середній приріст 1,57 %, а експериментальна група – 3,44%. Різниця в показниках рівня збільшення значень ТТД на користь спортсменів експериментальної групи становила в середньому 1,87 %

Згідно з даними результативності ударів, контрольна група мала середній приріст 5,0 %, а експериментальна група – 19,5%. Різниця в показниках рівня збільшення значень РУ на користь спортсменів експериментальної групи становила в середньому 14,5 %

Дані контрольної групи за психо-емоційним станом – 1,74 %, а експериментальної 3,33 %. Різниця в показниках рівня збільшення значень ПЕС на користь спортсменів експериментальної групи становила в середньому 1,59%.

Різниця в показниках за загальною психологічною стійкістю у середньому складає 4,75 %.



Мал. 3 – Ефективність експериментальної методики психологічної підготовки футзалістів під час навчально-тренувальних занять за показниками психічної надійності у відсотках.

Порівняння значень рівня підвищення показників ОПН між контрольною та експериментальною групами показує, що ефективність розвитку психічної надійності футзалістів експериментальної групи вище, ніж у спортсменів контрольної групи в середньому:

- за даними емоційної стійкості на 2,83 %;
- за даними здатності до саморегуляції на 5,21 %;
- за даними мотиваційно-енергетичного компонента на 0,37 %;
- за даними завадостійкості на 2,01 %.

### Висновки до третього розділу

Показники ефективності розглянутої методичної розробки дозволяють констатувати такі результати досліджень:

Впровадження експериментальної методології, спрямованої на психологічну підготовку молодих футзалістів на передзмагальному етапі, сприяє підвищенню якості виконання техніко-тактичних дій у середньому на 1,87%.

Застосування моделювання змагальних умов, як основного методу психологічної підготовки молодих футзалістів на передзмагальному етапі, підвищує рівень ефективності ударів у ворота з різних відстаней в середньому на 14,5%.

Використання у навчально-тренувальному процесі засобів психологічної підготовки на основі моделювання змагальних умов характеризується збільшенням темпів формування адекватного психоемоційного стану готовності до змагальної діяльності серед юних футзалістів на в середньому на 1,59%.

Експериментальний розвиток психологічної підготовки юних футзалістів на передзмагальному етапі сприяє підвищенню психологічної стійкості до впливу зовнішніх та внутрішніх подразників у середньому на 4,75 %.

Запровадження експериментальної методології, спрямованої на психологічну підготовку молодих футзалістів до змагань, сприяє збільшенню темпів розвитку:

- емоційна стійкість в середньому на 2,83 %;
- здатність до саморегуляції в середньому на 5,21 %;
- мотивація до конкурентної діяльності в середньому на 0,37 %;
- завадостійкість в середньому на 2,01%.

## ВИСНОВКИ

Теоретичні та методологічні основи моделювання змагальних умов як методу психологічної підготовки футзалістів 16-17 років до подолання перешкод та труднощів змагальної діяльності є положеннями, що визначають зміст підготовки спортсменів до змагань. До них належать:

- зосередити увагу на вирішенні тренувальних завдань, які дозволяють: сформулювати психологічний стан готовності футзаліста виступати на змаганнях, розвивати у спортсмена здатність адекватно оцінювати змагальну ситуацію та мобілізувати свої сили для виконання майбутньої дії, адаптуватися (адаптуватися) до психологічних факторів, що викликають надзвичайні психоемоційні стани;

- психологічними характеристиками змагальної діяльності є: мотивація, об'єктивність, цілепокладання, здатність до досягнення цілей, стиль діяльності;

- готовність до виступу на змаганнях забезпечується: готовністю до виконання складних технічних дій, рівнем тактико-технічних навичок, рівнем розвитку сили волі, морально-вольовими якостями, можливістю розумового та свідомого управління діями, завадостійкості;

- систематичне впровадження компонентів психологічного тренінгу на етапах змагального періоду навчально-тренувального процесу.

Модель методичного забезпечення психологічної підготовки футзалістів, основним методом навчання в якій є моделювання змагальних умов, визначається взаємозв'язком етапів тренувального процесу в такій послідовності: підготовчий етап – збір інформації про умови змагань, оцінка підготовленості та можливостей команди. Визначення мети та мотивів участі у конкурсі; основний етап – програмування змагальної діяльності, моделювання конкурентних умов, викладання методів саморегуляції емоційних станів; заключний етап – розумова репетиція, контрольна гра, тактичний аналіз.

Психологічна підготовка молодих футзалістів регулюється такими часовими параметрами: підготовчий етап за місяць до змагань, основний етап за місяць до початку змагань, заключний етап за два-три дні до старту конкурсу.

Експериментальна перевірка ефективності методичної розробки показала, що:

- якість виконання техніко-тактичних дій в умовах змагань зростає в середньому на 1,87%;
- рівень ефективності ударів по воротах зростає в середньому на 14,5 %;
- показник сформованості психологічного стану готовності до змагальної діяльності зростає в середньому на 1,59 %;
- рівень загальної психологічної стійкості до наслідків перешкод та труднощів в конкурентних умовах зростає в середньому на 4,75%;
- рівень емоційної стійкості зростає в середньому на 2,83 %; здатність до саморегуляції психоемоційного стану на 5,21 %; мотивація до конкурентної діяльності на 0,37 %; завадостійкість на 2,01%.

Беручи до уваги результати дослідження, практичне дослідження методичної розробки психологічної підготовки футзалістів узгоджується з низкою рекомендацій:

Виконання занять, спрямованих на підготовку спортсменів у перд змагальний період, визначається поєднанням технічних, тактичних та психологічних засобів підготовки протягом змагального періоду навчально-тренувального процесу.

Активізація психологічного тренінгу повинна проводитися за місяць до початку змагань і включати методи підготовчого, основного та заключного етапів.

Ефективність процесу формування стану психологічної готовності до змагань залежить від якості психолого-педагогічного впливу, який повинен

базуватися на принципах індивідуалізації, оптимальної складності, єдності теорії та практики.

Викладання методів саморегуляції психоемоційного стану має бути зорієнтоване на відповідність індивідуально-психологічним особливостям футзалістів, змісту змагальної діяльності у обраному виді спорту та принципам оптимальності впливу на дії та свідоме ставлення спортсмена до психорегуляції свого стану, вчинків, поведінки.

Моделювання конкурентних умов у навчально-тренувальному процесі повинно базуватися на результатах попередньої оцінки можливостей спортсмена, його спортивної майстерності; за принципом узгодженості теоретичного та практичного включення моделей, перешкод та труднощів у клас.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агишева Н. К., Алексеева А. В. и др. / Под ред. А. Т. Филатова. Київ. изд. «Здоровье». 2014. 295с.
2. 1. Айзенко. Г. Ю. Структура людських можливостей. Педагогика, 1985. 320 с. 2.
3. Архелюк А., Байдюк М. Ю. Використання психологічної підготовки під час навчальнотренувальних занять футболістів. Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії: матеріали II Міжнар. наук.-спорт. конгресу студентів та молодих вчених (Чернівці, 24–25 квітня 2020 р.).Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. С. 3–4. 3.
4. Балан Б. А. Особливості управління підготовкою футболістів 17– 21-річного віку в період переходу до професійних команд. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 9 (154), 2022. С. 21–25.
5. Бондаренко І. П. (2019). «Психологічні аспекти темпераменту: дослідження та методики». Одеса: Видавництво "ОНУ".С. 45-51.
6. Бурлачук Л.Ф. «Психодіагностика тривожності: методи і підходи». Київ: Ніка-Центр, 2000.С.14-16.
7. В. Овчаренко, В.В. Матяш, Д.О. Соловей, А.В. Яковенко. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпро: Вид. «Інновація», 2017. 150 с.
8. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.Основи практичної психології : підручник. К. Либідь, 2003. 536 с.
9. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. К. : Медицина, 2013. 296 с.
10. Дулібський А.В. Модельні характеристики юних футболістів 14 – 16 років учнів училища фізичної культури / Науковий вісник Волинського державного університету. 1999. С. 963-965

- 11.Клименко В. В. К49 Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.: іл. Бібліогр.: С. 423–424. 67
- 12.Коваленко С. В. «Психологія темпераменту: теорія та практика». Київ: Видавництво "КОНТРАКТ". 2017. С.94
- 13.Куліков Л. В. Психологічна особистість: питання психологічної стійкості та психопрофілактики 2004. С. 87-115.
- 14.Лапицький В. О., Кулик Н. А. Навчально-тренувальна і змагальна діяльність в процесі багаторічної підготовки юних воротарів (на прикладі футболу). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3К, 2023. С. 216–220.
- 15.Лапицький В. О., Кулик Н. А. Навчально-тренувальна і змагальна діяльність в процесі багаторічної підготовки юних воротарів (на прикладі футболу). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3К, 2023. С. 220–221.
- 16.Личко А.Є. «Психопатії та акцентуації характеру у підліткі». Київ: Здоров'я, 1983.С.29-30.
- 17.Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. Освіта і наука. Випуск 2(25). 2018. С. 129–134
- 18.Люшер М. Кольоровий тест Люшера: Психологічна діагностика. К.: Товариство «Знання», 1999.С.124
- 19.Макаренко І.В. «Психологічна діагностика акцентуацій характеру». Навчальний посібник. Київ: Педагогічна преса, 2001.С.1-4.
- 20.Макаренко О.М. «Тривожність: психологічна діагностика і корекція». Київ: Либідь, 2005.С.18-21.
21. Мейлі А. Р. Психологічна діагностика: методи, тести, опитувальники. К.: Академія, 2002.С.512.
- 22.Мультимедійна енциклопедія ФК «Динамо» Київ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
- 23.Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів.

- Молодіжний науковий вісник (Фізичне виховання і спорт). Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2014. Вип. 13. С. 59–60. 23.
- 24.Петренко, О. Г. «Темперамент та його вплив на особистість». Харків: Видавництво "ХНУ". 2020. С 8-9.
- 25.Петрик.В.М, М.М. Присяжнюк, Л.Ф. Компанцева, Є.Д Скулиш, О.Д. Бойко. Сугестивні технології маніпуляційного впливу: навч. посіб.С.147.
- 26.Р. Чалдіні. Психологія впливу. Переконайте та досягайте успіху Х.: КСД, 2015.С.157.
- 27.Сидоренко, Н. О. . «Основи психології: темперамент і характер». Львів: Видавництво "ЛНУ".2018. С.11-46.
28. Сідун О. Ю. Профілактика та психокорекція подолання підвищеної сугестивності в юнацькому віці // TheCaucasus. SouthernCaucasusscientificJournalofAcademikReserch. ISSN: 2298-0946, E – ISSN: 1987-6114 April-May 2017. P.C. 25 – 29.
- 29.Сідун О. Ю. Психологічні особливості залежних форм поведінки в юнацькому віці / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. К. :НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. Вип. 17 (41). С. 277-281.
- 30.Смирнов С. Д. Психологічна діагностика: основи, методи, техніки. К.: Академічний проект, 2000. С.396.
- 31.Соломонко В. В. Футбол : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту] Вид. 2-ге, випр. і доповн. Київ : Олімпійська література, 2005. С. 8–21.
32. Спілбергер Ч.Д., Ханін Ю.Л. «Методика визначення рівня тривожності». Київ: Психологія, 1998.С 15-16.
- 33.Федик О.В. Психологія спорту. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.
- 34.Франков А. В. Футбол. Харків: Фактор, 2009.С.192.

35. Швець Д.В. Психічна стійкість працівника поліції як основа готовності до службової діяльності в екстремальних ситуаціях. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: тези доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої пам'яті проф. С.П. Бочарової (м. Харків, 30 берез. 2017 р.). Харків : ХНУВС, 2017. С. 226
- 36.Шейко А.О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку.  
URL: [http://C:/Users/Admin/Downloads/Nvmdups\\_2013\\_2\\_11\\_64%20\(2\).pdf](http://C:/Users/Admin/Downloads/Nvmdups_2013_2_11_64%20(2).pdf). (дата звернення: 20.08.2021)
37. Шмішек К. «Опросник для діагностики акцентуацій характеру». Збірник методик з психодіагностики / За ред. А.Г. Шмелева. Київ: МП «РефлБук», 1996.С.1-4.
- 38.Ю.Л. Ханіна. Психологічна діагностика в спортивній діяльності. Київ: Олімпійська література, 2001.С.6.
- 39.Cox R. Encyclopedia of British Football / Cox, Richard; Russell, Dave; Vamplew, Wray. – Routledge, 2002.С.27-28.
- 40.. Oliinyk, N. A., Voitenko, S. M., Oliinyk, N. A., Voitenko, S. M. (2020). Psykhologichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti. Vinnytsia: VNAU [in Ukrainian].С.41.
- 41.Shamardin V.N., Khorkavyu B.V. Organizational structure of technical and tactical training of skilled goalkeepers in football. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. Vol. 19. Issue 2. P.C. 75–79.

## ДОДАТОК

### Анкета психічної надійності

Перед вами питання, мета яких - виявити психологічні особливості вашої спортивної діяльності. При відповіді на кожне питання виберіть один з варіантів відповіді ( «а», «б», «в», «г») і напишіть його на аркуші відповідей поруч з номером питання, наприклад: 4в, 6а і т.д.; намагайтеся не замислюватися над деталями, давайте узагальнені відповіді, маючи на увазі ваш змагальний досвід останнього часу.

1. В яких випадках ви успішно виступаєте в відповідальних змаганнях?
  - а) перебуваючи в спокійному стані, практично не хвилюючись,
  - б) перебуваючи в стані підвищеного збудження,
  - в) в стані сильного збудження.
2. Чи сильно ви зазвичай хвилюєтеся на ваших змаганнях?
  - а) так,
  - б) іноді,
  - в) немає.
3. Ви зазвичай точно оцінюєте ступінь свого хвилювання і інших емоційних станів під час змагань?
  - а) зазвичай не замислююся,
  - б) іноді,
  - в) так.
4. Чи подобається вам виступати в прикидках, в контрольних вправах на результат?
  - а) так,
  - б) не можу сказати точно,
  - в) немає.
5. Чи можете ви протягом найбільш важливого періоду сезону підтримувати стабільний рівень високих результатів?
  - а) так,
  - б) бувають коливання,

в) немає.

6. Стабільна чи ваша техніка?

а) так,

б) бувають коливання,

в) немає.

7. Чи сильно збивають вас несподівані перешкоди?

а) так,

б) іноді,

в) немає.

8. Чи заважає вам хвилювання виступити в змаганнях найкращим чином?

а) так,

б) іноді,

в) немає.

9. Ви повністю викладаєтесь на важливих змаганнях?

а) так,

б) не завжди, в) немає.

10. Ви охоче виконуєте об'ємні, інтенсивні навантаження?

а) так,

б) не завжди,

в) немає.

11. Чи сильно діють на вас невдачі?

а) так, сильно засмучують,

б) швидко забуваються,

в) не надаю великого значення.

12. У яких випадках ви досягаєте кращого результату?

а) при строгому свідомому контролі своїх дій,

б) при автоматичному виконанні,

в) щось середнє.

13. Чи бувають у вас під час відповідальних змагань серйозні, незрозумілі помилки, що впливають на результат виступів?

- а) так,
- б) іноді,
- в) практично не буває.

14. Чи виникає у вас при вдалому перебігу спортивної боротьби почуття, що «справа зроблена», «швидше б усе закінчилося»?

- а) так,
- б) іноді,
- в) немає.

15. Коли ви зазвичай починаєте відчувати хвилювання перед відповідальними змаганнями?

- а) за кілька днів до змагань,
- б) напередодні змагань,
- в) безпосередньо перед виступом.

16. Чи важко вам відключитися від думок про майбутній виступ на відповідальних змаганнях?

- а) так,
- б) немає,
- в) можу відключитися, але ненадовго.

17. Чи проводите ви спеціальну настройку перед виходом на старт? (Можете вибрати відразу кілька варіантів відповіді).

- а) ні, не проводжу,
- б) намагаюся заспокоїтися, зняти напругу,
- в) намагаюся думати про щось приємне,
- г) зосереджуюся на майбутній виступ,
- д) намагаюся активізуватися, підняти фізичний тонус,
- е) намагаюся відволіктися від думок про майбутній виступ,
- ж) намагаюся викликати в собі спортивну злість,
- з) перебираю в думці тактичні і технічні моменти майбутнього виступу,

і) використовую розминку в якості психологічного налаштування.

18. Чи можете ви, якщо вважаєте це за потрібне, швидко перемикаєтися з одного виду настройки на іншу?

- а) немає,
- б) зазвичай не відчуваю в цьому необхідності,
- в) так.

19. Чи можете ви в ході спортивної боротьби при необхідності змусити себе швидко заспокоїтися?

- а) немає,
- б) не завжди,
- в) як правило, можу.

20. Чи користуєтеся ви для цих цілей словесними наказами самому собі?

- а) немає,
- б) зазвичай не відчуваю в цьому необхідності,
- в) так.

21. Ви багатьом готові пожертвувати в життя заради успіхів в спорті?

- а) так, можу відмовитися від багатьох життєвих благ,
- б) цієї проблеми переді мною не виникало,
- в) немає.

22. Яке ваше ставлення до змагань?

- а) змагання - важкий іспит,
- б) змагання - це свято,
- в) і те й інше.

З ключем для інтерпретації відповідей за шкалою психічної надійності можна познайомитися за допомогою таблиці

Таблиця

Ключ для інтерпретації відповідей за шкалою психічної надійності

№ п/п	Компоненти психічної активності											
	ЗЕС (змагальна емоційна стійкість)			СР (саморегуляція)			М-Е (мотиваційно- енергетичний компонент)			Ст-З (Стабільність- завадостійкість)		
	а)	б)	в)	а)	б)	в)	а)	б)	в)	а)	б)	в)
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	и	12	13
1	-2	-1	+ 1									
2	-2		+ 1									
3				-2	-1	+ 1						
4							+ 1		-1			
5										+ 1	-1	-2
6										+ 1	-1	-2
7										-2	-1	+ 1
8	-2	-1	+ 1									
9							+ 1	-1	-2			
10							+ 1	-1	-2			
И							+ 1	-1	-2			
12				+ 1	-1							
13	-2		+ 1									
14	-2		+ 1									
15	-2	-1										
16				-2	+ 1	-1						
17	Характер емоційних реакцій: а - нейтральні; г, д, ж, з, і - стенические; б, в, е - астенічні											
18				-2		+ 1						
19				-2	-1	+ 1						
20				-1		+ 1						
21							+ 1	-1	-2			
22							-1	+2	+ 1			

Підкреслюється кількість балів по кожному компоненту. Оцінка 0 балів відповідає середньому рівню психічної надійності. Оцінка зі знаком «-» говорить про зниження рівня надійності з даного компонента в порівнянні з середніми даними; відповідно зі знаком «+» вказує на підвищений в порівнянні із середнім рівень вираженості того чи іншого компонента психічної надійності.

Діапазон оцінок за компонентами дорівнює: ЗЕС - від 12 до 5 балів, СР - від 10 до 6 балів, М-Е - від 10 до 7 балів, Ст-З-від 6 до 3 балів.

Як показують дослідження (В. Е. Мільман і ін.), середні групові значення компонентів психічної надійності (крім мотиваційного) закономірно збільшуються з ростом спортивної майстерності.