

#### References

1. Legea nr. 69/2000 legea educatiei fizice si sportului, consolidata 2009. (2010) Monitorul Oficial. Partea I. Nr. 200. 9 mai. – f/p.
2. Nicolae Postolache. (2009) Fascinația oinei jocul românilor de pretutindeni / Nicolae Postolache. Editura Profexim, București. – 36 p.
3. Programa școlară pentru disciplina «Educație fizică» clasele a III-a – a IV-a. (2014) Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale. – Nr. 5003/02.12.2014. Ministerul educației naționale. București. – f/p.
4. Programa școlară pentru disciplina «Joc și mișcare» clasele a III-a - a IV-a. (2014) Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale. – Nr. 5003 / 02.12.2014. Ministerul educației naționale. București. – f/p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).31  
УДК 796.332.071:159.938

**Осадець М. М.,**  
**професор кафедри фізичного виховання**  
**Канівець Т. М.**  
**кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології,**  
**Фесун Г. С.**  
**кандидат політичних наук, доцент кафедри практичної психології,**  
**Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці**

#### ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Психологія спорту посідає ключове місце в навчальному процесі підготовки фахівців зі спорту. Значення та необхідність психології спорту для спортивної діяльності важко переоцінити. У статті висвітлені основні психологічні аспекти формування особистості спортсмена-футболіста. Обґрунтовано послідовність успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів від дотримання ряду положень: постійне здійснення психологічного забезпечення, цей процес повинен бути «випереджаючим»; кожен етап багаторічної підготовки спортсменів має свої специфічні психологічні особливості, які і визначають конкретні завдання та зміст психологічного забезпечення. Доведено, що правильно організований процес психологічного забезпечення та супроводу може істотним чином змінити частоту виникнення різних факторів, які несприятливо позначаються на процесі підготовки спортсменів. Обґрунтовується поняття «психологічного забезпечення», психологічний супровід та їх використання у спортивній діяльності. Досліджено, що високий рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки є показником відображення психічної стійкості гравця. Проаналізовано характерні риси планування психологічної підготовки та особливості проведення психологічного контролю, вплив мікроклімату в спортивному колективі на психологічний стан спортсмена.

**Ключові слова:** психологія спорту, футбол, спортсмен, психологічне забезпечення, психологічний супровід.

**Осадец Н.Н., Канивец Т.М., Фесун Г.С. Психологическое сопровождение спортсменов-футболистов как неотъемлемый компонент тренировочного процесса.** Психология спорта занимает ключевое место в учебном процессе подготовки специалистов по спорту. Значение и необходимость психологии спорта для спортивной деятельности трудно переоценить. В статье освещены основные психологические аспекты формирования личности спортсмена-футболиста. Обоснованно последовательность успешного психологического обеспечения подготовки спортсменов от соблюдения ряда положений: постоянное психологического обеспечения, этот процесс должен быть «опережающим»; каждый этап многолетней подготовки спортсменов имеет свои специфические психологические особенности, которые и определяют конкретные задачи и содержание психологического обеспечения. Доказано, что правильно организованный процесс психологического обеспечения и сопровождения может существенным образом изменить частоту возникновения различных факторов, которые неблагоприятно сказываются на процессе подготовки спортсменов. Обосновывается понятие «психологического обеспечения», психологическое сопровождение и их использование в спортивной деятельности. Доказано, что высокий уровень физической и технико-тактической подготовки является показателем отражения психической устойчивости игрока. Проанализированы характерные черты планирования психологической подготовки и особенности проведения психологического контроля, влияние микроклимата в спортивном коллективе на психологическое состояние спортсмена.

**Ключевые слова:** психология спорта, футбол, спортсмен, психологическое обеспечение, психологическое сопровождение.

**Osadets Mykola, Kanivets Tetiana, Fesun Galyna. Psychological support of football players as an integral component of the training process.** Sports psychology occupies a key place in the educational process of training sports professionals. The importance and necessity of sports psychology for sports activities is difficult to overestimate. The article highlights the main psychological aspects of the formation of the personality of an athlete-football player. The sequence of

*successful psychological support of athletes' training from observance of a number of provisions is substantiated: constant implementation of psychological support, this process must be "advanced"; each stage of long-term training of athletes has its own specific psychological features, which determine the specific tasks and content of psychological support. It is proved that a properly organized process of psychological support and accompaniment can significantly change the frequency of various factors that adversely affect the training of athletes. The concept of "psychological support", psychological support and their use in sports is substantiated. It is investigated that a high level of physical and technical-tactical training is an indicator of the reflection of the mental stability of the player. The characteristic features of psychological training planning and features of psychological control, the influence of the microclimate in the sports team on the psychological state of the athlete are analyzed.*

**Key words:** sport psychology, football, athlete, psychological support, psychological support.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Підготовка всебічно розвинутої, фізично здорової особистості має займати передове місце у стратегічному розвитку України. Серед чималої кількості засобів, що дають можливість ефективно впливати на розвиток форм і функцій організму футболу посідає одне з провідних місць. Підтвердженням цього є доступність і неабияка популярність футболу в Україні.

На сучасному етапі спорт досяг такого високого ступеня професійного розвитку, що фізична, технічна та тактична підготовка найкращих спортсменів перебуває на одному рівні. Проте, розуміння необхідності психологічного забезпечення, обслуговування та супроводу різних видів діяльності з'явилося на початку ХХ століття, коли в науковий обіг для позначення будь-якої практики впливу на людську психіку й управління нею був введений термін «психотехніка».

Проблема застосування психологічних знань щодо вирішення конкретних завдань удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів пов'язана із запитом спортивної практики. Спортсмен-футболіст витримує велике навантаження і фізичне, і моральне, і психологічне. Тому значне місце в спортивній діяльності має саме психологічна підготовка.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз літератури як українських так і зарубіжних авторів доводить, що психологічна підготовка є повноцінним компонентом складного тренувального процесу. Проте, чимала кількість тренерів є непохитними в думці, що головними складовими виховного процесу майбутнього футболіста є техніка, тактика і фізична підготовка, а психологічно готовими вони стануть через набутий досвід.

Зокрема останнім часом в роботах Ковальчук В. та Байрачного О. можна знайти висвітлення питанням психологічного відбору у професійні команди юних гравців з огляду саме на психологічні критерії.

У працях науковців В. Никитушкиної, В. А. Матлаш, А. Я. Коломійця, Хоменка В., Свирида В. акцентується увага на психолого-педагогічний супровід, який являє собою планування підготовки і взаємодії суб'єктів спортивної діяльності, вирішення завдань психологічного забезпечення їх професійного розвитку та громадської діяльності тренера і спортсмена. На важливість практичних аспектів психології в діяльності спортсмена підкреслюють Р. Уейнберг та Д. Гоулд. В.Р. [8; с. 182].

У психології спорту розроблено науково-обґрунтовані рекомендації, що стосуються різних аспектів психологічної підготовки спортсменів (А. В. Родіонов, 2006; Б. А. Вяткін, 2007) та все більше акцентує свої інтереси на індивідуальних та соціально-психологічних рівнях спортивної діяльності.

**Мета дослідження:** пошук шляхів, форм та методів підвищення психологічної підготовки, як елемента тренувального процесу футболістів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Особистість спортсменів-футболістів, їх психологічні особливості формуються під впливом різних видів діяльності. У результаті сукупного впливу всіх цих факторів у спортсменів складаються певні риси світогляду, суспільні потреби і інтереси, характерні для людини моральні риси особистості.

Досягти успіхів у спортивній діяльності сповненій фізичного та психологічного навантаження без належної підготовки стає неможливим, особливо у футболі, який є одним із найпопулярніших видів спорту серед усіх верств населення.

Психологічна підготовка – це педагогічний процес, результат якої залежить від урахування при його побудові ряду загальних дидактичних принципів: свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, всебічності, повторення і поступовості. Застосовані в процесі психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови і практичного застосування [4; с. 203].

На сьогодні спортивні психологи широко використовують поняття «психологічного забезпечення» обґрунтовано, вважаючи його більш комплексним та цілісним [6, 9]. На думку Н. Б. Стамбулової [12], одна з головних тенденцій розвитку психології спорту на сьогодні – це перехід від психологічного забезпечення спорту вищих досягнень до психологічного супроводу спортивної кар'єри в цілому: система загальних і часткових технологій психологічної допомоги спортсменові й особливостей їх застосування на кожному конкретному етапі професійного становлення, починаючи з початку спортивної спеціалізації й закінчуючи виходом зі спорту й переходом на інший вид професійної діяльності.

До цілей психологічного супроводу Н.Б. Стамбулова відносить: допомогу спортсменові у самовизначенні й самореалізації, тобто в досягненні індивідуальних максимальних спортивних результатів, при мінімальній витраті фізичних і психічних сил; допомогу спортсменові успішно долати кризи спортивного становлення, використовуючи їх для власного розвитку у спорті; допомогу спортсменові в знаходженні оптимального поєднання й використання спорту та інших напрямків життєдіяльності при максимальному використанні особливостей спортивної кар'єри і її проявів для успішної особистої кар'єри в цілому [12]. Говорячи про психологічну підготовку в спорті можна до цього поняття підходити двояко: як до одного з видів підготовки спортсмена (наряду з фізичною, технічною та тактичною), або як цілеспрямовану

роботу спортивного психолога і тренера (як головної особи, яка здійснює навчально-тренувальні заходи й забезпечує зростання рівня підготовки спортсмена) щодо створення психологічної готовності до діяльності у спорті: до довготривалих вимог, пов'язаних із тренувальним процесом; до виконання вимог, що формують підготовленість до змагань у цілому, спортивної діяльності, як складової; до конкретного змагання; на заключних етапах підготовки до змагань. Тому не можна погодитися з думкою, коли психологічна підготовка ототожнюється з психологічним забезпеченням, або поступається йому місцем [2,5,8], оскільки логічним буде при вищенаведеному другому розумінні включати його як важливу складову в систему психологічного забезпечення підготовки спортсмена [5; с.86].

При плануванні психологічної підготовки потрібно враховувати як напрямок окремих навчально-тренувальних занять, так і відповідних циклів і періодів підготовки спортсмена-футболіста. Особливу увагу слід звернути на розвиток і вдосконалення тих якостей психіки, які відповідають за результат тренувальної і змагальної діяльності. Це можуть бути необхідні спеціалізовані інтелектуальні, емоційні, вольові якості, що відповідають вимогам конкретного виду спорту.

Психологічну підготовку умовно розподіляють на загальну і спеціальну. Загальна психологічна підготовка здійснюється на заальнопідготовчому, а спеціальна – на спеціальнопідготовчому етапі підготовчого та змагального періоду.

Новік С.М. виділяє декілька видів планування психологічної підготовки: оперативне (на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання); поетапне (на місяць, період підготовки, навчально-тренувальний збір і т.д.); поточне (на річний цикл підготовки); перспективне (на декілька років, наприклад, на олімпійський цикл підготовки). Тому результат спортивних змагань та досягнень визначається значною мірою чинниками психолого-педагогічної підготовки спортсмена [1; с. 95].

Психологічна підготовка здійснюється в нерозривній єдності з удосконаленням техніко-тактичної майстерності і розвитком фізичних якостей. Підтвердження можна знайти у роботах Луценко Р.В., який наголошує, що сучасні змагання вимагають від учасників високої функціональної готовності, зокрема і психологічної підготовки. Вирішальну роль у забезпеченні психічної готовності спортсмена відіграє духовний рівень особистості, прояв її психологічних особливостей, такі як спрямованість (потреби, інтереси, переконання), темперамент, характер і здібності [4; с. 266].

У вузькому розумінні психологічне забезпечення підготовки спортсменів – це цілеспрямована діяльність спортивного психолога або відповідна діяльність тренера, зорієнтована на вирішення завдань психологічної підготовки, психологічної реабілітації, а також управління поведінкою та психологічним станом спортсменів у різних умовах тренувальної та змагальної діяльності. До основних складових психологічного забезпечення підготовки спортсменів слід віднести: планування підготовки спортсменів з урахуванням психологічних чинників; програми психологічної підготовки, спрямовані на формування необхідних спортсменам умінь і психотехнічних навичок; розвиток професійно важливих властивостей психіки спортсмена; корекційні та реабілітаційні програми, пов'язані з наданням допомоги спортсменам і тренерам у вирішенні психологічних проблем, що виникли; програми забезпечення виступів у змаганнях; моніторинг рівня психологічної підготовленості та готовності спортсменів до змагань.

Відомо, що велике значення для навчального процесу має виховання в учнів дисциплінованості й ініціативності. Визнано, що спортсмену, який ставиться з повагою до колективу, наполегливо боротиметься за досягнення своєї мети разом з товаришами по команді значно легше переборювати труднощі на тренуваннях і під час змагань.

Деякі тренери переконаннями і роз'ясненням створюють в футболістів настрій, який допомагає зберегти їхню боєздатність від початку й до кінця змагання. Крім цього є результати позитивного впливу на товаришів по команді футболісти, які вміють контролювати свій психологічний стан.

Також завжди існує небезпека занадто швидкого росту спортивних результатів. Якщо спортсменові надто легко даються початкові сходи, тоді новачок не усвідомлює, що без великої праці, часом граничної фізичної, вольової й емоційної напруги не можливо досягнути значних результатів у спорті. Уміння генерувати необхідне вольове зусилля формується із самого початку спортивної біографії.

**Висновки.** На сучасному етапі розвитку футболу підвищуються вимоги до фізичного та психологічного стану футболістів. Всі процеси підготовки пов'язані між собою і розвивають у футболістів індивідуально-психологічні якості. Також робота з психологічного забезпечення підготовки спортсменів буде ефективною тільки тоді, коли вона буде здійснюватися при активній допомозі з боку тренера, стане частиною його діяльності в команді, оскільки саме він є основним керівником всієї діяльності кожного спортсмена й саме до настанов тренера, перш за все, буде прислуховуватися спортсмен.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають** у розробці практичних рекомендацій з питань застосування різних методів психологічного спектру у роботі зі спортсменами при підготовці їх до змагань.

#### Література

1. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності / В. І. Воронова / Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. – С. 86-100
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт., 1978. – 134.
3. Гуменюк Н. Г., Клименко В. В. Психология физического воспитания и спорта / Н. Г. Гуменюк, В. В. Клименко // К:Вища школа, 1985. – С. 202–214.
4. Луценко Р. В. Психолого-педагогічні засоби та методи підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності/Р. В. Луценко//Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – Вип.3К. – С.265-268
5. Матлаш В. А. Загальні складові психологічної підготовки футболістів 12-13 років на секційних заняттях з

футболу [Електронний ресурс] / В. А. Матлаш, А. Я. Коломієць // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. – С. 33-36.

6. Ніколаєнко В. Тренерський підхід до підготовки юних футболістів / В. Ніколаєнко, В. Воронова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – №1. – С. 8-14. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2014\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2014_1_3).

7. Ніколаєнко В., Балан Б. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. № 2. – С. 23–27.

8. Новік С. М. Теоретико-методичні засади управління психологічною підготовкою футболістів вищих спортивних розрядів / С. М. Новік // Витоки педагогічної майстерності. Сер. : Педагогічні науки. – 2011. – Вип. 8(2). – С. 180-185. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm\\_2011\\_8\(2\)\\_39](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2011_8(2)_39).

9. Осадець М.М. Психологічні аспекти відбору та підготовки студентів початкових курсів до професійного футболу. Вилучено із: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part\\_4/33.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/33.pdf)

10. Хоменко В.В. Сучасні тактичні побудови гри провідних європейських футбольних клубів у 2018 році // Спортивні ігри. Харків: ХДАФК. – 2019. – №2 (12). – С.59-70. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544963>

11. Хоменко В.В., Свирида В.С. Особливості сучасної тактичної підготовки футболістів. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернетконференції. Переяслав. – 2020. – Вип. 60. – С. 240-243.

12. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие /Н.Б. Стамбулова. –. 24. СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

#### References:

1. Voronova V. I. (2018) Prykladni aspekty psykholohichnoho zabezpechennia v sportyvni diialnosti, Vinnytsia: TOV «Planer», 86-100.

2. Viatkyn B.A. (1978) Rol temperamenta v sportyvnoi deiatelnosti. M.: Fyzkultura y sport.

3. Humeniuk N. H., Klymenko V. V. (1985) Psykholohyia fizycheskoho vospytanyia y sporta, K. :Vyshcha shkola, 202–214.

4. Lutsenko R. V. (2017) Psykholoho-pedahohichni zasoby ta metody pidhotovky yunykh futbolistiv v period ihrovoi diialnosti, Naukovy chasopys [Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova], (15), 265-268.

5. Matlash V. A. (2018). Zahalni skladovi psykholohichnoi pidhotovky futbolistiv 12-13 rokov na sektsiinykh zaniattiakh z futbolu. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naselennia: materialy KhVIII Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii molodykh uchenykh, Sumy: SumDPU im. A. S. Makarenka, 33-36.

6. Nikolaienko V. V. (2014). Trenerskyi pidkhid do pidhotovky yunykh futbolistiv. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (1), 8–15.

7. Nikolaienko V., Balan B. (2013). Praktychni aspekty vdoskonalennia trenuvalnoi diialnosti ta systemy provedennia zmahannia na etapi pidhotovky do vyshchykh dosiahnen u futbolii. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. (2), 23–27.

8. Novik S. M. (2011). Teoretyko-metodychni zasady upravlinnia psykholohichnoiu pidhotovkoiu futbolistiv vyshchykh sportyvnykh rozriadiv. Vytoky pedahohichnoi maisternosti. Ser. : Pedahohichni nauky. 8(2). 180-185.

9. Osadets M.M. (2020). Psykholohichni aspekty vidboru ta pidhotovky studentiv pochatkovykh kursiv do profesiinoho futbolu. Vylucheno iz: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part\\_4/33.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/22/part_4/33.pdf)

10. Khomenko V.V. (2019). Suchasni taktychni pobudovy hry providnykh yevropeiskykh futbolnykh klubiv u 2018 rotsi. Kharkiv: KhDAFK, (2 (12)), 59-70.

11. Khomenko V.V., Svyryda V.S. (2020). Osoblyvosti suchasnoi taktychnoi pidhotovky futbolistiv. Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku: materialy Vseukrainskoi naukovopraktychnoi internetkonferentsii. Pereiaslav, (60), 240-243.

12. Stambulova N. B. (1999). Psykholohyia sportyvnoi karery. Ucheb. posobyie. SPb.: Yzd-vo “Tsentr karery”, 368.