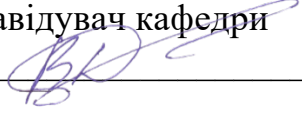


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ.АДМІРАЛА МАКАРОВА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

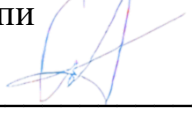
Завідувач кафедри


«9» грудня 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЮНИХ
ФУТБОЛІСТІВ 6-7 РОКІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Виконав студент 6541мз
групи

 **Спину М. О.**

Керівник роботи:

к.н. з фіз. вих, доцент

 **Бірюк С.В.**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

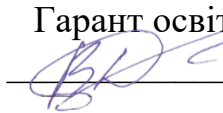
Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

 Держак В.М.
(підпис)

«9» грудня 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студент: Спину Максим Олексійович

1. Тема роботи: Особливості формування стресостійкості у юних футболістів 6-7 років під час військових дій в Україні.
2. Керівник роботи к.н. з фіз. вих, доцент Бірюк С.В.
3. Затверджені наказом ректора №_967-уч_ від «_05»_вересня 2025 року
4. Термін подання роботи: листопад 2025 р.
5. Вихідні дані по роботі: роботу викладено на 57 сторінках, вона складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що містить 40 джерел. Доповнена 6 таблицями, 2 рисунками і додатком.
6. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
 1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо стресостійкості у спорті та вікових особливостей дітей 6-7 років.
 2. Визначити особливості прояву стресу та тривожності у юних футболістів 6-7 років в умовах військових дій.
 3. Розробити та обґрунтувати експериментальну методику формування стресостійкості з використанням засобів футболу та психологічної саморегуляції.
 4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.
7. Консультації розділів роботи

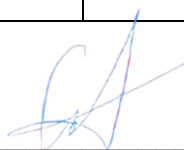
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Бірюк С.В. доцент	23.09.2024	06.12.2024
2	Бірюк С.В. доцент	10.01.2025	30.05.2025
3	Бірюк С.В. доцент	9.09.2025	31.10.2025

Дата видачі завдання 23.09.24

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовчий етап:	23.09.2024-30.12.2024 рр	Проведено збір науково-методичної та теоретичної літератури за темою дослідження. Обґрунтовано науковий апарат дослідження: актуальність, предмет, об'єкт, задачі та методи. Проведено констатуючий експеримент
2.	Опрацювання об'єктної частини дослідження	10.01.2025 - 30.06.2025рр.	Експериментальна перевірка методики формування стресостійкості з використанням засобів футболу та психологічної саморегуляції.
3.	Аналітичний етап	01.09.2024 - 31.10.2024 рр.	Обробка та аналіз отриманих результатів, їх узагальнення, оформлення висновків та кваліфікаційної роботи вцілому. Оприлюднення результатів дослідження. На науковій конференції.

Студента



Спину М.О.

Керівник роботи



Бірюк С.В

Анотація

Спину М.О. Особливості формування стресостійкості у юних футболістів 6-7 років під час військових дій в Україні. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт». Миколаїв: НУК ім. адмірала Макарова, 2025. 60 с.

Кваліфікаційна робота розглянула доповнила інформацію про формування стресостійкості у юних футболістів 6-7 років в умовах військових дій в Україні. Окреслено особливості прояву стресу та тривожності у юних футболістів 6-7 років. Обґрунтовано та розроблено експериментальну методику формування стресостійкості з використанням засобів футболу та психологічної саморегуляції у юних футболістів в умовах військових дій в Україні. В умовах тренування експериментально перевірено ефективність розробленої методики і вона може бути використана в ДЮСШ з футболу.

Ключові слова : стресостійкість, юні футболісти, військові дії.

Abstract

Spynu M.A. Peculiarities of the formation of stress resistance in young football players aged 6-7 during military operations in Ukraine. Qualification work in the specialty 017 "Physical Culture and Sports", educational program "Olympic and Professional Sports". Mykolaiv: Admiral Makarov National University, 2025. 60 p. The qualification work considered information on the formation of stress resistance in young football players aged 6-7 in the conditions of military operations in Ukraine. The features of the manifestation of stress and anxiety in young football players aged 6-7 are indicated. An experimental method for the formation of stress resistance using football and psychological self-regulation in young football players in the conditions of military operations in Ukraine is substantiated and developed. The effectiveness of the developed method was experimentally tested in training conditions and it can be used in the Youth and Sports School for football.

Keywords: stress resistance, young football players, military operations.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....		7
ВСТУП		8
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми виховання стресостійкості у дитячому футболі.....		12
1.1.	Поняття стресу, його вікові та психологічні особливості у дітей 6-7- років.	12
1.2.	Роль спорту як фактору підвищення стресостійкості організму юних спортсменів в період військового стану.....	15
1.3.	Особливості етапу початкової підготовки у футболі.....	18
1.4.	Аналіз існуючих методик психологічної підготовки юних футболістів. Рухливі ігри як засіб зняття емоційної напруги та стресу.....	22
Висновки до 1 розділу.....		28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ		30
2.1.	Методи дослідження	30
2.1.1.	Вивчення та аналіз науково-методичної літератури	30
2.1.2.	Спостереження.....	30
2.1.3.	Анкетування.....	32
2.1.4.	Психодіагностичне тестування.....	32
2.1.5.	Тестування фізичної і технічної підготовленості.....	35
2.1.6.	Педагогічний експеримент.....	35
2.1.7.	Методи математичної статистики.....	37
2.2.	Організація дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ		39

3.1.	Розробка методики формування стресостійкості з використанням засобів футболу та психологічної саморегуляції.	39
3.2.	Аналіз результатів педагогічного експерименту.....	43
	Висновки до 3 розділу.....	51
	ВИСНОВКИ	52
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
	ДОДАТКИ	59

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ

дитячо-юнацька спортивна школа

ПТСР

посттравматичний стресовий розлад

ВСТУП

Актуальність. Заняття спортом є потужним інструментом для допомоги дітям, пережившим стрес, пов'язаний з війною. Фізична активність допомагає впоратися з травматичним досвідом, поліпшити психічний стан і розвинути механізми управління стресом.

З точки зору нейронауки, стресостійкість – це здатність відчувати емоції (чи то гнів, смutek, розчарування тощо), керувати цими почуттями та використовувати стратегії подолання, щоб знову прийти в стан спокою. Стрес і тривога відкладаються в організмі дитини у вигляді так званих м'язових зажимів. Спорт допомагає дітям звільнитися від накопиченої негативної енергії та напругу. Це служить у своєму роді емоційної розрядкою, допомагаючи запобігти або знизити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Стресостійкість включає позитивну адаптацію до складних обставин [7, 11].

Війна порушує звичний уклад життя дитини, викликаючи відчуття хаосу та втрати контролю. Спорт допомагає відновити це відчуття через структуровані правила та рутину. Заняття спортом - це важливий інструмент для підтримки психічного здоров'я дітей, які пережили стрес, пов'язаний із війною в Україні[25].

Як відомо з багатьох досліджень, фізична активність допомагає дітям впоратися з травматичним досвідом, покращити емоційний стан та розвинути механізми подолання стресу. Спорт допомагає знизити рівень кортизолу (гормону стресу) та стимулює вироблення ендорфінів і серотоніну, які відповідають за поліпшення настрою та зниження тривоги. Це допомагає зменшити фізичні прояви стресу, такі як м'язова напруга та проблеми зі сном, що є поширеними симптомами ПТСР у дітей [10,14].

Футбол командний вид спорту, сприяє формуванню соціальних зв'язків і відчуттю належності до групи, знижує почуття ізоляції та самотності в періоди стресових обставин війни. Загалом, спорт дає дітям можливість

відволіктися від травматичних спогадів, повернутися до "нормального" дитинства та отримати позитивні емоції, які є необхідними для їхнього повного психологічного відновлення. Але процесом формуванням стійких наслідків стресостійкості у дитини 6-7 років потрібно управляти. Передбачалося, що систематичне використання спеціально розробленої методики та заходів буде сприяти зниженню рівня стресу у юних футболістів 6-7 років під час військових дій в Україні.

Отже нами ставилася задача розробити методику, яка покращить здатність дітей переносити стрес та керувати ним, зберігати відносний спокій в ситуації військових дій в Україні. Ми виходили з того, що стрес не обов'язково має бути негативним фактором. У разі, якщо діти використовують його на свою користь і це збільшує їхнє задоволення від змагань та тренувань, то він скоріше діє позитивно.

Аналіз науково-методичної літератури та мережі інтернет показав незначну кількість робіт по темі формування стресостійкості у дітей 6-7 років засобами спорту в період війни.

Мета дослідження – Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики формування стресостійкості у юних футболістів 6-7 років під час військових дій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо стресостійкості у спорті та вікових особливостей дітей 6-7 років.
2. Визначити особливості прояву стресу та тривожності у юних футболістів 6-7 років в умовах військових дій.
3. Розробити та обґрунтувати експериментальну методику формування стресостійкості з використанням засобів футболу та психологічної саморегуляції.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

Об'єкт дослідження: Процес фізичної та психологічної підготовки юних футболістів.

Предмет дослідження: Методика формування стресостійкості у футболістів 6-7 років в умовах впливу військового стресу

Методи дослідження. Методи дослідження включали: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічне спостереження, анкетування, тестування (психодіагностичне та фізичне), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна.

Доповнено інформацію про формування стресостійкості у юних футболістів 6-7 років в умовах військових дій в Україні. Окреслено особливості прояву стресу та тривожності у юних футболістів 6-7 років в умовах військових дій. Вперше розроблено експериментальну методику формування стресостійкості з використанням засобів футболу та психологічної саморегуляції у юних футболістів 6-7 років в умовах військових дій в Україні.

Практичне значення отриманих результатів.

Матеріали роботи можуть бути використані під час планування та організації навчально-виховного процесу ДЮСШ з футболу в роботі тренерів зі спортсменами 6-7 років, а також в роботі викладачів як теоретичний матеріал для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» при розробці та оновленні лекційного курсу, практичних та самостійних занять з дисциплін «Футбол з методикою викладання», «Загальна теорія підготовки спортсменів в ОС», «Теорія та методика фізичного виховання».

Апробація. Матеріали дослідження було опубліковано в матеріалах Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи», що відбулася в Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова 31 жовтня 2025 року.

Обсяг і структура роботи: роботу викладено на 57 сторінках, вона складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що містить 40 джерел, 6 таблиць, 2 малюнки і додаток.

РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження проблеми виховання стресостійкості у дитячому футболі

1.1. Поняття стресу, його вікові та психологічні особливості у дітей 6-7- років.

Стрес за характером походження є фізіологічний, який викликаний надмірним фізичним навантаженням; психологічний, зумовлений складними відносинами з оточенням; інформаційний – породжений надмірністю, недостатністю або безсистемністю життєво важливої інформації; управлінський – зумовлений великою відповідальністю за прийняті рішення; емоційний, який проявляється в ситуаціях загрози чи небезпеки. Щоб зрозуміти, що таке стрес і як він психологічно впливає на дітей 6-7- років треба роздивитися саме поняття «стрес».

Стрес (Stress) Г. Сельє – це неспецифічна реакція організму у відповідь на будь-яку пред'явлену до нього вимогу; стан напруги, що виникає під впливом сильних або незвичних подразників (стресорів) [10].

Стресор - фактор, що викликає стрес, зокрема військовий стрес (звуки сирен, вибухів, зміна місця проживання, невизначеність, страх за життя) [12,С.7-10].

Стреси можуть бути гострі, або шоківі, які викликані різними екстремальними ситуаціями: хронічні, що припускають наявність постійного значного фізичного й морального навантаження на людину і психосоціальні.

Тривога [7, с. 28] представляє собою істотний елемент процесу психічної адаптації, початковою ланкою якої є відчуття внутрішньої напруги, що служить лише сигналом її наближення, створюючи душевний дискомфорт. Власне тривога є центральним елементом і проявляється відчуттям невизначеної загрози, характерною ознакою якої є неможливість визначення її характеру та передбачити час виникнення.

Наступною ланкою тривоги, яка супроводжує виникнення стресу на її початковій стадії, є страх – це тривога, конкретизована на певному стресорі з

подальшим наростанням інтенсивності тривожних розладів і виникненням тривожно-боязливого збудження, викликаного тривогою. Дезорганізація досягає максимуму і можливість цілеспрямованої діяльності зникає. Посилення тривоги призводить до підвищення інтенсивності дії

Стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності у складних, особливо значущих для неї умовах, що вимагають мобілізації психічних ресурсів.

Стресостійкість (Stress Resistance) - інтегральна властивість особистості, що характеризує її здатність успішно протистояти впливу зовнішніх та внутрішніх стресорів, зберігаючи при цьому оптимальний рівень функціонування (емоційний, когнітивний та поведінковий) [25].

У спортивній психології визначається, як здатність спортсмена долати несприятливі зовнішні та внутрішні чинники, зберігаючи високу ефективність змагальної діяльності, а також здатність до швидкого відновлення після психоемоційних навантажень [27].

Психологічна стійкість (Psychological Endurance/Resilience) - динамічний процес або внутрішня якість, що дозволяє індивіду успішно адаптуватися до складних, травматичних або несприятливих життєвих обставин, а також відновлюватися після них.

У спортивному контексті це означає - стійкість спортсмена до негативного впливу зовнішніх та внутрішніх факторів, що перешкоджають досягненню мети. Включає здатність зберігати цілісність особистості та позитивне ставлення до себе та світу, незважаючи на перешкоди (наприклад, програш, травма, зовнішній стрес) [28].

Стресостійкість – це здатність протистояти стресу, тоді як психологічна стійкість – це здатність не тільки протистояти, але й розвиватися після стресового впливу (посттравматичне зростання). Психологічна стійкість є ширшим поняттям [10].

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток), тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування стану повної готовності перед грою, здатності до зосередження та мобілізації) підготовку. Для успішного психологічного забезпечення підготовки у футзалі потрібно дотримуватися наступних положень: вирішення психологічних проблем підготовки буде успішним, якщо психологічне забезпечення буде здійснюватися постійно, а не служити "аварійним" заходом для усунення негативних проявів психіки; оскільки кожен етап підготовки формує підґрунтя для успішного переходу спортсменів на наступні етапи, тому він повинен бути "випереджальним", тобто орієнтованим на вимоги й зміст наступних етапів підготовки; кожен етап багаторічної підготовки спортсменів має свої специфічні особливості, які формують конкретні його завдання і зміст психологічного забезпечення [1].

Багато психологів [31,33,39] надають поради батькам та спеціалістам, що працюють з дітьми в умовах війни в Україні. Як додати сил дитині у посттравматичному зростанні. Вважається, що навіть те, що переживають зараз діти, може створити ґрунт для зростання. Батькам природно хочеться захистити дитину від усього складного та болісного, але ці дії, наголошують психологи, можуть надавати підтримку, але не додавати сил. Тому головне завдання — допомогти дитині у цьому просторі підтримки повернутися як мінімум у той стан, який був до війни, до стресу. Регрес, завмирання, гіперактивність, поява страхів чи стан гіперконцентрації — закономірні. Та, коли ми бачимо, що через якийсь час дитина повернулася до звичної вередливості, істерик, або до звичної мудрості та розсудливості, до звичних дій, навичок, реакцій, до звичних страхів або симптомів — це нормально. Це крок назад, після якого будуть кроки вперед.

Важливо пояснювати дитині, що відбувається з її тілом в момент стресу. Тілесна усвідомленість — це теж внесок у її силу. Розуміти те, що відбувається, вміти собі пояснити — це також взяти під контроль.

1.2. Роль спорту як фактору підвищення стресостійкості організму юних спортсменів в період військового стану

Юнацький спорт сприяє соціальним зв'язкам, покращує академічну успішність та навчає важливим життєвим навичкам, таким як робота в команді, комунікація та вміння вчитися на помилках. Але ці переваги можуть бути зменшені, якщо спорт надмірно стресовий, і повністю зведені нанівець, якщо стрес змушує дітей повністю припинити займатися спортом. Дослідження показали, що заняття командними видами спорту сприяють розвитку різних міжособистісних навичок, таких як комунікація, співпраця та вирішення конфліктів. Ці види діяльності створюють структуроване середовище, де молоді люди вчаться працювати разом для досягнення спільних цілей, покращуючи свою здатність функціонувати в групі. Командні види спорту також пропонують можливості для соціальної взаємодії та зміцнення зв'язків, що може підвищити самооцінку та здатність формувати змістовні стосунки. Крім того, необхідність дотримуватися правил та поважати товаришів по команді та суперників сприяє дисципліні та етичній поведінці [40].

Багато спеціалістів [2,С.5-8; 9] стверджують, що спорт зміцнює самооцінку дитини та її психологічну стійкість. Кожна успішно виконана вправа або забитий гол підвищують впевненість у собі та віру у власні сили, що є особливо важливим після пережитих травм. Спорт вчить справлятися з труднощами та невдачами, що допомагає дітям розвивати стійкість до стресу в майбутньому.

Загалом, спорт дає дітям можливість відволіктися від травматичних спогадів, повернутися до "нормального" дитинства та отримати позитивні емоції, які є необхідними для їхнього повного психологічного відновлення.

Заняття спортом є потужним інструментом для допомоги дітям, пережившим стрес, пов'язаний з війною. Фізична активність допомагає

впоратися з травматичним досвідом, поліпшити психічний стан і розвинути механізми управління зі стресом.

Тімченко О. Стверджує, що війна викликає у дітей сильний, затяжний стрес, що призводить до підвищення рівня кортизолу. Фізичні вправи допомагають знизити рівень цього гормону. Крім того, спорт стимулює вироблення ендорфінів і серотоніну - нейромедіаторів, які відповідають за гарний настрій і зменшують почуття тривоги.

Стрес і тривога відкладаються в організмі дитини у вигляді так званих м'язових зажимів. Спорт допомагає дітям звільнитися від накопиченої негативної енергії та напругу. Це служить у своєму роді емоційної розрядкою, допомагаючи запобігти або знизити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [35].

Тренерка з неврології Кетрін Беркетт з Нової Зеландії вважає, що юнацький спорт може бути чудовим місцем для молодих людей, щоб розвивати позитивне психічне здоров'я, психологічну стійкість та ментальні сили.

З точки зору нейронауки, стресостійкість – це здатність відчувати емоції (чи то гнів, смуток, розчарування тощо), керувати цими почуттями та використовувати стратегії подолання, щоб знову заспокоїтися. Ці емоції можуть тривати п'ять хвилин, кілька годин, день, тиждень. Іноді ми можемо залишатися з цим почуттям дуже довго. Коли ми формуємо та розвиваємо психологічну стресостійкість, ми розробляємо стратегії подолання, які допомагають нам розпізнавати позитивні та негативні емоції, приймати їх неминучість та реагувати на них відповідно. Можна сказати, що стресостійкість включає позитивну адаптацію до складних обставин [38].

Найголовніше, що стійкість не означає контроль чи уникнення наших емоційних реакцій на зовнішні події, а навчитися розпізнавати ці емоції, коли вони виникають, і не дозволяти їм керувати нашими діями чи психічним здоров'ям. Ці «навички стійкості» — це не вроджені якості, з якими ми або

народжуємося, або ніколи не матимемо, а навички, які ми можемо розвивати та вдосконалювати, як і фізична підготовка.

Розвиток стійкості — незалежно від того, чи прагне людина розвинути стійкість у спорті, чи в інших сферах життя — не лише допомагає у розпал моменту, але й може значно покращити здатність долати негаразди, тим самим забезпечуючи значні переваги в продуктивності та сприяючи позитивному психічному здоров'ю в довгостроковій перспективі.

Так само, як покращення нашої фізичної форми чи фізичної стійкості, розвиток психічної та емоційної стійкості вимагає практики. Але коли ми розвиваємо стійкість, ми можемо покращити нашу здатність переносити стрес та керувати ним, зберігати спокій у несприятливих ситуаціях або травматичних подіях та, як правило, позитивно реагувати на виклики. Таким чином, розвиток стійкості важливий не лише для елітних спортсменів; він безцінний для всіх нас [33,С.5-11].

Стійкість — це навичка. Чим більше ми практикуємо стійкість, тим більше зростатиме наш рівень стійкості. І зі зростанням нашої загальної психологічної стійкості зростатиме і наша здатність позитивно реагувати на складні ситуації та долати негаразди. Це, у свою чергу, покращить нашу здатність справлятися з будь-якими проблемами психічного здоров'я, з якими ми можемо зіткнутися, та долати стресові фактори, які природно виникають у житті [35,С.33-42].

Крім того, навички стійкості можна переносити. Стійкість спортсмена, розвинена в спортивному середовищі, все ще буде присутня, коли спортсмен зіткнеться з негараздами в реальному світі; коли молоді люди розвивають стійкість у спорті, чи то через участь у командних, чи індивідуальних видах спорту, це не лише допомагає їхнім виступам у спортивному контексті, а й приносить користь їм у всіх інших аспектах їхнього життя. Спортивна стійкість дає такі ж позитивні переваги для психічного здоров'я, як і стійкість, розвинена в інших екологічних та соціально-культурних контекстах. А стійкі

спортсмени зможуть покладатися на ті ж стратегії подолання, які вони вивчають у спорті, у всіх аспектах свого життя.

Враховуючи важливість стійкості, особливо з точки зору психічного здоров'я, важливо заохочувати дітей формувати стійкість з раннього віку. Розвиток стійкості вимагає багато часу та практики — незалежно від того, чи намагаємося ми розвинути стійкість у спорті, навчанні чи інших реальних умовах. Тому, коли тренер намагається розвинути стійких спортсменів — або навіть коли наша мета — просто розвинути стійкість у дітей — треба бути терплячим. Юному спортсмену потрібно практикуватися стримувати емоції на допустимому рівні та заспокоюватися.

1.3. Особливості етапу початкової підготовки у футболі

Організований футбол все частіше йде в розріз із можливостями та потребами дитини. Особливо критично дана тенденція виглядає на етапі початкової підготовки. Окрім негативних впливів на фізичний розвиток юних футболістів форсування підготовки та ігнорування їх вікових особливостей вкрай деструктивно позначається на психічному розвитку дітей. переваги педагогічних засобів регуляції мотиваційних. Спеціалісти та тренери шукають чинники та засоби формування особистості юних футболістів, що буде сприяти процесу формування цілого ряду психологічних якостей і здібностей юних футболістів у віці від 6 до 7 років. Формування спортивного характеру юних футболістів мають складати як командні дії так і індивідуальні особливості [3,С.117-119].

Зосередження на виховуванні дітей починається у середовищі яке формує їх. Найважливішим компонентом формування юної особистості є психологічний аспект. За рахунок різноманітних рухів з м'ячем і без нього діти можуть набувати ігрового досвіду. Адаптація вправ до потреб дитини є базовою умовою для профілактики травмуючих впливів та сприяння її гармонійного розвитку, створення передумов для стимуляції самостійного мислення, використовуючи принцип «намагайся знайти рішення».

У молодшому шкільному віці відбуваються суттєві зміни у процесах мислення та пам'яті. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення. Інтенсивний розвиток усього організму, щорічне збільшення зросту на 3-4 см. Процес окостеніння не закінчений, кістки таза не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. М'язи та зв'язковий апарат слабкі - треба докладати зусиль, аби підтримувати хребет у правильному положенні. У дітей цієї вікової категорії частота серцевих скорочень (ЧСС) відносно більше, ніж у дорослих (90-92 уд./хв.). Серцевий м'яз слабкий: навіть за незначного навантаження ЧСС різко збільшується, але й швидко повертається до норми. Процеси збудження переважають гальмувальні. Тому для дітей цього віку характерними є більша рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший. Застосовуються рухові дії з частою їх зміною та обмеженою кількістю повторень [16].

Період першого дитинства(6-7 років) є сенситивним для формування основних локомоцій та координаційних механізмів, Чим більше рухових навичок закладається в цьому віці, тим багатша та різноманітніша рухова активність людини та можливість пристосування її до умов життя.

Особливості дитини 6 років:

- не може довго тримати увагу на одному об'єкті чи дії команди;
- орієнтована на себе (я, мені, мій);
- завжди рухається, любить стрибати і бігати, але швидко видихається, бо не може розподілити свої сили;
- психологічно легко вразлива;
- фізично та психологічно розвиток хлопчиків та дівчаток майже однаковий;
- погано працюють хапальні рухи [20].

Потрібно відзначити, що після короткого сильного навантаження організм швидко відновлюється. Це пояснюється тим, що при могутньому навантаженні у молодших школярів не відбувається накопичення у крові молочної кислоти (як у дорослих).

Організація тренувального заняття є одним із важливих факторів, що впливають на виконання задач і ефективність тренування. Тому тренер завжди повинен слідкувати за тим, щоб раціонально використовувалось все поле і максимальна кількість обладнання, знаряддя, допоміжний інвентар, щоб зміна вправ та їх організація не перевищувала передбачений конспектом час, а самі вправи були динамічними, доцільними і активними, щоб словесні інструкції тренера були ясними, конкретними і зрозумілими, а вся організація (загальна) тренування сприяла росту ігрової діяльності і в той же час емоційно заспокоювала гравців[21].

Основний напрям фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання – всестороння фізична підготовка, створення стійкого інтересу до гри та ігрової діяльності. Основні засоби – це вправи з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, баскетболу, гандболу, вправи з обтяженнями, вправи для розвитку швидкості відповідних дій, швидко-силових якостей, рухливі ігри, естафети тощо. Завдання – формування вміння грати в футбол та інші ігри (в малих складах), вироблення почуття м'яча, навчання ведення м'яча, удару (передачі) і прийому м'яча ногами, удару в ворота [20, 24].

У силу фізіологічних особливостей дітей 6-7 років вони ще не володіють достатньо виразними м'язоворуховими відчуттями. Тому, на першому етапі навчання, переважне місце відводиться методам і прийомам, пов'язаним із зоровим і слуховим аналізаторами. Тренер повинен твердо пам'ятати про те, що до вдосконалення технічної навички володіння м'ячем на цьому етапі підготовки не повинно бути роздільного підходу: вдосконалення техніки і фізичних кондицій виступають в єдності і в прямій залежності один від одного. Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності [4, 23].

Навчальний процес в ДЮСШ побудований таким чином, щоб підготувати кваліфікованих футболістів. Він реалізується на основі програмного матеріалу і режиму роботи спортивних шкіл. Щоб вирішити завдання поставлені перед ДЮСШ найбільш вдало, потрібно будувати

навчальний процес за такими критеріями, які б дозволили різнобічно розвивати підготовленість юних футболістів враховуючи його психологічний стан.

Навчальна програма [34] для ДЮСШ з футболу першого-другого року навчання окреслює наступні завдання:

- зміцнення здоров'я дітей,
- різнобічна фізична підготовка,
- усунення недоліків у фізичному розвитку,
- навчання засад техніки,
- індивідуальної та групової тактики.

Підготовка юних спортсменів характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухливих і спортивних ігор тощо); використовується ігровий метод. На цьому етапі не варто планувати заняття зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу[31, 38].

На третьому році навчання провідну роль продовжують відігравати загальна фізична, спеціальна й технічна підготовка юного футболіста, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється техніка гри. Велика увага приділяється підвищенню психологічної готовності вихованців.

Для контролю за фізичною і технічною підготовленістю в програмі є модельні характеристики для груп початкової підготовки[34] (див. таб. 1.1.)

Таблиця 1.1.

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів груп початкової підготовки (модельні характеристики)

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років:		
	6	7	8
Загальна фізична підготовка			
Біг 15 м з місця, с	$\frac{3,5}{3,8}$	$\frac{3,4}{3,7}$	$\frac{3,3}{3,6}$
Біг 30 м, с	$\frac{6,2}{6,4}$	$\frac{6,1}{6,3}$	$\frac{6,0}{6,2}$
Човниковий біг 6 м x 5, с	$\frac{13,0}{13,2}$	$\frac{12,8}{13,0}$	$\frac{12,6}{12,8}$
Стрибок у довжину з місця, см	$\frac{105}{100}$	$\frac{125}{110}$	$\frac{135}{120}$
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	-	-	$\frac{6}{3}$
Стрибок угору з місця, см	-	-	$\frac{28}{25}$
Спеціальна фізична та технічна підготовка			
Біг 30 м з веденням м'яча, с	$\frac{9,5}{10,5}$	$\frac{9,0}{10,0}$	$\frac{8,5}{9,6}$
Удар по м'ячу на дальність, м	-	-	$\frac{19,0}{14,0}$
Жонглювання м'ячем, к-сть разів	$\frac{6}{3}$	$\frac{8}{4}$	$\frac{9}{5}$
Ведення м'яча "вісімкою", с	-	-	-
Ведення м'яча по лінії штрафного майданчика, с	-	-	$\frac{+}{+}$
Оббігання стійок та удар по м'ячу у ціль, к-сть попадань	-	-	$\frac{2}{2}$

1.4. Аналіз існуючих методик психологічної підготовки юних футболістів. Рухливі ігри як засіб зняття емоційної напруги та стресу.

Розглядаючи методичні основи розвитку стресостійкості у дітей у спорті можна відмітити, що формування стресостійкості у юних спортсменів – це комплексний процес, який поєднує фізичні навантаження, психологічні техніки та педагогічний вплив тренера.

Психічні розлади в дітей дошкільного віку можуть виявлятися різними способами залежно від віку, характеру порушення та його тяжкості. Ось кілька ознак, які можуть вказувати на психічні розлади у дитини при зміні у поведінці:

Агресивність - дитина може ставати надмірно агресивною або занадто збудженою.

Ізоляція – дитина починає уникати контактів коїться з іншими дітьми, батьками, відчуває труднощі з соціалізацією, не бажає брати участь у іграх чи заняттях.

Збільшення страхів та тривоги – дитина часто відчуває незрозумілу тривогу чи страхи (страх темряви, нових людей, місць чи ситуацій).

Нестабільний настрій – різкі перепади настрої, постійні зміни емоційного стану без видимих причин.

Зниження концентрації – дитина неспроможна зосередитися на завданнях, швидко відволікається.

Безсоння чи надмірна сонливість – дитина може відмовлятися від сну чи, навпаки, постійно перебувати у стані втоми, занадто багато спати.

Зміни в апетиті - різке зменшення або збільшення апетиту, відмова від їжі або надмірне переїдання, що може бути симптомом стресу або депресії.

Болі без фізіологічної причини – скарги на головний біль, біль у животі або інші фізичні симптоми, які не мають медичної причини.

Тремор або інші рухові розлади – тремтіння, некоординовані рухи, які можуть вказувати на неврологічні чи психологічні проблеми.

Різка зміна емоційної реакції на події

Переважає більшість негативних емоцій – дитина часто відчуває сильне почуття тривоги, депресії чи безнадійності без видимих причин.

Втрата інтересу до активностей – відсутність інтересу до того що раніше подобалося (ігри, заняття спортом, хобі) [33].

Поведінкові порушення. Надмірне порушення правил – дитина не може контролювати свою поведінку, порушує правила у школі чи вдома.

Ризикована поведінка – надмірна агресія, самоушкодження, небезпечні вчинки без усвідомлення наслідків.

Проблеми із самооцінкою можуть виражатися в низькій або завищеній самооцінці. Дитина з низькою самооцінкою може бути надто критичною до себе, постійно сумнівається у своїх силах або почуватися безцінною. Самооцінка може бути надмірно завищена – у дитини може бути незаслужено

високий рівень самовпевненості, що може призвести до конфліктів та проблем у стосунках[35].

Часто у дітей цього віку зустрічаються проблеми у спілкуванні з іншими дітьми і дорослими, уникнення контактів. Дитина може не розуміти чи ігнорувати емоції інших, чи навпаки, бути надмірно чутливою до будь-якої критики чи змін у навколишньому середовищі[34].

І особливо важливим є в ситуації війни травматичний досвід який отримує дитина. Дитина переживає досвід, що травмує, наприклад ,смерть близької людини, фізичне або емоційне насильство, постійну напругу від повітряних тривог і це безумовно може вплинути на її психічне здоров'я.

Виходячи з вищесказаного неможна не дооцінювати роль спорту у запобіганні психічних розладів в період військових дій і формуванні стресостійкості.

Методика Валієвої С.В. «Паравозик» одна із методик, що може використовуватися для оцінки психічного стану та емоційної сфери дитини дошкільного віку[7].

У методиці "Паровозик" бали нараховуються за певні позиції кольорів, які можуть вказувати на емоційне неблагополуччя. Чим вища сума балів, тим більше є ознак негативного психічного стану. В даному випадку 0 балів - це оптимальний результат, що свідчить про емоційне благополуччя дитини. Всього в тесті використовується 8 кольорів.

Основні:

№ 1 – синій. Символізує спокій, стан спокою, потребу у відпочинку, емоційну стабільність і задоволеність, душевну прихильність, гармонію. Особистісні характеристики кольору: чесність, справедливість, незворушність, доброта і сумлінність.

№ 2 – зелений. Символізує вольове зусилля, напругу і наполегливість, високий рівень домагань і самовпевненість, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість, наполегливість і завзятість у досягненні цілей,

упертість, енергійний захист своїх позицій. Самостійність, незворушність, черствість.

№ 3 – червоний. Символізує силу волі, активність, що доходить в ряді випадків до агресивності, прагнення до успіху через боротьбу, наступальність і владність, потребу діяти і витратити сили, лідерство та ініціативність, збудженість. Особистісні характеристики: чуйність, рішучість, енергійність, напруженість, дружелюбність, впевненість, товариськість, дратівливість, привабливість, діяльність.

№ 4 – жовтий. Символізує активність, прагнення до спілкування і сприйнятливості до всього нового, оптимізм, радість і веселість, розслабленість і розкутість, оригінальність і прагнення до розширення своїх можливостей. До особистісних характеристик відносяться: балакучість, природність, відкритість, товариськість, енергійність.

Додаткові:

№ 5 – фіолетовий. Символічне значення: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість і мрійливість, захоплення і фантазії. Особистісні характеристики: несправедливість, нещирість, егоїстичність, самостійність.

№ 6 – коричневий. Уособлює комфорт тілесних відчуттів, прагнення до затишку і спокою, фізичну легкість і сенсорну задоволеність. Для коричневого кольору були отримані такі особистісні характеристики, як поступливість, залежність, спокій, сумлінність і розслабленість.

№ 7 – чорний. Символізує в першу чергу заперечення, закінчення чогось, небудь і відмову, зречення і неприйняття, протест проти чого – або кого – небудь. У граничній формі символізує небуття.

Результат означає:

Основні кольори (жовтий, зелений, червоний) знаходяться на початку – це ознака життєрадісності та активності;

Ахроматичні кольори (сірий, коричневий) наприкінці паровозика – показник емоційної стабільності;

Відсутність тривожних комбінацій кольорів.

З аналізу кольорових переваг можна виділити такі позитивні якості:

Життєрадісність та оптимізм - дитина позитивно сприймає світ, вміє радіти;

Комунікабельність легко йде на контакт, відкритий до спілкування;

Прагнення розвитку — хоче рости, вчитися новому, бути самостійним;

Висока активність - достатньо енергії для ігор, навчання, дослідження світу;

Творчий потенціал - розвинена уява, здатність до фантазування;

Емоційна стабільність – відсутність ознак тривоги чи стресу;

Адаптивність – здатність приймати правила без негативізму.

Батьки мають допомогати своїм дітям в стресових ситуаціях захистити їхнє психічне здоров'я. Вони повинні спостерігати за своїми дітьми і запитувати себе: «Чи я вважаю, що це терпимо?». Питання не в тому, «Чи вони плачуть?», тому що терпимий стрес іноді має на увазі плач. Тому краще запитати: «Чи я вважаю, що вони контролюють ситуацію?». Діти можуть злитися, тривожитися чи сумувати, але вони мають бути здатні повернутися до необхідного стану і батьки мають допомогти їм в цьому[8].

Тренер має займатися психологічною підготовкою спортсменів. Ступінь необхідності в отриманні постійних психологічних знань і їх оновленні є показником розвитку особистості спортсмена і тренера. Велика необхідність в психологічних знаннях спостерігається не тільки у спортсменів, але й у тренерів, і частіше всього тих знань, які неодмінно сприяють успіху їх діяльності. Причому, знання ці повинні бути конкретними, а не загальними, оскільки напружений тренувальний процес заставляє концентрувати увагу і сили на головному – факторах які забезпечують успіх відбору, тренувань і змагань. Що може зробити тренер в умовах військових дій для покращення стресостійкості своїх підопічних? Існує багато позитивних в психологічному плані моментів, які можна створити за допомогою - рухливих ігор. Такі ігри піддають дітей помірному стресу в ранньому віці - так само, як змагальне

спортивне середовище може піддавати стресу його учасників і дозволяють їм практикувати різні стратегії подолання труднощів; вони допомагають нашим дітям розвивати стійкість[9].

Рухливі ігри є комплексним психофізіологічним інструментом для боротьби зі стресом. Вони забезпечують не тільки фізичну розрядку накопиченої стресової енергії, але й створюють сприятливе соціальне та емоційне середовище для регенерації нервової системи, що є незамінним елементом психологічної підготовки як у спорті, так і в повсякденному житті[5,17].

Принципи вибору ігор це: ігровість, безпека, відсутність ускладнюючих правил, фокус на позитивному завершенні.

Так ігри на емоційну розрядку дозволяють дітям легально "випустити пару" через фізичну активність, забезпечуючи фізіологічну розрядку накопиченої стресової енергії ("Мисливці та Зайці", "Перетягування м'яча" та ін.). Ігри на переключення уваги (механізм "фокус-відволікання") "Світлофор з м'ячем", "Заборонений рух". Включення таких ігор забезпечить комплексний вплив на психоемоційний стан юних футболістів, використовуючи природні механізми психофізіологічної розрядки та соціальної підтримки.

Серцево-судинна система 6-річної дитини розвинена слабо (нормальна частота серцевих скорочень 90-100 уд/хв., а після фізичного навантаження нерідко досягає 200 уд/хв.). Мускулатура у дітей 6-7 років ще слабо розвинена, особливо м'язи спини і черевного преса, збільшується темп зростання нижніх і верхніх кінцівок, змінюється загальна конфігурація тулуба, особливо грудної клітки. У дітей з шестирічного віку під час рухів значно підвищується споживання кисню і надалі показники аеробних можливостей у них ростуть до 10-12 років, що значною мірою залежить від рухливості дитини. Активність у дітей 6—7-річних виявляється у потребі до рухів, до ігор, їх руховий апарат пристосований в основному до динамічних навантажень. Діти цього віку дуже втомлюються від однорідних тривалих рухів, емоційність у них знижується і робить їх менш активними. Враховуючи цю особливість дітей молодшого

шкільного віку, слід рекомендувати їм ігри, в яких мета не повинна бути дуже важкою і для досягнення яких не вимагається тривалого часу [5,16].

Ціль інтеграції рухливих ігор у тренувальний процес юних футболістів під час військових дій в Україні, це зняття м'язового та емоційного затиску, відновлення почуття безпеки та контролю, переключення уваги з травмуючих факторів. Комплекс рухливих ігор для формування стресостійкості у футболістів 6-7 років може допомогти в цій ситуації.

Висновки до 1 розділу

Спорт покращує самооцінку і впевненості в собі, дає дітям можливість відчувати почуття контролю і компетентності. Успішне виконання вправ, освоєння нових навиків або досягнення невеликих цілей підвищує їх самооцінку і впевненість у собі. В умовах, де діти відчують себе безпорадними, це особливо важливо для відновлення їх психологічної стійкості.

Участь в командних видах спорту, яким є футбол, допомагає дітям налагодити соціальні зв'язки. Це дає їм почуття надійності, а також створює структуровану і передбачуване середовище, яка протистоїть хаосу і непередбачуваності війни. У команді діти навчаються довіряти другу та отримують соціальну підтримку, що сприяє зниженню стресу та соціальної адаптації.

Спорт пропонує дітям можливість відірватися від травматичних спогадів. Під час гри вони можуть зосередитись на поточному моменті, на правилах і взаємодії з іншими. Це допомагає їм повернутися до «нормального» життя і відновити втрачене почуття дитинства і безпеки.

Батьки можуть допомогти своїм дітям розвинути стресостійкість та захистити їхнє психічне здоров'я.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

2.1.1 Вивчення та аналіз науково-методичної літератури

В роботі узагальнено данні спеціальних літературних джерел та вітчизняний практичний досвід, а також зроблено аналіз ключових факторів, що детермінують динаміку навчання і фізичний та психологічний розвиток юних футболістів. Показані механізми впливу використання педагогічних

засобів ігрового характеру на процес формування когнітивної та психо-емоційної сфери дитини молодшого шкільного віку, яка займається футболом.

2.1.2. Спостереження

Мета: оцінка рівня емоційної напруги та стресостійкості під час тренувань. Тренер спостерігав за поведінкою дитини під час гри, навчання або взаємодії з однолітками на протязі експерименту.

Оцінювалися наступні показники:

- зміни у поведінці: надмірна агресивність, замкнутість, плаксивість;
- фізичні прояви: скарги на біль (головний, біль у животі або м'язах).

Методика	Опис та застосування	Параметри, що оцінюються	Формат проведення
Карта спостережень тренера	Розробка стандартизованої карти для фіксації поведінкових проявів (концентрація уваги, замкнутість, плаксивість, втомлюваність, соматичні прояви, рівень вмотивованості) безпосередньо під час тренування. Критерії оцінки рівня тривожності (дуже високий, високий, середній, низький, дуже низький).	Поведінкові прояви тривожності, увага, здатність до концентрації, реакція на невдачі. (бали від 1 до 5. Показник «5» найвищий рівень стійкості)	Груповий, заповнюється тренером після кожного заняття.

Таблиця 2.1.

Шкала спостереження за поведінковими проявами юних футболістів (6-7 років)

: 5-бальна шкала (5 – найвищий рівень стійкості, 1 – найнижчий рівень стійкості/Високий рівень стресу)

Показник поведінки	1 бал (дуже низька стійкість / сильний стрес)	2 бали (низька стійкість)	3 бали (середня стійкість / нейтрально)	4 бали (висока стійкість)	5 балів (дуже висока стійкість)
1. Концентрація	М'яч постійно втрачається, дитина уникає	Часто втрачає м'яч; легко відволікається;	Виконує вправи, але з помірною кількістю помилок	Більшість часу зосереджени	Висока концентрація протягом усього тренування; мінімум

я та вага	роботи з м'ячем; не реагує на вказівки.	потребує постійного нагадування.	та періодичною втратою уваги.	й; втрачає м'яч рідко; швидко відновлює увагу.	помилки; повна включеність.
2. Соціальна ізоляція (замкнутість)	Відмовляється грати в команді; постійно тримається осторонь; ігнорує спроби контакту від партнера/тренера.	Тримається відокремлено, грає на самоті; неохоче бере участь у спільних іграх.	Спілкується лише з певними партнерами; у групові вправи включається без ентузіазму.	Активно взаємодіє з більшістю партнерів; дотримується правил; грає командно.	Ініціює комунікацію та спільні ігри; підтримує інших; демонструє лідерські якості.
3. Реакція на помилку (емоційна регуляція)	Плаче, кричить або кидає м'яч після помилки; повністю відмовляється від подальшої спроби.	Засмучується, невпевненість помітна; потрібна значна допомога тренера для продовження.	Швидко приймає помилку; продовжує вправу, але з помітною невпевненістю.	Спокійно реагує на невдачу; одразу намагається виправити помилку; посміхається.	Сприймає помилку як стимул; мобілізується; підбадьорює інших, які помилилися.
4. Загальний фізичний тонус та втомлюваність	Різка падіння активності вже на початку тренування (через 10-15 хв); млявість, сонливість; м'язові затиски.	Швидко втомлюється у високоінтенсивних вправах; часто просить відпочити.	Втома настає відповідно до очікуваного часу навантаження; фізичні прояви нормальні.	Здатний підтримувати високий темп до кінця тренування; відновлюється швидко.	Енергійний протягом усього заняття та після нього; демонструє додаткову активність.
5. Соматичні прояви та скарги на біль	Постійно скаржиться на біль (живіт, голова, ноги) без очевидних причин; тремтіння кінцівок, гризіння нігтів.	Часто скаржиться на легкий біль або нездужання, які зникають після початку активності; невпевнені рухи.	Скаржиться на біль лише після значного фізичного навантаження (якщо травма відсутня); зовнішніх проявів тривоги немає.	Скарг на біль немає; у разі потреби може описати дискомфорт чітко та спокійно.	Скарг на біль або нездужання немає протягом усього тренування; повністю розслаблений.
6. Рівень мотивованості та зацікавленості	Байдужість до тренування; просить піти додому; не виконує завдань.	Виконує завдання тільки під контролем; часто нудьгує; виконує роботу з мінімальними зусиллями.	Виконує більшість завдань з помірним ентузіазмом; не відволікається.	Проявляє зацікавленість; питає про наступні завдання; працює з бажанням.	Максимальна віддача; пропонує свої ідеї

2.1.3. Анкетування

На етапі констатуючого експерименту було проведено анкетування (див. Додаток А). Анкетування проводилося серед батьків для збору інформації про зміни у поведінці дитини в домашніх умовах в період військових дій в Україні. Було розроблено анкету. Анкетування проходило

анонімно. Батьки мали надати інформація про зміни у поведінці дитини в домашніх умовах (порушення сну, апетиту, нічні страхи, енурез, регресія). Це дало можливість оприділити загальний рівень психічного благополуччя та виявити соматичні прояви стресу.

Підрахунок балів: Бали за кожне питання сумуються. Максимальна сума балів – 24.

Сума балів	Рівень прояву стресу/тривожності	Рекомендації
0 – 6	Низький. Стан адаптивний, ознаки стресу мінімальні.	Необхідно продовжувати підтримувати сприятливе сімейне та тренувальне середовище.
7 – 15	Середній. Є помірні поведінкові та соматичні прояви стресу.	Потребує уваги, активного використання релаксаційних технік та посиленої уваги тренера.
16 – 24	Високий. Значні та часті порушення сну/поведінки, соматичні ознаки.	Рекомендується консультація дитячого психолога та негайна корекція режиму.

2.1.4. Психодіагностичні методи

Методика «Паровозик» (за Велієвою С.В.). Методика "Паровозик" є кольоровим проєктивним тестом, адаптованим з тесту Люшера для використання у роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку (від 2,5 до 8-9 років).

Вона спрямована на експрес-діагностику актуального емоційного стану дитини та визначення:

- Ступеня позитивного/негативного психічного стану.
- Домінуючих емоційних потреб.
- Наявності внутрішнього конфлікту чи підвищеної тривожності.

Характеристика кольорів (по М. Люшеру) включає в себе 4 основних і 4 додаткових кольори. Для діагностики використовується білий паровозик та 8 різнокольорових вагончиків (червоний, жовтий, зелений, синій, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний), які безладно розміщуються на білому тлі.

Дитині пропонується уявити, що це її паровозик. Їй необхідно причепити вагони один за одним, починаючи з того, який найбільше подобається (він поїде першим), і закінчуючи тим, який не подобається зовсім (він поїде

останнім). Дитині робить свій варіант складу поїзда, поставивши першим вагончик, який здається найкрасивішим, потім вибираючи до кінця найкрасивіші вагончики з решти і розташовуючи їх по черзі один за одним.

Психолог або дослідник записує послідовність розташування кольорів. Результати інтерпретуються за послідовністю кольорів, які символізують різні емоційні стани та потреби.

Позиція у черзі (Вагон)	Значення	Кольори-маркери тривоги та стресу
1-2 місця (Позитив)	Домінуюча потреба та сприятливий стан. Це те, до чого дитина прагне, що її надихає (наприклад, червоний – потреба в активності, жовтий – у спілкуванні).	Кольори, що вказують на відсутність тривоги (жовтий, зелений, червоний).
3-4 місця (Функціонал)	Актуальний емоційний фон. Відображає реальний настрій дитини.	
5-6 місця (Конфлікт)	Стрес, конфлікт, внутрішня напруга. Ці кольори можуть символізувати фактори, які дитина змушена ігнорувати або які викликають дискомфорт.	Сірий, коричневий (якщо стоять у 5-6 місці).
7-8 місця (Негатив)	Пригнічений стан, страх, тривога, втома. Це те, що дитина несвідомо намагається відсунути від себе.	Чорний, Сірий, Коричневий. Їх розташування у кінці черги є нормою, але їх потрапляння на 1-4 місця – ознака високого негативного психічного стану (високої тривожності, страху).

Бали присвоюються за наявністю "негативних" кольорів (чорний, сірий, коричневий) на перших позиціях, або "позитивних" кольорів на останніх, згідно з ключем Валієвої.

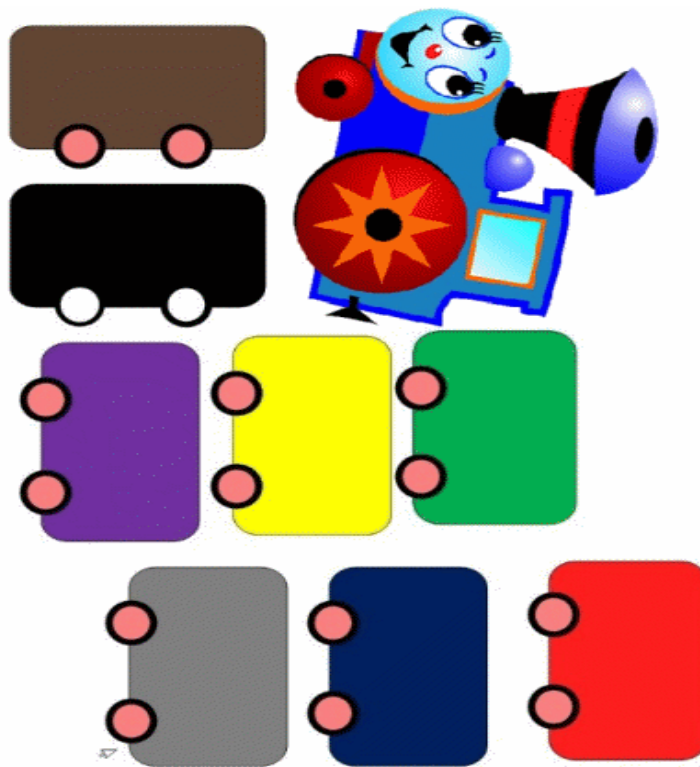


Рис. 2.1 Матеріал для проведення дослідження за методикою С.Велієвої «Паровозик»

Обробка даних:

1 бал надається, якщо дитина поставила вагончик фіолетового кольору на другу позицію; чорний, сірий, коричневий – на третій; червоний, жовтий, зелений – на шосту.

2 бали надається, якщо дитина поставила вагончик фіолетового кольору на першу позицію; чорний, сірий, коричневий – другий; червоний, жовтий, зелений – на сьому, синій – на восьму.

3 бали надається, якщо чорний, сірий або коричневий вагончик поставлений на першу позицію; синій – на сьому; червоний, жовтий, зелений на восьму позицію.

Якщо в результаті підсумовування отриманих даних, балів виявляється:

- менше 3-х, то психічний стан оцінюється як позитивний;
 - 4-6 балів – як негативний психічний стан низького ступеня (НПС);
 - при 7 – 9 балах – як НПС середнього ступеня;
- більше 9 балів – НПС високого ступеня.



Рис. 2.2. Проведення експерименту за методикою С.Велієвої «Паровозик»

2.1.5. Тестування фізичної і технічної підготовленості.

Для перевірки фізичної та технічної підготовленості у футболістів 6-7 років були запроваджені наступні тести:

З фізичної підготовки : біг 15м з місця,с ;біг 30 м, с; човниковий біг 6 м х 5,с; стрибок у довжину 3/м, см

З технічної підготовка: біг 30 м з веденням м'яча, с ;ведення м'яча по "вісімці" ; жонглювання м'ячем, кількість разів

Тести проводилися в протягом 2-х днів.

2.1.6. Педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент проводився з фітболістами 6-7 років групи початкової підготовки на базі КДЮСШ «Перемога». В експерименті приймало участь 6 хлопчиків (стаж тренування 1-2 роки). Експеримент тривав 2 місяці і був погоджений з батьками дітей.

На початку формувального експерименту було визначено методи оцінки рівня стресу (спостереження за поведінкою дітей, опитування батьків і тренерів, використання психологічних тестів). Для контролю рівня стресу запроваджено методику «Паровозик» (Велієвої С.В.) що спрямована на вивчення психічного стану дитини і є модифікованим варіантом тесту Люшера.

Було розроблено методику, що складалася з елементів футболу, з рухливих ігор, вправ на дихання та розслаблення, направлених на зниження стресу у дітей як на тренуванні, так і поза ним. Комплекс рухливих ігор був спрямований не лише на розвиток футбольних навичок, а й на емоційну розрядку, соціальну інтеграцію та відчуття безпеки.

Проведено формувальний експеримент, під час якого група футболістів (6 осіб) займалася за запропонованою програмою.

Серед засобів програми виокремлюються:

- комплекс ігор для формування стресостійкості

1. Ігри на емоційну розрядку: ігри дозволяють дітям легально "випустити пару" через фізичну активність, забезпечуючи фізіологічну розрядку накопиченої стресової енергії.

Назва гри	Опис та правила	Психологічний ефект
"Мисливці та Зайці"	Вся група — "Зайці". 2-3 гравці — "Мисливці" (салки). Зайці, яких спіймав Мисливець, не виходять з гри, а сідають і роблять "нірку" (розтягуються). Інші Зайці можуть "врятувати" їх, торкнувшись.	Зняття м'язового затиску, активна розрядка, формування навичок взаємодопомоги.
"Перетягування м'яча"	Дві команди тримають великий м'яч (наприклад, фітбол) з різних боків. Завдання – перетягнути м'яч на свою сторону. М'яч діє як "безпечний ворог", на який можна направити агресію.	Безпечна експресія агресії та гніву, виплеск фізичної сили, командна згуртованість.

2. Ігри на перключення уваги та концентрацію: ігри вимагають миттєвої концентрації на зовнішніх сигналах, що допомагає мозку відволіктися від циклічних нав'язливих стресових думок.

Назва гри	Опис та правила	Психологічний ефект
"Світлофор з м'ячем"	Тренер показує картки: Зелений — ведемо м'яч швидко; Жовтий — ведемо повільно; Червоний — фіксуємо м'яч стопою і завмираємо (повна зупинка).	Розвиток швидкої реакції та перемикавання уваги, відновлення контролю над тілом (завмирання).
"Заборонений рух"	Тренер показує 5-6 простих рухів (плеснути, присісти, підстрибнути). Один рух оголошується "забороненим". Діти мають його не виконувати.	Тренування довільної регуляції та гальмування, посилення контролю за власною поведінкою (важливо при тривожності).

3. Ігри на кооперацію та відновлення (соціальна інтеграція): ігри допомагають відновити зв'язки, підвищити емпатію та відчуття захищеності в групі.

Назва гри	Опис та правила	Психологічний ефект
"Сліпий провідник"	Гравці діляться на пари. Один закриває очі ("Сліпий"), інший ("Провідник") веде його по полю, оминаючи перешкоди, виключно голосом (або легким дотиком). Потім міняються ролями.	Формування довіри до партнера (що є основою командної роботи), зниження тривожності при втраті візуального контролю.
"Коло дружби"	Гравці стоять у колі, тримаючись за руки. Завдання — пройти через перешкоду (наприклад, мотузку, що лежить на підлозі) або сісти/стати всім одночасно, не розірвавши кола.	Посилення відчуття групової єдності та безпеки, фізичний контакт як елемент підтримки.

- рухливі ігри з елементами психологічного тренінгу "Передача м'яча без рук" (емоційна розрядка), "Рухлива стрічка" (соціальна взаємодія), "Лови м'яч-утікач" (розвантаження від негативу), "Повернення додому" (відчуття безпеки) і т. ін.;
- рухливі ігри з елементами футболу для розвитку фізичних якостей та спортивної техніки «М'яч у стінку», «Точний удар», «Футбольний слалом», «Футбольні салки» та ін.;
- дихальна гімнастика та спеціальні вправи на зняття стресу на тренуванні і поза ним [2];
- обговорення емоцій з тренером, або батьками.

При використанні засобів враховувалися вікові та індивідуальні особливості (темперамент, тип нервової системи, стиль поведінки), а також характер та можливості дитини в процесі формування її стресостійкості.

2.1.7. Методи математичної статистики

З метою кількісного аналізу результатів дослідження були використані загальноприйняті способи опрацювання даних. Обробку фактичного цифрового матеріалу проводили автоматизовано за допомогою пакету програм «Exel – 2010». [8].

При статистичному аналізі розраховували середнє значення (M) та його стандартну помилку (m), коефіцієнт варіації. Достовірність різниці оцінювали за t – критерієм Ст'юдента (p).

2.2. Організація дослідження

Дослідження особливостей формування стресостійкості у юних футболістів 6-7 років проводилося на базі КДЮСШ «Перемога» м. Миколаєва і включало наступні етапи:

Перший етап (вересень 2024 р.- грудень 2024 р.). Проводився аналіз науково-методичної та теоретичної літератури за темою дослідження. Визначалася тема, мета та завдання дослідження. Обґрунтовувався науковий апарат дослідження: актуальність, предмет, об'єкт та методи. Здійснено обґрунтування основних теоретичних положень дослідження та розроблено програму дослідження.

Другий етап (січень 2025 р. – червень 2025 р.). Розроблено та обґрунтовано експериментальну методику. Проведено експеримент та перевірено ефективність розробленої методики.

Третій етап (вересень 2025 р.- листопад 2025 р.) Здійснено остаточний аналіз результатів дослідження з використанням методів математичної статистики, оформлення кваліфікаційної роботи, формулювання висновків. Проведено апробацію результатів кваліфікаційної роботи шляхом участі на Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи», що проходила в Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова 31 жовтня 2025 року.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1. Розробка методики формування стресостійкості з використанням засобів футболу та психологічної саморегуляції.

В експерименті нами ставилася задача розробити програму, яка покращить здатність дітей переносити стрес та керувати ним, зберігати відносний спокій в ситуації військових дій в Україні. Як відомо стресостійкість формується через спеціально організовані, контрольовані навантаження. Тому в підготовку були введені засоби, що покращували стресостійкість.

За період констатуючого експерименту було розроблено програму, що складалася з рухливих ігор, вправ на дихання та розслаблення, направлених на зниження стресу у дітей як на тренуванні, так і поза ним. Комплекс рухливих ігор був спрямований не лише на розвиток футбольних навичок, а й на емоційну розрядку, соціальну інтеграцію та відчуття безпеки.

Ми виходили з того, що стрес не обов'язково має бути негативним фактором. У разі, якщо діти використовують його на свою користь і це збільшує їхнє задоволення від змагань та тренувань, то він скоріше діє позитивно. за рахунок введення незначного стресу (таб. 3.1.)

Також були запропоновані методики що спрямовані на навчання юних спортсменів навичкам саморегуляції. Так, для емоційного розвантаження в тренувальний процес внесли вправи на м'язову релаксацію. Така гра, як «Скульптура і вата» дала можливість навчити дітей розслабляти і напружувати м'язи. Тренер просив дітей сильно напружити все тіло (стати "кам'яною скульптурою" на 5 сек), а потім повністю розслабитися (стати "м'якою ватою"), відчуючи тепло та тяжкість.

Дихальні вправи давалися також для покращення увага та концентрації, а також рекомендувалися при стресі в період повітряних тривог під контролем батьків або тренера. Вправа "Дихання квітки і свічки" заключається в тому, що дитина робить глибокий вдих (нюхаємо "чарівну квітку") та

повільний видих (дмухаємо на "свічку, щоб вона не погасла"). І, коли дитина вже у безпеці, батьки говорять: «Ти — у безпеці. Твоє тіло і твій розум впорались. Зроби вдих та довгий видих. Тепер твоє тіло може розслабитися та відновлюватися».

Таблиця 3.1.

Програма формування стресостійкості через спортивну діяльність у футболістів 6-7 років

Засіб	Мета	Приклади вправ
Тренування в ускладнених умовах	Звикання до зовнішніх подразників, що викликають тривогу.	Імітація змагального тиску: Навмисне введення "суддівської помилки" або невеликої перешкоди під час гри з м'ячем
Ігри на швидке перемикавання	Розвиток гнучкості психіки та здатності миттєво переходити від одного завдання до іншого.	"Кольорова тривога": Тренер називає колір. При "Зелений" – біг із м'ячем, при "Червоний" – зупинка і глибокий вдих-видих (адаптація до сигналу "стоп").
Ситуативне навчання	Навчання приймати рішення в умовах цейтноту та невизначеності.	Гра "Рішення за секунду": Введення несподіваних змін у правила гри: наприклад, раптово м'яч можна передавати тільки ногою, а потім – тільки рукою.

Психолог Світлана Ройз в рекомендаціях на шпальтах ЮНІСЕФ зазначає: «Коли дитина зможе пояснити собі те, що відбувається, і зрозуміти, що з нею все гаразд, вона зможе «осідлати» стрес. «Ти почув сигнал тривоги, спітнів, твоє серцебиття стало гучним і частим, у тебе стало частим та поверхневим дихання, ти затремтів — це нормально. Так твоє тіло реагує на стрес. Наш страх зараз на варті нашого життя. Ти здоровий. З тобою все правильно і нормально. Твоє тіло дбає про те, щоб ти був у безпеці. Воно дає тобі сили — тікати, допомагати, діяти» [3].

Когнітивну стійкість, як і у дорослих спортсменів, підвищували за рахунок позитивного самонавіювання. Діти вчаться повторювати прості фрази: "Я сильний!", "Я зможу!". Використовується перед виконанням складних технічних елементів. "Я не боюся!" в період повітряних тривог. Або в команді перд змаганнями: "Ми сильні!", "Ми зможемо!".

Метод візуалізації допоміг зняти тривожність і відволікти дітей в період повітряних тривог. Вправа "Чарівне місце" заключається в тому, що діти уявляють себе в абсолютно безпечному, приємному місці (наприклад, на березі моря або на зеленому полі), де немає тривожних звуків.

Впроваджувався комплекс рухливих ігор, орієнтований на розвиток емоційної стійкості. Він був інтегрований у тренувальний процес юних футболістів. Заняття були не лише спортивними, але й психологічними, допомагаючи дітям повернути радість та спокій. Так були включені наступні ігри:

Гра "Повернення додому" (Відчуття безпеки). Ця гра імітує ситуацію, до якої діти звикли, але в контрольованому та безпечному форматі. Вона допомагає їм усвідомити, що вони можуть швидко знайти безпечне місце, що знижує загальний рівень тривожності. Її мета: Розвиток концентрації та відчуття безпеки.

Правила: Кожен гравець має м'яч і веде його в межах ігрового поля. За сигналом тренера («тривога!») усі діти мають швидко повернутися до свого "дому" (позначеного конуса). Коли лунає сигнал «відбій», вони знову продовжують грати.

Гра "Веселий гол!" (Підвищення самооцінки). У цьому віці важливо не змагатися, а відчувати успіх. Забитий гол приносить дитині радість та відчуття власної значущості, що є потужним інструментом для відновлення. Мета гри: підвищення самооцінки та позитивних емоцій.

Правила: Тренер кидає м'яч кожному гравцеві. Дитина повинна забити гол у маленькі ворота. За кожен гол — оплески та похвала.

Нами була також складено програму тижневого мікроциклу з включенням відібраних рухливих ігор.

Програма тижневого мікроциклу юних футболістів 6-7 років під час
формуючого експерименту

Понеділок

Частина тренування	Тривалість	Зміст та вправи	Акцент на стресостійкість
Підготовча	15 хв	1. Загальна розминка (7 хв): Легкий біг, ходьба, динамічна розтяжка (махи руками, оберти суглобами). «Футбольний слалом», 2. Рухлива гра (8 хв): "Мисливці та Зайці"	Фізіологічна розрядка накопиченої агресії та стресової енергії через інтенсивний рух.
Основна	35 хв	1. Координаційна драбина (10 хв): Прості вправи (біг в кроці, біг змійкою, стрибки на двох ногах) без м'яча. 2. Базове ведення м'яча (15 хв): Ведення зовнішньою та внутрішньою стороною стопи по прямій та об'їзд конусів. 3. Ігрова вправа (10 хв): "Переслідування": гравець веде м'яч по колу, інший намагається його наздогнати.	Покращення концентрації через прості завдання. Переключення уваги на м'яч.
Заклучна	10 хв	1. Гра (5 хв): «Точний удар», "Перетягування м'яча". 2. Заминка (5 хв): Ходьба, дихальні вправи (глибокий вдих, повільний видих), елементи розтяжки.	Безпечний виплеск агресії, відновлення дихального ритму та розслаблення.

Середа

Частина тренування	Тривалість	Зміст та вправи	Акцент на стресостійкість
Підготовча	15 хв	1. Загальна розминка (5 хв). 2. Рухлива гра (10 хв): "Світлофор з м'ячем" "Повернення додому".	Тренування миттєвого перемикавання уваги та здатності гальмувати рух (відновлення контролю над діями).
Основна	35 хв	1. Паси (15 хв): Внутрішньою стороною стопи, паси в парах на місці та в русі. Акцент на точність, а не силу. 2. Координація з м'ячем (10 хв): "Веселий гол!". Жонглювання м'ячем (підбивання ногою/коліном — спроби). 3. Ігрова вправа (10 хв): "Пас-наздожени": після пасу партнер біжить на місце пасуючого.	Зміцнення почуття успіху через точне виконання технічних елементів.
Заклучна	10 хв	1. Гра (5 хв): "Заборонений рух". 2. Заминка (5 хв): Сидяча розтяжка, обговорення "найкращого пасу" на тренуванні.	Розвиток довільної регуляції (контроль над імпульсивними реакціями), позитивне завершення дня.

П'ятниця

Частина тренування	Тривалість	Зміст та вправи	Акцент на стресостійкість
Підготовча	15 хв	1. Розминка з м'ячем (5 хв): Ведення, зупинки, удари. Гра «Футбольні салки»2. Рухлива гра (10 хв): "Сліпий провідник"	Відновлення довіри до партнера та тренера. Зниження тривоги при втраті візуального контролю.
Основна	35 хв	1. Загальна фізична підготовка (10 хв): Естафети з м'ячем (прості перешкоди: тунель, ворота). 2. Гра в міні-футбол (20 хв): 3х3 або 4х4 на маленьких воротах. Правило: за гол дається 1 очко, а за "красивий пас" — 2 очки (заохочення до кооперації). 3. Фізична розрядка (5 хв): Швидкий біг (5-7 м), стрибки на місці.	Акцент на кооперацію, а не конкуренцію. Безпечна фізична розрядка через інтенсивний рух.
Заключна	10 хв	1. Гра (5 хв): "Коло дружби" . 2. Заминка (5 хв): Техніка релаксації: лягти на спину, заплющити очі, послухати тиху музику або голос тренера ("Ми всі сильні, ми всі разом").	Посилення почуття групової єдності та безпеки, глибоке розслаблення.

Цей мікроцикл відповідає віковим особливостям, мінімізує монотонні вправи та використовує ігри для зняття емоційної напруги, які ми обговорювали в розділі 2.1.6. Надмірним тиск не сприяє стресостійкості. Природньо, що спортивна стресостійкість виникає, коли діти стикаються з негараздами — навіть невдачами — під час занять спортом. Однак важливо, щоб це відбувалося в середовищі, що забезпечує збалансовані виклики з якими діти 6-7 років зможуть впоратися враховуючи часта з зусилля, дозволяючи їм поєднувати успіх і невдачі.

3.2. Аналіз результатів педагогічного експерименту

Як зазначалося в розділі 2.1.2 нами було розроблено стандартизовану карту для фіксації поведінкових проявів юних футболістів, що заповнюється тренером після кожного заняття. На наш погляд, це є важливим заходом, особливо для 6-7 річних дітей в умовах військових дій, адже майже всі діти психологічно травмуються в тій чи іншій мірі. Ведення щоденника чи карти

спостереження (за розробленою шкалою) є єдиним об'єктивним способом вчасно виявити накопичення емоційної напруги, скоригувати навантаження та ефективно застосувати рухливі ігри для корекції стану.

Ми провели аналіз карти спостережень тренера в кінці констатуючого експерименту, щоб максимально об'єктивно оцінити вплив стресу та ефективність запропонованої програми. Тренер спостерігав за змінами в поведінці та фізичних проявах юних футболістів під час гри, навчання або взаємодії з однолітками і оцінював їх на протязі експерименту (див. табл. 3.2)

Таблиця 3.2.

Результати фіксації поведінкових проявів під час тренування у футболістів 6-7 років на початку та в кінці експерименту (5-бальна)

Порушення		П.О.	І.К.	С.П	В.Г.	Г.І.	Б.Н.	M± m	Різниця
1. Концентрація та увага	До експер.	1	3	3	3	2	2	2,3± 0,2	1,4 <0,05
	Після експ.	3	4	4	4	3	4	3,7± 0,4	
2. Соціальна ізоляція (замкнутість)	До експер.	2	3	3	4	2	3	2,9±0,3	0,8 <0,05
	Після експ.	3	4	3	5	3	4	3,7± 0,8	
3. Реакція на помилку (емоційна регуляція)	До експер.	2	2	3	3	3	3	2,7±0,5	0,8 <0,05
	Після експ.	3	3	4	4	4	3	3,5±0,2	
4. Загальний фізичний тонус та втомлюваність	До експер.	1	2	2	4	3	4	2,5±0,7	1,2 <0,05
	Після експ.	2	3	3	5	4	4	3,5±0,5	
5. Соматичні прояви та скарги на біль	До експер.	2	3	2	3	3	2	2,5±0,3	0,7 >0,05
	Після експ.	3	3	3	4	3	3	3,2±0,2	
6. Рівень мотивованості та зацікавленості	До експер.	1	2	3	3	2	3	2,3±0,5	1,4 <0,05
	Після експ.	3	3	3	5	4	4	3,7± 0,4	
Середній бал	До експер.	1,5	2,5	2,7	3,5	2,5	2,7	2.55	0,97
	Після експ.	2,8	3,3	3,3	4,3	3,5	3,7	3,52	
Різниця		1,3	0,8	0,6	0,8	1,0	1,0	0,92	

Аналіз всіх 6 показників говорить про те, що покращення відбулося по всіх позиціях, але з різним результатом. Так покращення показника "Концентрація та увага" на 1,4 бали середньогруповий показник (за 5-бальною шкалою) у юних футболістів 6-7 років під час впливу стресових факторів говорить про успішну адаптацію та ефективність застосованої методики. Це також дуже важливий показник, оскільки він відображає якісний перехід у поведінці дитини. Покращення результату з 1 до 2 балів, з 3.0 до 4.0 балів за 5-бальною шкалою (приріст на 1.0 бал) є ознакою стабілізації та переходу на функціонально вищий рівень стійкості. Перехід від 3 балів до 4 балів означає, що дитина перестала просто "виконувати" вимоги тренування і почала активно включатися в процес.

Показник подолання замкнутості та невпевненості (соціалізація): якщо 3 бали часто корелюють з легкою замкнутістю або уникненням інтенсивної взаємодії, то 4 бали означають, що дитина подолала соціальну ізоляцію. Вона тепер охоче бере участь у командних іграх та позитивно взаємодіє з партнерами.

Формування навичок саморегуляції: при 3 балах дитина, як правило, засмучується після помилки, а при 4 балах — спокійно реагує і одразу виправляє помилку (згідно з показником "реакція на помилку"). Це прямий доказ ефективності ігор на гальмування та перемикання.

Перехід з "обов'язку" на "задоволення": при 4 балах дитина, як правило, демонструє високий рівень мотивованості та зацікавленості, що є найбільш надійною ознакою того, що тренувальний процес став для неї ресурсом, а не додатковим джерелом напруги.

Середньо груповий показник загального фізичного тону та втомлюваності зріс на 1,2 бали і відповідно рівень зацікавленості зрус на 1,4 бали, що теж говорить про пропозитивні зрушення після впровадження програми. Діти стали проявляти здатність підтримувати високий темп до кінця тренування і швидче відновлюватися.

В процесі експерименту нам допомагали батьки дітей, яким ми пояснили свою позицію направлену на адаптування навчально-тренувальнотренувального процесу їх дітей, щоб знизити рівень стресу, покращити самопочуття. Батьки 6 дітей погодилися відповісти на запитання анкети на початку і в кінці експерименту та виконувати поради що стосується поведінки та самопочуття їх дітей поза тренуванням.

Аналіз зрушень показників в анкетуванні батьків показав зниження частоти та інтенсивності негативних проявів в поведінці дітей за 8 тижнів експерименту. Анкетування показало, що зрушення проходили поступово і з різним успіхом. Так перший блок і другий блок показники (сон, апетит) є прямими реакціями на відновлення базової рутини, фізичної розрядки та відчуття безпеки, які забезпечує тренувальний процес. Рухлива розрядка (див. Понеділок, мікроцикл) ефективно вирівнює циркадні ритми та сприяє глибокому сну. Знизилися труднощі із засинанням та пробудженням. Це відбувалося найшвидше з усіх показників. Цей показник покращився в середньому на $25,2 \pm 5,5\%$, що є хорошим показником.

Висока фізична активність підвищила енергетичні витрати та стимулювала фізіологічний голод. Регулярний графік тренувань також відновив режим харчування. Порушення в показниках з порушенням апетиту зменшилися на $27,3 \pm 3,0\%$. Батьки відмітили зниження відмов від їжі і її вибірковості.

Показники соматика вимагають більш глибокої психологічної корекції, пов'язаної з формуванням внутрішнього контролю та соціальною адаптацією. Скарги на біль є частою формою "соматизації" тривоги у дітей. Хоча повне зникнення за 8 тижнів не відбулося (і це підтвердило також спостереження тренера), зниження їхньої частоти свідчить про те, що дитина знаходить інші (ігрові) способи вираження емоцій. Зниження на $15,7 \pm 0,2\%$.

Зрушення в емоційній сфері відбулися на $15,0 \pm 2,1\%$. Це найбільш інертний показник. Ігри на кооперацію та релаксацію сприяли кращій емоційній регуляції. Діти стали менш дратівливими, що відмітили батьки.

Приріст у цьому діапазоні свідчить про те, що дитина навчилася використовувати гру для безпечного виплеску негативних емоцій, а не переносити їх додому.

Було помічено і підтверджено батьками покращення соціалізації дітей. Ігри, що вимагають довіри та взаємодії, швидко відновили соціальні зв'язки, що є потужним антистресовим фактором. Дитина менше "заглиблюється" у свій внутрішній світ і більше спілкується з друзями і батьками.

Для психодіагностичного тестування було обрано тест "Паровозик" (Л. Р. Валієвої), що є дитячою модифікацією колірного тесту Макса Люшера, який має глибоке наукове обґрунтування у світовій психології. Його застосування у науковців базується на наступних положеннях:

- психологія кольору як мова емоцій: колір є універсальним подразником, який викликає стійкі несвідомі фізіологічні та психологічні реакції. У дітей 6-7 років, чия вербальна сфера ще недостатньо розвинена для повної рефлексії, вибір кольору слугує прямим "вікном" до актуального емоційного стану та потреб;
- діагностична валідність: колірна діагностика ґрунтується на гіпотезі про те, що вибір кольору відображає підсвідомі потреби. Наприклад, відторгнення Червоного (активність, дія) або Жовтого (спілкування, радість) вказує на пригнічення відповідних потреб через емоційне виснаження або страх.

Ми застосовували цей тест на початку і в кінці експерименту. На початку експерименту в нас був достатньо великий розбіг між показниками в цьому тесті.

Так був рівень стесу, який можна охарактеризувати, як низький.

Юний футболіст (В.Г.), 7 років. Зафіксована послідовність вагонів (від 1 до 8): Синій, Фіолетовий, Чорний, Зелений, Червоний, Жовтий, Сірий, Коричневий. Сума балів - 5 балів. Висновок: НПС низького ступеня (4–6 балів).

І навпаки був хлопець з високим рівнем тривожності. Юний футболіст (П.О.), 6 років. Зафіксована послідовність вагонів (від 1 до 8): Чорний, Сірий, Зелений, Жовтий, Синій, Фіолетовий, Червоний, Коричневий. Дитина перебуває у негативному психічному стані високого ступеня (11 балів). Фіксація Чорного та Сірого кольорів на перших позиціях (+8 балів) є прямим показником високої тривожності, страху та потреби у захисті. Відторгнення Червоного кольору (+3 бали) вказує на пригнічення потреби в активності та виснаження.

На початку експеримента 2 хлопчиків (7балів) мали негативний психічний стан (НПС сс) середнього ступеню тривожності, що потребував корекції, 3 хлопчика (5-6 балів) мали негативний ПС (низький ступінь тривожності), що потребував уваги зі сторони тренера і батьків. І тільки одна дитина мала негативний ПС (високий ступінь тривожності), що вимагав негайної психологічної допомоги і саме лікарі рекомендували заняття спортом. Див. таб.3.3

Таблиця 3.3.

Динаміка рівня стресу до і після впровадження експериментальної методики по формуванню стресостійкості (за тестом Валієвої).

Спортсмени	П.О.	І.К.	С.П	В.Г.	Г.І.	Б.Н.	М± m
До експерименту	11	7	6	5	6	7	7±2,7
Після експерименту	9	6	4	4	4	6	5,5±2,1
Різниця в балах	2	1	2	1	2	1	1,5
Різниця в %	18,2	14,3	33,3	20	33,3	14,3	21,4%

0-3 позитивний ПС; 4-6 негативний ПС(низький ступінь тривожності);7-9 негативний ПС середній ступінь; 10 і більше негативний ПС (високий ступінь тривожності)

Після закінчення експерименту ситуація змінилася і динаміка рівня стресу у юних футболістів зменшилася. Більше дітей вибирали такі кольори як зелений, жовтий і ставили їх на перші позиції. Темні кольори перемістилися в кінець, або з'являлися в середині не так часто.

Вцілому вже 5 осіб мали негативний психічний стан низького ступеню тривожності. 2 дитини покращили результати на 1 бал (з 7 до 6), що склало 14,3%, і 2 дитини покращили результати на 2 бали (з 6 до 4), що склало 33,3%, А хлопчик з високим ступенем тривожності (11балів) зайняв місце в групі негативний психічний стан середнього ступеню тривожності з показником 9 балів (18,2%). Середній результат після експерименту склав 1,5 бали, що склало 21,4%. Треба відмітити, що такі кольори, коричньовий, сірий і чорний зайняли інші позиції в тесті, але вони все ще присутні і грають певну роль. В середньому група покращила результат в тесті з 7 балів до 5,5 десятих бали. Різниця склала 1,5 бали (21,4%).

Порівняння приросту фізичної підготовленості на початку і в кінці експерименту після застосування психореґулюючих рухливих ігор показало наступне. Високий приріст в кінці експерименту свідчить про ефективність інтеграції експериментальної програми у тренувальний процес (див.табл. 3.4.)

Таблиця 3.4.

Оцінка фізичної та технічної підготовленості футболістів
6-7 років на початку і в кінці експерименту(n-6)

Тести	Результати		t	P
	До експерименту	Після експерименту		
	M± m	M± m		
Фізична підготовка				
Біг 15м з місця,с	3,50±0,12	3,44±0,12	2,16	<0,05
Біг 30 м, с	6,1±0,8	6,0±0,8	2,26	<0,05
Човниковий біг 6м x 5,с	13,1±1,8	13,0±1,8	2,11	<0,05
Стрибок у довжину з/м, см	134±4,3	145±5,5	2,19	<0,05
Потрійний стрибок з місця, см	305±10,5	325±6,5	2,26	<0,05
Технічна підготовка				
Біг 30 м з веденням м'яча, с	9,3±0,5	9,1±0,5	2,53	<0,05
Жонглювання м'ячем, кількість разів	5,0±0,8	6,0±0,5	2,19	<0,05

Зрушення у показниках спритності та координації таких як човниковий біг (4.5% приріст) та Потрійний стрибок (4.2% приріст) є найбільш значущими зрушеннями. Вони є прямим доказом ефективності методики, оскільки саме координаційні ігри, які використовувалися для переключення уваги та формування контролю, безпосередньо розвивають здатність швидко змінювати напрямок руху та контролювати тіло в просторі. Отже можна казати, що методика успішно вплинула на нейромоторну сферу, що є ключовим для футболу у цьому віці (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5.

Оцінка фізичної та технічної підготовленості футболістів
6-7 років в кінці експерименту(n-6) в %

Тести	Приріст в кінці експерименту (%)	P
Фізична підготовка		
Біг 15м з місця,с	2,8	<0,05
Біг 30 м, с	2,5	<0,05
Човниковий біг 6м x 5,с	4,5	<0,05
Стрибок у довжину з/м, см	4,0	<0,05
Потрійний стрибок з місця, см	4,2	<0,05
Середній приріст	3,64	<0,05
Технічна підготовка		
Біг 30 м з веденням м'яча, с	3.5	<0,05
Жонгливання м'ячем, кількість разів	15	<0,05
Середній приріст	9,25	<0,05

Зрушення у показниках вибухової сили-стрибок у довжину (4.0% приріст): Значний приріст вибухової сили ніг. Оскільки у цьому віці пряма силова робота обмежена, такий приріст досягається завдяки іграм із стрибками та бігом (особливо в інтенсивних іграх на розрядку, а також за рахунок покращення техніки відштовхування завдяки кращому контролю тіла.

Сформована фізична база є надійною основою для подальшого технічного зростання.

Зрушення у показниках швидкості-бігу на 15 м з місця (2,8% приріст). Хоча це найменший відносний приріст, він важливий. Покращення стартового прискорення (15 м) пояснюється зниженням загальної м'язової напруги, спричиненої стресом. Розслаблена, але мобілізована дитина швидше стартує. Отже зняття стресового затиску підвищило ефективність нервово-м'язової мобілізації.

Показники технічної підготовленості є важливими тому, що прямо демонструють перенесення фізичних та психологічних поліпшень у специфічні футбольні навички.

Біг 30 м з веденням м'яча (3.5% приріст): цей показник прямо залежить від концентрації та уваги (покращення на 1,4 бали). Зростання концентрації дозволяє дитині більш точно контролювати м'яч на швидкості, що призводить до кращого часу. Це прямий доказ перенесення психологічної стійкості у технічні навички.

Жонглювання м'ячем (15.0% приріст): у цьому віці це один із найменш стабільних тестів, тому навіть невеликий прогрес у кількості разів дає високий відсоток. Такий значний приріст є результатом:

- покращення координації (яка зросла приблизно 4.5%)
- зменшення тривожності та підвищення зосередженості, що дозволяє дитині краще відчувати м'яч та довше утримувати його в повітрі.

Висновки до 3 розділу.

Спортивна гра, така як футбол у віці 6-7 років, передбачає активацію стресу до стерпного рівня і є важливим джерелом задоволення та розваги для дітей. Вона допомагає їм розвинути фізичну стресостійкість і з часом сприяє фізичній активності, яка буде корисною для їхнього загального фізичного та психічного здоров'я

ВИСНОВКИ

1. Вивчення навчально-методичної літератури довело, що футбол, в будь-яких його проявах надає прекрасні можливості для розвитку психологічної стійкості у дітей в ранньому віці та зміцнення їхнього психічного здоров'я в довгостроковій перспективі. Командний вид спорту — футбол і виклики, що його супроводжують, не лише приносять користь, пов'язану з фізичним здоров'ям, але й надають безцінні можливості для дітей розвивати психологічні навички, психічну стійкість і, зрештою, підтримувати їхнє довгострокове психічне здоров'я.

2. Футбол є потужним інструментом для розвитку психологічної стійкості з таких причин:

- регулярний тренувальний процес створює відчуття порядку, прогнозованості та контролю, що критично важливо для дітей, які пережили травматичний досвід (військовий стрес);
- команда забезпечує соціальну підтримку, відчуття приналежності та зниження почуття самотності;
- спорт регулярно ставить дитину перед необхідністю долати труднощі (втома, поразка, біль, невдача у вправі), навчаючи адаптаційним стратегіям;
- інтенсивна фізична активність допомагає "скинути" накопичене психоемоційне напруження: та агресію в соціально прийнятній формі. Відбувається емоційний катарсис.

3. Експеримент показав, що приріст по шкалі спостереження тренера з 3.0 до 4.0 у ключових поведінкових проявах (наприклад, у показнику замкнутість) свідчить про якісний перехід юних футболістів зі стану фонові напруги (пасивне виконання завдань) до стану активної психологічної стійкості. Цей приріст є доказом того, що експериментальна методика не просто знизила гострі прояви стресу, але й сформувала стійкі навички саморегуляції та соціальної інтеграції, необхідні для повноцінної участі в тренувальному процесі.

4. Експеримент показав значну роль тренера у покращенні психоемоційного стану футболістів. Педагогічна роль тренера в умовах військового стресу дуже висока, адже він виступає як "якір безпеки" та модель поведінки, а також контролює рівень стресостійкості у дітей. В практичній роботі можуть примінятися наступні засоби:

- перед початком заняття обов'язково 1-2 хвилини приділяти спокійному спілкуванню, перевіряти настрій дітей;
- сам тренер має демонструвати абсолютний спокій та впевненість, особливо під час потенційно тривожних моментів (сильні звуки, перерва на укриття);
- фокусуватися не на помилках, а на зусиллях дитини. Хвалити за сміливість, наполегливість, концентрацію, а не лише за результат;
- надавати батькам інформацію про те, як закріплювати навички психологічної саморегуляції вдома.

5. Успішна реалізація експериментальної методики, яка включала рухливі ігри з психорегулюючим ефектом, продемонструвала позитивну динаміку за всіма показниками анкети батьків. Середнє зниження частоти негативних проявів становило близько 15%. Найбільш виражене зрушення (до 27%) було зафіксовано у нормалізації сну та апетиту, що підтверджує ефективність фізичної розрядки для стабілізації базових фізіологічних функцій, порушених стресом.

6. За результатами методики Валієвої більшість дітей в кінці експерименту перебувала у позитивному психічному стані. Жовтий колір на першій позиції - говорив про радісне сприйняття світу, відкритість до нових вражень і спілкування. Діти легше йшли на контакт, краще сприймали однолітків та раділи кожному новому дню.

Зелений на другій позиції розкрив важливу потребу дитини бажання бути самостійним, "дорослим". Це проявилось у прагненні багато робити самостійно, приймати рішення, показувати свої вміння. Поєднання жовтого та зеленого на початку паровозика – було ознакою впевненості в собі, активної дитини.

Червоний колір на третій позиції підтвердив найвищий рівень життєвої енергії. Дитина готова до активних ігор, дослідження світу, нових пригод. Це здорова дитяча активність, яка потребує правильного спрямування. Якщо ми подивимося на символіку кольорів, то побачимо, що після впровадження програми діти стали спокійнішими, знизилася напруга, покращилася активність та самовпевненість.

7. Експериментальне застосування методики формування стресостійкості з використанням рухливих ігор призвело до суттєвого покращення фізичної підготовленості юних футболістів в кінці експерименту, продемонструвавши середній приріст 3.64%, що на 1.64% перевищує показники на початку експерименту. Найбільша динаміка зафіксована у тестах на спритність та вибухову силу (човниковий біг та потрійний стрибок, понад 4.2%), що підтверджує прямий вплив ігрових психорегулюючих засобів на розвиток нейромоторних якостей у дітей 6-7 років.

Відбулося також покращення технічної підготовленості (середній приріст 10.75%). Найбільша динаміка зафіксована у тестах на спритність та координацію (човниковий біг та потрійний стрибок, понад 4.2%), а також у жонгливанні м'ячем (15.0%), що підтверджує прямий вплив ігрових психорегулюючих засобів на розвиток нейромоторних та технічних якостей у дітей 6-7 років.

Список використаної літератури

1. Авраменко В.Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності: К. : 2003. 105 с.
2. Артим'юк, Н. Пітин, М. (2010). Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. Вінниця, С.5-8.
3. Артим'юк, Н., Пітин, М., Лядик, О. (2009). Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Проблеми формування здорового способу життя молоді. : зб. наук. ст. Л., ЛНУ ім.І.Франка, 117-119.
4. Артим'юк Н., Пітин М. (2010). Фізична підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. Перший крок у науку: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Луганськ, 2010. С 3-7.
5. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. (2014) Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.:Умань: ВПЦ «Візаві», 104с.
6. Бойченко, Б.Ф. (1986). Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием в системе отбора юных футболистов: [автореферат]. Киев. 22 с.
7. Валієва, Л. Р. (2018). Психологічна готовність дитини до школи. Діагностика та розвиток. Київ: Слово.
8. Васильчук А.Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: дис... к.н.ф.вих. : ЛДУФК, м. Львів. 2007. – 19 с.
9. Гладуняк, Ю.М. Методики футбольних тренувань дітей 10-12 років. Метод. розр. для тренерів та вчителів з фізичної культури. URL:<https://urok-ua.com/metodyky-futbolnyh-trenuvan-ditej-10-12-rokiv/>
10. Григорович, Л. А. (2019). Психологія і педагогіка: Навч. посібник для студ. вищих навч. закладів. Київ: Центр учбової літератури.

- 11.Клинков, Е. М. (2017). Діагностика дитячої тривожності через проєктивні малюнки. Посібник для практичних психологів. Одеса: Логос.
- 12.Коляда, Н. М. (2022). Особливості психологічної стійкості особистості в умовах військової агресії. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія "Педагогіка, Соціальна робота", (1), 7-10.
- 13.Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
- 14.Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006.683с.
- 15.Костюкевич В.М. Контроль за змагальною діяльністю футболістів // II Всеукраїнська науково-практична конференція «Науково-методичні аспекти тренування футболістів». К.: ФФУ, 2001. С.10-13.
- 16.Костюкевич В,М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. В.; ВАТ «Віноблдрукарня»,199. 260.
- 17.Костюкевич В.М. Модельні тренувальні ігри як засіб і метод адаптації футболістів до змагальних навантажень /Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006.№2.С.9-11.
- 18.Костюкевич В.М. Модельні тренувальні завдання – один із шляхів оптимізації підготовки футболістів в умовах ДЮСШ / Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: Зб. наук.праць.-Вінниця, 2003.С.44-50.
- 19.Костюкевич В.М. Педагогічні методи оцінки фізичної працездатності та функціональної підготовленості спортсменів у командних ігрових видах 143 спорту // Зб.наук.праць Волинського державного університету : Луцьк, 2005. С.44-49.
- 20.Колос, В. А. (2017). Дитячий футбол: особливості підготовки на початковому етапі. Київ: Олімпійська література.

- 21.Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб./ Т.Ю. Круцевич, М.І.Воробйов. Г.В. Безверхня, К.:Олімп. Л-ра, 2011.224с
- 22.Круцевич, Т. Ю. (2020). Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література. (Розділи про вікові особливості фізичного розвитку).
- 23.Полишкис М.С. Подготовка юных футболистов: учеб. пособие для студентов институтов физической культуры / М.С. Полишкис. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 171 с.
- 24.Тімченко, О. М. (2021). Психологічна допомога дітям, які пережили травматичні події. Методичний посібник. Київ: Основа.
- 25.Шамардин В.Н. Состояние и тенденции развития современного футбола / В.Н. Шамардин. Футбол в Україні: Витоки, традиції, перспективи: матер. наук. конф. Л.К., 2004. С. 234–240.
- 26.Остьянов, В. Г. (2016). Психологія спортивної діяльності. Харків: ХДАФК.
- 27.Платонов, В. М. (2019). Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література.
- 28.Протоколи тестування фізичної підготовленості юних спортсменів (2021). Методичні рекомендації ДЮСШ.
- 29.Пасічник В. Проблема оцінювання фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / В. Пасічник, М. Пітин // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 82–84.
- 30.Немов, Р. С. (2015). Психологічне консультування та діагностика. Москва: Владос.
- 31.Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104с.
- 32.Фурман, А. В. (2020). Психологічні основи формування особистісної стресостійкості. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія "Психологічні науки", 3, 5-11.

33. Футбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В. Г. Авраменко, В. І. Гончаренко, О. М. Джус, В. М. Костюкевич, В. В. Ніколаєнко. Київ, 2003. 106 с.
34. Шикиринська О. Особливості формування стресостійкості дітей дошкільного віку. (2024). *Інновації в дошкільній і початковій освіті*, 1, 33-42. <https://doi.org/10.31652/3041-2439-2024-1-4>
35. Укріплення нервово-психічної стійкості у юних спортсменів. URL: https://www.researchgate.net/publication/343444377_UKRIPLENNA_NERVOVO-PSIHICNOI_STIJKOSTI_U_UNIH_SPORTSMENIV
36. Ройз С. Ігри, які допоможуть проявити злість (агресію) і зняти стрес у дітей різного віку. URL: <https://learning.ua/blog/202204/ihry-dlia-proiavu-zlosti-i-zniattia-stresu-vid-svitlany-roiz/>
37. Посібник дитячого футбольного тренера (Posibnyk dyt'ya shchoho Futbolu noho trenera). Варшава Автори: Ульф Дрюс, Бернхард Меркель. Переклад: Даріуш Шуберт, Марек Ванік. www.pzpn.pl та www.laczynaspilka.pl
38. ЮНІСЕФ Україна. (2023). Рекомендації щодо роботи з дітьми в умовах воєнного часу. <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions>
39. Яковлів В.Н. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. — 271 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 262-268.
40. Impact of Team Sport participation on Social Skills Development in Youth <https://www.researchgate.net/publication/383619830>

Анкета для батьків юних футболістів (6-7 років)

Шановні батьки! Просимо Вашого дозволу на анкетування, що стосується поведінки та самопочуття Вашої дитини протягом 2 місяців, який ми проводимо в рамках педагогічного експерименту. Експеримент направлений на адаптування навчально-тренувальнотренувального процесу Ваших дітей (знизити рівень стресу, покращити самопочуття) в умовах військових дій. Заздалегідь дякуємо, кафедра ТООПС НУК адмірала Макарова.

Показник	Питання	Ні (0 балів)	Іноді (1 бал)	Так/Часто (2 бали)
I. Сон та відпочинок				
1.	Чи має дитина труднощі із засинанням? (довго не може заснути, просить залишитися поруч)			
2.	Чи прокидається дитина вночі частіше, ніж зазвичай, або плаче уві сні?			
3.	Чи спостерігаються у дитини нічні страхи або кошмарні сновидіння?			
II. Харчування та соматичні прояви				
4.	Чи помітили Ви суттєве зниження або, навпаки, різке підвищення апетиту?			
5.	Чи скаржиться дитина на біль у животі, головний біль чи нудоту, для яких немає медичних причин?			
6.	Чи спостерігається у дитини енурез (нічне нетримання сечі), хоча раніше цього не було, або частіше?			
7.	Чи почала дитина гризти нігті, смоктати палець або виконувати інші нав'язливі рухи?			
III. Емоційна сфера та Регресія				
8.	Чи стала дитина більш дратівливою, агресивною або частіше плаче без видимих причин?			
9.	Чи часто дитина вимагає постійної присутності дорослого, чи боїться залишатися сама?			
10.	Чи спостерігаються прояви "дитячої" поведінки (регресія, наприклад, "сюсюкання", прохання поїти з пляшечки)?			

11. Чи стала дитина уникати ігор або спілкування з однолітками, стала замкнутою?
12. Чи проявляється підвищена реакція страху на гучні звуки (сирени, вибухи, грім)?

Дякуємо за співпрацю!