

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту

Івченко Тарас Миколайович

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 20-25 РОКІВ
ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО МАКРОЦИКЛУ**

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ Л. М. Максименко
к. н. з фіз. вих. і спорту , ст.. викладач
кафедри ТМС

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ Т. М. Івченко

« ____ » _____ 2021 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 20-25 РОКІВ	8
1.1. Тактична і психологічна підготовка у футболі	8
1.2. Зв'язок когнітивних процесів і тактичних дій спортсмена під час гри у футбол	10
1.3. Новітні підходи для оптимізації когнітивних процесів футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей	13
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	17
2.1. Методи дослідження	17
2.1.1. Теоретичний аналіз даних літературних джерел	17
2.1.2. Соціологічний метод	18
2.1.3. Педагогічні методи дослідження.....	18
2.1.4. Медико-біологічні методи.....	19
2.1.5. Методи психодіагностики	20
2.1.6. Методи математичної статистики.....	24
2.2. Організація дослідження.....	24
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ ДОПОВНЕНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 20-25 РОКІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ	26
3.1. Передумови доповнення програми психологічної підготовки футболістів 20-25 років протягом річного тренувального макроциклу	26

3.2. Програма психологічної підготовки футболістів 20-25 років річного макроциклу	29
Обґрунтування кольоролазеропунктури як засобу психорегуляції футболістів	32
3.4. Методика проведення кольоролазеропунктури як засобу психорегуляції футболістів протягом річного тренувального макроциклу	35
3.5. Динаміка функціональних можливостей організму футболістів 20-25 років під час педагогічного експерименту	39
3.6. Вплив доповненої програми на психоемоційний стан футболістів 20-25 років	41
Висновки до розділу 3	44
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	54

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЖЕЛ – життєва ємкість легень (мл)

ЕГ – експериментальна група

ІР – індекс Руф'є

КГ – контрольна група

НПС – негативний психічний стан

НПС нс – негативний психічний стан низького ступеню

НПС сс – негативний психічний стан середнього ступеню

НПС вв – негативний психічний стан високого ступеню

ППС – позитивний психічний стан

У. о. – умовні одиниці

ЧД – частота дихання (циклів /хв⁻¹)

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв⁻¹)

ВСТУП

Актуальність. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей вимагає високого рівня організації тренувального процесу спортсменів. Правильний підхід є пріоритетним у практичному відношенні й одним із найскладніших у теоретичному відношенні, оскільки є показником високих спортивних досягнень. Складність правильно організованого тренувального процесу визначається багатофакторністю компонентів, що визначають стан фізичної і психічної підготовки і багатозначною залежністю спортивного результату від його проявів [3, 23, 35, 45].

Фахівці наголошують (В. І. Воронова, 2001; А. Д. Платонов, 2004; Б. Г. Чирва, 2002, 2004), що особливо складно керувати станом тренуваності в такому виді спорту як футбол, в якому взаємовплив фізичних і психічних факторів визначається руховою складністю, тактичною непередбачуваністю і високим емоційним напруженням діяльності. Під час ігрових матчів характерною є висока щільність моторних дій, екстремальність ситуацій, що зумовлює значні фізичні і психічні реакції та навантаження на організм гравців [13, 46, 66, 67].

Фізіологами обґрунтовано (А. С. Большев, 2017; Ю. Ф. Сахно, 2005 та ін.) результат впливу таких навантажень зумовлює зміни в адаптаційних функціях, що може привести до їх неузгодженості і неадекватних реакцій організму футболістів на навантаження. Фахівцями (І. В. Вороновим, 2016; В. О. Прокопенком, 2018; І. П. Симоненком, 2016 та ін.) зроблено акцент на нормалізацію процесів збудження і гальмування нервової системи, оскільки вона «управляє організмом як цілісною системою» [5, 12, 21, 51, 56 та ін.]. Тобто психологічна підготовка футболістів є актуальною.

Отже, підготовка футболістів 20-25 років на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей неможлива без всебічного (фізичного і

психічного) врахування впливу тренувального навантаження на адаптаційні процеси у спортсмена. Розробка науково обґрунтованого підходу щодо психологічної підготовки футболістів у річному тренувальному циклі з урахуванням об'єктивних даних про фізіологічні та психологічні механізми адаптації до тренувальних навантажень у перспективі дозволить ефективно організувати тренувальний процес, що й обумовило напрям нашого наукового дослідження.

Мета роботи – доповнити програму психологічної підготовки футболістів 20-25 років протягом річного тренувального циклу та визначити її ефективність.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати та узагальнити науково-методичну літературу щодо особливостей психологічної підготовки футболістів 20-25 років протягом річного тренувального макроциклу.

2. Визначити напрями використання психологічних засобів підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

3. Доповнити та експериментально перевірити програму психологічної підготовки гравців футбольного клубу «Автомобіліст» протягом річного тренувального макроциклу.

Об'єкт дослідження – процес підготовки футболістів 20-25 років протягом річного тренувального макроциклу.

Предмет дослідження – засоби психологічної підготовки футболістів 20-25 років протягом річного тренувального макроциклу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; соціологічний (анкетування); педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент); медико-біологічні методи; психодіагностика; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

1. Проаналізувавши та узагальнивши науково-методичну літературу щодо особливостей психологічної підготовки футболістів 20-25 років протягом

річного тренувального циклу, було доповнено програму психологічної підготовки додатковими засобами.

2. Обґрунтовано та доведено позитивний вплив доповненої програми психологічної підготовки футболістів за етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей засобами психорегуляції.

Практичне значення одержаних результатів полягає у їх провадженні у тренувальний процес футбольної команди «Автомобіліст» (м. Лебедин) засобів психорегуляції для психологічної підготовки гравців у річному циклі.

Апробація результатів дослідження. Результати наукових пошуків висвітлено на міжнародній науково-практичній конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання» та Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Текст магістерської роботи викладено на 57 сторінках комп'ютерного набору і складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури. У роботі використано 79 літературних джерел, із них 9 англомовних.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 20-25 РОКІВ

1.1. Тактична і психологічна підготовка під час футбольних матчів

Футбол – командний вид спорту. Він вимагає високої спортивної форми всіх гравців, що може сприяти успіху команди на шляху її до перемоги. Фахівці наголошують (С. В. Голомазов, 2004; М. М. Линець, 2017; D. Burton, 2007), що важливою складовою такого складного процесу є психологічна підготовка у річному тренувальному циклі [18, 23, 71].

На думку Б. А. Вяткіна (1998), А. П. Герасименка (2002), І. П. Симоненка (2016) підсумки виступу команди в великомасштабних змаганнях (в чемпіонаті світу, Європи, країни), при інших рівних умовах із суперниками, в значній мірі залежать від якості психологічної підготовки гравців [15, 16, 54].

У психологічній підготовці дуже важливий характер завдань, поставлених перед командою. Слід чітко контролювати пропорційність поставлених завдань до потенційних можливостей спортсменів [64, 65].

Б. Г. Чирва (2002, 2006) наголошує, що головні засоби впливу тренера на психіку футболіста – слово, голос, інтонація. Слово тренера може підняти гравця на спортивний подвиг, а може і звести всі зусилля нанівець. Слово тренера має бути справедливим, переконливим, зрозумілим і вірним. Безтактність і грубості не припустимі у тренерській діяльності. Як правило стандартною є середня тональність і не припустимість високої тональності. Це повинно бути завжди під постійним контролем. Стан емоційного збудження у футболістів може викликати і сам тренер, якщо, даючи установку на гру (в день матчу), буде надмірно вимогливо говорити про завдання команди «виграти будь-що-будь». Адже гравцям і так загальновідомо, що змагатися вони виходять для того, щоб перемагати. І надмірний акцент на такій установці загалом немає потреби [66, 67,

Процеси збудження нервової системи можуть проявлятися і в результаті представлення тренером суперника занадто грізним. Практики-футболісти вказують (Д. А. Севастьянов, 2012; Ю. Л. Ханін, 1990), що для високих результатів потрібно характеризувати слабкі сторони сильного суперника і не говорити про їхні досягнення. І навпаки, слабого представити більш сильним, чим насправді, щоб команда передчасно не розслаблялася [53, 68].

Під час тренувань для гіперзбудливих гравців рекомендований повільний темп, а для тих, хто перебуває в гіпотонусі навпаки – швидкий [36, 46, 47, 48, 68].

Важлива роль тренера під час тренувань, але не припустимо давати поради під час матчів. У результаті таких ситуацій гравець втрачає час, що спричиняє як технічні, так і тактичні помилки. На тренувальних заняттях слід вчити спортсменів. Позбавляти гравця ініціативи – значить знижувати мотивацію. За словами Ж. Л. Чесно (2002) ініціатива – синонім творчості, а творчість гравця у процесі матчу, спрямована на оригінальне рішення обумовлених матчем тактичних завдань, – ознака здібностей, навіть таланту футболіста [65]. Досвідчені гравці налаштовують себе на суперництво кожен по-своєму: хтось самопереконанням, заспокоєнням; інші – розминкою. Тренер повинен налаштовувати команду, думаючи про майбутній матч заздалегідь [69]. Гравці повинні концентруватися на тактиці гри, а не на кінцевому результаті змагання. Футболісти мають займатися пошуками методів і засобів досягнення перемоги, дії повинні бути доцільними [65].

Ю. Л. Ханін наголошує на тому, що на початку гри треба швидко брати ініціативу гри, демонструючи впевненість, відважність. Важливо зрозуміти тактику гри суперників і намагатися їх порушувати [68].

Не припустимими у футбольній команді є грубість спортсменів, симуляція, провокації. Під час матчів на першу місце виступає тактична підготовка, пов'язана з роботою когнітивних процесів (мислення, увага, уява, сприйняття, пам'ять) [69].

Їх високий рівень однозначно стає мотиватором на перемогу [65].

1.2. Зв'язок когнітивних процесів і тактичних дій спортсмена під час гри у футбол

Провідні фахівці (В. І. Воронова, 2001; Г. Д. Горбунова, 2007) констатують інформацію, що на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, важливим для футболістів є сприйняття і аналіз ігрових ситуацій. Правильність технічних дій під час матчів ставить високі вимоги до оперативності когнітивних процесів. Звісно, будь-яка підготовка починається з теоретичної, головна мета якої – пояснити сутність взаємодії когнітивних процесів на тактику гри [13, 19].

За теоретичним обґрунтуванням актуальності набуває практична діяльність на ігровому полі. Ж. Л. Чесно (2002) зазначає, що витрачаючи занадто багато часу на пояснення, виникає ризик відійти від основної мети занять, і тоді увага команди переключиться на другорядні завдання. За словами науковця, футбол складний вид спорту, що вимагає інтенсивної не лише фізичної підготовки, а й активної роботи всіх когнітивних процесів, щоб забезпечити правильність тактичних дій [65].

І. М. Новокщєнов (2003) вказує, що наступним важливим етапом у підготовці гравців у футбол є відпрацювання уявного вирішення ситуацій і рухового, тобто процеси мислення і дії взаємопов'язані.

Задача полягає у правильному перенесенні «теоретичного матеріалу (макет) в гру (поле)». Важливим є пристосування їх до практичної роботи на футбольному полі.

В основі футболу лежить не слова і теорія, а практичні дії і спортивні вправи на тренувальному полі. Такий теоретичний підхід безпосередньо на футбольному полі сприяє акцентувати подальшу реакцію і відчуття, щоб дозволити практично реалізувати засвоєний матеріал. На макеті доступніше визначають порядок дій, що необхідно виконати футболістам, іншими словами задавати і вирішувати поставлену задачу в «графічній формі». Тренеру необхідно

якомога більше залучати спортсменів до аналізу певних ігрових моментів, щоб гравці могли легко орієнтуватися в ній на практиці [45].

На нашу думку, узагальнюючи вище сказане, можна сказати, що тренер всю тактичну ситуацію спочатку повинен розкласти на макеті і потім вимагати її практичного виконання на полі, тобто віртуальна гра переноситься в дію на поле. Важливим є не «просто механічне повторення вправ, а вміння бачити і зрозуміти ігрову ідею». Це стиль мислення футболістів, якому вчаться довгий проміжок часу. У нашому випадку – це і є послідовність зміни дії і станів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

А. П. Герасименко (2002) у дисертаційній роботі обґрунтовує ефективність методики перенесення частих повторень окремих ігрових ситуацій у саму гру. У цьому процесі головними є співбесіда і постійне технічне вдосконалення гравців. Робиться акцент на аналізі швидких ігрових ситуацій для уникнення помилок. Науковець рекомендує на цьому орієнтувати подальшу практичну діяльність [16].

Практики зазначають, що необхідно постійно тренувати ситуацію або епізод, ставлення до нього, пошук вигідних позицій, тобто вдосконалювати навички вирішення ігрових ситуацій – усе те, що розглядали теоретично на макетах. Даний прийом збагачує гравців навичками й умінням, формує основні когнітивні процеси, але не гарантує творчих здібностей. Розвитку творчих здібностей сприяє правильний педагогічний підхід тренера [45].

Ще один важливий момент, який не можна упустити, – це підготовчі вправи для конкретного завдання, що ставиться перед тренуванням [36, 72, 76].

Важливою є фіксація гри і перегляд для визначення прогресу і помилок. По-перше, перевіряється виконання тактичних завдань, як результат тренувальної роботи, по-друге, можна побачити, як сприймає гравець все те, що від нього вимагали. Чи вистачає його здібностей виконувати поставлені вимоги. Треба дати зрозуміти йому, що його робота буде перевірятися, тоді він буде аналізувати, а тренер у свою чергу на нього здійснювати вплив.

Наступний етап тактичного вдосконалення штучна зміна завдань для швидкості прийняття рішень в ігрових ситуаціях». Тобто необхідно моделювати ігрові

ситуації, наближені за швидкістю і напруженості до змагальної атмосфери, а також ведення гри за певною тактичною схемою. При тактичній підготовці важливо цілісне розуміння завдань тренування для підбору необхідних засобів

Погоджуємося із науковцями, що подальше вдосконалення футболу це не лише штучна зміна стандартних і нестандартних ситуацій, а й вирішення поставлених завдань з різних позицій, зі зміною напрямку атаки, кількості атакуючих і т. д. Моделюючи різноманітні вимоги і перешкоди, гравці знаходять установку на їх подолання [4, 23].

Ігрова тактична грамотність – це забезпечення безперервної оцінки позиційної гри. Необхідним є відстеження кожного руху гравця, тобто аналіз гри. Спостерігаючи за діями гравця, можна не тільки пояснити помилкові дії, але і зрозуміти мотиви, рушійні фактори для спортсмена [64, 65].

Тренер повинен сприяти формуванню його постійної готовності до гри, до вирішення ігрових ситуацій [15].

Увага важливою для футболістів під час гри. Дії і рухи гравця повинні бути адекватні ігрової ситуації. Навіть футболісти високого рівня не завжди можуть постійно контролювати свою гру або гру в цілому. Цілком природно те, що не всі володіють значними вольовими зусиллями, вмінням володіти собою в складних ситуаціях, а також концентрувати свою увагу.

Ігрова увага – це якість більш широка, що відрізняється специфічними властивостями. Якщо коротко охарактеризувати, то це реакція та прогнозування переміщень і взаємодій противника, що відбуваються одночасно [64, 65].

На нашу думку, необхідно звернути увагу фахівців-практиків на готовність (фізичну і психологічну) кращих команд Європи, яка, без сумніву, тренується. Психологічна стійкість і надійність ось що в першу чергу характеризує рівень кращих європейських футбольних команд.

1.3. Новітні підходи у підготовці футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей

У сучасному професійному й аматорському спорті активно використовуються цифрові технології. Передові цифрові технології дають можливість з абсолютною точністю збирати, аналізувати й використовувати інформацію під час підготовки спортсменів, тренерів до змагань [33, 63].

О. Грищенко вказує, що мультимедійні засоби займають важливе місце у розвитку інформаційного суспільства [20]. Є широкий спектр використання медіа технологій у командному виді спорту – футбол (рис. 1.1) [20, 63].

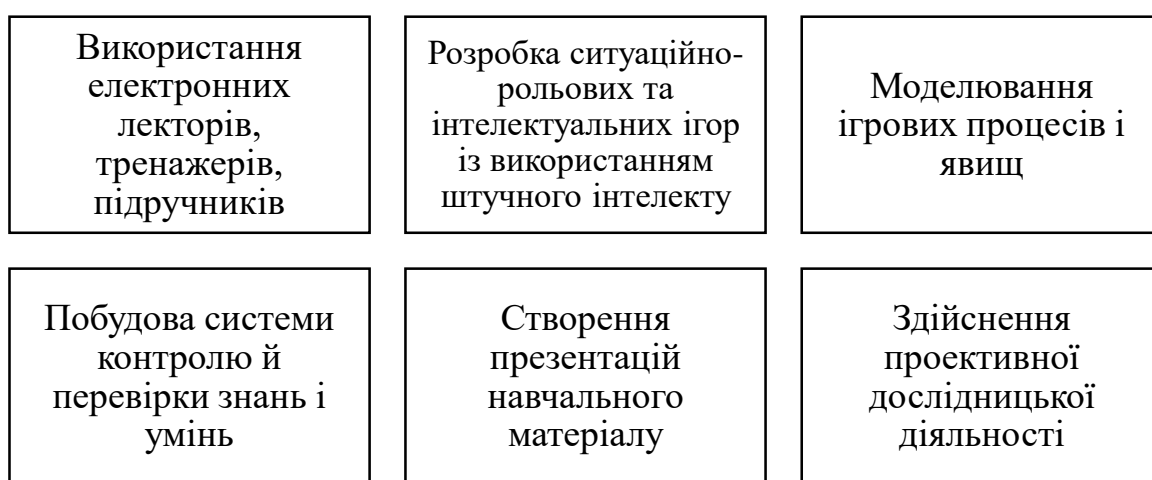


Рис. 1.1. Використання медіа технологій у футболі

Слід зазначити, що використання засобів мультимедіа сприяє підвищенню мотивації до навчання, інформатизації суспільства, інтенсифікації процесу навчання, розвитку особистості [20].

За словами В. Прокопенка (2018) обґрунтовано застосування інформаційних технологій для обробки даних у підготовці та організації футбольних змагань:

Brazuca – М'яч з вбудованими камерами.

Розумна футбольна форма Under Armour E39.

Технологія Brazuca – м'яч із вбудованими камерами.

Технологія Brazuca є технологічною варіацією футбольного м'яча Brazuca, створеного компанією Adidas спеціально для використання на Чемпіонаті світу в Бразилії. На відміну від звичайного м'яча, Brazuca

оснащений шістьма вбудованими відеокамерами. Уявлення ІТ розширить можливості перегляду матчів, адже раніше не було нічого схожого на цю технологію. Передбачається, що Brazucam розширить спектр трансляцій футбольних матчів (не лише зі сторони гравця, але й зі сторони «снаряда»). Завдяки цьому збільшиться кількість глядачів, а це, у свою чергу, сприяє популяризації футболу на світовій арені.

Інформаційні технології необхідні для ефективного реалізації тренувального процесу. Зокрема, розумна футбольна форма Under Armour E39. Представлена технологія також є розробкою компанією Adidas. Розумна футбольна форма схожа з раніше поданою технологією, і вони конкурують між собою. Процес передачі інформації тренеру полягає в наступному (рис. 1.2) [48]:

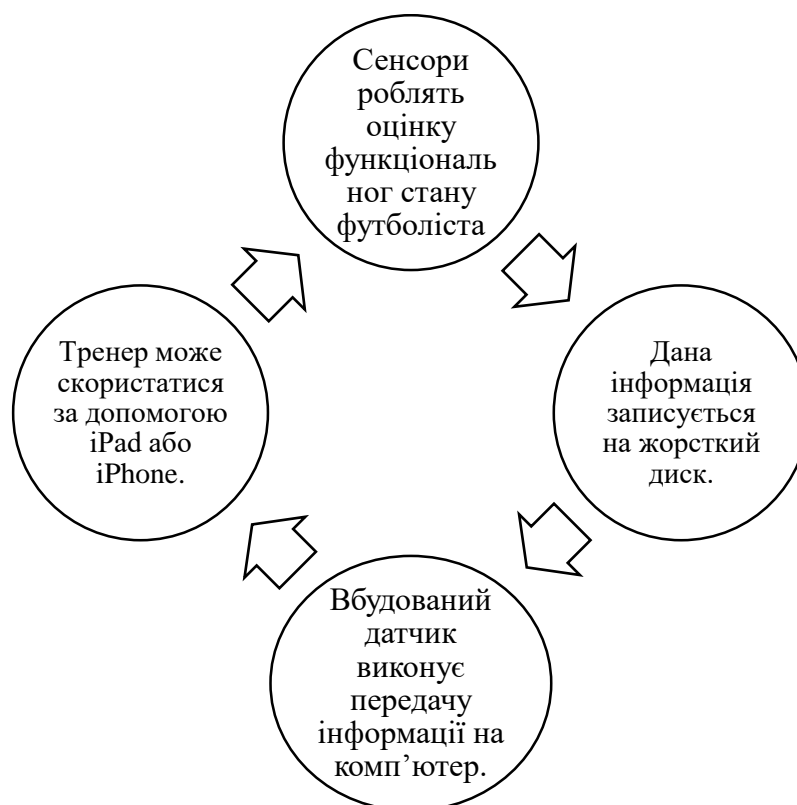


Рис. 1.2. Процес передачі інформації тренеру

Мамедов Н. Г. (2011) доводить ефективність методів нормалізації роботи когнітивних процесів засобами, спрямованими на розвиток спеціальної витривалості. Обґрунтовує результат застосування прийомів психологічного заспокоєння, що призводить до прискорення процесів відновлення. Це дає

підстави для їх використання в умовах тренувальної діяльності футболістів. Методи психічної мобілізації пропонує використовувати перед виконанням серії тренувальних вправ [33, 37].

А. В. Биков (2012) наголошує на комплексному підході підготовки спортсменів командних видів спорту (фізичної і психологічної підготовки у поєднанні з цифровими технологіями). На його думку під навчанням у педагогіці розуміють спеціально організований, цілеспрямовану і керовану взаємодію тренера і спортсмена, «спрямований на засвоєння знань, умінь, навичок, формування світогляду, розвиток розумових сил і потенційних можливостей спортсменів, закріплення навичок самоосвіти» відповідно до поставлених цілей. Основу навчання складають знання, вміння, навички, які виступають із боку тренера в якості вихідних (базових) компонентів змісту, а з боку спортсменів – у якості продуктів засвоєння. Одним із перспективних напрямків, при навчанні руховим діям в командних спортивних іграх, визнається застосування програмованого навчання. У зв'язку з цим є актуальним дослідження теоретичних основ програмованого навчання і його практичного використання в навчально-тренувальному процесі в командних ігрових видах спорту. Навчальна програма має завдання [4]:

- 1) створити мотивацію для освоєння і загального уявлення про ведення м'яча;
- 2) створити цілісне уявлення про техніку ведення м'яча різними способами;
- 3) показати і пояснити техніку ведення м'яча стоячи на місці і в русі;
- 4) випробувати техніку ведення м'яча в умовах тренування;
- 5) перевірити успішність освоєння техніки ведення м'яча;

Висновки до розділу 1

Сучасна система підготовки футболістів характеризується виключно високими тренувальними змагальними навантаженнями. Тому управління тренувальним процесом неможливе без зворотного зв'язку – отримання інформації про результати педагогічного впливу на окремого футболіста і

команди в цілому. Контроль у футболі передбачає різну спрямованість і має багато різновидів. На думку фахівців [2, 17, 22, 77] застосування різних видів контролю і окремих реєстрованих показників це – компетентність тренера. Головною метою науково-методичного забезпечення підготовки футболістів, є отримання інформації, що могла б допомогти скорегувати тренувальний процес на етапах річного циклу. Контроль за функціональною, фізичною та психологічною підготовленістю гравців дозволяє визначити їх можливості переносити тренувальні навантаження, якісно виконувати дії з м'ячем у різних умовах. При контролі за ігровою діяльністю необхідно враховувати закономірності гри і тенденції її розвитку, так як без цього навряд чи можна правильно побудувати гру команди і процес підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей футболістів.

Слід зазначити, що використання засобів мультимедіа сприяє підвищенню мотивації до тренувань, інформатизації спорту, а також інтенсифікації процесу навчання, розвитку особистості [20]. Цифрові технології у футболі є основою компаній, що займаються спортивною аналітикою, професійної статистикою, зйомкою матчів, цифровим скаутингом і онлайн-трансляціями. З точки зору спорту процес комунікації з уболівальниками, робота в медійному просторі, формування нових цифрових продуктів навколо традиційних – це той шлях, на якому зараз знаходяться найбільші світові футбольні клуби і федерації.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до завдань, що було поставлено на початку написання магістерської роботи, скористалися наступними методами:

- теоретичний аналіз даних літературних джерел;
- - соціологічний (анкетування);
- педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування);
- медико-біологічні методи (пульсометрія, спірометрія, проби Штанге, Генча, Руф'є);
- психодіагностика;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз даних літературних джерел. Відповідно до теми магістерської роботи детально опрацювали 79 наукових робіт провідних фахівців, із них 9 – іноземних, що розкривали сутність психологічної підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей у річному тренувальному циклі. Застосування цього методу дослідження дозволило отримати та проаналізувати інформацію відповідно до особливостей етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, сучасних підходів щодо психологічної підготовки гравців командного виду спорту. У результаті аналізу теоретичного матеріалу можна відмітити недостатність науково-методичного обґрунтування засобів простих, зручних у використанні та матеріально не затратних. Аналіз літературних джерел дозволив встановити актуальність проведення дослідження, уточнити мету і визначити завдання, об'єкт і предмет дослідження, обрати методи дослідження для вирішення проблеми, що вивчалася.

2.1.2. Соціологічний метод. Анкетування футбольного клубу «Автомобіліст» проводилося з метою отримання інформації щодо визначення їхньої позиції щодо бажання доповнити програму психологічної підготовки, засобів психічного розвантаження, бажання більше дізнатися та попрактикувати елементи методики акупунктури під час психологічної підготовки у річному тренувальному циклі. Нами було запропоновано заповнити анкети, що складалась 5 запитань різного типу: відкриті та закриті, основні та навідні, контрольні або уточнюючі [27, 70] (додаток А).

2.1.3. Педагогічні методи. Педагогічне спостереження проводилось систематично протягом 2020–2021 навчального року. Цей педагогічний метод використовувався у комплексі з іншими методами дослідження для: одержання інформації про організацію тренувального процесу; визначення напрямків дослідження та додаткових засобів, щоб доповнити програму психологічної підготовки футболістів 20-25 років протягом річного тренувального макроциклу.

Педагогічні експерименти. Констатувальний і формувальний педагогічні експерименти були використані у нашій роботі [27, 34].

Педагогічний експеримент констатувального характеру передбачав застосування комплексної методики вимірювання компонентів функціонального стану (ЖЄЛ, проби Штанге, проби Генча, проби Руф'є, ЧД_{сп.}, ЧСС_{сп.}) і психоемоційної сфери (когнітивні процеси та емоційних стан) футболістів 20-25 років.

Педагогічний експеримент формувального характеру був обґрунтований результатами вивчення рівня функціонального і психоемоційного стану футболістів 20-25 років, які входять до складу клубу «Автомобіліст». Ціль даного напрямку роботи полягала у впровадженні додаткових засобів у тренувальний процес психологічної підготовки гравців. Експериментальну частину досліджень завершував експеримент порівняльного характеру між експериментальною (ЕГ) і контрольною (КГ) групами, що дозволив визначити позитивний вплив додаткових засобів на психоемоційний стан футболістів 20-25

років. Футболісти обох груп мали однакову кількість, структуру, тривалість тренувань. Відмінність тренувального процесу між групами була наступною: КГ у заключній частині тренувальних занять виконували стандартні вправи, згідно тренувальної програми, а футболісти ЕГ – засоби акупунктури.

2.1.4. Медико-біологічні методи. Функціональний стан футболістів визначали за показниками роботи дихальної і серцево-судинної систем. Зокрема, проба Генча, проба Штанге, ЧД, індекс Руф'є (ІР), ЖЄЛ – показники для оцінки дихальної системи, ЧСС – серцево-судинної системи. Нормативні показники проби Генча і проби Штанге подано у таблиці 2.1 [21, 60, 61].

Таблиця 2.1

Нормативні показники проби Генча і проби Штанге

Вік, роки	Проба Генча (с)	Проба Штанге (с)
20-25	50-60	65-75

У стані спокою ЧД має такі величини (за 1хв): у 20-25 років – 8-12 циклів/хв⁻¹.

За допомогою ІР визначали роботоздатність гравців [56]. Учасник, лежачи на спині впродовж 5 хв, визначав пульс за 15 с (P₁), потім протягом 45 с він виконував присідання (30 разів). Після цього учасник лягав, і знову визначав ЧСС за перші 15 с (P₂), далі – «останні 15 с першої хвилини періоду відновлення (P₃)». Формула 2.1.

$$IP = \frac{(4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200)}{10}, \quad (2.1)$$

Спірометрія – це метод дослідження, який полягав у визначенні ЖЄЛ [51, 59]. Апаратне дослідження функції зовнішнього дихання проводилося за трьома способами, інтервал між ними становив 15 с. У протокол записували кращий результат. ЖЄЛ визначали за допомогою сухоповітряного портативного

спірометра «Спіро-1-В». Оцінка даних вимірювання проводилася шляхом порівняння з нормативним показником для спортсменів – 8000 мл [51].

ЧСС визначали ручними способами для гравців командного виду спорту (рис. 2.1).

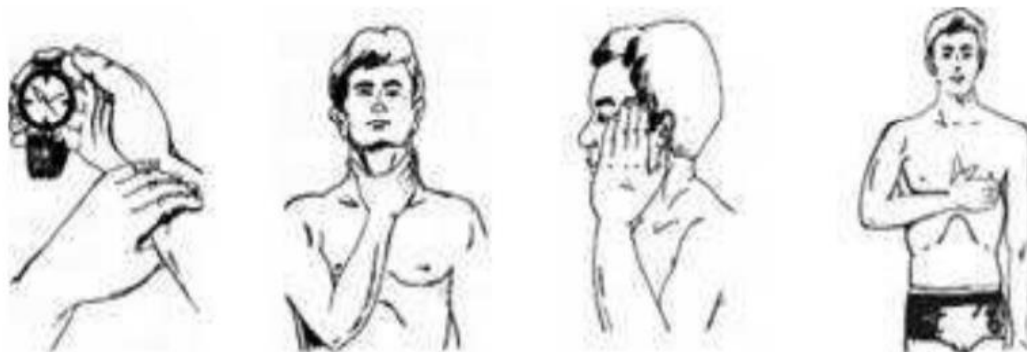


Рис. 2.1. Методика вимірювання ЧСС різними способами

Середні показники ЧСС_{сп.} становлять 50-60 уд./хв⁻¹.

2.1.5. Методи психодіагностики. Ми скористалися такими методиками: «Простав значки» призначена для оцінки переключення і розподілу уваги, «Запам'ятай малюнки» призначена для визначення обсягу короткочасної зорової пам'яті [43], для оцінки процесів мислення «Виключення понять» [41], кольоровий тест М. Люшера [41].

Методики оцінювались по 10-ти бальній шкалі (8-10 балів означають високий рівень когнітивних процесів; 0-3 – низький, а середні показники – відповідність до норми) [43].

Методика «Простав значки» призначена для оцінки переключення і розподілу уваги гравців. Перед початком виконання завдання учасникам показували малюнок (рис. 2.2) і пояснювали, як із ним працювати (рис. 2.2) [43].

$$S = 0,5 * N - 2,8 * n / 120, \quad (2.2)$$

S – показник переключення і розподілу уваги, бали;

N – геометричні фігури, які дитина продивилась і помітила відповідними знаками протягом 2 хвилин, кількість фігур;

n – кількість помилок, які припустив спортсмен під час виконання завдання. Помилками вважалися невірно проставлені знаки, або пропущені, тобто не помічені відповідними знаками, геометричні фігури.

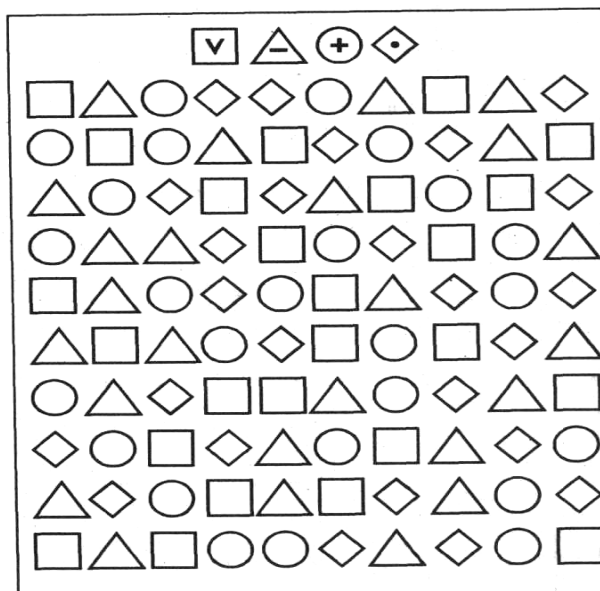


Рис. 2.2. Лист до методики «Простав знаки»

Для діагностики пам'яті у нашому дослідженні було використано методику «Запам'ятай малюнки» [43], що призначена для визначення обсягу короткочасної зорової пам'яті. Футболісти в якості стимулів отримали картинки (рис.2.3).

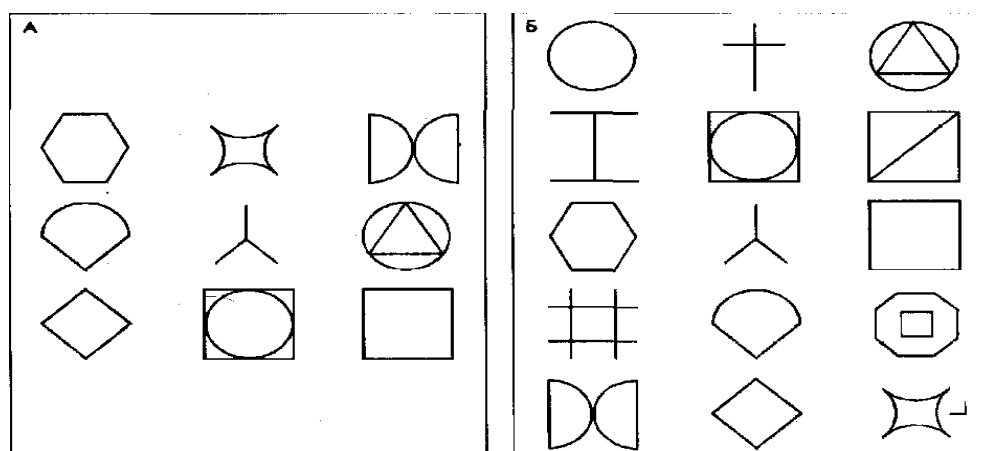


Рис. 2.3. Набір фігур до методики «Запам'ятай малюнок»

Було проведено інструктаж: на малюнку 2.3 А представлено дев'ять різних фігур. Їх необхідно запам'ятати, а потім впізнати на іншому малюнку (2.3 Б), де крім дев'яти зображень є ще шість, які футболісти до цього не бачили. Необхідно впізнати і показати на другому малюнку тільки ті зображення, які були на першому малюнку.

Час експозиції стимулюючого малюнку (2.3 А) – 30с. Після цього малюнок забирали, а замість нього демонстрували інший малюнок – 2.3 Б. Експеримент тривав до тих пір, поки учасник не впізнав усі зображення, але не довше 1,5 хв.

Методика «Виключення понять» [41] була використана для оцінки процесів мислення, що є дуже важливим для тактичних дій у футболі. Обстежуваним зачитувалося 5 слів, з числа яких 4 об'єднуються загальним родовим поняттям, а п'яте не відноситься до даного поняття. Потрібно заслухати ці слова і протягом наступних 10 с з записати «зайве» слово. Таких завдань 20 (додаток Б). Оцінка визначається у балах (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Оцінка результатів відповідей методики «Виключення понять»

Оцінка (бали)	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Число вірних відповідей	20	19	18	17	15-16	13-14	12-11	10	9

Інструкція: «Я буду зачитувати по 5 слів, з яких 4 об'єднані загальним родовим поняттям, а одне до такого поняття не належить або стосується меншою мірою. На запис вам дається по 10 с. Приготуватися! Почали!» [41].

Увага, пам'ять, мислення відіграють важливу роль під час тактики гри футболістів. За допомогою відповідних методик ми визначили динаміку показників на початку і під час закінчення нашого педагогічного дослідження.

Соціометрія. М. Люшер [11, 41] запропонував соціологічний метод для дослідження міжособистісних стосунків і міжгрупових відносин із метою їх поліпшення. Було визначено неформальні стосунки у досліджуваних групах. Пропонували 8 кольорів (червоний, жовтий, зелений, синій, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний), що хаотично були розміщені на білому фоні. Завдання

озвучували наступним чином: «Розгляньте усі кольори. Першим оберіть колір, що на ваш погляд є найкрасивішим. Зараз виберіть із решти найкрасивіший, і т. д.». Бали нараховувались у відповідній послідовності (рис. 2.4) [11].

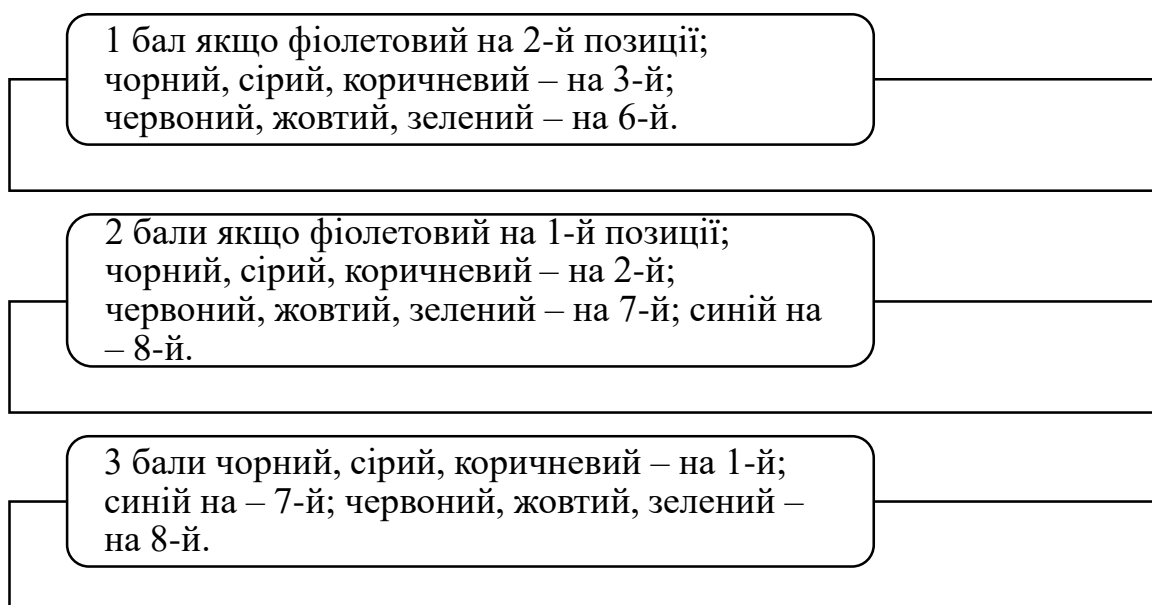


Рис. 2.4. Нарахування балів за методикою М. Люшера

Відповідно до загальної суми балів було оцінено психічний стан кожного учасника (рис. 2.5).

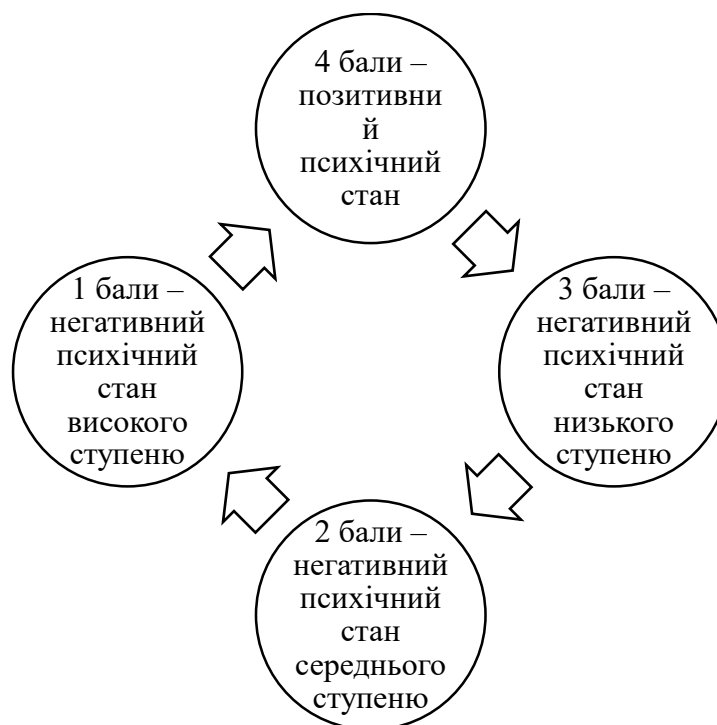


Рис. 2.5. Оцінка психічного стану учасників експерименту

Загальний психологічний клімат визначали за формулою 2.3.

$$\text{ЗПК} = (\text{ППС}_{\text{усіх}} - \text{НПС}_{\text{усіх}}) / 100\%, \quad (2.3)$$

2.1.6. Методи математичної статистики. Отримані данні в результаті педагогічного експерименту були статистично перевірені за допомогою наступних методів математичної статистики: «описової статистики, вибіркового методу параметричного критерію Стьюдента» [22]. Були одержані наступні статистичні показники:

- «середнє арифметичне значення» (\bar{X}) за формулою 2.4;

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} \quad 2.4.$$

- «середнє квадратичне відхилення» (s) за формулою 2.5.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}} \quad 2.5.$$

Було використано метод перевірки статистичних гіпотез. Визначався за формулою обчислювалася за формулою 2.6 [44]:

$$\text{Темп} = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{(n-1)S_x^2 + (m-1)S_y^2}} \cdot \sqrt{\frac{nm(n+m-2)}{n+m}} \quad (2.6)$$

Для обробки результатів використовувалися програми Microsoft Excel 2007 та STATISTICA 7 [22, 44].

2.2. Організація дослідження

Педагогічний експеримент проводився у період річного тренувального циклу команди гравців футбольного клубу «Автомобіліст» м. Лебедин. Порядок та час проведення психологічної підготовки було узгоджено з керівництвом організації. У дослідженнях взяло участь 20 футболістів 20-25 років. Магістерська робота виконувалася поетапно протягом 2020-2021 років і відповідно до мети та завдань дослідження включала три етапи.

На першому етапі (жовтень 2020 – листопад 2020 рр.) було опрацьовано науково-спеціальну літературу; сформульовано мету роботи, відповідно до мети визначено завдання, об'єкт, предмет дослідження; обґрунтовано додаткові засоби, що були включені до програми психологічної підготовки футболістів 20-25 років у річному тренувальному циклі та підібрано адекватні методи дослідження.

Другий етап дослідження складався із двох частин. Спочатку (грудень 2020 – січень 2021 рр.) – проведено констатувальний експеримент, який складався з таких елементів: визначення функціонального стану і психоемоційної сфери футболістів 20-25 років на основі доповненої програми дослідження. Далі (лютий 2021 – вересень 2021 рр.) було проведено формувальний педагогічний експеримент із метою визначення ефективності доповненої програми психологічної підготовки футболістів 20-25 років у річному тренувальному циклі. У нашому педагогічному експерименті приймали участь дві групи учасників (футболісти 20-25 років) контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ). До складу КГ і ЕГ входили по 10 осіб. Тренувальний процес контрольної групи відбувався відповідно до змісту тренувальної програми. У після змагальному періоді в ЕГ в заключній частині тренувальних занять було включено додаткові засоби психорегуляції (як правило п'ять днів без перерв), а учасники КГ тренувалися засобами, що були включені до стандартної програми. Футболістам обох груп було запропоновано методичні рекомендації для регуляції психічного стану під час футбольних матчів (додаток В).

Третій етап (вересень 2021 – листопад 2021 рр.) – проведено математичну обробку даних контрольних випробувань і визначено ефективність доповненої програми психологічної підготовки футболістів 20-25 років у річному тренувальному циклі. Здійснювалось оформлення роботи відповідно до стандартів.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ ДОПОВНЕНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 20-25 РОКІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

3.1. Передумови доповнення програми психологічної підготовки футболістів 20-25 років протягом річного тренувального макроциклу

Аналіз паспортної частини анкетування спортсменів свідчить (додаток А), що у дослідженні взяли участь 20 футболістів, які входять до складу футбольного клубу «Автомобіліст» м. Лебедин.

Соціологічний аналіз відповідей на запитання «На Вашу думку чи є необхідність доповнити програму психологічної підготовки додатковими засобами?» засвідчив наступне: 15 учасників (75%) вважають, що є необхідність доповнити, а решта 5 (25%) – ні (рис. 3.1.).

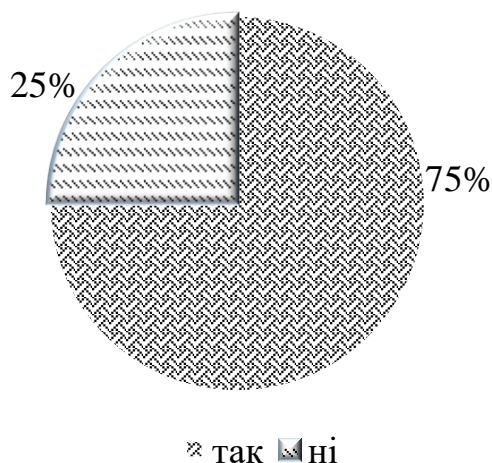


Рис. 3. 1. Необхідність доповнення програми психологічної підготовки футболістів додатковими засобами, % (n=20)

Вивчення відповідей на запитання «Переважають процеси збудження чи гальмування під час футбольних матчів» у 16 футболістів (80%) переважають процеси збудження, а в 4 (20%) – гальмування (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Особливості діяльності нервової системи під час футбольних матчів, % (n=20)

Пропозиції щодо додаткових засобів нормалізації діяльності нервової системи були наступними: простими у використанні 10 (50%), із мінімальним виконанням м'язової роботи 5 (25%), матеріально не затратними 4 (20%) та інші пропозиції 1 (5%) рис 3.3.

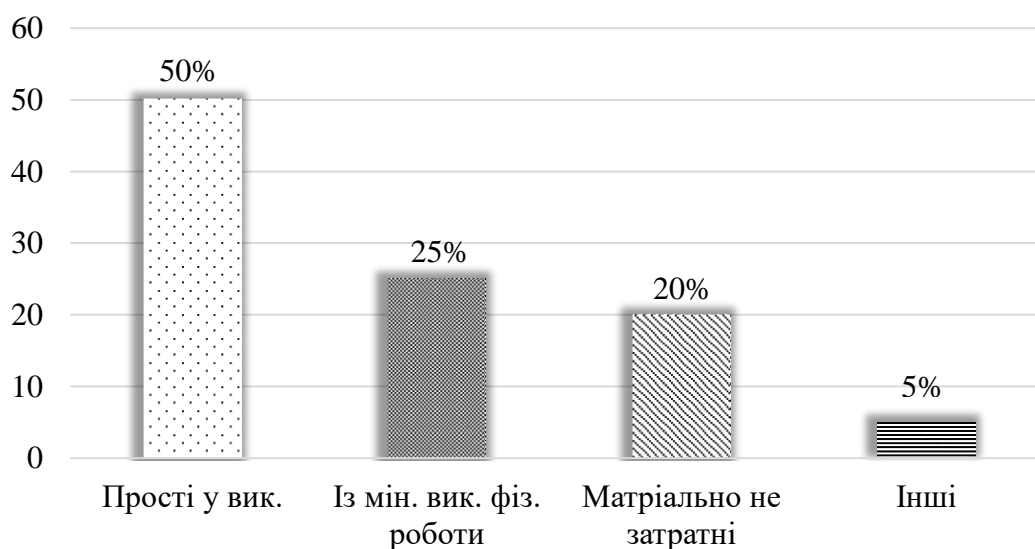


Рис. 3.3. Пропозиції щодо додаткових засобів психорегуляції футболістів, % (n=20)

Відповідь на запитання: «Чи хотіли б отримати додаткову теоретичну

інформацію стосовно біологічно активних точок ?» дала інформацію: 18 (90%) так, 2 (10%) ні (рис. 3.4).

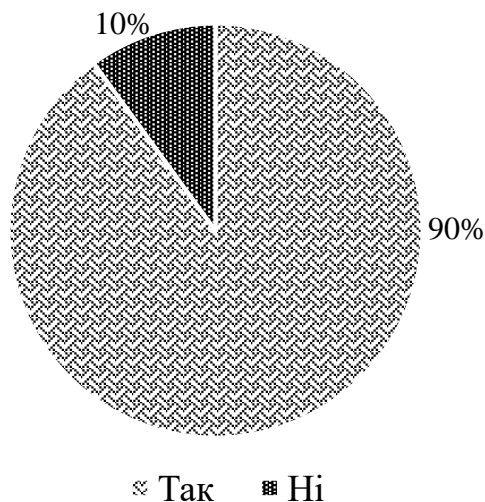


Рис. 3.4. Бажання отримати інформацію про акупунктуру як одного із засобів нормалізації роботи нервової системи, % (n=20)

Визначення бажання спробувати на практиці методику акупунктури дало змогу виявити, що 10 (50%) футболістів мають бажання, а решта 10 (50%) не хочуть (рис. 3.5).

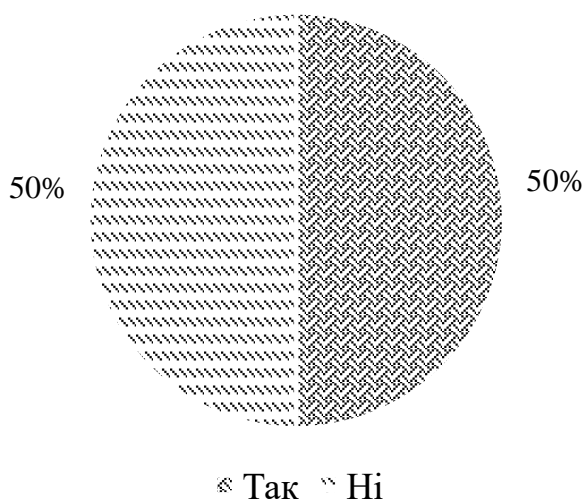


Рис. 3.5. Бажання на практиці спробувати засоби акупунктури, % (n=20)

Ця інформація відіграла суттєву роль у формуванні ЕГ і КГ. Активна позиція футболістів 20-25 років щодо бажання попрактикувати засоби акупунктури

створює сприятливі передумови для доповнення програми психологічної підготовки гравців командного виду спорту у річному тренувальному циклі.

3.2. Програма психологічної підготовки футболістів 20-25 років річного макроциклу

Тренувальний процес контрольної й експериментальної груп відбувався відповідно до змісту тренувальної програми. Основними напрямками психологічної підготовки футболістів були (за М. М. Линець, 2015):

- мотивація до футболу;
- виховання вольових якостей;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення швидкісної реакції;
- удосконалення спеціалізованих вмінь;
- регулювання психічної напруженості;
- контроль емоційного стресу;
- управління стартовим станом.

Мотивації до футболу. У віці 20-25 років тренувальний процес пов'язаний із великими навантаженнями на організм гравців командного виду спорту, тому спортсмен продовжує прогресувати на кожному тренуванні, і це дозволяє стимулює зацікавленість до занять. Важливим був момент мотивації полягав у неприпустимості перебільшення із навантаженнями, щоб не спричинити дестабілізацію чи тривалий застій у результатах футболістів. Це може бути основною причиною припинення тренувань. Тренер намагався забезпечити організацію тренувального процесу на високому рівні, щоб стимулювати до самовдосконалення. Мотивація до спортивного вдосконалення, активна позиція до тренувального процесу, усвідомлення цілей досягнення високого спортивного результату формує відповідальність, витримку до фізичного навантаження і больових відчуттів та оптимізацію роботи органів і систем організму як цілісної системи [53].

Вирішальним фактором вдосконалення вольових якостей футболістів 20-25 років є спрямованість до вищих досягнень, постійне підвищення вимог під час вирішення складних ситуацій.

В основі методики вольової підготовки були наступні складові:

а) Регулярна й обов'язкова реалізація тренувальної програми і календарного плану змагань. Реалізація здійснювалася на основі сформованого вміння йти до фінішу, до цілі. Для успішності нами було чітко обґрунтовано завдання спортивної підготовки гравців командного виду спорту, значення спортивних результатів та впевненість самого тренера у перемогу команди.

б) Систематичне введення додаткових труднощів (додаткові завдання, проведення тренувальні заняття в ускладнених чи нестандартних умовах, збільшення ступенів ризику).

в) Використання змагального методу під час тренувальних занять (змагання з установкою на кількісні або якісні показники; змагання в ускладнених чи нестандартних умовах).

г) Самовиховання (дотримання режиму; впевненість у собі; активна позиція під час тренувань; самоконтроль).

Ідеомоторне тренування для футболістів займало важливе місце для відпрацювання кінематичних і динамічних елементів рухів, їх ритмічної структури. Така форма тренувань сприяла удосконаленню спеціалізованих сприйняття, раціоналізації техніко-тактичного виконання ігрових елементів за рахунок уявного відтворення зорових і кінематичних образів. Уявне відтворення рухів проводили у точній відповідності з характеристиками техніки дій. Ідеомоторні фізичні вправи допомагали навчати спортсменів доволно розслабляти м'язів, контролювати напруження м'язів, що, безпосередньо виконують роботу під час виконання рухів (додаток А). Сконцентровані когнітивні процеси на результаті виконаної фізичної роботи сприяли економізації енерговитрат [37].

Удосконалення швидкісної реакції відбувалося наступним чином (рис. 3.6) [36].

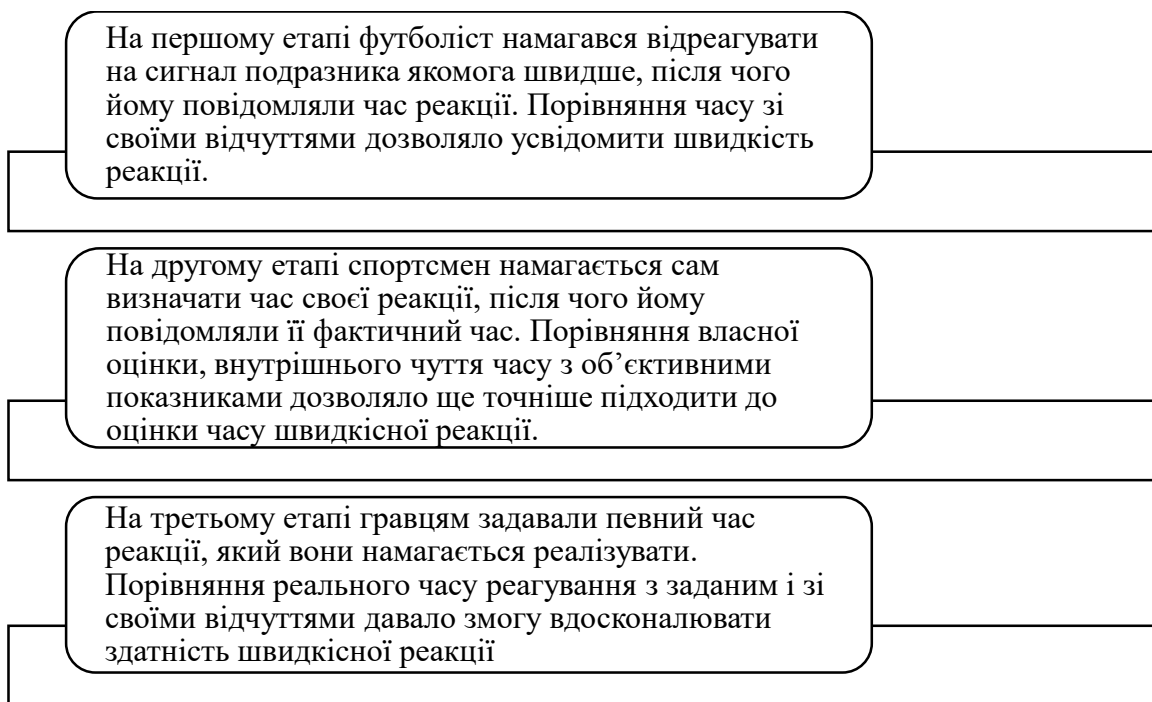


Рис. 3.6. Послідовність удосконалення швидкісної реакції футболістів

Методичні поради для удосконалення швидкісної реакції:

- засвоєння кожного виду реакцій має відбуватися по черзі, а кожен вид реагування спочатку вдосконалюється самостійно, а потім у комплексі;
- реалізація педагогічних завдань має ускладнюватись за рахунок якісних і кількісних вимог до виконання фізичних вправ;
- при удосконаленні рухових навичок тривалість моторного компонента до реагування послідовно скорочується.

Для вдосконалення спеціалізованих умінь діяльність спрямовували на розвиток здібностей:

- передбачати і диференціювати просторово-часові компоненти змагальних ситуацій;
- обирати момент початку дії з метою успішної протидії супернику або взаємодії з партнером по команді;
- адекватно визначати напрям, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм своїх дій, суперника і партнерів.

Для регуляції психоемоційного стану використовували впливи стресового характеру, що відповідали складним і несподіваним змагальним ситуаціям для

вибіркового впливу на посилення мотиваційної альтернативи змагальної діяльності [29, 55, 78]. У якості стрес-факторів використовували (рис. 3.7) [14]:

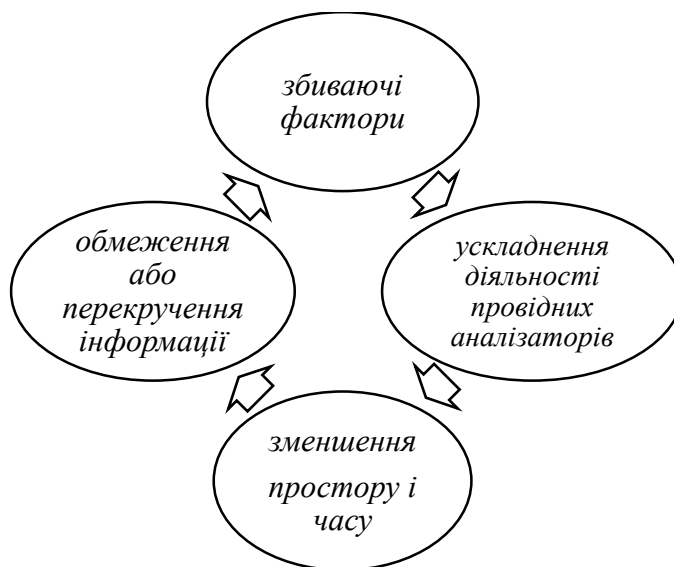


Рис. 3.7. Стрес-фактори для психологічної підготовки футболістів 20-25 років

У після змагальному періоді в ЕГ в заключній частині тренувальних занять було включено додаткові засоби психорегуляції (як правило п'ять днів без перерв), а учасники КГ тренувалися засобами, що були включені до стандартної програми. Футболістам було запропоновано методичні рекомендації для регуляції психічного стану під час футбольних матчів (додаток В).

Отже, програма психологічної підготовки була комплексною, включала широкий спектр напрямів роботи: мотивацію, виховання, ідеомоторику, психорегуляцію.

3.3. Обґрунтування кольоролазеропунктури як засобу психорегуляції футболістів

Кольоролазеропунктуру ми здійснювали з метою нормалізації стану нервової та імунної системи, які значною мірою визначають особливості функціонування усіх органів і систем організму. Запропонований і впроваджений метод кольоролазеропунктура абсолютно безболісний, високоефективний, був направлений на гармонізацію енергетичного потенціалу організму футболістів.

Кольоролазеропунктуру ми здійснювали на зони проєкції точок акупунктури. За основу ми взяли базовий рецепт по Буйліну [6] (рис.3.8).

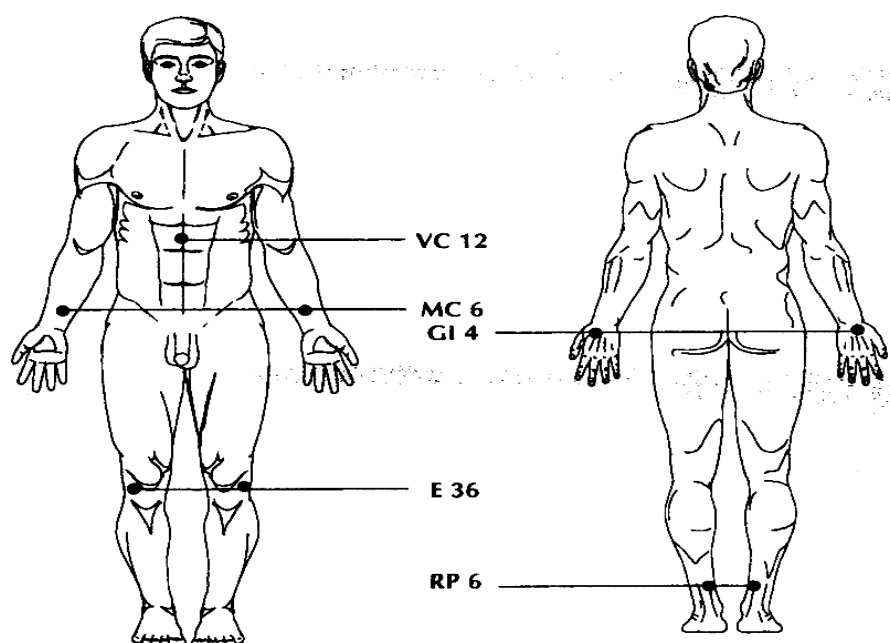


Рис. 3.8. Базовий рецепт по Буйліну

Базовий рецепт складався із двох частин – групи зон проєкцій точок акупунктури на шкіру. Вплив на ці зони ми здійснювали в залежності від дня неділі, в який проводилася лазерна рефлексотерапія: понеділок, середа, п'ятниця: GI 4(хе гу), E 36(це сань лі), VC 12(чжун вань); вівторок, четвер, субота: MC 6(ней гуань), RP 6(сань інь цзяо), VC12(чжун вань). Експозиція лазерного впливу на одну зону тривала по тонізуючому ефекту – 20 с.

Для знаходження корпоративних точок ми користувалися наступними способами знаходження їх [39, 52]:

І спосіб – пальпація. Вона проводилася за допомогою фаланг пальців. Техніка визначення точки заключалася в легких дотиках: площинних погладжувань, колоподібних рухів або просто дотику з фіксацією пальців долоні в передбачуваній зоні знаходження точки, яку потрібно було знайти. У результаті пальпації виникало відчуття «шорсткості», нерівності, іноді нагадувало перекочування маленької кульки, пульсації під пальцем.

II спосіб – анатомо-топографічний, тобто виявляли відповідні точки на тілі за допомогою знаходження різних складок, виступів, кісткових утворень, чітких анатомічних визначень.

III спосіб визначення – за допомогою індивідуальних для кожного спортсмена цуней (при умовному вимірюванні всього людського тіла і діленні на рівномірні відрізки). Індивідуальні цуні ми використовували як одиницю вимірювання для точнішого знаходження місцеположення необхідної точки. Цуні – це відстань, що утворилася між вершинами складок на бічній поверхні середньої фаланги третього пальця, або ширині першого пальця, вимірюваній на рівні початкової складки нижче за нігтьове ложе (на тильній стороні кисті).

IV спосіб визначення – топографічні карти, малюнки, схеми, які інформували про місце розташування точки на певних лініях, меридіанах, каналах.

Із метою загальнозміцнюючого та нормалізуючого впливу на весь організм ми брали точку GI 4 хе-гу, яка розташована між I і II п'ястковими кістками ближче до середини тіла II п'ясткової кістки.

Для імуностимуляції, покращення резервних можливостей організму, для покращення енергетичного потенціалу ми здійснювали вплив на точку E 36 цзусань-лі, яка розташована за 3 пропорційних цуня нижче нижнього краю підколінної чашечки біля краю великогомілкової кістки.

Для нормалізації судинного тону, сну, зняття тривожної напруги ми застосовували БАТ МС 6 ней-гуань, що розташовується на 2 цуня вище проксимальної складки променезап'ястного суглоба, між сухожиллями.

Із ціллю зняття перевтоми, неврастенії, безсоння ми здійснювали вплив на точку RP 6 сань-ін-цзяо розташовується на 3 цуня вище центра медіальної щиколотки, безпосередньо з краю великогомілкової кістки.

Для зняття спазму діафрагми, головних болей і безсоння ми брали точку VC 12 чжун-вань розташовується на середній лінії живота, вище пупка на 4 цуня, на середині відстані між пупком і нижнім краєм грудни.

Правильно визначивши відповідні точки, ми направляли спектр лазерного випромінювання на них, колір лазера був червоний, оскільки це стимулюючий

колір. Він зігрівав, активізував і збуджував фізичну життєву силу. Цей колір зміцнював фізичну силу та волю, активізував кровообіг та обмін речовин в організмі [6, 25].

3.4. Методика проведення кольоролазеропунктури як засобу психорегуляції футболістів протягом річного тренувального макроциклу

Кольоролазеропунктуру здійснювали за допомогою апарата МИТ-1 ІК-КР, сумарна доза енергії за сеанс 0,1 Дж/см², час впливу на корпоративні точки 10-20 с, на курс – 8-10 сеансів. Підбір точок впливу проводили з метою гіпосенсибілізуючого, детоксикаційного, загальнозміцнюючого ефекту, нормалізації тонусу дихальної системи, урівноваженню вегетативного дисбалансу [32, 42, 50]. У рецептуру включали відповідні точки (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Рецептура корпоративних точок

Точки акупунктури	Меридіани
G14	Товстого кишечника
E36	Шлунку
RP6	Селезінки – підшлункової залози
MC6	Перикарда
J12	Переднє-середній меридіан

Способи знаходження і визначення цих точок:

Клініко-фізіологічні і електронно-мікроскопічні дослідження показали, що БАТ значно відрізняються від ділянок поверхні шкіри людини, що знаходяться поряд. У досліджуваних точках визначили низький електрошкіряний опір, але високий електричний потенціал, помітно вища температура поверхні шкіри, підвищена больова чутливість при локальному натисканні, високий рівень о

Рекомендовані точки при кожній конкретній патології або різних станів необхідно прагнути знаходити з найбільшою точністю. Дія на розташовані поряд

д

і

л

я

Після правильного і точного знаходження точок акупунктури, можна було здійснювати терапевтичний вплив на обрані біологічно активні точки.

Загальні рекомендації по методиці проведення процедури кольоролазеропунктури:

1. Футболіст розміщується у положенні сидячи чи стоячи таким чином, щоб зони впливу були легко доступними.

2. Підключити апарат до розетки і направити випромінювач на зону впливу (точки акупунктури).

3. Слід забезпечити, щоб якомога менше кольорів сприймалося сенсорно (необхідно прикривати випромінювач лазера власною рукою). По закінченню процедури учасникам рекомендувалося посидіти чи полежати протягом 10-15 хв.

4. Нормальна реакція на лазерну процедуру – це відсутність суб'єктивного дискомфорту, зменшення інтенсивності болі; у процесі кольоролазеропунктури – стабільні чи нормалізуючі показники гемодинаміки, функції зовнішнього дихання.

5. Для об'єктивізації контролю стану футболіста під час кольоролазеропунктури застосовуються доступні методи діагностики серцево-судинної системи (ЧСС), системи дихання (ЧД).

6. Процедури проводиться 2 рази на рік. Курс кольоролазеропунктури краще назначати в понеділок, щоб забезпечити 5 щоденних процедур без переривання для кращого терапевтичного ефекту.

7. Комплексний підхід для назначення кольоролазеропунктури чутливим, емоційно збудженим і лабільним.

Лазерне випромінювання на зони точок акупунктури було монохроматичне (чітко фіксована довжина хвилі), когерентне (однакова фаза випромінювання для всіх коливань), поляризоване (має фіксовану орієнтацію векторів електромагнітного поля в просторі). Усе це забезпечувало малу розтрату і високу направленість лазерного променя на біологічно активні точки. При взаємодії світла зі шкірою частина оптичного випромінювання відбивається, може сприйматися сенсорно; інша – поглинається. При чому вченими була помітна

наступна закономірність: пігментована темна шкіра поглинає промені у більшій кількості, ніж світла [49].

Колір – це характеристика певної світлової частоти. Колір може бути стимулюючим чи подразнюючим, він може відштовхувати і, навпаки, притягувати. Застосування того чи іншого кольору зумовлює відповідні фізіологічні зміни в організмі [1].

Червоний – стимулюючий колір. Він зігріває, активізує і збуджує фізичну життєву силу. Цей колір широко використовують при застудах, поганому кровообігу, запаленнях слизистих оболонок; зміцнює фізичну силу та волю. Надлишок червоного кольору може надмірно стимулювати і погіршувати самопочуття. Високий кров'яний тиск вказує про надлишок червоного в енергетичній системі. Цей колір використовують для підвищення температури тіла й активізації кровообігу.

Синій – це динамічний зцілюючий колір на духовному та фізичному рівні. Він укріплює лімфатичну, ендокринну й імунну системи тіла. Даний колір є «очисником» крові, який суттєво може допомогти при дезінтоксикації організму. Цей колір приводить у рівновагу півкулі мозку і нервові синапси. Цей колір здійснює седативний ефект.

Білий колір містить увесь світловий спектр. Це зміцнюючий колір. Він здійснює очищувальний вплив на всю енергетичну систему організму. Корисно починати і закінчувати сеанс білим кольором, з метою стабілізації енергетичного потенціалу і здійснення загальної її підтримки.

Жовтий колір здійснює найбільш сильний вплив на розумові процеси. Може бути корисним при депресії. Він може використовуватися, щоб пробудити впевненість й оптимізм у собі. Це основний колір для нервової системи, стимулює роботу лімфатичної і кровоносної системи тощо [41].

Зелений колір найпоширеніший на нашій планеті, який урівноважує емоційний стан. Здійснює заспокійливий ефект, особливо при збудженому стані. Цей колір седативно впливає на нервову систему. Може використовуватись із метою пробудження надії, віри, спокою. Він здійснює заспокійливий і

відновлюючий вплив у випадках розумової перенапруги; приводить у рівновагу вегетативну нервову систему, корисно використовувати у випадках серцевої недостатності, підвищеного кров'яного тиску, виснаженні і головних болях.

Лікувальна дія кольорів: психоемоційна (антидепресивна), центральна і периферична трофотропна, вазоактивна, імуномодельюча, фотолітична (білірубін), седативна [42].

Час впливу:

1. При роботі по точках рефлексотерапії з полікольоровими лазерами: для стимуляції точок достатньо впливати 7-30 с.; для гальмування точок достатньо впливати 45-60 с.; при роботі на меридіанах – по напрямку руху енергії – стимуляція її, а напрям світла проти руху енергії в меридіані – гальмування її.

2. При впливі на зони й органи проєкцій на тілі людини впливати можна відразу трьома випромінювачами (червоним, зеленим, жовтим) 1-5 хв., виключаючи вплив на очі.

3. Для впливу на точки меридіанів можна також використовувати полікольорові фломастери, на чакри можна використовувати різнокольорові кружечки – 5-7 мм (тривалість впливу від 30 хв. до 3 годин).

Процедури необхідно припинити при підвищенні температури тіла, при появі сипів, діареї і метаболічних порушень [50, 58].

Слід зазначити, що видимі кольори мають слідуєчі механізми дії: збуджують нервову систему при дії яскравого чи оранжевого світла; антидепресивний (рожевий колір); заспокоюючий, седативний ефект – зелені, голубі промені; депресія – чорний колір; ритмічні слабкі спалахи частотою 5-12 Гц здійснюють седативний вплив, а частотою 20-40 Гц – збуджуючий; теплові ефекти.

Кольоролазеропунктура проводиться наступним способом: насадка апарату контактено-стабільним встановлюється на шкіру у зоні проєкції точки акупунктури; вона не переміщається, знаходиться на одному місці протягом часу експозиції. У результаті цього відбувається компресія, але вона не повинна викликати больових відчуттів [30, 57].

Таким чином, кольоролазеропунктура об'єднує лікувальну здатність лазерних кольорових променів і пунктурну терапію, що є унікальним методом корекції загальних і специфічних адаптаційних систем.

3.5. Динаміка функціональних можливостей організму футболістів 20-25 років під час педагогічного експерименту

Серцево-судинна і дихальна системи дають можливість оцінити рівень функціональних можливостей організму спортсменів [56]. Вивчення функціонального стану спортсменів здійснювалось згідно стандартів [59]. Діяльність футболістів має аеробний характер. Важливою є система транспорту кисню, що забезпечує серцево-судинна і дихальна системи. Під час педагогічного експерименту ми визначали такі показники ЧСС_{сп}, ЧД_{сп}, ЖЄЛ, проба Генча, проба Штанге, проба Руф'є (табл. 3.2, 3.3).

Таблиця 3.2

Динаміка функціональних можливостей організму футболістів 20-25 років під час педагогічного експерименту

Показники	ЕГ (n=10)				КГ (n =10)				Т _{емп} ЕГ та КГ спочатку	Т _{емп} ЕГ та КГ на завершенні
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
ЧСС _{сп} , уд/хв ⁻¹	57,26	2,21	55,47**	2,11	57,06	2,39	56,82*	2,28	0,31	2,02
ЧД _{сп} , цикл/хв ⁻¹	15,67	1,42	14,37**	1,09	15,94	1,41	15,07*	1,36	0,69	2,12
ЖЄЛ, мл	8077	1,49	8202**	1,51	8069	1,43	8159**	1,39	0,91	2,03
Проба Генча, с	52,03	1,58	53,03**	1,31	52,06	1,19	52,29*	1,41	0,19	2,05
Проба Штанге, с	62,83	2,29	65,43**	2,71	62,8	2,23	64,03*	2,41	0,13	2,11

Примітки: * – зміни при $p < 0,05$; – ** зміни при $p < 0,01$. $T_{кр.} = 1,99$.

Так, визначаючи ЧСС_{сп.}, отримали достовірні зміни в обох групах футболістів, зокрема, в ЕГ становили ($p < 0,01$), а в КГ – ($p < 0,05$). Показники ЧСС_{сп.} в ЕГ зменшилися на $1,79 \text{ уд/хв}^{-1}$, у КГ на $-0,24 \text{ уд/хв}^{-1}$.

Дослідження роботи дихальної системи показало, що показники ЧД_{сп.} теж мали достовірні зміни аналогічно показникам ЧСС_{сп.}. Значення ЧД_{сп.} в ЕГ зменшилися на $1,3 \text{ цикл/хв}^{-1}$, у КГ на $-0,87 \text{ цикл/хв}^{-1}$.

Показники ЖЄЛ досліджуваних футболістів змінилися в обох групах. В ЕГ збільшився об'єм легень на 120 мл, КГ приріст становить 90 мл.

Відбулися зміни показників проби Генча. Зокрема, в ЕГ приріст становить 1 с ($p < 0,01$), у КГ – $0,23 \text{ с}$ ($p < 0,05$).

Стосовно аналізу показників проби Штанге, то в ЕГ тривалість затримки дихання на вдосі збільшилася на 2,6 с при $p < 0,01$, у КГ – на 1,23 с при $p < 0,05$.

Згідно критерію Стьюдента, то можна сказати про подібність груп спочатку педагогічного експерименту і відмінність між ними на момент закінчення дослідження.

Аналіз проби Руф'є показав динаміку роботоздатності футболістів 20-25 років (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Зміни показників фізичної роботоздатності футболістів 20-25 років у ході дослідження

Показник	ЕГ (n=10)				КГ (n =10)				T _{емп} ЕГ та КГ на початку	T _{емп} ЕГ та КГ наприкінці
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення			
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S		
Індекс Руф'є у. о.	7,74	0,99	5,17**	0,74	7,67	0,95	6,14*	0,87	0,29	4,79

Примітки: * – зміни при $p < 0,05$; – **зміни при $p < 0,01$. T_{кр.}=1,99.

Дослідження показників проби Руф'є футболістів, які брали участь у педагогічному експерименті, змінилися, зокрема в ЕГ на 2,57 с, у КГ – на 1,53 с. Зміни в обох групах статистично достовірні, в ЕГ ($p < 0,01$), у КГ – ($p < 0,05$). Також нами було обчислено емпіричні значення критерія Стюдента. За правилом статистичних гіпотез можна дійти висновку про те, що експериментальна та контрольна групи є однорідними на початку експерименту і суттєво відрізняються після його проведення

Визначення рівня фізичної роботоздатності у відповідності до норми в ЕГ дало змогу визначити, що на початку експерименту із високими показниками був 1 футболіст (10%), наприкінці – 3 (30%); із показниками доброї роботоздатності на початку дослідження 7 (70%), наприкінці теж – 7 (70%), але за рахунок зменшення кількості із середніми показниками; із показниками середньої роботоздатності на початку дослідження 2 (20%), наприкінці – відсутні.

Аналіз показників проби Руф'є у КГ показав, що на початку дослідження із високим показником роботоздатності був 1 спортсмен (10%), наприкінці – 2 (20%); із показниками доброї роботоздатності на початку дослідження 7 (70%), наприкінці – 6 (60%) футболістів; із показниками середньої – 2 (20%) і наприкінці так само.

Позитивні зміни, що відбулися у футболістів експериментальної групи є більш статистично значущими ($p < 0,01$). Цей факт доводить ефективність доповненої нами програми психологічної підготовки футболістів 20-25 років у річному тренувальному циклі.

3.6. Вплив доповненої програми на психоемоційний стан футболістів 20-25 років

Когнітивні процеси, а саме пам'ять, мислення, увагу футболістів клубу «Автомобіліст» досліджували за допомогою діагностичних методик.

За допомогою методики «Виключення понять» [39] було визначено, що в обох групах учасників середній рівень логічного мислення, однак в ЕГ відбувся приріст на 2,61 бали ($p < 0,01$), у КГ – на 1,38 бали ($p < 0,05$).

Методика «Простав значки» [43] була використана для оцінки уваги футболістів 20-25 років. Отримані нами дані свідчать про середній рівень в обох групах. У ході експерименту в ЕГ відбувся приріст на 1,55 бали ($p < 0,01$), у КГ – на 1,11 бали ($p < 0,05$).

Тест «Запам'ятай малюнки» [43] застосовували для отримання об'єктивних даних пам'яті спортсменів. Було встановлено середній рівень учасників обох груп, хоча в ЕГ середній бал збільшився на 1,26 бали ($p < 0,01$), у КГ – на 0,92 бали ($p < 0,05$) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Динаміка показників когнітивних процесів футболістів 20-25 років
під час педагогічного експерименту**

Когнітивні процеси	ЕГ (n=10)				КГ (n=10)			
	На початку дослідження		Під час закінчення		На початку дослідження		Під час закінчення	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Мислення (бали)	4,18	0,86	6,79**	0,89	4,21	0,91	5,59*	0,92
Увага (бали)	5,23	0,89	6,78**	1,66	5,32	0,85	6,43*	1,54
Пам'ять (бали)	4,89	0,72	6,15**	1,38	4,93	0,95	5,85*	1,44

Примітки: * зміни при $p < 0,05$; – ** зміни при $p < 0,01$.

Також нами було зроблено розподіл футболістів 20-25 років відповідно до нормативних показників.

В ЕГ футболістів 20-25 років збільшилася кількість учасників із достатнім рівнем мислення на 3 (30%); із достатнім рівнем уваги – на 1 (10%); пам'яті – на 3 (30%).

У КГ серед гравців кількість із достатнім рівнем розвитку процесів мислення збільшилася на 1 (10%); динаміка у процесах уваги не відбулася; пам'яті – на 2 (20%).

Параметри поведінки та настрою футболістів вивчалися за відповідною методикою «кольоровий тест М. Люшера» [1, 41].

До уваги брали психічний стан, характер взаємовідносин у команді та їхні індивідуальні особливості (табл. 3.5).

Аналіз загального психологічного клімату в ЕГ становив на початку 47% – середній ступінь сприятливості, наприкінці дослідження 93% – високий ступінь сприятливості стосунків між гравцями.

Таблиця 3.5

Визначення психічного стану футболістів 20-25 років

Оцінка даних	ЕГ(n=10)				КГ (n=10)			
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення	
	Абс. кільк., особи	Відн. кільк., %	Абс. кільк., особи	Відн. кільк., %	Абс. кільк., особи	Відн. кільк., %	Абс. кільк., особи	Відн. кільк., %
Позитивний психічний стан	7	70	9	90	7	70	8	80
Негативний психічний стан низького ступеню	2	20	1	10	2	20	2	20
Негативний психічний стан середнього ступеню	1	10	-	-	1	10	-	-
Негативний психічний стан високого ступеню	-	-	-	-	-	-	-	-

Визначення психологічного клімату у КГ показало на початку 60% – середній ступінь сприятливості, наприкінці дослідження 77% – високий ступінь сприятливості стосунків між футболістами.

В обох групах психологічний клімат покращився, але в ЕГ на 29% більше, ніж у КГ. Відповідно можна сказати, що доповнена програма впливає на позитивного психологічного клімату у групах.

Отже, реалізація доповненої програми дозволила покращити функціональний стан, та показники психоемоційної сфери футболістів 20-25 років, що свідчить про її ефективність.

Висновки до розділу 3

На основі результатів констатувального експерименту, що свідчать про перевагу середнього рівня функціонального стану психоемоційної сфери, було доповнено програму психологічної підготовки футболістів 20-25 років у річному тренувальному циклі.

Впровадження додаткових засобів психорегуляції включало в себе застосування діагностичних заходів, складовими яких була діагностика і моніторинг функціональних можливостей та психоемоційної сфери футболістів 20-25 років.

Під час формуального експерименту було отримано дані, які ми порівнювали між показниками футболістів ЕГ і КГ. Зокрема, в ЕГ відбулися статистично значущі зміни при $p < 0,05-0,01$ показників функціонального стану і психоемоційної сфери, ніж у гравців контрольної групи ($p < 0,05$), що підтверджує доцільність використання додаткових засобів, що були включені до програми психологічної підготовки футболістів 20-25 років у річному тренувальному циклі.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив узагальнити й систематизувати інформацію щодо особливостей психологічної підготовки, впливу психологічної підготовки на результати футбольних матчів протягом річного макроциклу [73, 74, 75]. Було вивчено наукові матеріали, що стосуються адаптації організму футболістів до фізичних і психічних навантажень, контролю та самоконтролю в спортивному тренуванні футболістів тощо. Було визначено, що на практиці досить обмежена кількість науково-обґрунтованих розробок щодо проблеми дотримання оптимального психологічного стану висококваліфікованих футболістів протягом річного макроциклу. У зв'язку з цим, для організації ефективної системи контролю психологічної підготовленості у футболі, актуальним стає розгляд наступних питань: визначення показників, що характеризують психологічний стан спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з футболу; обґрунтування ефективних методів саморегуляції для футболістів; аналіз динаміки показників психоемоційного стану футболістів 20-25 років протягом річного тренувального макроциклу.

2. Соціологічне дослідження футболістів дало змогу для подальшої роботи визначити напрямки і засоби для психологічної підготовки у річному тренувальному циклі. Гравцями було зазначено про необхідність доповнити програму психологічної підготовки футболістів додатковими засобами. Було встановлено стан нервової системи під час матчів, а також їхні вподобання стосовно засобів психорегуляції. За допомогою анкетування встановлено, що гравці командного виду спорту зацікавилися акупунктурою як одним із засобів психорегуляції і мають бажання спробувати його на практиці. Таким чином, було визначено засоби, що були включені у програму психологічної підготовки футболістів 20-25 років протягом річного тренувального макроциклу.

3. Доповнена програма психологічної підготовки футболістів у річному макроциклі під час формувального експерименту ми порівнювати показники функціонального стану (ЖЄЛ, ЧСС_{сп}, ЧД_{сп}, проба Генча, проба Штанге, ІР). Зміни в ЕГ відбулися при $p < 0,01$, у КГ – при $p < 0,05$.

Також можна зауважити про позитивну динаміку показників когнітивних процесів, а також зниження рівня негативного психічного стану футболістів експериментальної групи у порівнянні з гравцями контрольної групи ($p < 0,05$).

Отримані результати дозволяють рекомендувати засоби психорегуляції у тренувальний процес футболістів 20-25 років протягом річного тренувального макроциклу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айзенк Г. Как измерить личность. М.: «Когито-центр». 2000. 125 с.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование. СПб : Питер, 2007. 688 с.
3. Бирюкова Г. А. Ментальные навыки спортсмена: психофизиологические детерминанты успеха в игровых видах спорта. *Инновационные технологии в подготовке спортсменов*. М.: ГКУ ЦСТиСК Москомспорта. 2013. С.18-20.
4. Быков А. В. Программированное обучение двигательным действиям в командных игровых видах спорта. *Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского*. 2012. № 28. С. 707–710.
5. Большев А. С. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты: учеб. пособие. Нижегород. гос. архитектур. – строит. ун-т.: Н.Новгород: ННГАСУ, 2017. 76 с.
6. Буйлин В. А. «Креолка» (портативный терапевтический лазер): Рук-во по применению. 2-е изд., доп. М.: ООО «Фирма «Техника-Про», 2002. 88 с.
7. Васичкин В. И. Лечебный и гигиенический массаж: Практ. рук-во. 2-е изд. Мн.: Беларусь, 1996. 262 с.
8. Васичкин В. И. Методика лечебного массажа. СПб, 2015. 102 с.
9. Васичкин В. И. Точечный массаж, как первая помощь. СПб.: Невская книга. Клуб 36, 2001. 320 с.
10. Васичкин В. И., Васичкина Л. Н. Методики массажа. М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО. Пресс, 2000. 384 с.
11. Велиева С. В. Диагностика психических состояний. М. СПб: Речь, 2007. 240 с
12. Воронов И. А. Психотерапия «Пульсар». Опыт современных исследований традиционных психотехнологий. Саарбрюкен: LAP LAMBERT Academic Publishing. 2016. 81 с.
13. Воронова В. И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. Федерация Футбола Украины. Научно-методический (технический) комитет. Киев. 2001.

14. Высочин Ю. В. Принципы построения системы релаксационной подготовки футболистов. *Современные технологии в спортивных играх*. Омск: Изд-во СибГУФК. 2005. С.14-17.

15. Вяткин Б. А. Влияние психического напряжения на деятельность в спорте и управление им в зависимости от особенностей. Краснодар. 1998. 50 с.

16. Герасименко. А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. Волгоград: ВГАФК. 2002. 87 с.

17. Гессманн Х. В. Конструирование психологических тестов. Дуйсбург: Изд-во Психотерапевтического института Бергерхаузен. 2013. 576 с.

18. Голомазов С. В. Футбол. Факторы, влияющие на успешность ловли и отражения мячей вратарями: Метод. пособие. Вып. 2. РГУФК. 2004. 44 с.

19. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт. 2007. 208 с.

20. Грищенко О. Формування та розвиток критичного мислення засобами інформаційних технологій. URL:
<https://vseosvita.ua/library/stattaformuvanna-ta-rozvitok-kriticnogo-mislenna-zasobami-informacijno-cifrovih-tehnologij-405879.html>

21. Губа В. П., Шестаков М. П., Бубнов Н. Б., Борисенко М. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике. М.: Физкультура и спорт. 2006. 220 с.

22. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : Учебное пособие для вузов. К. : Олимп. л-ра, 2008. 127 с.

23. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. Львів : ЛДУФК, 2017 304 с.

24. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура: Учебник для ВУЗов. 2-е изд. М.: Радос, 2001. 608 с.

25. Дубровский В. И. Лечебный массаж: Учебн. для студ. и высш. учеб. заведений. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. 464 с.

26. Дубровский В.И. Точечный массаж. 2-е изд., испр. и доп. М.: Знание, 1988. 95 с.
27. Евдокимов В. И., Чурганов О. А. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту. 2-е изд. М.: Советский спорт. 2010. 246 с.
28. Епифанов В. А., Кузбашева Т. Г. Роль и место лечебной физкультуры в медицинской реабилитации. *Физиотерапия, бальнеология и реабилитация*. 2014. №6. С. 3-5.
29. Жданова О., Чеховська Л., Данилевич М., Грибовська І. Оптимізація діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів. 2012. Т.2. С. 81–87.
30. Здыбский В. И. Рефлексотерапия в клинической практике. *Харьков. мед. журнал*. 1996. №1-2. С. 54-56.
31. Зубченко Л. В. Фізичне виховання у таблицях і схемах: навчальний посібник. Кривий Ріг: ДЮОІ МВС України. 2020. 95 с.
32. Івченко Т., Максименко Л. Психологічна підготовка футболістів протягом річного тренувального циклу. *І Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту»*. Суми. 2021. С. 61-64.
33. Івченко Т., Максименко Л. Цифрові технології для розвитку інтелектуальних здібностей футболістів. *Матеріали І Міжнародної науково-практичної конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання»*. Суми. 2021. С. 24-25.
34. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература. 1999. 232 с.
35. Костюкевич В. М., Коннова М. В. Методологія наукових досліджень: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Планер». 2017. 172 с.

36. Кудяшев Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальное этапе обучения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М. 2011. 24 с.
37. Мамедов Г. Н. Удосконалення психологічної підготовленості футболістів віком 14-15 років. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №4. С.111-114.
38. Мартков Ю., Яковлев В., Клячкин Л. Рефлексотерапия в комплексном лечении бронхиальной астмы. *Врач*. 1994. №4. С. 58-60.
39. Мачерет Е. Л., Лысенюк В. П., Самосюк И. З. Атлас акупунктурных зон. К.: Вища шк., 1986. 255 с.
40. Мачерет Е. П. Нове обґрунтування лікувального впливу методів рефлексотерапії. *Сімейна медицина*. 2006. №3. С. 98-100.
41. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко и др. М.: Просвещение, 1990. 256 с.
42. Мигунов С. А. Низкоинтенсивная спектральная аппаратура в фототерапии. *Рефлексотерапия*. 2006. № 1. С. 8-12.
43. Немов Р. С. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 4-е изд. М.: Владос, 2003. 640 с.
44. Новиков Д. А. Статистические методы в педагогических исследованиях (типовые случаи). М.: Изд-во «МЗ-Пресс», 2004. 67 с.
45. Новокщенов И. Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации. Волгоград: ВГАФК. 2003. 240с.
46. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
47. Плотников В. П., Поляев Б. А., Чоговадзе А. В. К вопросу о классификации физических упражнений. *Вопросы курортологи, физиотерапии и лечебной физкультуры*. 2001. №3. С. 19-22.
48. Прокопенко В. Информационные технологии, которые могут изменить современный футбол. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній*

культури, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. К.: НУФВСУ. 2018. С. 23-25.

49. Пономаренко Г. Н. Физические методы лечения: Справочник. 2-е изд. СПб, 2002. 299 с.

50. Самосюк І. З., Парамончик В. М., Губенко В. П. Фізіотерапевтичні та фізіопунктурні методи і їх практичне застосування. Навчально-методичний посібник. К.: Альтерпрес, 2001. 316 с.

51. Сахно Ю. Ф., Дроздов Д. В., Ярцев С. С. Исследование вентиляционной функции легких. М. : Издание РУДН, 2005. 84 с.

52. Свиридов О. І. Анатомія людини: Підручник. К.: Вища шк., 2000. 399 с.

53. Севастьянов, Д. А. Мотивация и игровая активность футболистов в зависимости от их предматчевого состояния. *Физическая культура, спорт, наука и практика*. 2012. №2. С. 2-4.

54. Симоненкова И. П. Исследование особенностей психологических навыков футболистов высокой квалификации с целью разработки методики их диагностики. *Спортивный психолог*. 2016. № 2(41). С. 10-13.

55. Скрипченко О. В., Волинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія. К.: Либідь. 2005. 464 с.

56. Спортивная медицина: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. Л. Карпмана. М.: Физкультура и спорт, 1987. 304 с.

57. Техника и методика физиотерапевтических процедур / Под ред. В. М. Боголюбова. Тверь: Губернская медицина, 2002. 408 с.

58. Трошин Р. В. Клинико-физиологический анализ однократного действия лазеропунктуры. *Лікарська справа*. 1994. №5-6. С. 148-153.

59. Турина О. И., Лаптева И. М., Калечиц О. М. Организация работы по исследованию функционального состояния легких методами спирографии и пневмотахографии и применение этих методов в клинической практике: методические рекомендации. Минск: НИИ пульмонологии и фтизиатрии. 2002. 81 с.

60. УЭСТ, Джон. Физиология дыхания. / Пер. с англ. М., Мир, 1988. 200 с.
61. Физиология и патология сердечно-сосудистой системы и дыхания: Сб. научн. тр. Новосибирск, 1974. 166 с.
62. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Н. В. Зимкина. М., «Физкультура и спорт», 1975. 480 с.
63. Цифровые технологии как ключ к эре современного спорта. URL: <https://sport.rambler.ru/other/44449799-tsifrovye-tehnologii-kak-klyuch-k-ere-sovremennogo-sporta/>
64. Чесно Жан-Люк. Футбол. Обучение базовой технике. М.: ТВТ Дивизион. 2006. 75 с.
65. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. М.: СпортАкадемПресс. 2002. 140 с.
66. Чирва Б. Г. Система игры в обороне команды, применяющей в обороне зонный прессинг и использующей трех защитников и пять полузащитников, расположение игроков при вводе мяча в игру из-за боковой линии в средней зоне поля. *Теория и методика футбола* 2004. №4. С.6-9.
67. Чирва Б. Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М.: СпортакадемПресс. 2002. 472 с
68. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1990. 209 с
69. Шамардин А. И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов. Волгоград: ВГАФК. 2000. 276 с.
70. Юрьев В. К., Ахмедов М. Р., Зеленова Е. В. Анкетирование как метод оценки состояния здоровья детей. *Российский педиатрический журнал*. 2008. №1. С. 57–61.
71. Burton D. *Sport Psychology for Coaches*. Champaign: Human Kinetics. 2007. 290 p.
72. Conte H. R. *Ego Defenses theory and measurement*. New York: Wiley. 1995. 340 p.

73. Effect of a season- long PST program on gymnastic performance and on psychological skills development / J. Fournier et all. *Interenational Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2005. №3. P. 59-78.
74. Fletcher D. The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*. 2001. №2. P. 89-101.
75. Konter E. *Football Psychology. From Theory to Practice*. Oxon, Routledge. 2019. 261 p.
76. Krauth J. *Experimental Design*. Amsterdam: Elsevier Science. Saunders. 2000. 296 p.
77. McIntire S. A. *Foundations of Psychological Testing*. 2-nd edition. London : Sage Publishing Co., 2005. 613 p
78. McMorris T. *Acquisition and Performance of Sports Skills*. West Sussex: John Wiley and Sons Ltd. 2004. 300 p.
79. Smith N. W. *Current Systems in Psychology: History, Theory, Research, and Applications*. State University of New York at Plattsburg: Thomson Learning. 2001. 384 p.

Анкета

Шановні учасники, відверто відповівши на запитання, Ви допоможете нам покращити якість психологічної підготовки у річному циклі. Для нас є необхідним знати Вашу точку зору. Дякуємо за співпрацю.

Вкажіть, будь-ласка, ППІ.....

.....

Питання	Так	Ні
1. На Вашу думку чи є необхідність доповнити програму психологічної підготовки футболістів додатковими засобами?		
2. За вашими відчуттями під час матчів домінуючими є процеси збудження чи гальмування у роботі нервової системи?		
3. Якими саме засобами Ви б хотіли доповнити програму психологічної підготовки (відмітьте позначкою один із засобів): простими у використанні із мінімальним виконанням м'язової роботи матеріально не затратні Ваші пропозиції		
4. Чи хотіли б Ви отримати додаткову теоретичну інформацію про акупунктуру?		
5. Чи є бажання спробувати на практиці елементи методики акупунктури з метою нормалізацію роботи нервової системи?		

Методика «Виключення понять»

Завдання:

1. Василь, Федір, Семен, Іванов, Петро.
2. Старезний, маленький, старий, зношений, хилий.
3. Скоро, швидко, поступово, квапливо, поспішно.
4. Лист, нирка, кора, луска, сук.
5. Ненавидіти, зневажати, обурюватися, обурюватися, розуміти.
6. Темний, світлий, блакитний, яскравий, тьмянний.
7. Гніздо, нора, курник, сторожка, барліг.
8. Невдача, хвилювання, поразка, провал, крах.
9. Успіх, невдача, удача, виграш, спокій.
10. Грабіж, крадіжка, землетрус, підпал, напад.
11. Молоко, сир, сметана, сало, кисле молоко.
12. Глибокий, низький, світлий, високий, гіркий.
13. Хата, піч, дим, хлів, будка,
14. Береза, сосна, дуб, бузок, ялина.
15. Голод, холод, дискомфорт, спрага, нажива.
16. Секунда, годину, рік, вечір, тиждень.
17. Літак, пароплав, техніка, поїзд, дирижабль.
18. Сміливий, хоробрий, рішучий, злий, відважний.
19. Футбол, волейбол, хокей, плавання, баскетбол.
20. Олівець, ручка, рейсфедер, фломастер, чорнило.

Методичні рекомендації для регуляції психічних станів спортсмена перед стартом

Спортсмен налаштовує себе на досягнення максимального результату. Він переконує себе й навколишніх, що буде першим. Тільки першим! «Я віддам всі сили, щоб бути першим! Я можу бути й буду першим! Якщо не я, то хто ж інший?! Тільки я!» Так можуть налаштовувати себе спортсмени, які мають реальні шанси на успіх, добре підготовлені та переконані у правильності своєї підготовки до даних змагань. Однак у цій системі присутня небезпека. Якщо змагання для спортсмена складаються несприятливо, то він, будучи налаштованим тільки на перше місце, може припинити боротьбу за нього, мотивуючи таку поведінку: «Якщо я не перший, то бути другим не хочу». До такого перебігу подій варто бути готовим, використовуючи кожен шанс для досягнення кращого результату. Іншим варіантом управління стартовим станом є внутрішнє заниження значення даних змагань, рівня домагань. Спортсмен намагається переконати своїх товаришів, що змагання не впливають негативно на його психіку. Одночасно він трохи применшує свої можливості, рівень підготовленості. Зробивши таке «підстрахування», він знижує свою психічну напруженість. Якщо змагання складаються для спортсмена сприятливо, то це надає йому ще більше сил і впевненості. Якщо хід змагань несприятливий, він виправдовується: «Я ж говорив, що недостатньо готовий». Іноді таке налаштування призводить до надмірного заспокоєння та зниження результативності, незважаючи на високі потенційні можливості. Кращим способом налаштування є абстрагування від змагальної ситуації і суперників. Спортсмен налаштовується на повне використання потенційних можливостей: «Показати всі, на що я здатний! Повною мірою виявити свою підготовленість!». Однак при надмірному й тривалому налаштуванні за допомогою такого способу можливі нервові розлади.

Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основних рухових діях, думках, відчуттях і відволіканні від сторонніх факторів. Спортсменам, схильним до зайвого емоційного збудження, в останні 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять із граничними за величиною навантаженнями, варто уникати застосування контрольних тестів. У тренуванні спортсменів із зниженим емоційним збудженням, навпаки, варто використовувати інтенсивні вправи швидкісно-силової спрямованості. Спортсменам, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується використовувати розминку невисокої інтенсивності, і навпаки.