

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота
магістра**

на тему: **Особливості психофізичного стану футболістів високої кваліфікації
в сучасних умовах тренувальної та змагальної діяльності**

Виконав: студент II курсу, групи 8.0172-с
спеціальність 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

Попов А.С.

Керівник д.біол.н, професор Маліков М.В.

Рецензент д.пед.н, професор Конох А.П.

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Святьєв А.В. _____

« _____ » _____ 2022 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Попов Андрій Сергійович

1. Тема роботи (проекту) «Особливості психофізичного стану футболістів високої кваліфікації в сучасних умовах тренувальної та змагальної діяльності» керівник роботи (проекту) д.біол.н, професор Маліков М.В. затверджені наказом ЗНУ від 14 вересня 2023 року № 1425-с
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 25 грудня 2023 р.
3. Вихідні дані до роботи (проекту): рівень психофізичного стану футболістів високої кваліфікації на різних етапах змагального періоду річного макроциклу.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): на основі динаміки показників психофізичного стану футболістів високої кваліфікації в рамках змагального періоду зробити висновок відносно ефективності запропонованої спортсменам програми тренувальних занять та відновлювальних психологічних заходів.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Маліков М.В., професор		
Літературний огляд	Маліков М.В., професор		
Визначення завдань та методів дослідження	Маліков М.В., професор		
Проведення власних досліджень	Маліков М.В., професор		
Результати та висновки роботи	Маліков М.В., професор		

7. Дата видачі завдання 02 вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2022 р.- грудень 2022 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	лютий 2022 р. – листопад 2023 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	листопад 2023 р. - грудень 2023 р.	<i>виконано</i>

Студент _____
(підпис)Попов А.С.
(ініціали та прізвище)Керівник роботи (проекту) _____
(підпис)Маліков М.В.
(ініціали та прізвище)**Нормоконтроль пройдено**Нормоконтролер _____
(підпис)_____
(ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст.....	4
Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	10
1.1 Деякі актуальні питання досліджень у спорті вищих досягнень.....	10
1.2 Система спортивних змагань та змагальна діяльність.....	29
2 Завдання, методи і організація дослідження.....	34
2.1 Завдання дослідження.....	34
2.2 Методи дослідження.....	34
2.2.1 Методи оцінки деяких психофізіологічних показників.....	34
2.2.2 Методи математичної статистики.....	37
2.3 Організація дослідження.....	37
3 Результати досліджень.....	39
Висновки.....	44
Перелік посилань.....	46

РЕФЕРАТ

Дипломна робота - 51 сторінка, 5 таблиць, 50 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес футболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного макроциклу.

Мета дослідження – вивчення особливостей зміни психофізичного стану футболістів високої кваліфікації в динаміці змагального періоду.

Методі дослідження - аналіз літературних джерел; методи визначення параметрів психофізичного стану організму; методи математичної статистики.

В рамках справжнього дослідження проведено вивчення особливостей динаміки показників психофізичного стану футболістів високої кваліфікації в рамках першого та другого етапів змагального періоду.

Результати проведеного дослідження дозволили визначити основні особливості динаміки психофізичного стану спортсменів в процесі їхньої змагальної діяльності та переконливо свідчили про досить високий рівень їх кваліфікації, про можливість використання кількісних даних по кожному з психофізіологічних показників у системі діагностики психологічної підготовленості футболістів високої кваліфікації до змагальної діяльності, а також про високу ефективність програми тренувальних занять та системи відновлювальних заходів в конкретній футбольній команді.

Результати роботи можуть бути рекомендовані для практичного використання при роботі із футболістами високої кваліфікації на різних етапах річного макроциклу.

ФУТБОЛ, ВИСОКА КВАЛІФІКАЦІЯ, ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН, ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД, МАКРОЦИКЛ, ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ.

ABSTRACT

Thesis - 51 pages, 5 tables, 50 literary sources.

The object of the research is the training process of highly qualified football players in the competitive period of the annual macrocycle.

The purpose of the research is to study the peculiarities of changes in the psychophysical state of highly qualified football players in the dynamics of the competitive period.

Research methods - analysis of literary sources; methods of determining the parameters of the psychophysical state of the body; methods of mathematical statistics.

As part of the real research, a study of the dynamics of the psychophysical state of highly qualified football players during the first and second stages of the competitive period was carried out.

The results of the conducted research made it possible to determine the main features of the dynamics of the psychophysical state of athletes in the process of their competitive activity and convincingly testified to a fairly high level of their qualification, to the possibility of using quantitative data on each of the psychophysiological indicators in the system of diagnosing the psychological readiness of highly qualified football players for competitive activity, as well as about the high efficiency of the program of training classes and the system of restorative measures in a specific football team.

The results of the work can be recommended for practical use when working with highly qualified football players at various stages of the annual macrocycle.

FOOTBALL, HIGH QUALIFICATION, PSYCHO-PHYSICAL STATE, COMPETITIVE PERIOD, MACROCYCLE, TRAINING PROCESS, EFFICIENCY OF TRAINING PROGRAM.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

V пам. – обсяг пам'яті;

K – концентрація уваги;

A – темп виконання тестового завдання;

C – переключення уваги;

у.о. – умовні одиниці;

Э – екстраверт;

Ін – інтраверт.

ВСТУП

Сучасним спортсменам, зокрема тим, які спеціалізуються в футболі, у змаганнях доводиться мати справу з великою кількістю інформації техніко-тактичного, психологічного та іншого характеру. Ця інформація має співвідноситися із завданнями, що стоять перед спортсменом у кожній ситуації поєдинку та у змаганнях загалом. Сприйняття та переробка інформації ускладнюються змагальною конфліктністю, яка завжди характеризується дефіцитом часу та простору [1, 11, 24, 38].

Для вирішення конкретного завдання необхідна і корисна тільки частина інформації про ситуацію, що склалася, що співвідноситься з інформаційною моделлю, виробленою спортивним суддею в тренувальному процесі та його досвідом змагання.

Активне виділення та переробка необхідної інформації становить одне з найважливіших завдань діяльності змагання. Учасників змагань слід розглядати як осіб, які вступають у рефлексивну взаємодію.

Водночас до спортсменів високої кваліфікації пред'являються високі вимоги до ситуаційного мислення, він має за лічені секунди оцінити ситуацію та ухвалити рішення. Сучасні стратегічні концепції ведення спортивних поєдинків висувають дуже високі вимоги всім спортсменам внаслідок збільшеної «ціни» кожної можливої помилки.

Наше дослідження присвячене проблемі вивчення психофізичного стану футболістів високої кваліфікації в рамках змагального періоду річного макроциклу. Ті питання, яким приділено увагу в нашій роботі, зачіпає актуальну сьогодні специфіку діяльності спортсменів, які спеціалізуються в футболі.

На нашу думку знання особливостей динаміки показників психофізичного стану футболістів високої кваліфікації в рамках різних періодів річного макроциклу мають важливе значення як для оцінки ефективності тренувального процесу та системи відновлювальних заходів та

отримані результати можуть бути використані при побудові оціночних критеріїв поточного психофізичного стану спортсменів.

Актуальність та безсумнівна практична значущість окресленої проблеми були передумовами для проведення цього дослідження.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Деякі актуальні питання психологічних досліджень у спорті найвищих досягнень.

Вивчення особистості за допомогою психологічних методик є необхідною передумовою для серйозної наукової орієнтації у питанні про рекордні результати у спорті та вимагає розробки адекватних методик діагностики важливих для цього виду спорту психологічних особливостей особистості. Ці дослідження можуть бути плідними, якщо вони будуть проводитися у повній діалектичній єдності як із загальними питаннями психології особистості, так і з іншими спортивними та суспільними проблемами.

Посилання певні поведінкові властивості допомагає визначити натуру людини. Зовні спостерігаються поведінкові прояви відбивають рівень розвитку низки властивостей особистості. Оскільки поведінка людини у конкретній ситуації зумовлено великою кількістю чинників, то не дивно, що психологи зазвичай вважають особистість явищем індивідуальним. Поведінка людини – це свій, властивий лише йому, спосіб самовираження [12, 26, 33, 48].

Як відомо, на формування характеру вирішальне значення мають соціальне середовище, особливості діяльності, практики, особистої активності людини. Спорт, зокрема його певні види, також впливає формування властивостей характеру. Характер – одне із найважливіших компонентів цілісної особистості.

Він є диспозицією волі. Успіх вольового акта залежить від можливості індивіда актуалізувати установку під впливом відповідної ситуації. Вважається, що участь у спортивних змаганнях викликає зміну особистісних факторів на краще чи гірше, залежно від джерела інформації. Ось деякі з основних поглядів.

Одні дослідники переконані, що спорт дозволяє спрямувати

прийнятними каналами свої природні агресивні устремління, допомагає йому сформувати характер, вчить вмінню змагатися, сприяє розвитку здібності до лідерства, духу чесної спортивної боротьби [2, 13, 39, 44].

Інші вважають, навпаки, що спорт посилює ворожість, сприяє формуванню прагнення перемогти за всяку ціну, роздмухує самолюбівання, що часом виходить за межі будь-якої реальності, і в цілому несприятливо впливає на розвиток особистості.

У процесі тренування та змагань поступово зменшуються значні для нормальної адаптації до середовища негативні ознаки установки – статичність, слабкість, лабільність та, навпаки, формується стійка, динамічна установка [4, 15, 27, 40].

Вплив спортивної діяльності формування особистості, зокрема формування вольових рис його характеру, можна охарактеризувати як позитивне і, що головне, воно має загальний характер, бо результати досліджень характеризують як риси особистості, а й ті риси, які стали загальними конститутивними її властивостями .

Психіка людини вдосконалюється лише за умови активної взаємодії з навколишнім світом, у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей, а конкретні види спорту пред'являють щодо нього певні вимоги, і водночас формують якості особистості, необхідні успішного здійснення змагальної діяльності.

Однією з основних тем психологічних досліджень в останні роки є вивчення індивідуальності особистості в сукупності властивостей, що належать до різних складових життєдіяльності організму – морфологічного, біохімічного, фізіологічного, психологічного, що призвело до виникнення поняття «інтегральна індивідуальність».

Різноманіття видів діяльності, сенсорної, інтелектуальної, емоційної, вольової, соціальної та іншої діяльності, обумовлене специфікою підготовки та змагань у різних видах спорту, зумовлює особливості адаптації та

формування інтегральної індивідуальності, що мають прямий чи опосередкований вплив на рівень підготовленості спортсмена та його спортивних результатів [5, 9, 34, 42].

У процесі індивідуальної адаптації та формування інтегральної індивідуальності вирішальне значення можуть набувати стилів рухової, вольової, емоційної активності людини, обумовлені особливостями морфо-функціональної та психічної організації. У цьому розвитку інтегральної індивідуальності може виявлятися у різною мірою досконалості тих чи інших індивідуальних властивостей, а й у виникненні нових і зникненні старих зв'язків з-поміж них.

Дослідження особливостей спортсменів високого класу порівняно з менш кваліфікованими спортсменами, а також особами, які не займаються спортом, дозволили встановити риси характеру, типові для найсильніших спортсменів [16, 23, 37, 50]: відчуття переваги та суспільної впевненості; самовпевненість та підвищена готовність у відстоюванні своїх прав; завзятість; незговірливість; емоційна стійкість; висока цілеспрямованість; екстравертованість; змагальна агресивність.

Спортсмена високого класу, порівняно зі спортсменами невисокої та середньої кваліфікації, властива ефективна пізнавальна діяльність, що виявляється в загостреній увазі, підвищеній здатності до сприйняття та оцінки ситуації, умінні долати тривожність, занепокоєння, труднощі, що виникають.

Властивості особистості взаємопов'язані зі специфічними особливостями виду спорту.

Наприклад, найбільш значущими властивостями особистості, що визначають ефективність та надійність змагальної діяльності у спортивних іграх, є такі [10, 18, 36, 43]: у мотиваційно-вольовій сфері – змагальна мотивація, саморегуляція, вольовий самоконтроль, рішучість; в емоційній сфері - емоційна стійкість, стабільність та завадостійкість, тривожність; у комунікативній сфері - високий персональний статус у спортивно-діловій та неформальній галузях взаємовідносин.

З рівнем спортивних досягнень більш тісно пов'язані комплексні психічні якості, що мають складну структуру конкретні особливості прояву в тренувальній та змагальній діяльності, характерній для різних видів спорту, засоби та методи вдосконалення.

Насамперед до таких якостей слід віднести: різні прояви волі; стійкість спортсмена до стресових ситуацій тренувальної та особливо змагальної діяльності; ступінь досконалості кінестетичних та візуальних сприйнятів різних параметрів рухових дій та навколишнього середовища; здатність до психічного регулювання рухів, забезпечення ефективної м'язової координації; здатність приймати організовувати та переробляти інформацію в умовах дефіциту часу; досконалість просторово-тимчасової антиципації як фактора, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена; здатність до формування в структурах головного мозку випереджальних реакції, програм, що передують реальній дії, необхідність якого диктується вимогами ефективної змагальної боротьби; здатність керувати своєю поведінкою, вчинками у міжособистісних взаємодіях із партнерами та суперниками [7, 19, 35, 49].

Воля як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом і почуттям регулює її поведінку та діяльність у скрутних умовах, має три структурні компоненти: пізнавальний – пошук правильних рішень; емоційний – самовпевненість, насамперед черга на основі моральних мотивів діяльності; виконавчий – регулювання фактичного виконання рішень у вигляді свідомого самопримусу.

Проблема цілей, які ставить собі спортсмен, визначає рівень його домагань: що складніше мета, то вище рівень домагань. Спортсмени із завищеним рівнем домагань переоцінюють свої можливості, претендують на високі оцінки з боку оточуючих, на почесне місце в колективі, на показ високого спортивного результату, не маючи на те достатніх підстав. Вони дуже переживають невдачі.

Потреба зберегти високу самооцінку змушує їх не визнаватися у своїх

невдачах, причину цих невдач бачать у тренері, у товаришах, а справедливу оцінку оточуючих вважають необ'єктивною, що викликає негативне ставлення до них.

Спортсмени з низьким рівнем домагань недооцінюють себе, не прагнуть піднятися вище за досягнутий рівень, неохоче беруться за складні завдання, бояться невдач, які не є для них стимулом для подальшої роботи над собою, а призводять до заниження спортивних цілей.

Такі спортсмени зазвичай не реалізують своїх можливостей. І підвищений і занижений рівні вимог є неадекватними, невідповідними реальним можливостям. З іншого боку, і високий, і низький рівні претензій може бути адекватними тобто. відповідними реальними можливостями в даний момент.

На рівень мети, яку ставить перед собою спортсмен, впливають його минулі успіхи та невдачі, а також здатність реалістично оцінити і справжню ситуацію. Минулий досвід діяльності спортсмена у зв'язку з його планами насправді значною мірою визначить характер його надій та очікувань. У свою чергу високі, але реально досяжні цілі вплинуть на успішність діяльності. Таким чином, наявність реальних високих цілей призводить до покращення результатів діяльності [3, 25, 41, 47].

Спортсмен чи команда як єдине ціле будуть, очевидно, ставити перед собою великі цілі лише у тому випадку, якщо раніше успіхів було більше, ніж невдач. Успіх чи невдача визначається метою, яку ми ставимо перед собою чи якусь хтось ставить перед нами.

Цілком ясно, що те, що може бути успіхом для одного спортсмена або команди, зовсім не обов'язково буде успіхом для іншого. Тому досить успішні виступи в минулому і правильно поставлені цілі є передумовою подальшого підвищення рівня домагань, що у свою чергу призводить до покращення результативності діяльності.

Рівень домагань може встановлюватися як самим людиною собі, а й іншими. Наприклад, тренер може точно поставити мету перед спортсменом.

Залежно від минулого досвіду та очікувань на сьогодні перед кожним спортсменом ставиться певна мета, яка має змінюватися після кожного виступу.

Для успішної діяльності велике значення має також мотивація, але не вірним буде твердження, що більше мотивований спортсмен, тим краще він виступить. Невірно те, що при виконанні всіх завдань всім людям необхідний максимальний рівень мотивації.

Мотивація - це спонукання до досягнення мети. Буває, що головним спонукальним стимулом є отримання якоїсь нагороди. Стимул може мати форму внутрішнього спонукання досягти успіху, самоствердитися або якимось по-іншому реалізувати свої можливості. Без належної мотивації спортсмен не тренуватиметься зовсім або тренуватиметься погано. Без тренування не можна досягти високого рівня майстерності. Без майстерності неможливий гарний виступ.

Також відомо, що підвищена мотивація посилює хвилювання та напруження. Деяким спортсменам підвищена мотивація не лише не допомагає – вона може бути шкідливою. Занадто велике старання може призвести до погіршення діяльності [6, 20, 32, 46].

Часто тренери доводять спортсменів до «передстартової лихоманки». Тренер, який застосовує одну й ту саму стратегію до всіх членів команди, завжди допускає грубу помилку. Психологічний принцип поведінки, сформульований багато років тому, закон Йеркс-Додсона, озброює ефективною стратегією: існує оптимальний рівень мотивації для кожного завдання та кожного виконавця. І все ж таки є багато ситуацій, коли максимальний рівень мотивації бажаний для досягнення найвищої результативності діяльності.

Змагання є чудовим джерелом мотивації у спорті. Дослідження показують, що змагальні ситуації сприяють досягненню вищих результатів порівняно з діяльністю, що виконується поодиночі. Іншим джерелом мотивації є інформація, чи зворотний зв'язок, що забезпечується тренером. Можливі

різні види інформації про результати діяльності та способи подання їх. Ще одне джерело мотивації – підкріплення, якою може бути будь-яка подія, здатне підвищити ймовірність правильної реакції.

Типовими прикладами підкріплення, що дається тренером спортсмену, після того, як той правильно виконав вправу, є похвала та різні види заохочення або винагороди.

Будь-який спосіб, що оптимально спонукає спортсмена до дії, слід активно застосовувати в практичній роботі. Тренер повинен дуже добре відчувати гравців, знати їхні потреби, володіти широким набором засобів підвищення мотивації та вміти знаходити ідеальне їх поєднання для досягнення добрих результатів.

Таким чином є оптимальний рівень мотивації, який залежить від особливостей виду сорту та індивідуальних особливостей спортсмена [8, 21, 31, 45].

Сучасний спорт у силу своїх специфічних особливостей пред'являє дуже різноманітні та високі вимоги до психічних якостей спортсмена. Специфічними особливостями спортивної діяльності, загальними всім видів спорту, як відомо, є: наявність установки для досягнення високих і найвищих результатів; наявність загальних та спеціальних інтелектуальних здібностей (наприклад, швидкість і гнучкість тактичного мислення, швидкість виконання дій, висока концентрація уваги, достатня його інтенсивність та переключення, висока швидкість сприйняття та переробки інформації тощо); наявність високої збудливості та достатньої стійкості емоційно-вольових процесів, спрямованих на виклик дій, так і на стримування їх; наявність систематичних інтенсивних і навіть максимальних фізичних зусиль, незвичайних для повсякденного життя та вкрай рідкісних в інших сферах людської діяльності; наявність високої стабільності за одночасної достатньої варіативності рухових навичок, їх стійкість проти несприятливих впливів, наприклад, при зміні психічного (переважно емоційного), фізичного стану, зовнішніх умов, у яких виконується навичка, при зміні тактичних завдань та вихідних положень;

наявність регулярної психічної напруги дуже високого ступеня, зумовленого участю у спортивних змаганнях, які, як правило, насичені боротьбою за першість і вищі спортивні досягнення рівних під силу суперників, що змагаються, і завжди вимагають максимальної напруги всіх духовних і фізичних сил спортсмена.

Якщо сукупність психічних якостей людини відповідає цим вимогам спортивної діяльності і цим допомагає йому досягти успіхів у спорті, то з повним правом можна назвати цю сукупність якостей здібностями до спортивної діяльності.

Серед динамічних особливостей спортивної діяльності є цілий ряд таких, які, мабуть, залежать від типологічних властивостей нервової системи та темпераменту. До типологічно зумовлених властивостей відносяться такі, як легкість та швидкість виникнення інтелектуальних та емоційно-вольових процесів; їх динаміка та стійкість; опір всім зовнішнім і внутрішнім факторам, що збивають; пластичність - ригідність діяльності, її активність; здатність переносити фізичні навантаження та відновлювати працездатність тощо [9, 14, 28, 45].

Якщо до цього додати, що спортсмени щорічно беруть участь у десятках змагань різного масштабу, то така діяльність неминуче передбачає наявність у спортсменів яскраво вираженої сили, врівноваженості та рухливості обох нервових процесів.

Не випадково серед багатьох фахівців у галузі спорту, психологів, фізіологів та лікарів широко поширена думка, що переважна більшість спортсменів відноситься саме до сильного типу нервової системи та її різновидів і що психологічні властивості, зумовлені насамперед силою, врівноваженістю та рухливістю нервових процесів, є необхідним умовою досягнення значних успіхів у спорті.

Є цілий ряд робіт [10, 11, 17, 30, 49], автори яких не ставили за мету спеціальне вивчення впливу типів нервової системи або типу темпераменту на особливості діяльності спортсменів, але індивідуальні відмінності при оцінці

отриманих ними показників діяльності у спорті виступають настільки чітко, що автори змушені робити висновок про позитивний вплив на різноманітні сторони спортивної діяльності таких типологічних особливостей нервової системи, як сила, врівноваженість, рухливість нервових процесів чи пов'язаних із нею властивостей темпераменту.

У ряді робіт [13, 34, 45] показана залежність успіху в діяльності спортсменів високого класу від ряду властивостей типу нервової системи та темпераменту, насамперед від сили нервової системи та тих її проявів, які визначають високу працездатність та опір стресу, що виражаються у відсутності зниження рівня досягнень у стані нервово-психічної напруги. У світлі цих фактів можна говорити, що властивості темпераменту є загальними здібностями до спортивної діяльності, якщо при цьому мати на увазі найвищий рівень досягнень.

Але так само існує ряд робіт [16, 22, 47], що свідчать про те, що серед спортсменів різного класу, віку, статі та спортивного стажу зустрічаються особи інертні, неврайоновані, психічно нестійкі, надмірно збудливі, екстра- та інтровертовані, а також зі слабкою нервовою системою. Мабуть, ці та інші «негативні», на думку ряду авторів, властивості типу нервової системи та темпераменту не заважають їм досягати значних успіхів. Більше того – ці особи нерідко навіть перевершують осіб із «позитивними» властивостями за рівнем досягнень у діяльності.

Виникає питання, за рахунок чого спортсмени слабкого типу нервової системи можуть досягати значних успіхів у сучасному спорті? Якоюсь мірою це пояснюється високою чутливістю осіб із слабкою нервовою системою та їх можливістю за рахунок цього компенсувати недостатньо високу працездатність та інші якості, властиві їм меншою мірою, ніж особам із сильною нервовою системою.

Оскільки вимоги до діяльності людини в будь-якій галузі визначаються суспільно-історичними умовами, можливість досягнення високих результатів особам слабкого типу нервової системи може бути пояснена певною мірою і

специфікою спорту сьогодення. Якщо раніше (15-20 років тому) у великих змаганнях перемагали спортсмени, які на голову перевершують суперників у фізичному відношенні, у рівні технічної та практичної підготовки, то в даний час спортсмени міжнародного класу не відрізняються істотно один від одного ні у фізичній силі, ні у інших відносинах.

Зараз у спорті, як правило, перемагає той спортсмен, який зуміє на момент старту приборкати свої нерви, зберегти нервово-психічну свіжість, раціонально і грамотно розподілити сили, нав'язати противнику хитромудру тактичну боротьбу. Інакше кажучи, сучасний спорт на відміну від спорту вчорашнього дедалі більше боротьби м'язів перетворюється на боротьбу розумів і нервів.

У таких умовах слабкому типу легше виявити свої позитивні сторони та досягти успіхів у найбільших спортивних змаганнях. Може тому саме у тих видах спорту, які відрізняються тривалою роботою великої інтенсивності (стаєрський біг, лижні перегони) дуже мало або взагалі не виявляється спортсменів слабого типу; у тих же видах спорту, які вимагають високої координації та точності рухів, високого рівня розвитку інтелекту, швидкості реакції тощо (плавання, стрибки у воду, акробатика, фехтування, бокс, спортивні ігри тощо), вони досить широко представлені [18, 29, 44, 47].

Отже, є дві точки зору щодо тієї ролі, яку відіграє темперамент у спортивній діяльності. Одна думка передбачає, що з специфічних особливостей тривалості успіх у будь-якій спортивній спеціальності зумовлений властивостями нервової системи та темпераменту, які у разі виступають як загальні здібності до спортивної діяльності. Інша точка зору передбачає, що властивості типу нервової системи та темпераменту не є здібностями.

Як прийоми, які певною мірою можуть допомогти пристосуватися до вимог діяльності людей різного типу нервової системи та темпераменту, зазвичай пропонують наступне: облік типологічних особливостей нервової системи при виборі спортивної спеціальності (відбір) та індивідуалізація

тренувального процесу, що має ґрунтуватися на об'єктивному дослідженні властивостей нервової системи та темпераменту певної особи; тренування нервових процесів, спрямоване на підвищення їх сили, рухливості та балансу. До речі, спортивну діяльність деякі автори схильні взагалі розглядати як один із найефективніших засобів впливу на темперамент з метою його зміни; створення у спортсменів позитивного ставлення до діяльності, виклик активних мотивів, оскільки велике бажання тренуватися, прагнення до досягнення високих спортивних результатів може значно компенсувати низьку працездатність нервових центрів та інші властиві даним особам типологічні властивості.

Отже, прихильники цього напряму визнають можливість досягнення однаково високого рівня діяльності спортсменами з різними властивостями типу нервової системи та темпераменту.

Узагальнюючи дані з питання співвідношення якості темпераменту і здібностей у спорті, можна зробити такі висновки:

- в одних видах спорту, які висувають специфічні та високі вимоги до нейродинаміки людини, так само як і у всіх видах спорту на рівні міжнародного класу, властивості темпераменту є здібностями до спортивної діяльності, оскільки вони є необхідною умовою успіху;
- в інших видах спорту властивості темпераменту не є здібностями до спортивної діяльності, оскільки тут не пред'являється ні специфічних, ні високих вимог до нейродинаміки людини, і тому властивості темпераменту не визначають успішності діяльності.

Не менш цікавим є питання про якісну своєрідність тих спеціальних спортивних здібностей, які залежать від типу нервової системи та темпераменту.

Якщо з цієї точки зору подивитися на різні види спорту, то видно, що в силу своєї специфіки кожен вид спорту, кожна спортивна спеціальність пред'являє до психіки, крім загальних, що займаються, ще й додаткові, спеціальні вимоги. Цілком ясно, що, володіючи тими властивостями, які

відповідають вимогам даної спортивної спеціальності, спортсмен за інших рівних умов швидше і легше досягне в цій спеціальності відчутних успіхів. Зрозуміло, що людина з інертною нервовою системою, з рисами флегматичного темпераменту досягне значно менших успіхів, ніж людина з рухливими нервовими процесами та з рисами сангвіністичного темпераменту, в основі якого лежить швидке перемикавання від одного стереотипу до іншого. Кожна спортивна спеціальність, як і інші види діяльності, потребує людини наявності, крім загальних, ще й спеціальних здібностей [19, 24, 33, 47].

У багатьох видах спорту ті якості, які виступають у ролі спеціальних здібностей, або переважно, або значною мірою залежать від особливостей темпераменту: наприклад, тонке диференціювання м'язових зусиль, адекватне сприйняття різних параметрів рухів (просторових, тимчасових, силових), висока точність і т.п. .

Сама логіка змагальної боротьби в різних видах спорту підказує, що, крім загальних здібностей, спортсмени повинні відрізнитися і високим рівнем розвитку спеціальних здібностей, багато з яких не можуть не залежати від темпераменту або не є його властивостями.

У зв'язку з вищевикладеним дуже цікавим є питання про індивідуальний стиль діяльності, що успішно розробляється в загальній психології. Під індивідуальним стилем діяльності, як відомо, розуміють обумовлену типологічними властивостями нервової системи сукупність прийомів та способів діяльності та форм реагування, що дозволяють досягати високих результатів.

Оскільки індивідуальний стиль діяльності дозволяє не так долати, скільки використовувати позитивні сторони властивостей типу нервової системи та темпераменту для діяльності, що в кінцевому рахунку сприяє її успішності, цілком правомірно розцінювати індивідуальний стиль діяльності, зумовлений наявними у людини властивостями типу нервової системи та темпераменту, як здібності до спортивної діяльності. Отже, говорячи про роль властивостей типу нервової системи та темпераменту у спеціальних

здібностях до спортивної діяльності, можна стверджувати, що ці властивості або істотно визначають ті психічні якості, які в даному виді спорту виступають як спеціальні здібності, або самі в чистому вигляді є ними. Багато століть тому східні мислителі, розглядали питання про єдність людської свідомості та тіла, говорили про гармонію людини як природне створення природи.

Сучасний тренер теж торкається цієї проблеми, налаштовуючи команду чи спортсмена об'єднати духовні та фізичні сили на досягнення перемоги.

У стані оптимальної готовності всі почуття та думки спортсмена спрямовані на перемогу у змаганні, сконцентровані та є додатковою допомогою фізичним зусиллям. Це, зрозуміло, не означає, що він обов'язково здобуде перемогу, проте допоможе йому показати все, на що він зараз здатний. Такий стан сприяє не лише досягненню високого особистого та командного результату, а й розвитку спорту взагалі, його емоційності та видовищності [11, 19, 32, 40]

В реальність наших днів небагато тренерів або спортсменів розуміють важливість формування вміння об'єднати в конкретний момент психічні та фізичні можливості і дуже небагато спортсменів систематично тренують цю здатність. Ідеальна інтеграція в один конкретний момент усіх духовних і фізичних сил – явище надзвичайно рідкісне навіть для спортсменів високої кваліфікації, і коли вона все ж таки має місце, результат її дивує спортивний світ.

Більшість з нас уявляє, що свідомо інтеграція психічних і фізичних функцій відносяться до вершин мистецтва саморегуляції у спорті. Однак саме рідкість досягнення таких вершин призводить до того, що більшість, сумлінно виступаючи на змаганнях, навіть не усвідомлює, що використовує свої потенційні можливості лише наполовину. Також важливо зрозуміти, як психічні процеси можуть проводити ефективність реалізації фізичних можливостей спортсмена, і його фізичний стан значною мірою впливає на психічні функції.

Можна з упевненістю сказати, що є одна з найбільш логічних причин

нездатності багатьох навіть видатних спортсменів до інтеграції своїх психічних і фізичних процесів з метою максимально успішного виступу на змаганнях.

У процесі теоретичних занять та навчально-тренувальної підготовки спортсмени не отримують необхідних рекомендацій про те, як навчитися організовувати цю необхідну взаємодію духовних та фізичних сил. Діяльність спортсмена супроводжується роботою більшості функціональних систем організму – центральної нервової системи з участю вольових механізмів, вегетативної системи з участю емоцій та інших., у результаті змінюються стану всіх систем і людини в цілому [20, 31, 39, 48].

Під психофізіологічним станом розуміють цілісні реакції особистості зовнішні і внутрішні стимули, створені задля досягнення корисного результату. Причини, що призводять до виникнення та розвитку станів, можуть бути найрізноманітнішими.

Одні стани виникають як наслідок фізичної чи розумової роботи (втома), інші внаслідок оцінки ситуації та можливих наслідків (страх), треті – внаслідок спілкування людей, очного чи заочного (гнів, радість, незручність, сором тощо). Наявність причини, однак, не означає, що стан, викликаний нею, вже виникло, оскільки функціональні системи мають стійкість до дії зовнішніх і внутрішніх факторів (подразників).

Стійкість до формування несприятливих станів - пізніше їх прояв, глибина несприятливих зрушень - залежить як від фізіологічних, значною мірою вроджених чинників (від типологічних особливостей властивостей нервової системи, від біохімічних особливостей, зокрема особливостей тканин організму споживати кисень), і від соціальних (емоційного настрою) та набутих факторів (рівня тренуваності).

Психофізіологічний стан – це причинно зумовлене явище, реакція не окремої системи чи органу, а особистості цілому. Якщо розглядати людину як складну систему, що має здатність екстреної самоорганізації, що динамічно і адекватно пристосовується до зміни зовнішнього та внутрішнього

середовища, то і стан людини слід розуміти як системну реакцію.

Поняття про стан як складну систему визначає методологічні позиції, що дозволяють підійти з єдиної точки зору до різних психофізіологічних станів людини [22, 30, 39].

Стани як системні реакції включають у свою структуру різні функціональні різні функціональні системи та рівні регулювання, починаючи з вегетативних та рухових систем і закінчуючи вищими психічними рівнями регулювання, пов'язаними з мотивами, волею тощо.

Про стани, як правило, судять із супутніх їм переживань різних почуттів. Переживання різних почуттів є важливою об'єктивною діагностичною ознакою при розпізнаванні станів.

Але переживання – лише з поверхневих ознак станів, мало говорить про «глибинних» змін, у тому, що відбувається у різних функціональних системах і різних рівнях управління та регуляції поведінкою і діяльністю спортсмена.

Поряд із переживаннями спортсмена, пов'язаними з психофізіологічними станами, в організмі виникає цілий комплекс змін: в одному випадку посилюється збудження в рухових центрах, в іншому випадку воно послаблюється та відзначається превалювання процесу гальмування; ці зміни рівня збудження можуть супроводжуватися посиленням впливу або симпатичного або парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи.

Змінюється внаслідок цього і поведінка спортсмена, причому одному й тому переживання можуть відповідати різні форми поведінки, зумовлені особливостями особистості. Тому в одній і тій же ситуації при тих самих переживаннях різні спортсмени можуть перебувати в різних формах одного і того ж стану і поводитися по-різному [23, 31, 40, 47].

Отже, психофізіологічний стан як цілісна реакція особистості на певні стимули (ситуацію) пов'язано з формуванням певної та специфічної для даної ситуації функціональної системи (за П.К. Анохіном), що включає психічні (переживання), вегетативні (гуморальна регуляція з боку ендокринної та системи) та рухові рівні.

Якісна своєрідність цих рівнів створює специфічну якісну характеристику певного стану; ступінь виразності переживань і зрушень у функціональних системах – глибину цього стану, а тривалість цих зрушень – стійкість стану.

І переживання і фізіологічні зміни невіддільні друг від друга, тобто. завжди супроводжують одне одного. Наприклад, втома, апатія тощо. супроводжуються зміною низки фізіологічних функцій (пульсу, часу реакції та інших.), як і фізіологічні ознаки відповідних станів супроводжуються почуттям втоми, апатії [9, 17, 25, 41].

У цьому єдності психічних і фізіологічних ознак станів причинним чинником може бути кожен із них.

Наприклад, при розвитку стану монотонії причинної посилення парасимпатичних впливів, може бути почуття апатії та нудьги, а при розвитку стану втоми причиною прояву почуття втоми можуть бути фізіологічні зміни, що виникають у рухових нервових центрах або м'язах.

Стану можуть характеризуватись за тривалістю перебігу, за ступенем активності функціональних систем, за глибиною та якісними особливостями розвитку [11, 26].

Тривалість (стійкість) станів. Кожен стан тимчасовий, він змінюється іншим станом. Саме з тимчасової характеристики вчені намагаються диференціювати стани від процесів: перші триваліші, другі швидкоплинні. Однак цей критерій дуже відносний, як і розподіл самих станів на стійкі та нестійкі, тривалі та короткочасні.

У практичних цілях прийнято говорити про стан швидкоплинних (нестійких), тривалих і хронічних. В.М. Заціорський, В.А. Запорожанов та І.А. Тер-Ованесян стосовно спортивної практики ці три групи називали по-іншому: оперативні, які виявляються при одноразовому впливі, поточні – за кількох впливах (після низки тренувальних занять) і перманентні, що тривають тижні й місяці (стан високої тренуваності). Кожен якісно своєрідний стан (тривожність, страх, втома, монотонія та ін.) за певних умов може бути

оперативним, поточним та перманентним.

Навіть такий, здавалося б суто перманентний стан, як тренованість, за відомих умов може бути поточним: наприклад, наявність ефекту суперкомпенсації і фази екзальтації після одноразового тренувального навантаження [27, 28, 44].

Можливість переходу станів із поточних до перманентних має як позитивні сторони (наприклад, при розвитку стану тренованості), так і негативні (при розвитку хронічної втоми – перевтоми, хронічної монотонії). Отже, в одному випадку потрібно стимулювати перехід поточного стану в перманентний, а в іншому – не допускати цього переходу.

При цьому потрібно мати на увазі, що перманентні стани можуть розвиватися приховано, без гострого стану, тому можна не встежити за їх перебігом.

Ступінь активованості функціональних систем характеризує рівень функціонування систем.

Відносно рівня свідомості ступінь активованості мозкових структур і супутні їй стану можна представити у вигляді наступної схеми: від сну до неспання у стані спокою і далі до психічного пересичення. Слід, однак, наголосити, що спроби створити класифікацію станів (у тому числі й емоційних) лише на підставі цього лінійного параметра визнані невдалими.

Крім інтенсивності фізіологічних і психічних процесів, необхідно враховувати інші характеристики, зокрема якість процесів, емоцій тощо. Іншими словами, схема класифікації станів має бути багатовимірною [7, 29].

Якість станів. За типом (знаком) переживаються емоцій стану ділять на позитивні та негативні.

Проте з погляду їхнього впливу ефективність діяльності така назва може відповідати ролі. Так, позитивні з погляду переживаних емоцій стану (благодушний настрій спортсмена) можуть знижувати наполегливість у досягненні мети, негативні емоційні стани, пов'язані, наприклад, зі спортивною агресією, можуть стимулювати діяльність. Глибина станів

характеризується ступенем вираженості переживань та зрушень фізіологічних функцій.

Психофізіологічні стани надають на діяльність спортсмена та позитивний та негативний вплив [11, 25, 30,31].

Виникнення передстартового збудження сприяє настрою спортсмена майбутню діяльність, допомагає мобілізувати до роботи вегетативні функції. У той же час надмірне збудження перед стартом може відігравати і негативну роль, порушуючи стереотип, навички, знижуючи увагу, пам'ять та інші процеси та функції.

Кожному етапу діяльності відповідають певні компоненти та пов'язані з ними психофізіологічні стани, що виникають залежно від умов (табл.1).

Однак слід мати на увазі, що суворої відповідності стану та етапів діяльності не існує. Наприклад, стан страху більшою мірою характеризує підготовку до діяльності, але може проявлятися і під час впрацьовування, і етапі безпосереднього здійснення діяльності.

Стан монотонії може виникати під час діяльності, а й під час підготовки до неї тощо.

При діагностиці станів у більшості випадків дослідження проводять за допомогою широкого набору методик при подальшому поєднанні отриманих показників у загальну інтегральну оцінку.

Існує до 50 груп показників, за допомогою яких можуть оцінюватись стани.

Очевидно, що використання великого набору методик становить велику незручність.

Таблиця 1.1

Основні психофізіологічні стани, що виникають у процесі діяльності спортсмена

Компоненти діяльності	Етапи, під етапи та зміст діяльності	Психофізичні стани
Мотиваційний	Розуміння потреби, вибір мети, постановка завдань	

Орієнтовний (пізнавальний)	Збір інформації про наявну ситуацію та засоби досягнення мети або виконання завдання, оцінка вірогідності виконання мети	Стан тривожності, боязні
Програмний	Планування діяльності, вибір засобів та заходів досягнення мети	
Настійний	Психологічний настрій на майбутню діяльність (зосередженість), підготовка до ній (розминка), мобілізація вольових зусиль для досягнення максимального результату	Стан мобілізованості, стартова лихоманка, стартова апатія
Виконавчий	Виконання спланованого плану, контроль та регуляція параметрів діяльності та станів спортсмена, вольове подолання перешкод	Оптимальний робочий стан, монотонія, компенсоване та некомпенсоване стомлення (мертва крапка та друге дихання)
Оціночний	Оцінка досягнутого, внесення корективів на майбутнє	Радість, задоволення, фрустрація

Необхідність комплексної характеристики станів не повинна призводити до сліпого або стихійного вибору параметрів, що вивчаються. Вибір показників повинен бути цілеспрямованим і визначатися виходячи зі структури функціональної системи, що реагує тим чи іншим способом діючий подразник.

У методологію діагностики станів також входить анамнез ставлення спортсмена до цієї ситуації, мети, методи реагування обстановку, т.к. ставлення людини до діяльності, прийоми саморегулювання, які вона може використовувати, значно змінюють картину зрушень, яка часто не відповідає очікуванням у зв'язку з обстановкою.

Таким чином, представлені в даному розділі матеріали свідчать про високу роль психофізіологічного стану спортсмена, його особистісних характеристик у забезпеченні відповідної функціональної та рухової підготовленості, здатних у комплексі забезпечити досягнення найвищого

спортивного результату.

Безперечна актуальність і практична значимість цієї проблеми, якій, на жаль, приділяється недостатня увага, послужили передумовою проведення цього дослідження.

1.2 Система спортивних змагань та змагальна діяльність

Спортсмену у змаганнях доводиться мати справу з великою кількістю інформації техніко-тактичного, психологічного та іншого характеру. Ця інформація має співвідноситися із завданнями, що стоять перед спортсменом у кожній ситуації поєдинку та у змаганнях загалом. Сприйняття та переробка інформації ускладнюються змагальною конфліктністю, яка завжди характеризується дефіцитом часу та простору [7, 19, 23].

Для вирішення конкретного завдання необхідна і корисна лише частина інформації про ситуацію, що склалася, що співвідноситься з інформаційною моделлю, виробленою спортсменом у тренувальному процесі та його досвідом змагання. Активне виділення і переробка необхідної інформації становить одне з найважливіших завдань діяльності змагання.

Учасників змагань слід розглядати як осіб, які вступають у рефлексивну взаємодію. Термін «рефлексивний» означає, що кожен із учасників змагань (учасників спортивного поєдинку) відображає у своєму мисленні міркування інших учасників – суперників та партнерів.

Відповідно до цього діяльність спортсмена у поєдинку визначається його поданням, уявним відтворенням основних положень передбачуваної поведінки противника, партнерів та свого. Крім того, діяльність спортсмена залежить ще від великої кількості факторів, що відображають умови, обстановку та перебіг конкретних змагань, правила та систему розіграшу змагань (кругові або пряме вибуття, особисті чи командні поєдинки та інші умови Положення про змагання), масштаб та значущість змагань для спортсмена і з них особливості поєдинків, стартів.

Кожен із перелічених чинників може надавати як вирішальний, і другорядне, позитивне чи негативне, впливом геть перебіг змагань, сприяти перемогам чи з'явитися причиною поразок.

Всю цю сукупність факторів В.С. Келлер цілком обґрунтовано пропонує визначити як плацдарм – найважливішу вихідну позицію, що диктує характер змагальної діяльності спортсмена, спрямованість тактичних намірів та технічних дій [24, 30, 45].

Необхідно враховувати, що спортсмен відображає плацдарм у своїй свідомості на схемі.

Причому кожен спортсмен оперує у своїй свідомості не плацдармом, яке схемою – суб'єктивним відображенням реального плацдарму у свідомості спортсмена. Насправді не вдається досягти повного збігу схеми з фактичним плацдармом.

Отже, завжди чи майже завжди схеми мають упущення. Крім того, через швидкоплинність змагальних ситуацій у змаганнях спортсмен може і не сприйняти одразу всю можливу та доступну інформацію. Однак, чим ближче схема до плацдарму, тим більше можливостей прийняття адекватних техніко-тактичних рішень, вища результативність дій.

При складанні схеми йде процес відображення фактичних даних, що мають тактичний зміст і відносяться до змагання, поєдинку, бою, ситуації та фіксації порівняльного співвідношення їх значення для спортсмена та кожного з його безпосередніх супротивників.

У складанні схеми знаходить місце та оцінка співвідношення сил. Якщо один із спортсменів має значну перевагу в поєдинку, то це надає різний вплив на стан, а отже, і подальшу діяльність змагань кожного з суперників, що змагаються, їх тактичні наміри і дії. У схемі необхідно враховувати фізичний, психічний та моральний стан суперника, його налаштованість на боротьбу та готовність до неї, ймовірні оцінки плацдарму та ін.

Кожен спортсмен має мету в конкретний момент та мету, спільну для поєдинку, змагання. Ціль також відображається у свідомості спортсмена.

Спортсмен, беручи участь у змаганнях, послідовно долає безліч перешкод різної проблеми.

Домагаючись бажаних результатів, він вирішує приватні завдання: досягнення перемог на попередніх етапах змагань, перехід до наступного туру змагань, з яких може скластися досягнення мети – завоювання певного місця у турнірі.

Тому досягнення поставленої мети у змаганнях, як правило, можливе лише в багатоходовому процесі боротьби, що проходить через проміжні щаблі з бажаним або обов'язковим рішенням конкретних завдань, що стоять перед кожною з них.

Мета, яку спортсмен ставить перед змаганням, і сподівання, покладені на результат майбутніх ситуацій, стартів, змагань, накладають відбиток з його поведінка і події, оскільки з поставлених завдань впливає як оцінка майбутніх труднощів, і засобів їх подолання. Спортсмен повинен осмислювати та представляти «вартість» зусиль, їх кількісну та якісну сторони.

Кожен спортсмен має певні техніко-тактичні способи досягнення перемоги. Сукупність їх у поєднанні з суб'єктивним урахуванням позитивних і негативних якостей, своїх і противника, виражається в доктрині, яка визначає характер рефлексивного відображення мети та кожної схеми, що у свою чергу диктує спортсмену підхід до вирішення конкретних завдань бою, поєдинку, старту, змагання.

При складанні доктрини спортсмен виходить із загальної оцінки своїх можливостей, кожній із сторін своєї підготовленості. У ній знаходять втілення змагальний досвід, особливості фізичного розвитку та технічного стилю спортсмена, його здатність до ризику, витримки та вольових проявів, передбачення намірів супротивників і т.д.

Загальна доктрина складається поступово, з накопиченням спортивного досвіду. Її характеризують схильність спортсмена до наступальних чи оборонних дій, до витримки чи активного нав'язування боротьби, спрямованість на комбінаційну тактичну боротьбу чи прихильність до

награним, улюбленим діям та інших [7, 16, 29, 45].

Велике значення тут має і здатність спортсмена впливати на поведінку суперника, формуючи у нього неадекватне уявлення про змагання шляхом приховування об'єктивної інформації та передачі хибної.

У спортивних єдиноборствах та іграх це досягається за допомогою маневрування, обманів, викликів, хибних атак, контратак, хибних захистів та хибних відповідей. Слід наголосити, що маскування має подвійну мету: обмежити надходження інформації або, що є найкращим варіантом, передати неправдиву інформацію.

Особливого значення набуває здатність до рефлексивного мислення у спортивних іграх. Адже гравець, на відміну від єдиноборця, має рефлексивно відтворювати у своїй свідомості не лише модель, розроблену противником, а й адекватно відображати моделі партнерів по команді.

А це означає, що необхідно ясно представляти не лише їхні доктрини, а й знати стан їхньої підготовленості, індивідуальні особливості технічної майстерності та тактичного мислення. Неадекватність рефлексивного відображення моделі гри у свідомості партнерів по команді призводить до втрати переваг навіть за цілком адекватного рефлексивного відображення моделі противника [7, 25, 33, 50].

Зміна ходу боротьби, особливо на користь суперника, змушує до вдосконалення доктрини і навіть її зміни.

Наприклад, при поєдинку, що невдало складається, і нестачі часу спортсмен змушений форсувати події, зменшуючи застосування підготовчих дій і прагнучи тільки до результативних, хоча це може бути і не властиво його манері змагання [26, 30].

На доктрину може вплинути і ціль. Наприклад, молодий спортсмен, який потрапив уперше у фінал і виконав тим самим важливу для себе мету участі в змаганнях, часто виступає у фіналі сміливо і різноманітно, чого він не міг би собі дозволити під тягарем відповідальності і максимальної психічної напруги [27, 44].

Підсумком кожного старту чи змагань є результат. У ньому знаходять здійснення зусилля щодо реалізації поставлених цілей, їх виконання чи невиконання. Факт нанесення або отримання уколу, удару, очка, проведення прийому, перемоги чи поразки у старті, поєдинку (тобто результат) при продовженні змагань впливає на плацдарм, змінює його і таким чином вимагає змін схеми, доктрини і навіть мети [11, 27, 49].

Практично доктрина - це алгоритм, з якого зі схеми і мети виробляється рішення задля досягнення результату - перемоги у поєдинку, змаганнях [29,30]. Для кожного виду спорту характерна своя загальна доктрина ведення поєдинків, що змінюється щоразу більшою чи меншою мірою залежно від зміни правил змагань, специфіки суддівства, появи нових спортсменів чи команд із оригінальними стилями тощо. [8, 31, 42].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Основною метою цього дослідження було вивчення особливостей зміни психофізичного стану футболістів високої кваліфікації в динаміці змагального періоду.

Відповідно до мети в роботі були поставлені такі завдання:

1. Вивчити особливості основних психофізіологічних функцій організму футболістів високої кваліфікації на різних етапах змагального періоду.
2. На основі отриманих даних дати характеристику особливостям динаміки психофізіологічного статусу футболістів високої кваліфікації у періоді змагання.
3. Дати оцінку можливості використання деяких показників психофізіологічної сфери футболістів високої кваліфікації у діагностиці їхньої психофізіологічної підготовленості до змагального періоду.

2.2 Методи дослідження

У роботі використовувалися такі методи:

1. Аналіз літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Констатуючий експеримент.
4. Приватні методики.
5. Математична статистика.

2.2.1 Методи оцінки деяких психофізіологічних показників

У ході дослідження у футболістів високої кваліфікації реєструвалися такі психофізіологічні показники:

- концентрація та переключення уваги;
- обсяг пам'яті;
- темп виконання тестового завдання;
- ступінь виразності екстраверсії.

Методика «Оперативна пам'ять»

Ціль: Вивчення оперативної пам'яті.

Інструкція: «зараз я назву вам 5 чисел. Ваше завдання – постаратися запам'ятати їх, потім скласти перше число з другим, а отриману суму записати; друге число скласти з третім, суму записати та четверте з п'ятим, знову записати суму. Таким чином, у вас має бути отримано та записано чотири суми. Час для обчислень – 15 секунд. Після цього я зачитую наступний ряд чисел. Будьте уважні, числа зачитуються один раз».

Числові ряди

5 2 7 1 4 4 2 3 1 5

3 5 4 2 5 3 1 5 2 6

7 1 4 3 2 2 3 6 1 4

2 6 2 5 3 5 2 6 3 2

4 4 6 1 7 3 1 5 2 7

Ключ

7 9 8 5 6 5 4 6

8 9 6 7 4 6 7 8

8 5 7 5 5 9 7 5

8 8 7 8 7 8 9 5

8 10 7 8 4 6 7 9

Обробка даних

Підраховується кількість правильно знайдених сум. Максимальне їхнє число – 40. Норма дорослої людини – від 30 і вище.

Коректурна проба (тест Бурдону).

Мета: дослідження ступеня концентрації та стійкості уваги.

Матеріал: Обстеження проводиться за допомогою спеціальних бланків із рядами розташованих у випадковому порядку букв. Досліджуваний переглядає бланк ряд за рядом та викреслює певні вказані в інструкції літери.

Інструкція: «на бланку з літерами викресліть, переглядаючи ряд за рядом, усі літери Е. Через кожні 60 сек по моїй команді позначте вертикальною межею те місце, до якого ви встигли переглянути текст». Результати проби оцінюються за кількістю пропущених знаків, не закреслених, за часом виконання або за кількістю переглянутих знаків. Важливим показником є характеристики якості та темпу виконання (виражається числом опрацьованих рядків та кількістю допущених помилок за кожен 60-секундний інтервал роботи).

Концентрація уваги оцінюється за такою формулою:

$$K = CxS/p,$$

де С - Число рядків таблиці, переглянутих випробуванним;

п – кількість помилок (перепусток чи помилкових закреслень зайвих знаків).

Стійкість уваги оцінюється зі зміни швидкості перегляду протягом усього завдання.

Результати підраховуються для кожні 60 секунд за формулою:

$$A = S/t,$$

де А – темп виконання; S – кількість літер у переглянутій частині коректурної таблиці; t – час виконання.

За результатами виконання методики за кожен інтервал може бути побудована «крива виснаженості», що відображає стійкість уваги та працездатності в динаміці.

Показник переключення обчислюється за формулою:

$$Z = (So / S) \times 100,$$

де So – кількість помилково опрацьованих рядків, S – загальна кількість

рядків у проробленій випробуваній частині таблиці.

Методика Айзенка (Опитувач МРІ)

Опитувальник призначений для діагностики індивідуально-психологічних властивостей особистості. Опитувальник складається з 70 питань, 24 з яких спрямовані на діагностику екстраверсії, 24 – на діагностику нейротизму, 2 питання маскувальні, вони не дають жодної інформації про випробуваних. І нарешті, 20 питань, що залишилися, утворюють так звану «шкалу брехні», основне завдання якої – дати інформацію про достовірність відповідей випробуваного за шкалами екстраверсії та нейротизму.

Обстежуваному потрібно відповісти «так» чи «ні». Передбачено випадок, коли обстежуваний не може відповісти («?»). За відповідь, що збігається з ключем – 2 бали, за ? – 1 бал, за невідповідний –

0 балів. Отримані бали підсумовуються. Окремо оцінюються дані за «шкалою брехні», результати дослідження вважаються недійсними, якщо показник «брехні» виявляється вищим за 20 балів. Сумнівна достовірність відповідей піддослідних, чий показник «брехні» вищий за 16 і нижче

4 бали. Норма за цією шкалою – 6 – 12 балів.

2.2.2 Методи математичної статистики

Всі отримані в ході дослідження дані були опрацьовані за математичною програмою «Статистика» з розрахунком наступних показників: M (середньої арифметичної), m (помилки середньої арифметичної), δ (середньоквадратичного відхилення), t (критерія достовірності Стьюдента).

2.3 Організація дослідження

Відповідно до мети та завдань дослідження нами було проведено обстеження 17 футболістів високої кваліфікації (ФК «Дніпро-1, м. Дніпро). Обстеження було проведено на початку, в середині та після закінчення

кожного з двох етапів змагального періоду. Слід зазначити, що обидва етапи змагального періоду становили приблизно 3 місяці.

На всіх зазначених етапах експерименту у спортивних суддів реєструвалися такі показники, що характеризують їх психофізіологічний стан: обсяг пам'яті (V пам, у.о.), концентрація уваги (K , у.о.), темп виконання тестового завдання (A , б/сек), переключення уваги (C , %), ступінь виразності екстраверсії (у балах).

Усі отримані під час дослідження дані опрацьовані стандартними методами математичної статистики.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Як уже було зазначено в спорті вищих досягнень, зокрема у футболі, велика увага повинна приділятися психофізіологічному статусу футболістів.

У таблиці 3.1 представлені результати психофізіологічного обстеження футболістів високої кваліфікації на початку 1-го етапу змагального періоду.

Таблиця 3.1

Величини вивчених психофізіологічних показників у футболістів високої кваліфікації на початку 1-го етапу змагального періоду ($M \pm m$)

Показники	Початок підготовчого періоду
К (знаки)	302,11±12,14
А (букв/60'')	6,42±0,19
С (%)	14,12±0,72
V (у.о.)	28,34±2,14
Э (бали)	18,35±1,24

На даному етапі експерименту для всіх піддослідних були зареєстровані досить прийнятні величини концентрації уваги (302,11±12,14 знаків), темпу виконання тестового завдання (6,42±0,19 букв/60), обсягу короткочасної пам'яті (28,34±2,14 у.о.), а також показників, що характеризують перемикання уваги (14,12±0,72%) та ступінь вираженості екстраверсії (18,35±1,24 бала).

Слід зазначити, що це параметри за своїм абсолютним значенням загалом відповідали нормативам, прийнятим цього віку.

Повторне обстеження було проведено в середині 1-го етапу змагального періоду.

Як очевидно з результатів, поданих у таблиці 3.2, вже до середини експерименту для піддослідних відзначалася статистично значуще поліпшення майже всіх вивчених психофізіологічних показників.

Так, величина концентрації уваги зросла до 350,26±15,23 знаків або на 15,93% порівняно з початком змагального періоду, темпу виконання тестового

завдання – до $7,12 \pm 0,24$ знаків або на 10,91%, обсяг короткочасної пам'яті виріс до $33,26 \pm 2,17$ а. або на 17,36%, знизилася величина помилки в тесті на перемикання уваги – до $11,92 \pm 0,81\%$ або на 15,58% і, навпаки, суттєво збільшився ступінь вираженості екстраверсії – до $22,16 \pm 1,81$ бала чи 20,76%.

Таблиця 3.2

Величини вивчених психофізіологічних показників у футболістів високої кваліфікації на початку та в середині 1-го етапу змагального періоду ($M \pm m$)

Показники	Початок	Середина	% відносних змін
К (знаки)	$302,11 \pm 12,14$	$350,26 \pm 15,23^*$	+15,93
А (букв/60'')	$6,42 \pm 0,19$	$7,12 \pm 0,24^*$	+10,91
С (%)	$14,12 \pm 0,72$	$11,92 \pm 0,81^*$	-15,58
V (у.о.)	$28,34 \pm 2,14$	$33,26 \pm 2,17^*$	+17,36
Э (бали)	$18,35 \pm 1,24$	$22,16 \pm 1,81^*$	+20,76

Подані дані свідчать, що до середини 1-го етапу змагального періоду все психофізіологічні показники піддослідних реєструвалися на достовірно вищому, порівняно з початком експерименту, рівні.

Тенденція до оптимізації психофізіологічного статусу обстежуваних футболістів спостерігалася протягом усього 1-го етапу змагального періоду.

До закінчення 1-го етапу експерименту (табл.3.3) ще більше зросла величина концентрації уваги (до $366,09 \pm 18,68$ знаків або на 21,18% порівняно з початком змагального періоду), темп виконання тестового завдання (до $7,32 \pm 0,29$ знаків або на 14,02%), обсягу короткочасної пам'яті (до $35,29 \pm 2,38$ у.о. мл на 24,52%), ступеня вираженості екстраверсії (до $24,30 \pm 1,42$ бала або на 32,42%) і ще більше знизилася кількість помилок у тесті на перемикання уваги (до $10,54 \pm 0,86\%$ або на 25,35%).

Таблиця 3.3

Величини вивчених психофізіологічних показників у футболістів

високої кваліфікації на різних етапах 1-го етапу змагального періоду ($M \pm m$)

Показники	Початок	Середина	Завершення	% відносних змін
К (знаки)	302,11±12,14	350,26±15,23*	366,09±18,68*	+21,18
А (букв/60'')	6,42±0,19	7,12±0,24*	7,32±0,29*	+14,02
С (%)	14,12±0,72	11,92±0,81	10,54±0,86*	-25,35
V (у.о.)	28,34±2,14	33,26±2,17	35,29±2,38*	+24,52
Э (бали)	18,35±1,24	22,16±1,81	24,30±1,42*	+32,42

Примітка: * - $p < 0,05$ порівняно з початком 1-го етапу змагального періоду.

Таким чином, аналіз отриманих експериментальних даних дозволив констатувати, що в процесі 1-го етапу періоду змагання відзначається виражена оптимізація психофізіологічного статусу футболістів, які взяли участь у дослідженні.

У зв'язку з комплексним характером обстеження аналогічний аналіз динаміки змін психофізіологічного статусу футболістів високої кваліфікації було проведено нами й на 2-му етапі змагального періоду.

Відповідно до даних, наведених у таблиці 3.4, у середині 2-го етапу змагального періоду у футболістів було зареєстровано подальше поліпшення основних психофізіологічних показників, що свідчило про покращення їх загального психофізичного стану.

Так, для них характерно підвищення на 8,76% концентрації уваги, на 17,16% обсягу короткочасної пам'яті, на 12,19% екстраверсії, сприятливе зниження (на 7,28%) помилки в тесті на перемикування уваги.

Очевидно, таким чином, що до середини 2-го етапу змагального періоду відзначалося виражена оптимізація психофізіологічного статусу футболістів.

Таблиця 3.4

Величини відносного приросту вивчених психофізіологічних показників у футболістів високої кваліфікації до середини 2-го етапу періоду

змагання (у % до значень даних показників, зареєстрованих наприкінці 1-го етапу змагального періоду).

Показники	Середина 2-го етапу змагального періоду
К (знаки)	+ 8,76
А (букв/60'')	+ 10,11
С (%)	- 7,28
V (у.о.)	+ 17,16
Э (бали)	+ 12,29

Незважаючи на зазначену позитивну динаміку змін у процесі змагальної діяльності основних психофізіологічних показників цілком природним було припустити їх зниження до закінчення змагального періоду, що характеризується, як відомо, накопиченням не тільки фізичної, а й психологічної втоми.

Загалом підтвердили це припущення результати психофізіологічного обстеження футболістів, проведеного наприкінці 2-го етапу змагального періоду.

Відповідно до даних, наведених у таблиці 3.5, до закінчення 2-го етапу змагального періоду для обстежених футболістів було характерне погіршення практично всіх вивчених показників їхнього психофізіологічного статусу.

Так, на 10,17% знизився рівень концентрації уваги, на 29,98% обсяг короткочасної пам'яті, на 19,67% вираженість екстраверсії, на 7,33% зростає кількість помилок у тесті на перемикування уваги.

Разом з тим ще раз хотілося б відзначити природний характер даних перетворень, властивих для заключного періоду інтенсивної змагальної діяльності.

Таблиця 3.5

Величини відносного приросту вивчених психофізіологічних показників у футболістів високої кваліфікації до закінчення 2-го етапу змагального періоду (у % до значень даних показників, зареєстрованих

наприкінці 1-го етапу змагального періоду).

Показники	Завершення змагального періоду
К (знаки)	- 10,17
А (букв/60'')	- 14,59
С (%)	+ 7,33
V (у.о.)	- 29,58
Э (бали)	- 19,67

Загалом, підбиваючи підсумок аналізу даних, отриманих під час обстеження футболістів високої кваліфікації на 2 етапах змагального періоду, можна констатувати наступне. Виявлений в даний період характер динаміки психофізіологічного статусу організму футболістів високої кваліфікації переконливо свідчить про досить високий рівень їх кваліфікації, про можливість використання кількісних даних по кожному з психофізіологічних показників у системі діагностики психологічної підготовленості футболістів високої кваліфікації до змагальної діяльності, а також про високу ефективність програми тренувальних занять та системи відновлювальних заходів в конкретній футбольній команді.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що вивчення особливостей динаміки психофізичного стану футболістів високої кваліфікації має важливе значення для оптимальної підготовки спортсменів до відповідальних змагань та підтримці на належному рівні усіх видів їх підготовленості.

2. Результати первинного тестування футболістів високої кваліфікації на початку першого етапу змагального періоду річного макроциклу свідчили про відповідність основних показників психофізичного стану спортсменів віковій нормі.

3. В процесі 1-го етапу змагального періоду відзначається виражена оптимізація психофізіологічного статусу футболістів, які взяли участь у дослідженні: до закінчення 1-го етапу експерименту спостерігалось зростання величини концентрації уваги (на 21,18% порівняно з початком змагального періоду), темпу виконання тестового завдання (на 14,02%), обсягу короткочасної пам'яті (на 24,52%), ступеня вираженості екстраверсії(на 32,42%) та позитивне зниження кількості помилок у тесті на перемикання уваги (на 25,35%).

4. К завершенню дослідження для обстежених футболістів було характерне природне погіршення практично всіх вивчених показників їхнього психофізіологічного статусу, яке пов'язане із суттєвим зростанням фізичних та психологічних навантажень к завершенню змагального сезону: на 10,17% знизився рівень концентрації уваги, на 29,98% обсяг короткочасної пам'яті, на 19,67% вираженість екстраверсії, на 7,33% зросла кількість помилок у тесті на перемикання уваги.

5. Отримані в ході педагогічного експерименту результати свідчать про досить високий рівень кваліфікації обстежених футболістів, про можливість використання кількісних даних по кожному з психофізіологічних показників у системі діагностики психологічної підготовленості футболістів високої

кваліфікації до змагальної діяльності, а також про високу ефективність програми тренувальних занять та системи відновлювальних заходів в конкретній футбольній команді.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Вейнберг Р.С. Психологія спорту. К. : Олімпійська література. 2001. 335 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посіб. К. : Олімпійська література. 2007. 298 с.
3. Воронова В.И. Психология отбора. Методические рекомендации: для самостоятельной работы студентов. Киев, НУФВСУ. 2000. С. 49-53.
4. Горго Ю.П. Психофізіологія (прикладні аспекти) : навч. посібн. Міжрегіон. акад. упр. персоналом . К.: МАУП. 1999. 123 с.
5. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К. : НУФВСУ. вид-во «Олімп. л-ра». 2015. 276 с.
6. Дейнеко І.В.Ю Гончарук А.І. Концентрація уваги як частина тренувального процесу з футзалу у непрофільних ЗВО. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць /за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. К.: ТОВ «Альфа-ПК». 2020. С. 235- 240.
7. Дорошенко Э.Ю. Теоретико-методические основы управления технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01. МОНУ ; НУФВСУ. Киев. 2014. 458 с.
8. Журід С. М. Особливості оперативної оцінки психофізіологічного стану юних футболістів 15–17 років у процесі підготовки до змагальної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2006. № 6. С. 37–41.
9. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. К. : Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка. 2002. – 112 с.
10. Кількісна оцінка психофізіологічного стану людини за успішністю

- виконаної роботи / Ю. Є. Лях, А. М. Черняк, В. Г. Гур'янов, Ю. Г. Вихованец. Фізіологічний журнал. 2001. Т. 27. № 6. С. 63-70.
11. Коробейніков Г.В. Оцінка психофізіологічного стану футболістів з слуховою депривацією. Актуальные проблемы физической реабилитации и адаптивной физической культуры для разных групп населения : матеріали. міжнар. конф. Харків : ХГАФК. 2004. С. 69-75.
 12. Коробейніков Г.В. Психофізіологічні функції при старінні людини. Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій в онтогенезі : матеріали Всеукр. наук. симп. / за ред. д-ра біолог. наук, проф. М. В. Макаренка. Черкаси : ЧДУ. 2003. С. 46. 111
 13. Коробейніков Г.В. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів. К. : Сектор оперативної поліграфії. РВІКВ БНАУ. 2008. 64 с.
 14. Коробейніков Г.В. Варіабельність серцевого ритму у юних борців з різним функціональним станом нервової системи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ. 2007. XXIII. № 6. С. 157-160.
 15. Коробейніков Г.В., Дудник О.К. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. Спортивна медицина. К.: Олімпійська література. 2006. № 1. С. 33-36.
 16. Коробейніков Г.В., Дудник О.К. Особливості психофізіологічних станів у спортсменів високої кваліфікації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця. 2006. С. 402-407
 17. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник. К. : Фірма Інкос. 2002. 272 с.
 18. Кулініч І.В., Коробейніков Г.В. Оцінка психофізіологічного стану футболістів. Природничий альманах. Херсон : ХДУ. 2004. Вип. 4. (Біологічні науки). С. 69-77.
 19. Кулініч І.В., Коробейніков Г.В. Оцінка психофізіологічного та функціонального стану футболістів, які страждають слуховою депривацією. Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в

- сучасних умовах : матеріали міжнар. наук. – практ. конф. присвяч. XXVIII літнім Олімпійським іграм 2004 р. в Афінах. Луганськ : ЛНПУ ім. Тараса Шевченка. 2004. С. 240-243.
20. Ложкін Г. Професійний розвиток особистості майбутнього 199 спортивного психолога. Вища освіта України. 2006. № 4. С. 75–79.
21. Лях Ю.Є. Оцінка та прогноз психофізіологічних станів людини в процесі діяльності : автореф. дис. ... д-ра экон. наук : 03.00.13 / Ю. Є. Лях ; Київський ун-т ім. Тараса Шевченка. К. 1996. 45 с.
22. Макаренко М.В. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. праць. К. : ДНДІФКС. 2004. № 4. С. 105-110
23. Матяш Вадим, Овчаренко Сергій, Яковенко Артем, Соловей Дмитро. Аналіз атаквальних дій команди «СК Дніпро-1» U-21 у чемпіонаті України з футболу. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпро: ПДАФКіС. 2022. № 3. С. 182-188.
24. Мощіц А. Роль футболу у фізичному вихованні. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. Випуск 4К (132) 2021. С. 107
25. Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства : монография. К. : Саммит-книга. 2014. 336 с.
26. Ніколаєнко В.В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 16. С. 170-178.
27. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис». 2017. 150 с.
28. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС. 2019. 37 с.
29. Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Основи тактичної підготовки у футболі : навч.

- Посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 104 с.
30. Остапенко Ю.О., Абрамцов В. Формування мотивації до занять у футболістів юнацького віку. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції (м. Суми, 16–17 квітня 2020 р.). Суми: СумДУ. 2020. С. 119-122.
 31. Перевозник В.І. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Харків. 2019. 101 с.
 32. Перепелица П.Е. Построение тренировочного процесса студенческих футбольных команд с учетом различного уровня подготовленности игроков: дис. на соискание научн. степени канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01. Донец.гос. ин-т здоровья, физ. воспитания и спорта при Нац. ун-те физ. физ. воспитания и спорта Украины. Донецк. 2009. 221 с.
 33. Петров О., Петров А. Футбол як засіб формування потреби в здоровому способі життя. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2008. Т. 1. С. 96-100.
 34. Платонов В.Н. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература. 1997. С. 229- 246.
 35. Психофізіологічна діагностика у спорті вищих досягнень : метод. рекомендації для тренерів, спортсменів, співробітників наук. груп / В.О. Дрюков, Г.В. Коробейніков, Ю.П. Павленко та ін. К.: Наук. Світ. 2004. 29 с.
 36. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів / Г.В. Коробейніков, С.М. Бітко, Л.Д. Сакаль та ін. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. К.: Наук. Світ. 2003. С. 53– 60.
 37. Ровний В.А. Характеристика сенсорних функцій у спортсменів різних

- спеціалізацій. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2004. Вип. 7. С. 224 – 229.
38. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС. 2007. 271 с.
39. Сергієнко Л.П. Практикум із психогенетики: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан. 2011. 360 с.
40. Сіренко П.О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК. 2015. 180 с.
41. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол : підручник. Київ : Олімпійська література. 2005. 296 с.
42. Соломонко В.В., Фалес Й.Г., Хоркавий Б.В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу. Львів. 2007. 134 с.
43. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература. 2001. 335 с.
44. Філіппов М. М. Психофізіологія людини : навч. посібн. /Міжрегіон. акад. упр. персоналом. К. 2003. 135 с.
45. Beauchamp M.R., Eys M.A. Group dynamics in exercise and sport psychology: contemporary themes. London, New York: Routledge, 2008. 260 p.
46. Boone K. S. The effects of the win/loss record on cohesion . Journal of Sport Behavior. 1997. Vol. 20, N 2. P. 125-131
47. Gauron E. Mental training for peak performance. Lansing. New York: Sport Science Associates, 1984. 79 p. 58
48. Kellmann M. Review Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/ recovery monitoring. Scand J Med Sci Sports, 2010. Oct. (№ 20). P. 95–102
49. Levleva L, Orlick T. Mental links to enhance healing: An exploratory study. The

Sport Psychologist. 1991;5:25-41.

50. Moran A.P. The psychology of concentration in sport performers. Champaign: Hurman Kinetics, 2005. 388 p. 51. Travis C.A. Applied sport psychology and persons with mental retardation. The Sport Psychologist. 1991. №5. P.382