

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

АНАЛІЗ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИХ ТА ЗМАГАЛЬНИХ СТРЕС-ФАКТОРІВ ФУТБОЛІСТІВ

Войтенко Діана, Шарко Петро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Наразі психолого-педагогічні дослідження не надають чіткого уявлення про нові методи та засоби ефективного контролю стресу у футболістів під час змагань. Встановлені відмінності у стрес-факторах спортивної діяльності футболістів: для чоловіків найбільш значущими є зовнішні об'єктивні причини, такі як попередні погані тренувальні та змагальні результати, попередні невдачі чи несподівано високі результати суперників, тоді як у жінок негативну реакцію в першу чергу викликають погане фізичне самопочуття, больовий фінішний синдром, підвищене хвилювання.

Ключові слова: стрес, футбольні команди, спортивна діяльність.

Voitenko Diana, Sharko Petro. Analysis of pre-competitives and competitors stress factors of football players.

Abstract. Currently, psychological and pedagogical studies do not provide a clear idea of new methods and means of effective control of stress in football players during competitions. Differences in the stress factors of football players' sports activity have been established: for men, the most significant are external objective reasons, such as previous poor training and competition results, previous failures or unexpectedly high results of opponents, while for women, negative reactions are primarily caused by poor physical conditions well-being, painful finish syndrome, increased excitement.

Key words: stress, football teams, sports activities.

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день наявні психолого-педагогічні дослідження не надають чіткого уявлення про нові методи та засоби, що дозволяють футболістам ефективно та комплексно протистояти стресовим впливам під час змагань [1, 4]. Невелика кількість фахівців, таких як Вейнберг, Гоулд [1], Волянюк, Ложкін, Колосов [2], Войтенко, Перепелиця, Перепелиця [4] та інші, досліджують питання стресу в футболі, однак до цього часу відсутні педагогічні підходи до розвитку та підвищення їх стресостійкості. У зв'язку з цим, зростає потреба у пошуку ефективних рішень щодо розвитку та

підвищення стресостійкості спортивної діяльності футболістів [2, 3, 5].

Мета дослідження полягає у визначенні та порівнянні основних стрес-факторів футболістів чоловіків і жінок.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, анкетування, тестування за методикою «Стрес-фактори спортивної діяльності», методи математичної статистики.

У дослідженні було залучено 28 футболістів збірної чоловічої та жіночої команди з футболу ВДПУ імені Михайла Коцюбинського віком від 16 до 21 років зі спортивною кваліфікацією I розряд і КМС.

Результати дослідження. Провівши аналіз результатів тесту в жіночій і чоловічій футбольних командах, було зафіксовано відмінність у досліджуваних групах, а саме виборі стрес-факторів (табл. 1). У футболістів-чоловіків стрес-фактори мають переважно зовнішні об'єктивні причини (попередні погані тренувальні та змагальні результати, попередні невдачі, невдачі на старті гри, несподівано високі результати команди-суперника).

У футболісток-жінок негативну реакцію насамперед викликали суб'єктивні причини (попередні невдачі, погане фізичне самопочуття, підвищене хвилювання, больовий фінішний синдром) (табл. 1).

Таблиця 1

Основні стрес-фактори спортивної діяльності спортсменів-футболістів

Стрес-фактор	Стрес-фактори спортивної діяльності	Чол.	Жін.
		%	
Передзмагальні стрес-фактори			
6	Попередні невдачі	27	28
4	Поганий сон за день або за кілька днів до змагань	19	10
2	Конфлікти з тренером, товаришами по команді чи сім'ї	15	17
8	Тривалий переїзд до місця змагань	11	6
1	Попередні погані тренувальні та змагальні результати	10	31
Змагальні стрес-фактори			
12	Невдачі на старті гри	18	28
18	Несподівано високі результати команди-суперника		22
22	Больовий фінішний синдром	23	21
21	Погане фізичне самопочуття	26	19
13	Необ'єктивне суддівство		14
15	Докори під час змагань		4
16	Підвищене хвилювання	25	
19	Зорові, акустичні й тактильні перешкоди	4	
14	Відтермінування старту	7	

На основі отриманих результатів, ми виділили кілька основних аспектів у психологічній підготовці спортсменів-футболістів (чол. і жін.), що сприятимуть

підвищенню стресостійкості гравців:

1. Психофізіологічні особливості футболістів включають індивідуально-психологічні аспекти гравців на різних ігрових позиціях, що визначають їхню успішність у виконанні спортивних завдань. Для досягнення кращих результатів у грі футболістам потрібно виявити свої сильні та слабкі сторони, адекватно оцінити свої індивідуальні здібності та можливості, а також знайти ефективні способи розвитку необхідних професійних якостей.

2. Спортивна мотивація. У зв'язку з великою популярністю футболу, зростає кількість дітей, які обирають цей вид спорту. Важливо визначити їхні основні мотиви для успішного розвитку, бо мотивація впливає на всі аспекти спортивної діяльності.

3. Самоактуалізація чи самоефективність футболіста. В спортивній діяльності розглядається як можливість повного вираження спортивного потенціалу футболіста під час взаємодії з командою, тренерами, фанатами й ігровим полем. Гармонійна співпраця з цими аспектами може сприяти розвитку особистих можливостей футболіста, його самовдосконаленню та внутрішньому зростанню.

4. Передстартові стани та їх вплив на ефективність у футболі потребують особливої уваги в психологічній підготовці спортсменів. Важливо виявити їхнє ставлення до стресових ситуацій і створити сприятливі умови для відпочинку та тренувань. Освоєння навичок управління внутрішнім станом стає ключовим завданням. У психології існує концепція «корисної тривожності», що забезпечує необхідний для успішної гри викид адреналіну. Правильна робота з внутрішнім станом спортсмена дозволяє досягти спортивного настрою та показати найкращі результати.

Висновки. Встановлені відмінності стрес-факторів спортивної діяльності футболістів: для чоловіків найбільш значущими є зовнішні об'єктивні причини (попередні погані тренувальні та змагальні результати, попередні невдачі, невдачі на старті, несподівано високі результати суперника), у жінок негативну реакцію в першу чергу викликали суб'єктивні фактори (погане фізичне самопочуття, больовий фінішний синдром, підвищене хвилювання).

Список використаних джерел:

1. Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В., Колосов А. Б. Організаційний стрес спортивної команди. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: *Психологія*. 2022. № 3. С. 38-44. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.8>
2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: навч. вид. Київ: Олімп. л-ра., 2001. 116 с.
3. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ТВОРИ, 2022.
4. Войтенко С., Перепелиця М., Перепелиця О. Характер спільної діяльності жіночих футбольних команд. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. Вип.

16 (35). С. 150-155. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-150-155](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-150-155).

5. Kolosov A., Voitenko S., Kostiukevych V., Vozniuk T., Perepelytsia M., Svirshchuk N., Chernyshenko T. Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2022. Vol. 22(2). P. 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>

РОЛЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ТЕХНІКИ ГРИ В ТЕНІСІ

Гасанова Улкар Октай кизи

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. У дослідженні визначено вплив теоретичної підготовки на формування технічних навичок у гравців із тенісу з метою виявлення оптимальних методів і засобів покращення техніки гри та досягнення високих спортивних результатів.

Ключові слова: гра, теніс, тенісисти, теоретична підготовка, техніка гри.

Hasanova Ulkar Oktai kyzy. The role of theoretical training in the formation of of the tennis technique.

Abstract. The study determines the influence of theoretical training on the formation of technical skills in tennis players in order to identify the optimal methods and means of improving the game technique and achieving high sports results.

Key words: game, tennis, tennis players, theoretical training, playing technique.

Актуальність проблеми. Сучасні тенденції у розвитку тенісу характеризуються збільшенням швидкості гри, потужності ударів і зростанням ролі тактичної підготовки. У зв'язку з цим, виникає необхідність у визначенні ролі теоретичної підготовки в формуванні техніки гри в теніс.

Теоретична підготовка в тенісі охоплює широкий спектр знань, включаючи біомеханіку рухів, тактику гри, психологію спорту та методику навчання. Розуміння теоретичних основ гри дозволяє спортсменам усвідомлено виконувати технічні прийоми, аналізувати свої помилки та вибудовувати ефективну тактику гри.

Мета дослідження – визначити вплив теоретичної підготовки на формування технічних навичок у гравців із тенісу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Досягнення високих спортивних результатів у великому тенісі залежить не лише від уміння грати на корті, але й від