

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ І РІВНЯ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Боровський Богдан, Опалюк Ганна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті досліджено взаємозв'язок між психологічними особливостями та рівнем психологічної підготовленості юних футболістів. Встановлено, що тип нервової системи, рівень образної пам'яті й інші психофізіологічні показники впливають на успішність адаптації до тренувальної та змагальної діяльності. Запропоновано використання 7-бальної шкали для оцінки динаміки розвитку гравців. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення психологічної підготовки в дитячо-юнацькому футболі.

Ключові слова: юні футболісти, психологічна підготовленість, психофізіологічні особливості, тип нервової системи, образна пам'ять.

Borovskyi Bohdan, Opaliuk Hanna. The relationship between individual psychological characteristics of young football players and their level of psychological readiness.

Abstract. The article explores the relationship between psychological characteristics and the level of psychological readiness in young football players. It was found that the type of nervous system, the level of visual memory, and other psychophysiological indicators influence the effectiveness of adaptation to training and competitive activities. A 7-point evaluation scale is proposed for assessing the players' development dynamics. The results can be used to improve psychological training in youth football.

Keywords: young football players, psychological readiness, psychophysiological characteristics, type of nervous system, visual memory.

Актуальність проблеми. У сучасному спорті вищих досягнень, особливо в командних видах, де результат залежить не лише від індивідуальної технічної та фізичної підготовленості, але й від ефективної взаємодії між гравцями, зростає значення психологічного чинника [1, 3]. Основним критерієм ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх є досягнення перемоги над суперником, що потребує від спортсменів високої психологічної стійкості, концентрації уваги, швидкості прийняття рішень та адаптації до динамічних ігрових ситуацій [2].

Формування спортивної майстерності – це тривалий і складний процес, у якому психічні функції відіграють ключову роль, особливо у підлітковому віці, коли відбувається активне становлення особистості. На відміну від відносно стабільних фізіологічних механізмів, психологічні характеристики юних спортсменів (швидкість сенсомоторних реакцій, концентрація уваги,

оперативна пам'ять тощо) є більш динамічними та піддатливими до впливу зовнішніх чинників, зокрема, організації тренувального процесу [4, 5].

Зважаючи на це, актуальним є вивчення взаємозв'язку психологічних особливостей юних футболістів із рівнем їхньої психологічної підготовленості. Результати таких досліджень можуть стати підґрунтям для розробки ефективних психолого-педагогічних підходів у підготовці спортсменів, спрямованих на підвищення їхньої змагальної успішності та гармонійний психічний розвиток.

Мета дослідження – виявити взаємозв'язок між рівнем психологічної підготовленості та психологічними особливостями юних футболістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, анкетування, а також методи математичної статистики для обробки отриманих результатів. Емпіричну базу дослідження склали юні футболісти Комунального закладу «Вінницька обласна дитячо-юнацька спортивна школа з футболу «Нива» (м. Вінниця) у кількості 18 осіб віком 7 років.

Результати дослідження. Для визначення маркерів успішності психологічної підготовленості юних футболістів доцільно аналізувати динаміку їх розвитку за 7-бальною шкалою (методика Родигіної, 2014), що дозволяє статистично виявити значущі психологічні та психофізіологічні показники. Подальше поповнення бази даних за рахунок збільшення кількості респондентів, розширення спектру досліджуваних інформативних показників, а також порівняльний аналіз вибірок у різних вікових категоріях створюють передумови для формування чітких критеріїв оцінювання психологічної підготовленості спортсменів із урахуванням віку та рівня професійної підготовки.

Результати проведеного дослідження дозволили виявити низку характеристик, притаманних саме юним спортсменам, які займаються командними видами спорту (рис. 1).

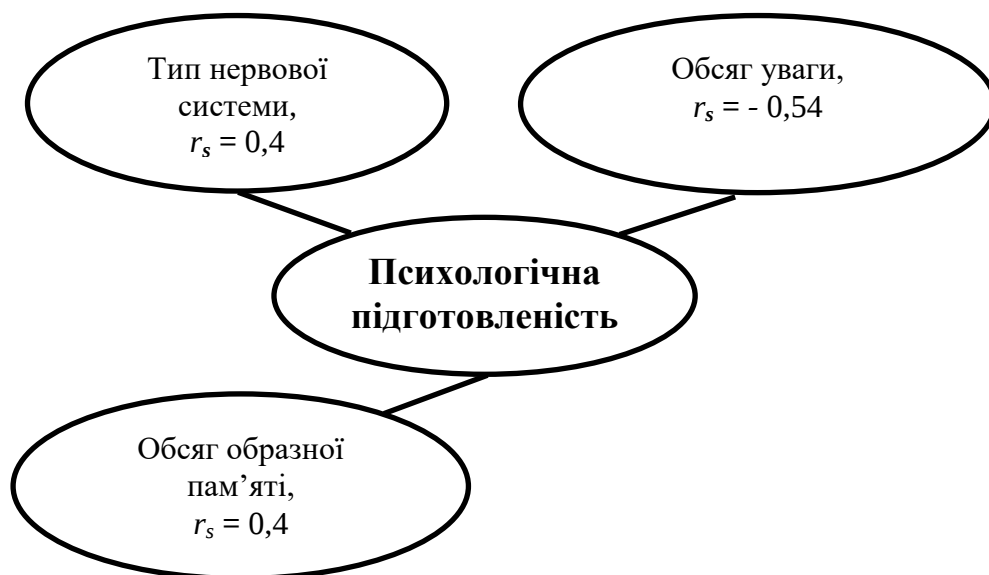


Рис. 1. Взаємозв'язок успішності психологічної підготовленості та психологічних особливостей юних футболістів

Зокрема, було встановлено, що для юних футболістів важливими чинниками, які зумовлюють успішність психологічної підготовленості, є тип нервової системи, обсяг уваги та рівень розвитку образної пам'яті. Позитивна кореляція середньої сили ($r_s=0,40$) між типом нервової системи й успішністю психологічної підготовки свідчить про те, що діти з сильним типом нервової системи мають вищі показники адаптації до змагальної діяльності. Також виявлено позитивний кореляційний зв'язок середньої сили ($r_s=0,40$) між рівнем розвитку образної пам'яті й оцінкою успішності психологічної підготовленості. Це дає підстави стверджувати, що здатність юного футболіста фіксувати, зберігати та відтворювати образи, ігрові ситуації, комбінації та стратегії, які виникають під час тренувань і змагань, позитивно впливає на його сприйняття тренером як перспективного гравця.

Натомість був зафіксований досить сильний негативний кореляційний зв'язок між обсягом уваги та рівнем психологічної підготовленості. Цей результат є неочікуваним і потребує додаткового аналізу, оскільки обсяг уваги традиційно вважається одним із ключових психічних процесів, що забезпечує ефективність спортивної діяльності. Однак у цьому випадку він не виявився вирішальним чинником високих результатів.

Отримані кореляційні показники не є високими за силою взаємозв'язку, проте їх можна розглядати як загальну тенденцію, що відображає особливості психічного розвитку юних футболістів і вказує на перспективні напрямки подальших досліджень.

Загалом, аналіз взаємозв'язків між параметрами психічної сфери та рівнем психологічної підготовленості юних футболістів дає підґрунтя для розробки ефективних психокорекційних програм. Такі програми сприятимуть не лише підвищенню спортивної результативності, але й зміцненню мотивації до занять футболом.

Висновки. Дослідження виявило наявність статистично значущих взаємозв'язків між окремими психологічними характеристиками юних футболістів і рівнем їхньої психологічної підготовленості. Зокрема, успішність психологічної підготовки позитивно пов'язана з типом нервової системи та розвитком образної пам'яті, тоді як обсяг уваги не виявився визначальним чинником. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення психокорекційних програм і підвищення ефективності тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі.

Список використаних джерел:

1. Волянчук, Н. Ю., Ложкін, Г. В., & Колосов, А. Б. (2022). Організаційний стрес спортивної команди. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 38-44. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.8>
2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. (2001). Психологія спорту : навч. вид. Київ : Олімп. л – ра. 116 с.
3. Гринь О.Р. (2015). Психологічне забезпечення та супровід підготовки

- кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 276с.
4. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Стасюк І.І. Контроль у футболі : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 244 с.
 5. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Nataliia Svirshchuk, N., & Tamara Chernyshenko, T. (2022). Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ У КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Будженко Ярослав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті обґрунтовано експериментальну програму вдосконалення фізичних якостей юних каратистів, що базувалася на положенні про доцільність оптимізації структури фізичної підготовки спортсменів. Проаналізовано кількість повторень і відпочинок у кожному з мезоциклів.

Ключові слова: юні каратисти, фізична підготовка, спеціально-підготовчі вправи.

Budzhenko Yaroslav. Features of physical training of young men to kumite in kyokushin karate.

Abstract. The article substantiates an experimental program for improving the physical qualities of young karate athletes, which is based on the principle of optimizing the structure of athletes' physical training. The number of repetitions and rest intervals in each mesocycle is analyzed.

Keywords: young karate athletes, physical training, special preparatory exercises.

Актуальність проблеми. Ефективна система фізичної підготовки у спортивних єдиноборствах – один із головних чинників зростання спортивних досягнень [1, 4]. Проте, дотепер у кіокушинкай карате цей вид спортивної підготовки для спортсменів 12-14 років залишається недостатньо вивченим і привертає додаткову увагу фахівців спортивної науки та тренерів-практиків.

О. Хуртенко та М. Хуртенко [3] стверджують, що ефективна система підготовки у віковий період 12-14 років багато в чому визначає успіх багаторічного тренування. З однієї сторони, на етапі попередньої базової підготовки важливо дотримуватися багаторічної вікової динаміки досягнення висот спортивної майстерності, використовуючи для цього так звані критичні періоди вікового розвитку організму. З іншого боку, слід уникати форсованої