

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2019

# ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТОК 13–14 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Босько В. М. к.фіз.вих., викл., Якіменко М. С., студ.  
*Сумський державний університет*  
*yakim.marina999@gmail.com*

**Вступ.** Командні види спорту пред'являють особливі вимоги до психологічної підготовки спортсменів (Г. Б. Горська, 2008; М. Осадець, 2014). Жінкам в командних видах спорту властиве уповільнене сприйняття ігрових ситуацій і прийняття рішень в силу більш низьких порівняно з чоловіками показників реагування. Тому першорядне значення в цьому напрямку мають дослідження питань, що відображають структуру і зміст психологічної підготовки спортсменок (В. А. Родионова, В. Г. Сивицкий, 2014). Разом з тим можна говорити про недостатню розробленість теоретичних і методичних матеріалів, що стосуються психологічної підготовки футболісток 13–14 років у змагальному періоді. Таким чином, дослідження їх психологічної підготовки на основі врахування їх індивідуальних особливостей становить значний теоретичний і практичний інтерес.

**Мета:** обґрунтування напрямів психологічної підготовки футболісток 13–14 років у змагальному періоді на основі врахування їх індивідуальних особливостей.

**Виклад матеріалу дослідження.** Психологічна підготовка є необхідною ланкою в системі підготовки спортсменок-футболісток. Завдяки психологічній підготовці відбувається формування і вдосконалення у спортсменок властивостей особистості і психічних якостей необхідних для підвищення ефективності в підготовці до змагань і надійного виступу в них [1].

У психологічній підготовці важливо робити акцент на такі якості спортсмена, як емоційна стійкість і стійкість до стресів, які включені в надійність спортсмена. На ефективність спортивної діяльності впливає не тільки властивості

особистості, а й психічні стани кожного гравця і соціально-психологічні особливості команди в цілому. Програму психологічної підготовки необхідно будувати на зміцненні сильних сторін особистості і підвищенні можливостей спортсменок [2].

Нами використовувалися такі засоби психологічної підготовки футболісток 13–14 років з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей в змагальному періоді (табл. №1).

Таблиця №1 – Засоби психологічної підготовки футболісток 13–14 років у змагальному періоді

<b>Мета</b>	<b>Засоби</b>	<b>Методичні рекомендації</b>
Удосконалення навичок саморегуляції	Вправи на розвиток навичок саморегуляції, дихальні вправи	Відпрацьовуються вміння приведення себе в оптимальний бойовий стан на чуттєвому рівні
Підвищення спроможності відчуження партнера	Вправи на командоутворення, арт-терапевтичні і тілесно практики	1–2 рази на тиждень з усією командою, по групах індивідуально
Формування мотиваційних установок на змагальну діяльність	Формули самонавіювання	Перед змаганням індивідуально
Робота над розслабленням м'язів	Вправи тілесної терапії А.Лоуена	2-3 рази на тиждень з усіма спортсменками індивідуально
Забезпечення оптимального психічного стану	Робота з формулами самонавіювання і цільовими установками	3-4 рази на тиждень і перед змаганням індивідуально

Під час змагального процесу необхідно враховувати зміни функціонального стану жіночого організму і м'язової дієздатності, обумовлені фазами менструального циклу. Це забезпечить досягнення більш високого, ніж при традиційному планування, приросту рухових можливостей спортсменок. Тренерам необхідно диференціювати учениць за адаптаційними можливостями їх організму і, якщо необхідно, складати індивідуальні графіки їхніх тренувань. У разі, якщо виникають порушення менструального циклу, необхідно переглянути навантаження. У віці 13–14 років вимоги до дівчаток значно підвищуються: тренувальний процес стає більш інтенсивним, юні футболістки починають брати участь у великих змаганнях. Іноді все це виливається в один постійний і безмежний стрес, який може стати причиною конфлікту між генетично запрограмованими адаптаційними резервами організму і «вимогами», що ставить до них «соціальне середовище». Цей конфлікт може перейти у патологію, вираженість якої залежить від індивідуальних особливостей організму. Отже, система психологічної роботи з футболістками 13–14 років будувалася як програма, що включає засоби і методи впливів, підібрані відповідно до індивідуально-психологічних особливостей, з опорою на сильні сторони спортсменок.

**Висновки.** Результати діагностики динаміки стану футболісток 13–14 років в процесі змагань з футболу в ході реалізації програми індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням особистих якостей дозволяють говорити про наближення спортсменок до оптимального балансу психовегетативного балансу, наявності внутрішнього енергетичного ресурсу для ефективної діяльності.

### Література

1. Родионова В. А., Сивицкий В. Г. Спортивная психология. Москва: Юрайт, 2014. 367 с.
2. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті. Нова педагогічна думка. Чернівці, 2014. № 4. С. 155–157.