

УДК 796

DOI <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2024-2-09>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА МОТИВАЦІЮ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Світлана КРИШТАНОВИЧ¹,доктор педагогічних наук, професор,
<https://orcid.org/0000-0002-2147-9028>,
skrischtanovich@gmail.com**Данило ТАТАРІН¹,**магістр,
<https://orcid.org/0009-0000-6013-5706>
danylotatarin5@gmail.com¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. Мета дослідження є психологічний вплив на мотивацію сучасного спортсмена з футболу в Україні. Визначено, що мотивація є вирішальним фактором для досягнення високої результативності безпосередньо під час гри у футболі, допомагаючи гравцям зберегти концентрацію під час періодів матчу, а також підтримувати стратегію гри та дисципліну, встановлену тренерським складом. Виокремлено, основні техніки психологічного впливу на мотивацію спортсменів у футболі, зокрема за допомогою: техніки «постановки цілі» збільшується здатність тримати гравців сконцентрованими та мотивованими, тим самим стимулюючи їх до покращення виступів; ментального зображення та візуалізації проектується моделюванню певних ігрових ситуацій або уяви успішності на полі; тренування фокусу та концентрації покращується зосередженість гравців під час матчів; техніки управління стресом гравці залишаються спокійними та зібраними під час вирішальних моментів матчу; стратегії згуртованості команди забезпечується зміцнення міжособистісних відносин і комунікації між гравцями, що є важливим для гармонійної динаміки команди та досягнення колективних цілей; зворотного зв'язку та комунікації гравці дізнатися про свої сильні та слабкі сторони та відчувають себе цінними в команді. Встановлено, що внаслідок запровадження воєнного стану утворилися нові та видозмінені методи психологічного впливу на мотивацію спортсменів у футболі, а саме: підвищена увага до психічного здоров'я, розвиток стійкості через залучення спільноти, адаптивні тренувальні режими, використання символізму та патріотизму, покращені стратегії комунікації, інтеграція технологій та даних. Доведено, що сучасна спортивна психологія використовує різноманітні техніки для мотивації футбольних гравців в Україні, акцентуючи увагу як на індивідуальних потребах гравців, так і на динаміці команди. Постановка цілей є основою спортивної психології, оскільки вона надає гравцям конкретні, вимірні, досяжні, релевантні та часово обмежені (SMART) цілі.

Ключові слова: психологічний вплив, спортсмен, футбол, командна гра, мотивація, воєнний стан.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL INFLUENCE ON THE MOTIVATION OF ATHLETES IN FOOTBALL UNDER MARTIAL LAW

Svitlana KRYSHYANOVYCH¹,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
<https://orcid.org/0000-0002-2147-9028>,
skrischtanovich@gmail.com

Danylo TATARIN¹,

Master's degree,
<https://orcid.org/0009-0000-6013-5706>
danylotatarin5@gmail.com

¹Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The purpose of the study is the psychological influence on the motivation of a modern soccer athlete in Ukraine. Motivation has been found to be a critical factor in achieving high performance directly during the game of soccer, helping players maintain focus during periods of the match, as well as maintaining the game strategy and discipline set by the coaching staff. The main techniques of psychological influence on the motivation of athletes in football are singled out, in particular with the help of: the "goal setting" technique increases the ability to keep players focused and motivated, thereby stimulating them to improve their performances; mental image and visualization is designed to simulate certain game situations or imagine success on the field; focus and concentration training improves players' concentration during matches; stress management techniques keep players calm and collected during crucial moments of the match; the strategy of team cohesion ensures the strengthening of interpersonal relations and communication between players, which is important for the harmonious dynamics of the team and the achievement of collective goals; feedback and communication, players learn about their strengths and weaknesses and feel valued in the team. It was established that as a result of the introduction of martial law, new and modified methods of psychological influence on the motivation of athletes in football were formed, namely: increased attention to mental health, development of resilience through community involvement, adaptive training regimes, use of symbolism and patriotism, improved communication strategies, integration of technologies and data. It has been proven that modern sports psychology uses various techniques to motivate football players in Ukraine, emphasizing both the individual needs of the players and the dynamics of the team. Goal setting is at the heart of sports psychology because it provides players with specific, measurable, achievable, relevant and time-bound (SMART) goals.

Key words: psychological impact, athlete, football, team play, motivation, martial law.

Постановка проблеми. Психологічний вплив на мотивацію спортсменів у футболі – це комплекс методів і підходів, спрямованих на стимулювання та підтримання внутрішніх і зовнішніх мотивів футболістів, які впливають на їхню ефективність, результативність і стійкість у спортивній діяльності. Одним із ключових завдань сучасної концепції фізичного виховання є досягнення значних результатів у фізичній підготовці молоді шляхом впровадження інноваційних методів і засобів, де основний акцент робиться не на швидке досягнення результатів, а на складний процес формування мотивації до активних занять фізичною культурою і спортом. Важливо, щоб рухова активність молоді була усвідомленою, цілеспрямованою та максимально враховувала індивідуальні особливості тих, хто займається

спортом. Відомо, що діяльність людини визначається цілями і завданнями, які вона перед собою ставить, і пов'язана з мотивами, які спонукають до цієї діяльності. Мотиви відіграють ключову роль, оскільки вони є основною рушійною силою до будь-якої діяльності і часто є вирішальними у досягненні цілей. В цьому контексті найбільш актуальним є саме психологічний вплив на мотивацію спортсменів.

Сучасна система підготовки спортсменів включає в себе не лише повноцінну фізичну та технічну підготовку, а й застосування психологічних методів впливу та розвитку, для забезпечення стабільної мотивації до кращих результатів та спортивних успіхів. Активний розвиток спортивної науки та збільшення вимог до ефективності спортсменів, зумовив нагальну потребу

застосування сучасних методів психологічної підготовки в системі загального тренувального процесу. На сьогоднішній день психологічна підготовка становить основу для формування продуктивної мотивації спортсмена, його стійкості до стресу та здатності до концентрації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Наукова й практична література починаючи з 2020 року почала активізуватися у сфері проблематики мотивації спортсменів таким чином, щоб модернізувати сам підхід до роботи в умовах нових змін, наприклад виділимо: М. Данилко, Л. Зеленська, І. Зязюн, Е. Нероба, Н. Ничкало, О. Павлюк, С. Сисоєва, Л. Суценко, А. Черноштан, А. Акусок, І. Глазкова, О. Дубасенюк, А. Старєва, Г. Лебедь, Л. Моторна, Л. Марцева, П. Саварин, І. Боднар, Б. Задворний, Г. Кондрацька, А. Красілов, С. Подгурський, О. Синєкоп, А. Цьось та ін.

Проте, досі актуальним залишається питання психологічного впливу на мотивацію спортсменів у футболі особливо при умовах сьогодення, коли Україна досі відчуває ефект від пандемії й переживає труднощі від воєнного стану.

Метою є дослідження психологічного впливу на мотивацію сучасного спортсмена з футболу в Україні.

Методи дослідження. В основу методології роботи покладено підхід, у межах якого застосовано наступні методи: індукції та дедукції, порівняння і систематизації; аналізу та синтезу; непараметричні статистичні; абстрактно-логічний.

Виклад основного матеріалу. У футболі мотиваційний компонент відіграє ключову роль, аналогічно і в інших видів спорту. Така важливість мотивації для спортсменів у футболі полягає в тому, що вона є вирішальним фактором у ефективності та результативності спортсменів на полі. У футболі, де кожен матч та тренування відіграють ключову роль та вимагають високого рівня психологічної та фізичної підготовки, мотивація стає основним бустером для спортсмена, домагаючи останньому витримувати складні фізичні навантаження, при цьому зберігаючи психологічну стійкість та емоційну стабільність. Окрім того, мотивація є вирішальним фактором для досягнення високої результативності безпосередньо під час гри, допомагаючи гравцям зберегти концентрацію під час періодів матчу, а також підтримувати стратегію гри та дисципліну, встановлену тренерським складом.

Поряд з тим, у командних видах спорту, до яких також належить футбол, підтримання мотивації сприяє розвитку командної комунікації та

порозуміння, що також надзвичайно важливо для успішності команди. З огляду на це, важливість мотивації у футболі важко переоцінити, оскільки забезпечення цього показника дає можливість не лише підвищити ефективність окремого спортсмена, але і сформувати ефективну командну гру, яка ефективно реалізує поставлені цілі як на національному, так і на міжнародному рівнях [1-4].

Футбол як вид спорту має свою специфіку і вимагає від тренерського складу та спортивних психологів розвитку особливих навичок, формування фізичних і психологічних умінь та можливостей. Це зумовлено тим, що сам по собі футбол поєднує високу фізичну активність із тактичними навичками. Таке поєднання вимагає від гравців існування не лише високих технічних умінь, але і здатності швидко та раціонально ухвалювати рішення під тиском та в стресових ситуаціях. Окрім того, з огляду на унікальність умов кожного матчу, кожен футболіст, в межах своїх функціональних обов'язків, зобов'язаний правильно та критично оцінювати ситуацію та оперативно ухвалювати рішення, що вимагає широкого кола навичок та знань [4].

Сучасна спортивна психологія використовує різноманітні техніки для мотивації футбольних гравців в Україні, акцентуючи увагу як на індивідуальних потребах гравців, так і на динаміці команди. Постановка цілей є основою спортивної психології, оскільки вона надає гравцям конкретні, вимірні, досяжні, релевантні та часово обмежені (SMART) цілі. В українських футбольних клубах тренери та спортивні психологи спільно працюють над встановленням короткострокових та довгострокових цілей для гравців. Ці цілі можуть варіюватися від покращення певних технічних навичок до досягнення цілей або тактичної обізнаності. Обґрунтування цього підходу полягає в його здатності тримати гравців сконцентрованими та мотивованими, стимулюючи їх до покращення виступів за допомогою чітких і структурованих цілей [5-7].

Гравців часто навчають використовувати техніки візуалізації, де вони уявно моделюють певні ігрові ситуації або уявляють себе успішними на полі. Ця техніка допомагає зміцнити ментальну витривалість та підготувати гравців до різних сценаріїв гри. Візуалізуючи успішні результати або виправляючи минулі помилки в контрольованому ментальному середовищі, гравці можуть підвищити свою впевненість та навички

прийняття рішень на полі. Концентрація є ключовою в футболі, і українські спортивні психологи акцентують увагу на тренуванні гравців для покращення їхньої зосередженості під час матчів. Техніки, такі як медитація усвідомленості та вправи на концентрацію, використовуються для допомоги гравцям підтримувати їхню ментальну присутність під час гри. Це допомагає зменшити відволікання та покращити виступ, дозволяючи гравцям ефективніше реагувати на динамічний характер гри.

Футбольні гравці часто стикаються зі значним тиском та стресом, особливо в конкурентних ситуаціях. Техніки, такі як поступове розслаблення м'язів, глибоке дихання та тренування стресостійкості, використовуються для допомоги гравцям керувати тривогою та виступати під тиском. Навчання гравців залишатися спокійними та зібраними під час вирішальних моментів матчу може суттєво позитивно вплинути на їхній виступ. Українські футбольні команди часто використовують командотворчі заходи для підвищення згуртованості та формування підтримуючого середовища в команді. Заходи можуть включати обговорення тактики гри команди, спільне вирішення проблемних завдань та групові терапевтичні сесії. Ці стратегії спрямовані на зміцнення міжособистісних відносин і комунікації між гравцями, що є важливим для гармонійної динаміки команди та досягнення колективних цілей.

Конструктивний зворотний зв'язок життєво важливий у спорті для розвитку гравця. Тренери та психологи в Україні використовують збалансований підхід позитивного підкріплення разом з конструктивною критикою для керівництва гравцями. Ефективне спілкування допомагає будувати довіру і може мотивувати гравців, роблячи їх обізнаними про їхній прогрес та області для покращення. Регулярні огляди виступів та індивідуальні обговорення свідчать, що гравці знають свої сильні та слабкі сторони та відчувають себе цінними в команді (рис. 1) [2].

Війна в Україні, що розпочалася у 2022 році, глибоко вплинула на всі аспекти українського суспільства, включаючи спорт. У сфері футболу психологічні методи, що застосовуються для мотивації гравців, значно еволюціонували, адаптуючись до нових реалій та викликів воєнного часу. Ці зміни відображають глибше розуміння травми, стійкості та мотивації під час екстремального стресу.

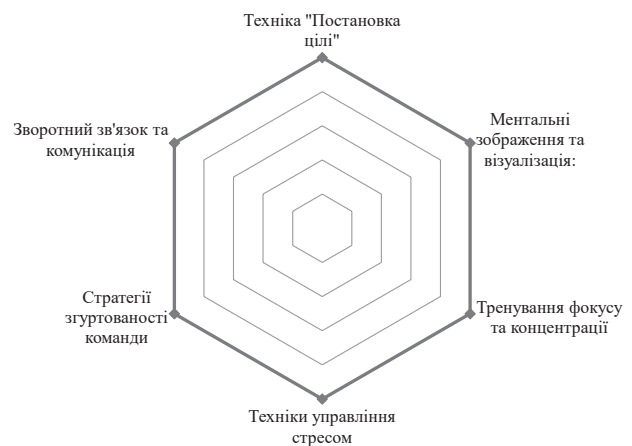


Рис. 1. Основні техніки психологічного впливу на мотивацію спортсменів у футболі в Україні

До війни психологічні методи у спорті переважно були спрямовані на покращення результативності та управління тривогою в день гри. Зараз більше акцентується увага на проблемах психічного здоров'я, які виникають через триваючий конфлікт, таких як ПТСР, тривога та депресія. Спортивні психологи та тренери команд все частіше навчаються виявляти ознаки психічних проблем і забезпечувати необхідні втручання. Наприклад, ФК «Динамо» (Київ) інтегрувало регулярні сесії з психологами, які спеціалізуються на травмі, допомагаючи гравцям обробляти горе та страх у підтримуючому середовищі. Тренування стійкості набуло нового значення в українському футболі. Гравців сприймають не тільки як спортсменів, а й як лідерів спільноти та символи національної стійкості. Команди, такі як ФК «Шахтар» (Донецьк), започаткували групові програми, де гравці беруть участь у відновленні місцевої інфраструктури та підтримці переміщених сімей. Ці заходи допомагають гравцям знайти почуття мети та зв'язку зі спільнотою, що є важливим для мотивації та психічної міцності під час війни.

Фізичні та психологічні вимоги до гравців вимагали змін у тренувальних рутин. Тренери стали більш гнучкими, адаптуючи тренувальні графіки залежно від психічного та фізичного станів гравців. Наприклад, якщо гравець зіткнувся з нещодавніми травматичними подіями, тренери можуть зменшити його навантаження або змінити його обов'язки на полі, щоб допомогти управлінню стресом. Така адаптивність гарантує, що гравці залишаються ефективними без посилення стресу чи втоми. Методи мотивації тепер значно включають націоналістичні теми, які

допомагають об'єднати команди та вболівальників у спільній справі. Футбольні матчі часто передують національні гімни, хвилини мовчання за загиблими солдатами та демонстрації українського прапора. Таке використання символізму виступає як психологічний важіль, підсилюючи роль гравців як представників стійкості та боротьби їхньої країни. Зворушливим прикладом є те, як гравці ФК «Зорі» (Луганськ) несуть перед кожною грою банери з посланнями миру та єдності, підвищуючи моральний дух та мотивацію.

Ефективна комунікація стала вирішальною для підтримки морального духу команди. Тренери стали більш активними у своїх методах комунікації, переконуючись, що вони відкриті, чесні та підтримуючі. Це включає регулярні особисті перевірки з гравцями для обговорення не тільки їхньої фізичної результативності, але і їхнього емоційного стану. Наприклад, тренерський склад ФК «Львів» (Львів) впровадив щотижневі перевірки психічного здоров'я, створюючи безпечне середовище для гравців, де вони можуть висловити свої занепокоєння та страхи (рис. 2).



Рис. 2. Нові та видозмінені методи психологічного впливу на мотивацію спортсменів у футболі, що утворилися внаслідок впровадження воєнного стану.

Оцінка того, чи ефективно оновлені психологічні методи мотивували футболістів гравців в Україні після початку війни в 2022 році,

передбачає врахування кількох аспектів, включаючи результативність гравців, згуртованість команди та психічне здоров'я гравців. При цьому, переміщення акценту на пріоритетність психічного здоров'я та адаптацію тренувань до індивідуальних потреб, ймовірно, допомагає гравцям ефективніше керувати стресом та травмами. Цей цілісний підхід не тільки запобігає вигорянню, але й підтримує довготривалу психологічну стійкість, яка є критичною у високо стресовому середовищі, як у воєнній країні. Залучення спільноти та акцент на національній гордості та меті сприяють міцному почуттю єдності та мотивації серед гравців. Використання націоналістичних символів та тем надає безперервні нагадування про ролі та обов'язки гравців, що виходять за рамки спорту. Це може бути потужним мотиватором, що допомагає підтримувати концентрацію та відданість навіть у складний час. Ефективність цих методів сильно залежить від послідовного застосування та наявності ресурсів. Психологічна підтримка та передові технології можуть бути неоднорідно доступні в усіх командах, особливо в нижчих лігах або менш фінансово забезпечених клубах.

Висновки. Існують незаперечні виклики, оновлені психологічні методи, що використовуються для мотивації футболістів гравців в Україні після 2022 року, які ймовірно мають позитивний вплив, допомагаючи керувати як негайними, так і тривалими стресами, з якими стикаються спортсмени у ці випробувальні часи. Ефективність цих методів, однак, могла б виграти від регулярної оцінки та адаптації до змінювальних обставин війни та її наслідків.

Доведено, що сучасна спортивна психологія використовує різноманітні техніки для мотивації футболістів гравців в Україні, акцентуючи увагу як на індивідуальних потребах гравців, так і на динаміці команди. Постановка цілей є основою спортивної психології, оскільки вона надає гравцям конкретні, вимірні, досяжні, релевантні та часово обмежені (SMART) цілі. Виокремлено нові та видозмінені методи психологічного впливу на мотивацію спортсменів у футболі, що утворилися внаслідок впровадження воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Картузова А. А. Петровська Т. В. Види професійних деформацій особистості спортивного педагога з позиції міжособистісної поведінки. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2009. № 6. С. 71–78.
2. Пророк Н. В. Технології ефективною маніпуляції свідомістю. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія* / за ред. С. Д. Максименка. К. : ІВЦ Держкомстату України, 2006. Т. V. Вип. 5. С. 194–202.

3. Рибковський А. Г., Приймаченко А. В. Управління мотивацією спортсмена в умовах тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків, 2005. № 22. С. 54–57.
4. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Вища школа, 2015. 156 с.
5. Mahoney M. J., Suinn R. M. History and overview of modern sport psychology. *Clinical Psychologist*. 1986. № 10. P. 64–68.
6. Social psychology in sport / ed. S. Jowett, D. Lavalley. Champaign : Human Kinetics, 2007. 354 p.
7. The psychology of team sport / ed. R. Lidor, K. P. Henschen. Morgantown : Fitness Information Technology, 2007. 278 p.

References

1. Kartuzova A. A. Petrovska T. V. Types of professional deformations of the personality of a sports teacher from the standpoint of interpersonal behavior. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya*. 2009. No. 6. S. 71–78.
2. Prophet N. V. Technologies of effective manipulation of consciousness. Actual problems of psychology: Psychophysiology. Medical psychology. Genetic psychology / za red. S. D. Maksymenka. K., 2006. T. V. Vyp. 5. S. 194–202.
3. Rybkovskyi A. G., Pryimachenko A. V. Management of athlete motivation in training conditions. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. Kharkiv, 2005. № 22. S. 54–57.
4. Onishchenko I. M. Psychology of physical education and sports. Kyiv : Vyshcha shkola, 2015. 156 s.
5. Mahoney M. J., Suinn R. M. History and overview of modern sport psychology. *Clinical Psychologist*. 1986. № 10. P. 64–68.
6. Social psychology in sport / ed. S. Jowett, D. Lavalley. Champaign : Human Kinetics, 2007. 354 p.
7. The psychology of team sport / ed. R. Lidor, K. P. Henschen. Morgantown : Fitness Information Technology, 2007. 278 p.