



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ  
ІМ.АДМІРАЛА МАКАРОВА



НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО  
СПОРТУ

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.*



**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.

Стрес і тривога відкладаються в організмі дитини у вигляді так званих м'язових зажимів. Спорт допомагає дітям звільнитися від накопиченої негативної енергії та напруги. Це служить у своєму роді емоційної розрядкою, допомагаючи запобігти або знизити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Стресостійкість включає позитивну адаптацію до складних обставин.

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.

**Тому Метою дослідження стало** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики формування стресостійкості у юних футболістів 6-7 років під час військових дій.

**Завданнями дослідження було:**

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 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.





**Новизна роботи.** В роботі 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.

**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.



В розділі 1 було розглянуто такі питання:

- поняття стресу, його вікові та психологічні особливості у дітей 6-7 років,
- роль спорту як фактору підвищення стресостійкості організму юних спортсменів в період військового стану,
- особливості етапу початкової підготовки у футболі та зроблено
- аналіз існуючих методик психологічної підготовки юних футболістів. Також розглянуто один з найважливіших засобів зняття емоційної напруги та стресу - рухливі ігри.

## Організація дослідження

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 статистика, оформлення кваліфікаційної роботи, формулювання висновків. Проведено апробацію.

*Таблиця 1.*

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

| Засіб                                  | Мета                                                                                      | Приклади вправ                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тренування в ускладнених умовах</b> | Звикання до зовнішніх подразників, що викликають тривогу.                                 | Імітація змагального тиску: Навмисне введення "суддівської помилки" або невеликої перешкоди під час гри з м'ячем                                        |
| <b>Ігри на швидке перемикавання</b>    | 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"). |
| <b>Ситуативне навчання</b>             | 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.      |

Таблиця 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. | М± m     | Різниця      |
|----------------------------------------------|-------------|------|------|-----|------|------|------|----------|--------------|
| 1.Концентрація та увага                      | До експер.  | 1    | 3    | 3   | 3    | 2    | 2    | 2,3± 0,2 | 1,4<br><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<br><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<br><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<br><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<br>>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<br><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     |              |



Рис 1. Тест "Паровозик" ( по Л. Валієвої)

Характеристика кольорів включає в себе 4 основних і 4 додаткових кольори. Для діагностики використовується білий паровозик та 8 різнокольорових вагончиків які безладно розміщуються на білому тлі. Дитина 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.

*Таблиця 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. | M± 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)

Таблиця 4.

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

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

# 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 фоновної 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 самотійним, "дорослим". Це проявилось у прагненні багато робити самотійно, 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 жонглюванні м'ячем (15.0%), що підтверджує прямий вплив ігрових психорегулюючих засобів на розвиток нейромоторних та технічних якостей у дітей 6-7 років.

**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**