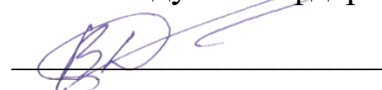


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



«9» грудня 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

На здобуття освітнього ступеня вищої освіти «Магістр»

Зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

На тему: «ЗАСТОСУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У РІЧНІЙ
ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ»

Виконав: студент 6541мз групи



Гаврилов Н.С.

Керівник роботи:



Сокол О.В.

Миколаїв 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

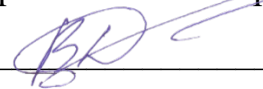
Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми



(підпис)

«9» грудня 2025 р.

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

Студенту Гаврилов Нікіті Сергійовичу

1. Тема роботи: **«ЗАСТОСУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У РІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ»**

Керівник роботи: доцент НУК Сокол Ольга Володимирівна

Затверджені наказом ректора №1388-уч від 28.11.2025

2. Термін подання роботи: листопад 2025 року

3. Вихідні дані по роботі:

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів)

1. Теоретико – методичні основи впровадження ментального фітнесу у спорт.

2. Методи та організація дослідження.

3. Структура річного циклу тренування футболістів та впровадження ментального фітнесу

5. Перелік презентаційних матеріалів.

Кваліфікаційн робота та презентація на 16 слайдів

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Сокол О.В. доцент НУК	25.09.2024	20.05.2025
2	Сокол О.В. доцент НУК	5.02.2025	20.05.2025
3	Сокол О.В. доцент НУК	1.09.2025	29.10.2025

7. Дата видачі завдання: жовтень 2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1	1 етап	На основі вивчення науково-методичної літератури та мережі Інтернет здійснювався теоретико-методологічний аналіз проблеми впровадження ментального фітнесу у спорт	вересень– жовтень 2024 року
2	2 етап	У рамках цього етапу проводилося анкетування гравців та тренерів щодо рівня стресостійкості, концентрації уваги, мотивації та розвитку ігрового мислення. Крім того, проводилося стартове тестування фізичних та когнітивних показників, включно зі спринтами, бігом на середні дистанції, стрибками, віджиманнями та спеціалізованими тестами на швидкість прийняття рішень.	жовтень– грудень 2024 року
3	3 етап	Здійснювалося оформлення результатів дослідження, формулювалися висновки і підводилися підсумки роботи. Головні положення дослідження були апробовані під час участі у Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи» 31.10.25	грудень 2024 – лютий 2025 року
4	4 етап	здійснювалася систематизація та математично-статистична обробка зібраних даних, інтерпретація результатів та підведення	Березень – жовтень 2025

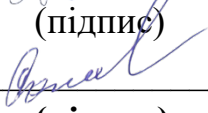
		підсумків проведеного експерименту. Для обробки даних застосовувалися методи описової статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення),	
--	--	--	--

Студент



 (підпис) **Гаврилов Н.С**
 (ПБ)

Керівник роботи



 (підпис) **Сокол О.В**
 (ПБ)

АНОТАЦІЯ

Гаврилов Н. С. Застосування ментального фітнесу у річній підготовці юних футболістів 13-14 років. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 63 сторінки.

У роботі проаналізовано сучасні підходи до організації тренувального процесу футболістів із використанням фітнес-технологій, що сприяють одночасному розвитку фізичних та ментальних якостей спортсменів. Досліджено ефективність різних видів фітнес-тренувань, включаючи кардіонавантаження, стретчинг та вискоєфективні інтервальні тренування, а також методів відновлення, зокрема міофасціальний реліз, масаж і фізіотерапевтичні процедури, на рівень витривалості, сили, швидкості, координації, рухових умінь та психоемоційну стабільність спортсменів. Розроблено та впроваджено структуру річного циклу підготовки футболістів із інтеграцією фізичних і ментальних вправ, зокрема дихальних технік, медитації, концентраційних та візуалізаційних вправ, а також вправ на швидкість прийняття рішень і стрес-менеджмент. Для оцінки ефективності методики проведено педагогічний експеримент із контрольними та експериментальними групами, включаючи тестування фізичних і когнітивно-ментальних показників та анкетування тренерів і спортсменів. Результати показали достовірне підвищення фізичних і ментальних показників у експериментальній групі порівняно з контрольною, що підтверджує практичну доцільність інтеграції ментального фітнесу у щоденний тренувальний процес футболістів.

Ключові слова: футбол, фітнес-тренування, фізична підготовка, річний цикл, методи відновлення, стретчинг, ментальний фітнес, когнітивні навички, психоемоційна стабільність

ANNOTATION

Havrilo N. S. Implementation of Mental Fitness in the Annual Training Cycle of Young Football Players Aged 13–14. Qualification work on specialty 017 «Physical Education and Sports», educational program «Olympic and Professional

Sport». Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 63 pages.

The study analyzes modern approaches to organizing the training process of football players using fitness technologies that promote the simultaneous development of physical and mental qualities. The effectiveness of various types of fitness training, including cardio exercises, stretching, and high-intensity interval training, as well as recovery methods such as myofascial release, massage, and physiotherapy, was investigated in relation to endurance, strength, speed, coordination, motor skills, and psycho-emotional stability of athletes. An annual training cycle for football players was developed and implemented, integrating physical and mental exercises, including breathing techniques, meditation, concentration and visualization exercises, decision-making speed drills, and stress management. To evaluate the effectiveness of the methodology, a pedagogical experiment was conducted with control and experimental groups, including testing of physical and cognitive-mental indicators and surveys of coaches and athletes. The results demonstrated a significant improvement in both physical and mental parameters in the experimental group compared to the control group, confirming the practical feasibility of integrating mental fitness into the daily training process of football players.

Keywords: football, fitness training, physical preparation, annual training cycle, recovery methods, stretching, mental fitness, cognitive skills, psycho-emotional stability.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ ТА СКОРОЧЕНЬ	9
ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У СПОРТ	13
1.1. Загальна структура багаторічної підготовки юних футболістів.	13
1.2. Психофізіологічні та морфофункціональні особливості юних футболістів 13–14 років	16
1.3. Річний цикл підготовки юних футболістів 13–14 років з інтеграцією ментального фітнесу	18
1.4. Сутність ментального фітнесу, його відмінності від традиційної психологічної підготовки та досвід впровадження.....	22
1.5. Ментальний фітнес у підготовці юних футболістів 13–14 років: вплив та інтеграція в тренувальний процес.....	24
Висновок до розділу 1:.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження	31
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	31
2.1.2. Педагогічне спостереження та анкетування	32
2.1.3. Педагогічний експеримент	33
2.1.4. Тестування футболістів.....	34
2.1.5. Методика перевірки покращення стану футболістів	35
2.1.6. Методи математичної статистики.....	35
2.3. Організація дослідження	36
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У ПІДГОТОВКУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	39
3.1. Результати анкетування провідних тренерів щодо загальної підготовки футболістів.	39
3.2. Організація та впровадження ментального фітнесу у підготовку юних футболістів.	42
3.3.Результати впровадження авторської методики та анкетування спортсменів.	46
Висновки до розділу 3.....	52

ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ	56
Додаток А	61
Додаток Б.....	63

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ ТА СКОРОЧЕНЬ

HIIT (high-intensity interval training – високо інтенсивне інтервальне тренування)

TRX (Total Resistance Exercise – тренування з петлями TRX)

GPS (Global Positioning System – система супутникової навігації)

ДЮФЛУ – Дитячо-юнацька футбольна ліга України

ФК – футбольний клуб

СДЮСШОР – спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву

ВСТУП

Актуальність. Сучасний футбол, навіть на юнацькому рівні, висуває надзвичайно високі вимоги до фізичної, технічної, тактичної та психологічної готовності гравців. Уже у віці 13–14 років футболісти ДЮФЛУ та академій професіональних клубів України беруть участь у 4–6 тренуваннях і 1–2 офіційних матчах на тиждень, що збігається з періодом найінтенсивнішого пубертатного росту. Швидке збільшення довжини кісток і маси тіла призводить до тимчасового порушення координації, зростання ризику травм, емоційної нестабільності та зниження мотивації [7,13,14,15].

Традиційні програми підготовки юних футболістів в Україні зосереджені переважно на розвитку фізичних якостей і технічних навичок, тоді як системна робота з психоемоційною сферою та когнітивними функціями залишається недостатньою. Як наслідок, у цьому віці часто фіксують високий відсоток технічних помилок у критичних моментах гри, швидке падіння концентрації, страх зробити помилку, передматчеву тривожність і навіть ознаки вигорання [1,3,5,12].

Водночас світовий досвід провідних європейських академій (Ajax, Barcelona, Bayern, Benfica) та рекомендації UEFA Grassroots та Youth Development Programme (2020–2024) доводять, що щоденний ментальний фітнес уже з 12–14 років суттєво підвищує якість гри: покращує швидкість і точність прийняття рішень, знижує рівень стресу, прискорює відновлення та навіть позитивно впливає на фізичні показники через кращу нейром'язову координацію й максимальну мобілізацію зусиль [23,34,37].

В Україні такі практики поки що впроваджуються лише в окремих академіях («Шахтар», «Динамо» Київ, «Рух») і мають епізодичний характер [3,12,21]. У більшості дитячо-юнацьких спортивних шкіл ментальна підготовка або відсутня, або зводиться до разових бесід із психологом, що не відповідає сучасним вимогам до багаторічної підготовки футболістів..

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування та практичного впровадження доступної, щоденної системи

ментального фітнесу саме у віці 13–14 років – період, коли закладаються основи психологічної стійкості майбутнього професіонала.

Мета дослідження. Застосування ментального фітнесу у річній підготовці юних футболістів 13-14 років.

Завдання дослідження

1. Провести теоретичний аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей підготовки юних футболістів 13–14 років та визначити місце й роль ментального фітнесу в системі їх багаторічної та річної підготовки з урахуванням психофізіологічних особливостей пубертатного періоду.

2. Обґрунтувати доцільність щоденної інтеграції ментального фітнесу (візуалізація, дихальні техніки, майндфулнес-практики, короткі когнітивні вправи) у тренувальний процес юних футболістів 13–14 років на всіх етапах річного макроциклу.

3. Розробити й апробувати експериментальну програму підготовки юних футболістів 13–14 років із системним включенням ментального фітнесу тривалістю 8 місяців та провести вхідну діагностику фізичного й психоемоційного стану гравців шляхом тестування й анкетування.

4. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми шляхом порівняльного аналізу динаміки фізичної підготовленості, когнітивних функцій, рівня стресостійкості та психоемоційного стану юних футболістів експериментальної та контрольної груп і довести переваги системного застосування ментального фітнесу в цьому віковому діапазоні.

Об'єкт дослідження. Процес підготовки юних футболістів 13–14 років.

Предмет дослідження. Зміст і ефективність програми з системним включенням ментального фітнесу в річний цикл підготовки.

Апробація результатів дослідження. Результати проведених досліджень були оприлюднені у науковій доповіді на Всеукраїнська науково-практичних конференцій здобувачів вищої освіти і молодих учених «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи» м. Миколаїв, НУК ім. адмірала Макарова, 31 жовтня 2025 року.[40]

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення та систематизація відомостей про фізичну підготовку футболістів; педагогічне спостереження, опитування, тестування фізичних якостей; обробка результатів із використанням математичної статистики,

Практичне значення роботи. Розроблена методика може бути використана тренерами та фахівцями фізичної підготовки для:

- оптимізації фізичної підготовки футболістів у різні періоди річного циклу;
- інтеграції сучасних фітнес-технологій у навчально-тренувальний процес;
- підвищення ефективності відновлення після тренувальних та змагальних навантажень;
- підвищення рівня рухових навичок, координації та психоемоційної стійкості спортсменів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 63 сторінках та складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків та містить у собі 12 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У СПОРТ

1.1. Загальна структура багаторічної підготовки юних футболістів.

У системі багаторічної підготовки юних футболістів 13–14 років виділяють низку взаємопов'язаних видів підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну, кожен з яких виконує специфічні завдання, проте лише їх синтезоване поєднання забезпечує формування гравця високого класу [13,15,17]. У цьому віці, коли відбувається інтенсивний пубертатний розвиток, фізична підготовка набуває особливого значення. Закладені тут основи впливають на всю подальшу кар'єру, а психологічна складова допомагає впоратися з емоційними коливаннями, що є типовими для підліткового періоду.

Фізична підготовка спрямована на розвиток базових рухових якостей: швидкості, витривалості, сили, спритності та гнучкості, а також на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Вона є фундаментом для засвоєння технічних і тактичних навичок та визначає здатність спортсмена до високої інтенсивності у матчевих умовах [6,9,31,32]. У 13–14 років методики мають бути адаптовані до нерівномірного росту – наприклад, більше уваги на координацію та пропріоцепцію, щоб уникнути травм, як радять українські фахівці з дитячо-юнацьких шкіл [7,15].

Сучасні методики передбачають використання інтервальних тренувань, функціонального тренінгу (TRX), Strenflex, НІІТ, а також вправ для розвитку нейрокоординаційних навичок і реакції на ігрові сигнали [11,14,21]. Для юних гравців 13–14 років важливо, щоб ці вправи були ігровими, бо в цьому віці мотивація тримається на елементі гри, а не на суворій дисципліні.

Технічна підготовка забезпечує оволодіння спеціальними ігровими прийомами: ведення, удари, передачі, обігрування суперника, гра головою, відбір м'яча. Володіння технікою дозволяє ефективно реалізовувати фізичний потенціал футболіста у змагальних умовах та підвищує точність і швидкість

виконання ігрових дій [6,8,9,38]. У сучасній підготовці технічні вправи часто комбінуються з когнітивними завданнями: прийняття рішень під час імітованих матчів, оцінка просторових ситуацій та тренування швидкості реакції [3,30]. В Україні, за даними досліджень з Запорізького національного університету, для 13–14-річних ефективні малі ігри з елементами прийняття рішень, бо вони імітують реальні матчі без надмірного тиску [6,13].

Тактична підготовка формує здатність ефективно взаємодіяти з партнерами та адаптуватися до змінних умов гри, охоплюючи індивідуальні, групові та командні дії. Вона сприяє розвитку ігрового мислення, аналізу ситуацій на полі та стратегічного бачення [7,14,15,26]. Сучасні методики включають симуляції матчевих ситуацій, контрольні ігри 5x5, 7x7, 11x11 та використання технологій світлового чи VR-моделювання для покращення когнітивного сприйняття гри. У 13–14 років тактика має бути простою, з акцентом на позиційну гру [6,19].

Психологічна підготовка стає все більш критичною для досягнення стабільних результатів. Вона охоплює розвиток стресостійкості, самоконтролю, впевненості у власних діях, командного духу та мотивації [1,12,21,37]. Впровадження ментального фітнесу передбачає візуалізацію, дихальні вправи, тренування концентрації та когнітивних функцій, що дозволяє спортсмену ефективно управляти увагою та емоціями у критичних ігрових ситуаціях. Для підлітків 13–14 років це особливо актуально, бо гормональні зміни роблять емоції нестабільними, і без психологічної підтримки ризик вигорання високий [3;5].

Теоретична підготовка передбачає засвоєння знань з історії футболу, правил гри, спортивної етики, сучасних методик тренувального процесу та здорового способу життя. Вона забезпечує когнітивне підґрунтя для розуміння та аналізу ігрових дій [16,17].

Інтегральна підготовка виступає синтетичною формою, що поєднує всі компоненти в умовах, наближених до змагальних. Вона забезпечує формування цілісної готовності футболіста до матчевої діяльності, включає комбіновані

фізичні та когнітивні вправи, контрольні матчі та ігрові симуляції [3,6,30]. У 13–14 років інтеграція особливо важлива, бо дозволяє поєднувати гру з навчанням, не перевантажуючи психіку, як показують експерименти з Дніпропетровської школи фізичного виховання [3,13].

Для наочного представлення характеристик кожного виду підготовки пропонується таблиця 1.1.1, що узагальнює завдання, приклади методів та очікувані результати [6,12,13]:

Таблиця 1.1.1

**Види підготовки юних футболістів 13–14 років та їх основні
характеристики з інтеграцією ментального фітнесу**

Вид підг.	Основні завдання	Приклади засобів і методів	Ментальний блок	Очікувані результати
Фізична	Розвиток рухових якостей, підвищення функціональних можливостей з урахуванням пубертатного зростання	Біг на різні дистанції, вправи з вагою тіла, інтервальні тренування, TRX, Strenflex	Вправи на увагу та координацію, реакційні тренування	Витривалість, сила, швидкість, спритність, покращена когнітивна реакція
Технічна	Формування та вдосконалення ігрових навичок	Вправи з ведення, передач, ударів, координаційні драбини	Прийняття рішень у тренувальних ігрових ситуаціях	Володіння м'ячем, точність та ефективність дій, швидкість ухвалення рішень
Тактична	Оптимізація індивідуальних і командних дій	Розіграш стандартів, контрольні ігрові ситуації	Аналіз ситуацій, стратегічне мислення	Ігрове мислення, командна взаємодія, адаптивність
Психологічна	Розвиток стресостійкості, концентрації, мотивації	Візуалізація, дихальні вправи, коучинг	Ментальний фітнес: концентрація, самоконтроль, емоційна стабільність	Стійкість до тиску, впевненість, командний дух
Теоретична	Формування знань про гру, правила, історію	Теоретичні заняття, відеоаналіз матчів	Когнітивне розуміння ігрових дій	Розуміння гри, спортивна культура, аналітичне мислення
Інтегральна	Поєднання всіх компонентів у змагальній діяльності	Двосторонні ігри, контрольні матчі, комбіновані тренування	Комбіновані когнітивні та фізичні вправи	Комплексна готовність до сезону, ефективна реалізація потенціалу

Примітка. Таблиця складена автором на основі джерел [6,9,12,13,30].

Таблиця 1.1.1 унаочнює, що в 13–14 років жоден вид підготовки не може розвиватися окремо. Наприклад, коли хлопець відпрацьовує передачу (технічна підготовка), ми вже додаємо тиск часу й простору (тактичний блок) і одночасно вчимо його зберігати спокій та швидко приймати рішення (ментальний блок). Такий підхід дозволяє уникнути «розриву» між фізичними й психологічними якостями та формує цілісного гравця.

Отже, багаторічна підготовка юних футболістів 13–14 років є багатокомпонентним та інтегрованим процесом, де фізична, технічна та тактична підготовка становлять базу, а психологічна і ментальна складова виступають ключовим інтегруючим чинником. Інтеграція ментального фітнесу дозволяє оптимізувати концентрацію, стресостійкість, швидкість прийняття рішень та командну взаємодію, що сприяє стабільній реалізації ігрового потенціалу та підвищенню спортивних результатів упродовж тривалого сезону.

1.2. Психофізіологічні та морфофункціональні особливості юних футболістів 13–14 років

Вік 13–14 років є періодом найінтенсивнішого пубертатного стрибка (peak height velocity – PHV), коли в хлопців спостерігається різке прискорення лінійного росту (8–12 см за рік), нерівномірний розвиток м'язової маси, кістково-зв'язкового апарату та серцево-судинної системи [3,9,12,14]. Це час, коли тіло змінюється швидко, але не рівномірно, тому тренування мають бути обережними, щоб не нашкодити здоров'ю.

Основні особливості цього віку:

1. Морфофункціональні зміни :

Різке збільшення довжини кінцівок при відставанні м'язової сили → зниження координації та зростання ризику травм (особливо гомілковостопного суглоба, коліна, попереку) [6,11,13]

Збільшення серцевого об'єму та МПК, але зниження відносної аеробної потужності через швидке наростання маси тіла [7,10].

2. Гормональні коливання:

Пік тестостерону та гормону росту → швидке наростання м'язової сили, але водночас підвищена збудливість ЦНС, емоційна лабільність, зниження концентрації уваги [3,21].

3. Психологічні особливості:

Формування самооцінки, чутливість до оцінки однолітків і тренера; високий ризик «вигорання» або втрати мотивації при надмірних навантаженнях [1,9,12].

Розвиток абстрактного мислення, але ще недостатня стійкість уваги та емоційного контролю [14,16,37].

4. Нерівномірність біологічного дозрівання:

У одній команді можуть бути хлопці з різницею в біологічному віці до 4–5 років (раннє, середнє, пізнє дозрівання), що вимагає обов'язкової індивідуалізації навантажень [3,6,13].

Основні ризики та рекомендації для тренувального процесу юних футболістів 13–14 років наведено у таблиці 1.2.1.

Таблиця 1.2.1.

Основні ризики та рекомендації для тренувального процесу юних футболістів 13–14 років

Особливість	Можливі ризики	Рекомендації до тренувального процесу
Різке зростання довжини тіла	Порушення координації, травми зв'язок	Посилений блок координації, пропріоцепції, core-вправи
Гормональна нестабільність	Емоційна лабільність, зниження концентрації	Обов'язкове включення ментального фітнесу, релаксації
Різний темп дозрівання	Перетренованість ранньодозрілих, недотренованість пізньодозрілих	Біологічний паспорт, індивідуальні коефіцієнти навантаження
Психологічна вразливість	Вигорання, втрата інтересу	Позитивне підкріплення, ігровий підхід, групові практики

Примітка. Таблиця складена автором на основі літературних джерел [3,6,9,11,13,14,21]

Як видно з таблиці 1.2.1, більшість ризиків цього віку пов'язані саме з нерівномірним розвитком тіла й психіки. Тому просте збільшення обсягу чи інтенсивності тренувань тут не працює – навпаки, може нашкодити. Натомість

акцент на координацію, пропріоцепцію та щоденні ментальні практики дозволяє не лише знизити травматизм, а й зберегти радість від футболу, що в цьому віці найважливіше.

З урахуванням вищезазначених особливостей тренувальний процес юних футболістів 13–14 років має бути строго індивідуалізованим, з обов'язковим поєднанням фізичних навантажень та ментального фітнесу, що дозволяє мінімізувати ризики травматизму, зберегти мотивацію та забезпечити гармонійний розвиток спортсмена [7,14].

1.3. Річний цикл підготовки юних футболістів 13–14 років з інтеграцією ментального фітнесу

Річний цикл підготовки футболістів є комплексною системою макроциклічного планування, спрямованою на формування, розвиток і підтримку високої працездатності спортсменів протягом сезону. В умовах сучасного професійного футболу, де інтенсивність матчів і тренувань значно зросла, ефективність підготовки визначається не лише рівнем фізичних і технічних навичок, а й розвитком когнітивних, психологічних та психофізіологічних якостей, що входять до складу концепції ментального фітнесу [9,13,14]. Для 13–14 років цей цикл має бути гнучким, з меншим обсягом навантажень, бо організм ще адаптується до гормональних змін.

Річний цикл традиційно поділяється на три основні етапи: підготовчий, змагальний та перехідний, кожен із яких має специфічні завдання, навантаження та контрольні механізми. Підготовчий період є фундаментом для формування фізичної бази та закладки когнітивних і психологічних навичок, що забезпечують успішне виконання завдань у змагальному циклі. У цей час відбувається розвиток силових, швидкісно-витривалих та координаційних здібностей, підвищується рухова стабільність, гнучкість та мобільність, одночасно проводяться вправи на увагу, просторове орієнтування, швидкість прийняття рішень та емоційну регуляцію [12,17,32]. У 13–14 років підготовчий

період триває 8–12 тижнів, з акцентом на базову витривалість, бо серцево-судинна система ще не стабільна [7].

Інтеграція ментального фітнесу у підготовчий період реалізується через спеціальні методики: візуалізацію ігрових ситуацій, тренування реакції на сигнали, когнітивні лабіринти, багатофакторні ігрові симуляції, що виконуються у поєднанні з фізичними вправами (TRX, Strenflex, тай-бо, пліометрія). Такі методи дозволяють одночасно розвивати фізичну витривалість та когнітивно-психологічну стійкість, підвищуючи адаптаційні можливості організму до майбутніх ігрових навантажень [10,16,17,21]. Для підлітків це особливо корисно, бо поєднує гру з релаксацією, зменшуючи стрес від росту.

Змагальний період спрямований на реалізацію сформованих навичок у матчевих умовах та підтримку оптимальної працездатності. Основними завданнями є підтримка фізичної форми, контроль за техніко-тактичними діями, управління навантаженням і розвиток когнітивно-психологічних функцій: концентрації, стресостійкості, швидкості прийняття рішень і стратегічного мислення [14,17]. У цьому періоді активно застосовуються технології моніторингу, включно з GPS-навігацією, реєстрацією серцевого ритму та аналізом HRV, що дозволяє оцінювати зовнішнє і внутрішнє навантаження та адаптувати тренувальні програми під психологічний стан спортсменів [7,13,25]. В 13–14 років змагальний період – 20–32 тижні, з обов'язковим контролем HRV, бо серцевий ритм нестабільний.

Перехідний (відновлювальний) період забезпечує фізіологічне та психоемоційне відновлення після завершення змагального циклу. Його основні завдання – зниження загального навантаження, підтримка базових фізичних показників, відновлення когнітивної та емоційної стабільності, а також корекція функціонального стану спортсменів через ментальні практики, релаксаційні та медитативні техніки, легкі аеробні та координаційні вправи [1,12]. Цей період дозволяє мінімізувати ризик перевтоми та перетренованості, готує організм до нового підготовчого циклу і підвищує ефективність

наступного макроциклу. Для 13–14 років перехідний – 2–6 тижнів, з акцентом на йогу та медитацію, щоб відновити емоційний баланс [6,21].

Раціональна періодизація навантажень є ключовим принципом ефективного річного циклу. Вона включає макроцикли (річний план), мезоцикли (місячні та квартальні блоки) та мікроцикли (тижневі моделі), що передбачають варіювання обсягу, інтенсивності та частоти тренувань із врахуванням фізіологічного, психоемоційного стану спортсменів, календаря матчів та позиційних особливостей [9,14,31]. Для оцінки результативності застосовуються багатовимірні тестові батареї, які включають антропометричні, силові, потужні, аеробні та спеціальні показники, а також оцінку когнітивних і психологічних функцій, що дозволяє здійснювати індивідуалізацію навантажень і контроль розвитку ментальної підготовленості [3,7].

Відновлення є невід’ємною складовою річного циклу. Системне включення методів ментального фітнесу (концентрація, медитація, вправи на регуляцію стресу), традиційних фізичних процедур (масаж, міофасціальний реліз, стретчинг, сауна) та контроль харчування забезпечує оптимальну адаптацію організму, знижує ризик травм і дозволяє підтримувати високу ефективність упродовж сезону [11,16,29]. У 13–14 років відновлення – ключ до уникнення перетренованості, бо підлітковий організм відновлюється повільніше [7].

Для наочного представлення структури річного циклу та поєднання традиційних фізичних навантажень із сучасними методиками ментального фітнесу пропонується узагальнена схема річного циклу (табл. 1.3.1) [6,13,17,21,25,31,32].

**Схема річного циклу підготовки юних футболістів 13–14 років із
включенням ментального фітнесу**

Етап	Трив.	Основні завдання	Методи та засоби	Впровадження ментальних вправ	Контроль та оцінка	Відновлення
Підготовчий	8–12 тижнів	Розвиток сили, витривалості, гнучкості; формування техніки	Стретчинг, Strenflex, тай-бо, функціональний тренінг, кругові та інтервальні методи	Вправи на концентрацію та увагу, нейрокоординаційні вправи, візуалізація ігрових ситуацій	Тестування фізичної форми, контроль амплітуди рухів; оцінка когнітивних функцій	Міофасціальний реліз, масаж, легкі аеробні вправи, дихальні техніки, ментальна релаксація
Змагальний	20–32 тижні	Підтримка фізичної та технічної форми, ігрові навички	Ігровий метод, вправи на швидкість і координацію, TRX, світлове підсвічування	Стресостійкість, швидкість прийняття рішень, контроль емоцій, аналіз ігрових ситуацій	Оцінка працездатності, результативності матчів; моніторинг HRV, психологічного стану	Масаж, сауна, кінезіотерапія, медитація, релаксаційні вправи
Перехідний	2–6 тижнів	Відновлення, реабілітація	Легкі аеробні вправи, вправи з м'ячем, стретчинг	Легкі когнітивні вправи, дихальні та медитативні практики	Моніторинг фізичного та психофізіологічного стану	Міофасціальний реліз, масаж, легкі тренування, ментальне відновлення

Примітка. Таблиця складена автором на основі джерел [6,7,9,13,17,21,25,31,32].

Таблиця 1.3.1 демонструє, що сучасний річний цикл підготовки футболістів повинен включати не лише фізичні та технічні аспекти, а й ментальний фітнес та когнітивні тренування, що забезпечують стресостійкість, швидкість прийняття рішень та емоційну стабільність спортсменів. Інтеграція цих компонентів дозволяє ефективно управляти навантаженням, оптимізувати процес відновлення та підвищити результативність у змагальному періоді. Таким чином, застосування комплексного підходу сприяє формуванню високопідготовленого, психофізіологічно адаптованого футболіста, здатного досягати стабільно високих спортивних результатів.

Отже, сучасний річний цикл підготовки футболістів у контексті впровадження ментального фітнесу є інтегрованою системою фізичних, технічних, когнітивних і психологічних компонентів, яка дозволяє підвищити працездатність, стресостійкість, швидкість прийняття рішень, техніко-тактичну ефективність та знизити ризик травматизму. Його ефективність забезпечується через індивідуалізацію навантажень, використання сучасних технологій моніторингу, впровадження інноваційних методик і міждисциплінарну взаємодію тренерського, медичного та наукового персоналу [7,21, 33]. Для 13–14 років це означає, що цикл має бути не жорстким, а адаптивним, з регулярними перевірками стану, як рекомендують українські методичні посібники [10,15].

1.4. Сутність ментального фітнесу, його відмінності від традиційної психологічної підготовки та досвід впровадження

Поняття «ментальний фітнес» сформувалося на стику спортивної психології та когнітивних наук і активно використовується у зарубіжній практиці починаючи з початку 2000-х років. Його зміст полягає у цілеспрямованому розвитку когнітивних здібностей, емоційної регуляції та стресостійкості за допомогою спеціально підібраних вправ, методик і технологій [Кушніренко та ін., 2024; Noetel et al., 2021]. В Україні цей термін ще не скрізь поширений, але в академіях великих клубів, як «Динамо» чи «Шахтар», його елементи вже застосовують для юних гравців [2,12,21].

На відміну від традиційної психологічної підготовки, яка часто має фрагментарний характер і застосовується переважно у передзмагальний період, ментальний фітнес інтегрується у тренувальний процес протягом усього року. Це дозволяє не лише знижувати рівень тривожності чи розвивати впевненість, але й систематично покращувати когнітивні процеси, що безпосередньо впливають на якість ігрової діяльності футболістів [24,34].. У 13–14 років ментальний фітнес особливо корисний, бо допомагає впоратися з емоційною нестабільністю, як показують дослідження з Харківської академії спорту [11].

У практиці європейських футбольних академій дедалі частіше впроваджуються когнітивні тренування: VR-симуляції, мобільні додатки для розвитку уваги та пам'яті, вправи на візуалізацію та майндфулнес-практики [14, 35]. В Україні ментальний фітнес ще не набув широкого розповсюдження, проте наукові праці підкреслюють його перспективність у розвитку молодих спортсменів, особливо в контексті юнацького футболу. [3, 11].

У рамках ментального фітнесу доцільно впроваджувати методики, які сприяють розвитку свідомості, фізичної гнучкості та емоційної стабільності. Однією з таких методик є йога, що включає фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію, спрямовані на гармонізацію тіла та розуму. Стретчинг, або розтягування, допомагає покращити гнучкість, зменшити м'язову напругу та сприяє релаксації. Дихальні вправи, зокрема техніки глибокого дихання, сприяють зниженню рівня стресу, покращують концентрацію та емоційну регуляцію [10, 21, 23].

У таблиці 1.4.1. продемонстровано порівняльний аналіз традиційної психологічної підготовки та включення ментального фітнесу у підготовку спортсменів.

Таблиця 1.4.1.

Порівняння традиційної психологічної підготовки та ментального фітнесу у спорті

Критерій	Традиційна псих. підготовка	Ментальний фітнес
Час впровадження	Здебільшого перед змаганнями	Упродовж усього річного циклу
Форми роботи	Бесіди, психотренінги, консультації	Щоденні когнітивні вправи, інтегровані у тренування
Орієнтація	Подолання негативних станів	Системний розвиток психічних і когнітивних навичок
Очікуваний результат	Тимчасове підвищення впевненості	Тривале підвищення стресостійкості та ігрового мислення

Примітка. Таблиця складена автором на основі джерел [3,11,24,34]

З таблиці 1.4.1 чітко видно головну перевагу ментального фітнесу: він працює не «перед матчем», а щодня. Якщо традиційна психологічна підготовка дає короточасний ефект (знизили тривогу – і добре), то ментальний фітнес поступово «прокачує» когнітивні й емоційні навички так, що вони стають

частиною характеру гравця. Для підлітків 13–14 років, коли емоції ще «скачуть», це особливо цінно.

Ментальний фітнес є більш системним і сучасним підходом, який ідеально підходить саме для підлітків 13–14 років, бо поєднує розвиток тіла і розуму в єдине ціле, як зазначають у вітчизняних дослідженнях [11].

1.5. Ментальний фітнес у підготовці юних футболістів 13–14 років: вплив та інтеграція в тренувальний процес

Футбол вимагає від спортсменів високої концентрації, швидкого прийняття рішень, емоційного контролю та витривалості. Юні футболісти 13–14 років часто стикаються з проблемами нестійкої уваги та емоційної регуляції, що негативно впливає на ефективність гри [37]. Ментальний фітнес дає можливість цілеспрямовано розвивати ці якості, поєднуючи когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти у щоденному тренувальному процесі [12,37].

Розвиток когнітивних процесів у юних футболістів передбачає підвищення рівня уваги, оперативної пам'яті та швидкості мислення. Ефективними є концентраційні вправи з м'ячем, вправи на запам'ятовування тактичних схем, а також використання VR-симуляцій для тренування прогнозування дій суперника. Це сприяє швидкому реагуванню на зміну ігрових ситуацій та зменшенню кількості помилок під тиском [6,13,15]..

Не менш важливим є розвиток емоційної стійкості та навичок самоконтролю. Використання технік майндфулнес-медитацій, дихальних вправ («коробкове дихання») та візуалізації дозволяє знизити рівень тривожності й підвищити впевненість у власних діях [11]. Завдяки цьому спортсмени легше адаптуються до психологічного тиску з боку суперників і трибун, демонструючи стабільність під час ключових моментів гри [21].

Важливим компонентом ментального фітнесу є також розвиток тактичного та ігрового мислення. Виконання сценарних ігор, групових когнітивних завдань, інтерактивних VR- і AR-симуляцій дозволяє покращити

командну взаємодію, підвищити рівень прогнозування дій суперника та оптимізувати прийняття рішень у стресових умовах [9,14,38].. Такі методи забезпечують формування більш гнучкого мислення, що дає змогу футболістам оперативно змінювати тактику залежно від перебігу матчу.

Необхідно враховувати і фізіологічний аспект, адже підтримка когнітивної продуктивності тісно пов'язана з якісним відновленням. Практики йоги, стретчинг після інтенсивних занять та дихальні комплекси сприяють релаксації м'язів, нормалізації нервової системи та швидшому відновленню після фізичних і психоемоційних навантажень [3,10,11,23]. Це дозволяє зберігати концентрацію й високий рівень витривалості протягом усього матчу.

Тренувальний процес у футболі є надзвичайно складним та багатогранним. Він включає не лише фізичну та техніко-тактичну підготовку, а й роботу над когнітивними та психологічними компонентами. Сучасні юні футболісти 13–14 років виконують значну кількість повторюваних вправ, інтенсивні фізичні навантаження, тренуються у різних умовах та за складним ритмом ігрових циклів. При цьому багато спортсменів і навіть тренерів недостатньо приділяють уваги відновленню організму після тренувань і змагань, що негативно впливає на ефективність підготовки та загальну працездатність команди [12,14,15].

Фізична підготовка, технічна та тактична робота зазвичай розглядаються як пріоритетні елементи тренувального процесу. Водночас, психологічна підготовка та розвиток когнітивних навичок часто залишаються на другому плані, сприймаючись як «додаткові» або «необов'язкові» елементи. Такий підхід є помилковим, адже психоемоційний стан спортсмена безпосередньо впливає на результативність ігрової діяльності. Стрес, тривожність, емоційна нестійкість, невміння контролювати увагу та концентрацію під час матчу можуть звести нанівець усі фізичні та технічні досягнення спортсмена [1,24,34].

Важливою складовою підвищення ефективності підготовки є системне впровадження ментального фітнесу на всіх етапах річного циклу. Ментальний фітнес має стати щоденною практикою, інтегрованою як у підготовчій

тренування, так і у передзмагальні та відновлювальні блоки. Це дозволяє забезпечити комплексний розвиток спортсмена – не лише фізичний, але й когнітивний та емоційний [3,11].

Основні форми інтеграції ментального фітнесу включають:

Індивідуальні вправи: майндфулнес-медитації, дихальні техніки, когнітивні ігри та вправи на концентрацію. Вони дозволяють спортсмену опанувати власний психоемоційний стан, навчитися швидко переключати увагу та регулювати рівень внутрішньої напруги.

Групові вправи: командні тренування з психологічним навантаженням, симуляції ігрових ситуацій, де необхідно координувати дії та приймати рішення під тиском. Ці вправи сприяють формуванню колективної взаємодії, взаєморозуміння та швидкому реагуванню на зміни ігрової ситуації.

Технологічні засоби: VR-тренажери, мобільні додатки, спеціальні когнітивні платформи. Вони дозволяють створювати реалістичні ігрові сценарії та тренувати когнітивні процеси у контрольованих умовах, які було б складно відтворити у звичайному тренуванні [11,23,24,34].

Особливу увагу слід приділяти відновленню спортсмена після інтенсивних тренувань та ігор, адже саме воно визначає здатність організму до наступного навантаження та запобігає травмам. Йога, стретчинг та дихальні вправи допомагають знизити м'язову напругу, відновити баланс нервової системи та підготувати спортсмена до нових фізичних і когнітивних навантажень [10,23,28].

Нижче у таблиці 1.5.1 наведено очікуваний вплив ментального фітнесу на юнх футболістів, а у таблиці 1.5.2 зазначено роль ментального фітнесу на різних етапах підготовки.

Таблиця 1.5.1.

Очікуваний вплив ментального фітнесу на юних футболістів 13–14 років (з практичними вправами)

Напрямок впливу	Приклади вправ	Очікуваний ефект
Когнітивні процеси	Концентраційні вправи з м'ячем; VR-симуляції ігрових ситуацій; вправи на оперативну пам'ять	Швидке реагування, точність прийняття рішень, покращення прогнозування дій суперника
Емоційна сфера	Майндфулнес-медитації (5–10 хв); дихальні техніки («коробкове дихання» 4-4-4-4); візуалізація успішних дій	Зниження тривожності, розвиток упевненості, стабілізація емоційного стану під час тренувань і матчів
Тактичне мислення	Сценарні ігри з обмеженим часом; командні когнітивні завдання; VR/AR-тренажери	Підвищення ефективності командних дій, оптимізація взаємодії з партнерами, покращення тактики гри
Фізіологічна підтримка	Йога для спортсменів; стретчинг після тренування; дихальні комплекси для релаксації	Підтримка когнітивної та фізичної витривалості, швидке відновлення після навантажень

Примітка. Таблиця складена автором на основі джерел [11,12,24,35,37,38].

Таблиця 1.5.2.

Роль ментального фітнесу у різних етапах річного циклу підготовки юних футболістів 13–14 років

Етап циклу	Основна мета ментального фітнесу	Приклади вправ
Підготовчий	Розвиток когнітивних процесів (увага, пам'ять, мислення)	Когнітивні тести, вправи на швидкість реакції, дихальні практики
Передзмагальний	Зниження тривожності, підвищення впевненості	Візуалізація ігор, майндфулнес, вправи на контроль дихання
Змагальний	Підтримка концентрації, управління емоціями	Короткі вправи на фокус, релаксаційні техніки, стретчинг
Перехідний	Відновлення, профілактика вигорання	Релаксаційні практики, йога, легкий стретчинг, психологічні ігри

Примітка. Таблиця складена автором на основі джерел [1,3,11,12].

Таблиці 1.5.1 і 1.5.2 демонструють, що навіть 5–15 хвилин щоденної ментальної роботи дають вимірюваний ефект: швидше рішення на полі, менше помилок під тиском, краща взаємодія в команді й швидше відновлення.

Найголовніше – ці вправи не вимагають окремого часу чи спеціального психолога: тренер може провести їх сам на початку чи в кінці звичайного тренування. Це робить ментальний фітнес реально доступним для будь-якої дитячо-юнацької школи.

Отже, інтеграція ментального фітнесу в систему багаторічної підготовки футболістів забезпечує комплексний розвиток когнітивних, емоційних, тактичних та фізіологічних компонентів. Це створює підґрунтя для формування повноцінного професійного потенціалу юних футболістів 13–14 років та підвищення їх конкурентоспроможності на міжнародному рівні [3,11,23].

Таким чином, впровадження ментального фітнесу у багаторічну підготовку футболістів забезпечує системний розвиток когнітивних, емоційних, тактичних та фізіологічних компонентів, що сприяє формуванню повноцінного професійного потенціалу юних футболістів 13–14 років. Комплексне включення ментального фітнесу у тренувальний процес дозволяє забезпечити системне психоемоційне відновлення спортсменів, підвищити стресостійкість під час змагань, покращити когнітивні навички та ігрове мислення, інтегрувати фізичне, технічне та психологічне навчання у єдину, гармонійну систему підготовки футболістів.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що тренування без врахування психологічної та когнітивної підготовки є неповними. Інтеграція ментального фітнесу стає не лише бажаною, а й обов'язковою умовою для формування висококласного футболіста, здатного стабільно демонструвати ефективну гру в команді .

Висновок до розділу 1:

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дав змогу систематизувати сучасні погляди на підготовку юних футболістів 13–14 років і чітко окреслити місце ментального фітнесу в їх багаторічній системі.

Вік 13–14 років є одним із найскладніших і водночас найважливіших етапів спортивного становлення. У цей період одночасно збігаються пік

пубертатного стрибка, нерівномірний розвиток опорно-рухового апарату, значні гормональні перебудови й активне формування самооцінки. Усе це створює підвищений ризик травм, тимчасове погіршення координації, емоційну нестабільність і навіть втрату інтересу до занять. Тому тренувальний процес потребує обов'язкової індивідуалізації, посиленої уваги до пропріоцептивних і координаційних вправ та постійного включення елементів ментальної роботи.

Багаторічна підготовка юних футболістів цього віку має комплексний характер і охоплює фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну складові. На відміну від молодших груп, тут фізична підготовка вже не може бути чисто силовою – головне завдання полягає в збереженні координації та базової витривалості на тлі швидкого росту. Технічні навички відпрацьовуються в умовах тиску й обмеженого часу, тактика переходить до групової та командної взаємодії, а психологічна підготовка набуває особливого значення через емоційну лабільність підлітків. Лише гармонійне поєднання всіх компонентів з обов'язковим урахуванням ментального фітнесу дозволяє досягти стійкого прогресу й зберегти мотивацію.

Річний макроцикл юних футболістів 13–14 років складається з підготовчого (8–12 тижнів), змагального (20–32 тижні) та перехідного (2–6 тижнів) періодів. Він суттєво відрізняється від дорослого циклу більшою варіативністю навантажень, необхідністю постійного моніторингу біологічного віку та стану опорно-рухового апарату. На кожному етапі ментальний фітнес відіграє свою роль: у підготовчому періоді допомагає розвинути увагу й когнітивні функції, у змагальному – підтримує концентрацію й емоційний контроль, у перехідному – запобігає вигоранню та забезпечує якісне відновлення.

Ментальний фітнес принципово відрізняється від традиційної психологічної підготовки тим, що застосовується щоденно протягом усього року, використовує інтегровані когнітивні вправи (візуалізація, дихальні техніки, короткі медитації, VR-симуляції) і дає довготривалий ефект. В Україні цей напрямок поки що перебуває на стадії становлення, проте вже є позитивні

приклади в академіях провідних клубів і перші наукові дослідження, які підтверджують його високу ефективність саме для підліткового віку.

Системне впровадження ментального фітнесу позитивно впливає на ключові показники 13–14-річного футболіста: підвищує швидкість і точність прийняття рішень, покращує концентрацію уваги, знижує рівень тривожності, сприяє кращій командній взаємодії, розвиває тактичне мислення та прискорює відновлення після навантажень. Практично це реалізується через короткі (5–15 хвилин) щоденні практики, які легко вбудовуються в будь-яке тренування незалежно від етапу річного циклу.

Отже, сучасна підготовка юних футболістів 13–14 років уже не може обмежуватися лише фізичними й техніко-тактичними компонентами. Ментальний фітнес має стати повноцінною складовою тренувального процесу нарівні з фізичною підготовкою, адже саме в цьому віці закладається фундамент психологічної стійкості, яка в подальшому визначатиме здатність гравця витримувати навантаження професійного рівня, зберігати мотивацію й реалізовувати свій потенціал.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження та вирішення завдань, що стояли перед нами, застосовувалася система сучасних наукових методів:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
2. Педагогічне спостереження
3. Анкетування тренерів;
4. Педагогічний експеримент із впровадженням ментального фітнесу;
5. Тестування фізичної та ментальної підготовки футболістів;
6. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою узагальнення сучасних підходів до підготовки юних футболістів 13–14 років з особливим акцентом на інтеграцію ментального фітнесу. Було опрацьовано понад 50 джерел – українські монографії, дисертації, методичні посібники та зарубіжні статті, які висвітлюють:

- психофізіологічні та морфофункціональні особливості підліткового віку;
- структуру багаторічної та річної підготовки юних футболістів ;
- розвиток когнітивних функцій, уваги, швидкості прийняття рішень і стресостійкості у спортсменів-підлітків;
- поєднання фізичних і психологічних навантажень у періодичній структурі річного циклу ;
- практичні методики візуалізації, дихальних технік, майндфулнесу та когнітивних вправ у тренувальному процесі футболістів.

Проведений аналіз дав змогу дійти таких ключових висновків:

- вік 13–14 років потребує принципово іншого підходу, ніж у молодших чи старших групах, через пік пубертатного розвитку й підвищену емоційну вразливість;

- ментальний фітнес уже не є «додатковою опцією», а стає обов'язковою складовою на рівні з фізичною підготовкою;

- найефективнішим є щоденне інтегрування коротких ментальних практик у звичайні тренування незалежно від етапу річного циклу.

На основі отриманих даних сформовано теоретичне підґрунтя для практичної методики, спрямованої на комплексний розвиток юних футболістів 13–14 років за трьома основними напрямками:

- фізична підготовка (швидкісно-силові якості, координація, витривалість з урахуванням нерівномірного росту);

- когнітивні функції та ігрове мислення (увага, швидкість і точність прийняття рішень, тактичне прогнозування);

- стресостійкість і психологічна готовність (зниження тривожності, емоційна стабільність, швидке відновлення та профілактика вигорання).

Саме таке поєднання фізичного й ментального компонентів і лягло в основу розробленої в наступних розділах експериментальної програми тренувального процесу.

2.1.2. Педагогічне спостереження та анкетування

Педагогічне спостереження застосовувалося для оцінки реакції футболістів на поєднане фізичне та ментальне навантаження. Спостереження здійснювалося у формі:

- безперервного контролю тренувань;
- фіксації поведінки гравців у стресових ігрових ситуаціях;
- оцінки концентрації та виконання тактичних завдань у тренувальному процесі.

Для систематичного збору даних щодо психологічного стану футболістів у рамках експерименту були розроблені спеціалізовані анкети, що дозволяли комплексно оцінити різні аспекти ментальної підготовки спортсменів. Анкетування охоплювало такі ключові параметри, як рівень стресостійкості, який оцінювався за 5-бальною шкалою та відображав здатність гравця

контролювати емоційні реакції під час тренувань та ігор; концентрацію та уважність під час виконання фізичних вправ та ігрових завдань, що дозволяло визначити ступінь фокусування спортсмена та його готовність до швидкого реагування на зміни ситуації на полі; самооцінку ігрового мислення та прийняття рішень у матчах, що давало змогу аналізувати когнітивні процеси та рівень усвідомленості дій гравця; а також рівень мотивації до тренувань із використанням ментального фітнесу, який відображав ставлення футболістів до нових методик та їх зацікавленість у психологічному вдосконаленні.

Паралельно з опитуванням спортсменів проводилося систематичне анкетування тренерського складу, що дозволяло отримати зовнішню оцінку ефективності експериментальних методик та взаємодії фізичних і ментальних вправ. Зокрема, тренери оцінювали ефективність інтеграції психоемоційних вправ у тренувальний процес, спостерігали за поведінкою та адаптацією футболістів до нових навантажень, визначали рівень швидкості засвоєння нових технік і психоемоційної регуляції під час тренувань. Крім того, опитування тренерів дозволяло оцінити доцільність включення ментального фітнесу у щоденні тренування, враховуючи як короткостроковий, так і довгостроковий вплив на спортивні результати та психологічну готовність команди.

Такий комплексний підхід до збору даних дозволяв поєднувати суб'єктивні оцінки самих спортсменів із професійною експертною оцінкою тренерів, що підвищувало наукову достовірність результатів та забезпечувало багатовимірний аналіз впливу ментального фітнесу на підготовку футболістів. Крім того, використання стандартизованих шкал та індивідуальних кодів учасників гарантувало анонімність відповідей, зменшення впливу соціально бажаних відповідей та можливість проведення порівняльного аналізу динаміки змін показників до і після експерименту.

2.1.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент був спрямований на впровадження ментального фітнесу у тренувальний процес футболістів.

Учасники: 16 юних футболістів, поділених на Експериментальну (ЕГ, 8 осіб) та Контрольну групи (КГ, 8 осіб).

Методика ЕГ: тренування поєднували фізичні вправи (біг, силові вправи, координаційні вправи) із ментальним фітнесом:

- дихальні вправи та медитація;
- техніки концентрації та візуалізації;
- вправи на швидкість прийняття рішень у ігрових ситуаціях;
- психоемоційна регуляція (стресостійкість).

Контрольна група продовжувала тренування без ментального фітнесу. Експеримент складався з двох макроциклів: базового та змагального, кожен із трьох мезоциклів: накопичувального, трансформуючого та реалізаційного.

2.1.4. Тестування футболістів

Для оцінки ефективності впровадження ментального фітнесу у підготовку футболістів застосовувався комплекс фізичних тестів. Тестування проводилося двічі протягом експериментального періоду: на початку (попереднє тестування) та наприкінці експерименту (контрольне тестування). Після кожного основного тренування в ЕГ додатково виконувався блок ментального фітнесу тривалістю 8–12 хвилин (дихальні техніки «коробкове дихання», коротка майндфулнес-медитація, візуалізація ігрових ситуацій, вправи на концентрацію уваги). Це дало змогу оцінити не лише прямі фізичні прирости, а й опосередкований вплив ментальних практик на швидкість відновлення, стресостійкість і точність техніко-тактичних дій.

Для оцінки фізичної підготовленості використовувався комплекс тестів, рекомендований для віку 13–14 років українськими методичними посібниками [1,4,20,21] та адаптований з урахуванням сучасних вимог:

**Стандартний комплекс тестів фізичної підготовленості футболістів
13–14 років (застосовується в ДЮФЛУ і юнацьких збірних України)**

№	Показник	Тест	Мета тесту
1	Швидкість	Біг 30 м з місця (с)	Максимальна швидкість
2	Вибухова сила нижніх кінцівок	Стрибок у довжину з місця (см)	Оцінка потужності поштовху
3	Вибухова сила	Стрибок у висоту з місця (по Абалакову) (см)	Вибухова сила ніг
4	Силовa витривалість верхнього поясу	Кидок набивного м'яча 2 кг двома руками із-за голови сидячи (м)	Сила плечового поясу та корпусу
5	Силовa витривалість	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів за 30 с)	Силовa витривалість верхнього поясу

2.1.5. Методика перевірки покращення стану футболістів

Для оцінки ефективності впровадження ментального фітнесу застосовувався комплексний контроль:

Анкетування гравців до та після експерименту для оцінки психологічного стану;

Тестування когнітивних функцій: швидкість реакції, концентрація, прийняття рішень у стресових ситуаціях;

Контроль фізичних показників: швидкісно-силові якості, витривалість;

Спостереження тренерів щодо технічних та тактичних навичок;

Порівняння результатів ЕГ та КГ для оцінки ефективності методики.

2.1.6. Методи математичної статистики

Усі результати фіксувалися в індивідуальних протоколах. Обробка даних здійснювалася за допомогою Microsoft Excel 2010 та математичних формул: розраховувалися середнє арифметичне (M), стандартне відхилення (σ), достовірність відмінностей визначалася за t -критерієм Стюдента для залежних вибірок ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$), також проводився кореляційний аналіз зв'язку між фізичними показниками та суб'єктивною оцінкою самопочуття й концентрації.

Середнє арифметичне (M) – для визначення середніх показників фізичних та психологічних тестів;

$$M = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

де:

- X_i – значення показника i -го спортсмена,
- n – кількість спортсменів у групі.

Стандартне відхилення (SD) – оцінка розкиду результатів;

$$SD = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - M)^2}{n - 1}}$$

- M – середнє арифметичне,
- X_i – показник i -го спортсмена,
- n – кількість спостережень.

Відносні зміни (%) – для порівняння динаміки ЕГ та КГ;

$$\Delta\% = \frac{X_{\text{після}} - X_{\text{до}}}{X_{\text{до}}} \times 100$$

- $X_{\text{до}}$ – результат до експерименту,
- $X_{\text{після}}$ – результат після експерименту.

Критері Стьюдента – для оцінки статистичної значущості змін у ЕГ до та після експерименту;

$$t = \frac{\bar{D}}{SD_D / \sqrt{n}}$$

Кореляційний аналіз – для оцінки зв'язку між фізичними та психологічними показниками.

Обробка даних здійснювалася в Microsoft Excel 2010 та дозволяла наочно показати динаміку фізичних, когнітивних та психологічних показників футболістів.

2.3. Організація дослідження

Дослідження було проведено в місті Миколаєві на базі СДЮСШОР з футболу та на футбольних майданчиках міста у період з вересня 2024 по травень 2025 року. У ньому взяли участь 16 футболістів віком від 13 до 14

років, які активно займалися у школах міста та мали певний досвід участі у змаганнях. Для досягнення методологічної точності та забезпечення порівнянності результатів спортсмени були поділені на дві групи по шість осіб: експериментальну групу (ЕГ), у тренуваннях якої інтегрувався комплекс вправ з ментального фітнесу, та контрольну групу (КГ), що продовжувала тренування за традиційною програмою школи. Обидві групи були підібрані з урахуванням рівня фізичної підготовленості, антропометричних характеристик та спортивного розряду, що дозволяло мінімізувати вплив зовнішніх факторів і підвищити достовірність порівняння результатів.

Дослідження організовувалося у чотири послідовні етапи, кожен з яких мав чітко визначені завдання та методичне обґрунтування.

На першому етапі (вересень–жовтень 2024 року) здійснювався комплексний аналіз науково-методичної літератури, присвяченої фізичній та ментальній підготовці футболістів. Мета цього етапу полягала у визначенні актуальних підходів до інтеграції психоемоційних та когнітивних вправ у спортивну практику, розробці концептуальної схеми експерименту та виборі оптимальної методики впровадження ментального фітнесу. Паралельно проводився ретельний підбір учасників дослідження, розробка та апробація анкет для оцінки психологічного стану та когнітивних показників, а також планування серії тестувань, які дозволили визначити вихідний рівень підготовленості спортсменів.

Другий етап (жовтень–грудень 2024 року) включав педагогічне спостереження за тренувальним процесом, яке дозволяло детально фіксувати індивідуальні особливості реакції спортсменів на фізичні та психоемоційні навантаження. У рамках цього етапу проводилося анкетування учасників експерименту та тренерів щодо рівня стресостійкості, концентрації уваги, мотивації та розвитку ігрового мислення. Крім того, проводилося початкове тестування фізичних та когнітивних показників, включно зі спринтами, бігом на середні дистанції, стрибками, віджиманнями та спеціалізованими тестами на швидкість прийняття рішень. Отримані результати дозволили визначити

початковий рівень підготовленості спортсменів та сформувати групи ЕГ та КГ для подальшого педагогічного експерименту.

Третій етап (грудень 2024 – лютий 2025 року) передбачав безпосереднє проведення педагогічного експерименту, у якому експериментальна група займалася за програмою з інтеграцією ментального фітнесу. Тренування ЕГ включали комплекс дихальних вправ та коротку медитацію, спеціалізовані концентраційні та візуалізаційні вправи, вправи на розвиток швидкості прийняття рішень, а також техніки психоемоційної регуляції. Контрольна група продовжувала виконувати стандартну тренувальну програму школи без додаткового психоемоційного навантаження. Під час експерименту здійснювалося педагогічне спостереження тренерів, що дозволяло оцінювати прогрес спортсменів, адаптацію до навантажень і вплив ментальних вправ на загальний рівень підготовленості.

На четвертому, заключному етапі (березень–жовтень 2025 року) здійснювалася систематизація та математично-статистична обробка зібраних даних, інтерпретація результатів та підведення підсумків проведеного експерименту. Для обробки даних застосовувалися методи математичної статистики. На підставі отриманих результатів були зроблені науково обґрунтовані висновки щодо ефективності застосування ментального фітнесу у процесі підготовки юних футболістів. Крім того, матеріали дослідження були підготовлені для подальшої публікації та використання у захисті кваліфікаційної роботи.

Таким чином, проведене дослідження дозволило комплексно оцінити вплив інтеграції ментальних вправ на фізичну, когнітивну та психоемоційну підготовку футболістів, що сприяє обґрунтованому впровадженню таких методик у сучасну спортивну практику.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У ПІДГОТОВКУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

3.1. Результати анкетування провідних тренерів щодо загальної підготовки футболістів.

Перед початком експериментальної програми було проведено попереднє анкетування футболістів і тренерів. Його мета – отримати об’єктивну картину вихідного рівня фізичної підготовленості, психоемоційного стану, концентрації уваги та мотивації гравців, а також з’ясувати думку фахівців щодо доцільності щоденного включення ментальних практик.

Такий діагностичний етап є обов’язковим у педагогічних експериментах у дитячо-юнацькому спорті, адже дозволяє не лише зафіксувати стартові показники, а й виявити індивідуальні «вузькі місця» (емоційна лабільність, низька концентрація після навантаження, страх помилки тощо) та скоригувати програму саме під конкретну групу 13–14-річних футболістів.

До опитування було залучено 5 провідних тренерів з футболу у м.Миколаєві, які мають практичний досвід роботи з юними спортсменами різного віку та кваліфікації. Це забезпечило отримання багатосторонньої та об’єктивної інформації щодо стану підготовленості гравців. В анкеті тренерам було запропоновано оцінити рівень фізичних та ментальних характеристик футболістів, а також висловити своє бачення потенційної ефективності запропонованої програми.

Важливо зазначити, що контингент обох груп (експериментальної та контрольної) був повністю стабільним протягом усього навчально-тренувального року: жоден гравець не вибув і не приєднався в процесі експерименту. Усі футболісти займалися в одній СДЮСШОР під керівництвом постійних тренерських штабів, які працюють з цими хлопцями мінімум два роки поспіль. Така стабільність складу та давнє знайомство тренерів із кожним вихованцем забезпечували високу достовірність і об’єктивність як суб’єктивних оцінок (анкетування, щоденники самопочуття), так і педагогічних

спостережень. Тренери мали можливість враховувати не лише поточний стан спортсмена, а й його типові реакції на навантаження, особливості характеру та попередній досвід, що значно знижувало ризик суб'єктивного спотворення результатів [20].

Анкета складалася з трьох частин:

- Загальна фізична підготовка футболістів – витривалість, сила, швидкість, гнучкість і координація.
- Ментальна та психологічна готовність – зосередженість, швидкість прийняття рішень, психоемоційна стабільність, мотивація.
- Очікування від методики – передбачувана ефективність дихальних вправ, технік концентрації та візуалізації, вправ на прийняття рішень, а також психоемоційної регуляції.

Оцінювання проводилося за п'ятибальною шкалою (1 – дуже низький рівень, 5 – дуже високий рівень). Такий підхід дозволив отримати узагальнені кількісні показники та здійснити їх подальшу статистичну обробку, а також виділити середні значення по групі. Водночас коментарі тренерів надали якісну інформацію щодо потреб та перспектив розвитку спортсменів, що є важливим для інтерпретації результатів.

Отримані дані дали змогу визначити вихідний рівень розвитку як фізичних, так і ментальних якостей футболістів, а також сформувані орієнтири для впровадження тренувальної програми з елементами ментального фітнесу. Узагальнені результати опитування подані у таблиці 3.2.1.

Результати анкетування тренерів перед впровадженням методики

№	Показник / Питання	1	2	3	4	5	Середнє X
1	Витривалість	3	4	3	4	3	3,4
2	Сила	3	3	4	3	4	3,4
3	Швидкість	4	3	3	4	3	3,4
4	Гнучкість та координація	3	4	3	3	4	3,4
5	Зосередженість	2	3	2	3	2	2,4
6	Швидкість прийняття рішень	2	3	3	2	2	2,4
7	Психоемоційна стабільність	2	3	2	3	3	2,6
8	Мотивація до тренувань	4	4	3	4	3	3,6
9	Ефективність дихальних вправ та медитації	4	3	4	3	3	3,4
10	Ефективність концентраційних та візуалізаційних вправ	3	3	4	3	3	3,2
11	Ефективність вправ на швидкість прийняття рішень	2	3	3	2	2	2,4
12	Ефективність психоемоційної регуляції	3	3	3	3	3	3,0

Отримані результати (табл. 3.2.1) свідчать, що середні оцінки базових фізичних показників (витривалість, сила, швидкість, гнучкість і координація) становили - 3,4 бала, що характеризує рівень фізичної підготовленості як - середній. Показник мотивації до тренувань виявився найвищим серед усіх досліджуваних параметрів - (3,6 бала), що відображає достатній рівень зацікавленості та внутрішньої готовності спортсменів до навчально-тренувального процесу.

Водночас результати за блоком ментальних характеристик виявили певні проблемні аспекти. Зокрема, показники зосередженості та швидкості прийняття рішень отримали лише - 2,4 бала, а психоемоційна стабільність - 2,6 бала, що свідчить про - низько-середній рівень розвитку цих якостей. Таким чином, найбільш вразливою сферою є саме когнітивно-психологічна підготовленість спортсменів, яка потребує цілеспрямованого коригування.

Щодо очікуваної ефективності впровадження методики ментального фітнесу, тренери оцінили дихальні та медитативні вправи на рівні - 3,4 бала, концентраційні та візуалізаційні вправи - 3,2 бала, психоемоційну регуляцію - 3,0 бала, тоді як найнижчу оцінку отримали вправи на розвиток швидкості

прийняття рішень - 2,4 бала. У середньому очікувана ефективність методики оцінювалася на рівні - 3,0 бала, що свідчить про помірний рівень довіри до запропонованої програми з боку тренерів.

Таким чином, результати анкетування дозволяють зробити висновок, що фізична підготовленість футболістів є на достатньому рівні для подальшого прогресу, однак розвиток ментальних навичок (зосередженість, швидкість прийняття рішень, психоемоційна стабільність) потребує першочергової уваги. Отримані дані визначають напрями удосконалення тренувального процесу та підтверджують актуальність впровадження елементів ментального фітнесу у підготовку спортсменів.

3.2. Організація та впровадження ментального фітнесу у підготовку юних футболістів.

Планування цілорічної підготовки футболістів є ключовим фактором ефективного управління тренувальним процесом. У сучасному футболі досягнення високих результатів залежить не лише від фізичної підготовки, а й від когнітивних та психоемоційних якостей спортсменів.

Мета впровадження ментального фітнесу - підвищення концентрації, швидкості прийняття рішень, психоемоційної стабільності та загальної стресостійкості спортсменів, що безпосередньо впливає на результативність фізичної підготовки та ігрову продуктивність.

У рамках дослідження були використані комплексні вправи:

- Дихальні техніки та медитація;
- Візуалізаційні та концентраційні вправи;
- Вправи на швидкість прийняття рішень;
- Техніки психоемоційної регуляції та стрес-реакції.

Для оцінки вихідного рівня фізичної підготовленості юних футболістів 13–14 років було використано стандартний комплекс контрольних вправ, який щорічно застосовується в ДЮФЛУ, академіях ФК «Шахтар», «Динамо» Київ, «Рух» та юнацьких збірних України U-14/U-15 [1,4,20,21].

У дослідженні, що тривало 12 тижнів, взяли участь 16 футболістів. (по 8 осіб в експериментальній і контрольній групах). Обидві групи сформовані з однієї СДЮСШОР з футболу, спортсмени тренувалися під керівництвом тих самих тренерів і мали ідентичний графік змагань протягом сезону 2024/2025 рр.

Первинне тестування проведено у жовтні 2024 року. Отримані дані свідчать, що обидві групи на старті мали практично однаковий і водночас достатньо низький рівень фізичної підготовленості – більшість показників знаходились на нижній межі або трохи нижче модельних нормативів для віку 13–14 років. Це дало можливість чітко простежити подальший приріст саме завдяки впровадженій програмі.

Таблиця 3.1.1

**Результати вхідного тестування фізичної підготовленості футболістів
13–14 років**

№	Тест	ЕГ (n=8)	КГ (n=8)	t	Модельний норматив*
1	Біг 30 м з місця, с	4,62 ± 0,18	4,65 ± 0,19	0,47	4,40–4,57
2	Стрибок у довжину з місця, см	228 ± 11	226 ± 12	0,56	235–245
3	Стрибок у висоту з місця (по Абалакову), см	41,8 ± 2,9	41,3 ± 3,1	0,56	43–46
4	Кидок набивного м'яча 2 кг із-за голови сидячи, м	4,55 ± 0,42	4,49 ± 0,39	0,49	4,8–5,4
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, разів	34,1 ± 3,8	33,6 ± 4,1	0,44	36–40

*Модельні нормативи складено за даними ДЮФЛУ (2023–2025).

Статистична обробка за t-критерієм Стьюдента для незалежних вибірок показала відсутність достовірних відмінностей між експериментальною та контрольною групами за всіма п'ятьма тестами ($p > 0,05$). Таким чином, групи були повністю однорідними за рівнем фізичної підготовленості на старті експерименту, що забезпечує високу достовірність подальшого порівняння результатів.

Низькі вихідні показники (особливо стрибкові тести та силова витривалість верхнього плечового поясу) підтверджують типову для віку 13–14 років проблему – відставання м'язової сили та координації від швидкого росту скелета. Саме тому впровадження системного ментального фітнесу разом із

цілеспрямованим фізичним блоком було особливо актуальним для даного контингенту.

Включення ментального фітнесу у тренувальний процес здійснювалося на основі системного поєднання фізичних, когнітивних та психоемоційних компонентів. Методика передбачала інтеграцію спеціальних ментальних вправ безпосередньо в структуру занять, що дало змогу забезпечити їх природний взаємозв'язок із фізичною підготовкою спортсменів. Такий підхід відповідає сучасним тенденціям розвитку спортивної науки, де особлива увага приділяється формуванню цілісної моделі підготовки спортсмена [3,11,34].

Розроблена авторська програма ґрунтувалася на п'яти ключових принципах, які забезпечили її безпечність, ефективність та адаптацію до вікових особливостей 13–14-річних футболістів:

1. Комплексність – кожне тренування обов'язково містило фізичний і ментальний компоненти, що сприяло одночасному розвитку тіла та когнітивно-емоційної сфери.

2. Адекватність і безпечність навантаження – тривалість ментального блоку не перевищувала 8–12 хвилин і не знижувала загальної інтенсивності заняття.

3. Поступовість – перехід від простих технік (контроль дихання, базова концентрація) до складніших (візуалізація тактичних епізодів, управління стрес-реакціями).

4. Варіативність – вибір ментальних вправ залежав від основного спрямування тренування (швидкісне, технічне, тактичне чи ігрове).

5. Рефлексивність – завершальний етап кожного заняття включав 1–2-хвилинну рефлексію («Що вдалося найкраще?», «Що відчував тіло і думки?»), що розвивало навички самоаналізу та внутрішньої мотивації.

Усі вправи підбиралися з урахуванням доказової бази та практичного досвіду провідних європейських академій (Ajax, Barcelona, Bayern) і вже апробованих в українському юнацькому футболі.

Основні застосовані техніки ментального фітнесу:

Квадратне дихання (Box Breathing 4-4-4-4) Мета: швидке зниження рівня кортизолу, стабілізація ЧСС та уваги. Виконувалося 5–6 циклів у кінці розминки або під час мікропауз. Ефективність підтверджена в спортсменів високої кваліфікації [23,34].

Ментальна репетиція ігрових ситуацій (Imagery Script) Мета: покращення тактичного мислення та точності виконання. Гравець за 60–90 секунд уявляв конкретний ігровий епізод (вихід 1 в 1, стандарт), після чого одразу виконував його на полі. Мета-аналізи підтверджують приріст точності технічних дій до 20–25 % [23,27,34].

Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном (скорочена версія) Мета: зняття залишкової м'язової та емоційної напруги після інтенсивної частини. Виконувалося 4–5 великих м'язових груп по 5 с напруження / 10 с розслаблення.

Тренування фокусу уваги та перемикання Мета: розвиток когнітивної гнучкості. Під час ведення м'яча або слалому між стійками гравець реагував на світлові/звукові сигнали тренера (зміна напрямку, прискорення, зупинка).

Використовувалися як звичайні свистки, так і мобільний додаток BlazePod. BlazePod – це бездротова система світлових сенсорних модулів (pods), які світяться різними кольорами і гаснуть від дотику. Керується через мобільний додаток (Bluetooth), дозволяє створювати сотні вправ на реакцію, швидкість, спритність, координацію та прийняття рішень.

Кожен модуль реагує на дотик з точністю до мілісекунд, фіксує час реакції, кількість правильних/неправильних дій і зберігає статистику. Завдяки рандомному включенню світла система імітує реальні ігрові ситуації, змушуючи спортсмена швидко сприймати, обробляти інформацію і діяти – тобто тренує одночасно тіло і мозок.

BlazePod широко використовується у футболі, баскетболі, тенісі, бойових мистецтвах та реабілітації. Дослідження (2020–2024) підтверджують, що регулярні заняття з BlazePod достовірно покращують час реакції (на 10–18 %), спритність (на 8–14 %) і когнітивні функції у спортсменів 12–19 років.[39]

Орієнтовна структура щотижневого мікроциклу експериментальної групи протягом 12 тижнів

День	Основне спрямування тренування	Ментальний блок (8–12 хв)	Використана техніка
Понеділок	Швидкість, спринти, прискорення	Візуалізація стартового ривка та фінішного прискорення	Ментальна репетиція
Вівторок	Сила, стрибкові, координаційні вправи	Квадратне дихання + прогресивна релаксація	Дихання + м'язова релаксація
Середа	Техніка володіння м'ячем, дриблінг	Тренування фокусу уваги під час ведення	BlazePod / сигнали тренера
Четвер	Аеробна та швидкісно-силова витривалість	Квадратне дихання в русі + коротка концентрація	Дихання + фокус
П'ятниця	Тактичні та ігрові вправи, малі ігри	Візуалізація тактичних схем + робота з можливими стрес-реакціями	Imagery + стрес-інокуляція
Субота	Спаринг або офіційна гра	Передматчева візуалізація + 2-хвилинна рефлексія після гри	Imagery + рефлексивний журнал

Контрольна група протягом усього періоду (12т.) тренувалася за традиційною програмою ДЮСШ без системного ментального блоку (лише епізодичні бесіди з тренером чи психологом).

Саме чітке дотримання наведених принципів і щоденна інтеграція ментальних практик дали змогу отримати статистично достовірні відмінності між групами після завершення експерименту.

3.3.Результати впровадження авторської методики та анкетування спортсменів.

Після завершення формувального експерименту в обох групах було проведено повторне тестування за тим самим стандартним комплексом з 5 контрольних вправ. Результати наведено в таблиці 3.3.1.

Підсумкові показники та приріст фізичної підготовленості футболістів 13–14 років.

Тест	ЕГ після	КГ після	Прир. ЕГ	Прир. КГ	Δ % ЕГ	Δ % КГ	t ЕГ	t КГ
Біг 30 м з місця, с	4,56 $\pm$ 0,14	4,67 $\pm$ 0,16	0,06	0,02 с	1,30	0,43	5,12	1,67
Стрибок довжину місця, см	238 $\pm$ 10	228 $\pm$ 11	10	2	4,39	0,88	5,89	1,88
Стрибок висоту з місця (по Абалакову), см	44,1 $\pm$ 2,5	42,0 $\pm$ 2,7	2,3	0,7	5,50	1,69	5,67	1,95
Кидок набивного м'яча 2 кг (сидячи), м	5,02 $\pm$ 0,37	4,63 $\pm$ 0,39	0,47	0,14	10,33	3,12	6,78	2,11
Згинання- розгинання рук в упорі лежачи за 30 сек, разів	37,1 $\pm$ 3,0	35,2 $\pm$ 3,3	3,0	1,6	8,80	4,76	7,44	2,38

У експериментальній групі (ЕГ) достовірне покращення ($p < 0,01$) виявлено в усіх п'яти тестах: швидкісних можливостях (біг 30 м), швидкісно-силових якостях нижніх кінцівок (стрибки в довжину та у висоту за Абалаковим), силі верхнього плечового пояса (кидок набивного м'яча сидячи) та м'язовій витривалості рук (згинання-розгинання рук в упорі лежачи).

У контрольній групі (КГ) достовірні зміни ($p < 0,05$) зареєстровано лише в силових тестах – кидку набивного м'яча ($p < 0,05$) та віджиманнях ($p < 0,05$). У швидкісно-силових і швидкісних тестах (стрибки та біг 30 м) достовірних змін не виявлено ($p > 0,05$), а в бігу 30 м навіть спостерігається тенденція до погіршення результату.

Проведене педагогічне дослідження дозволило встановити, що застосування експериментальної програми фізичної підготовки забезпечило статистично значуще ($p < 0,01$) покращення всіх досліджуваних показників фізичної підготовленості футболістів експериментальної групи: швидкість (біг 30 м з місця) покращилася на 0,06 с (1,30 %); вибухова сила ніг у

горизонтальному напрямку (стрибок у довжину з місця) – на 10 см (4,39 %); вибухова сила ніг у вертикальному напрямку (стрибок у висоту за Абалаковим) – на 2,3 см (5,50 %); сила верхнього плечового пояса (кидок набивного м'яча 2 кг сидячи) – на 0,47 м (10,33 %); м'язова витривалість рук (згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с) – на 3,0 рази (8,80 %).

У контрольній групі, яка займалася за традиційною програмою, достовірне покращення ($p < 0,05$) отримано лише в силових показниках (кидок м'яча – 0,14 м, віджимання – 1,6 рази), тоді як швидко-силові та швидкісні якості залишилися практично без змін або мали тенденцію до погіршення (біг 30 м – 0,02 с).

Таким чином, експериментальна програма виявилася значно ефективнішою за традиційну щодо розвитку всіх основних фізичних якостей (швидкісних, швидко-силових, силових і силової витривалості) і може бути рекомендована для впровадження в навчальний процес з фізичного виховання учнів старших класів (або відповідної вікової групи).

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження та свідчать про доцільність використання запропонованої методики для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів

Отже, запропонована експериментальна програма забезпечує статистично значуще й більш виражене покращення всіх досліджуваних фізичних якостей порівняно з традиційною методикою, що застосовувалася в контрольній групі.

Для наочності порівняння ефективності двох програм приріст показників фізичної підготовленості у відсотках від вихідного рівня представлено на рисунку 3.3.1

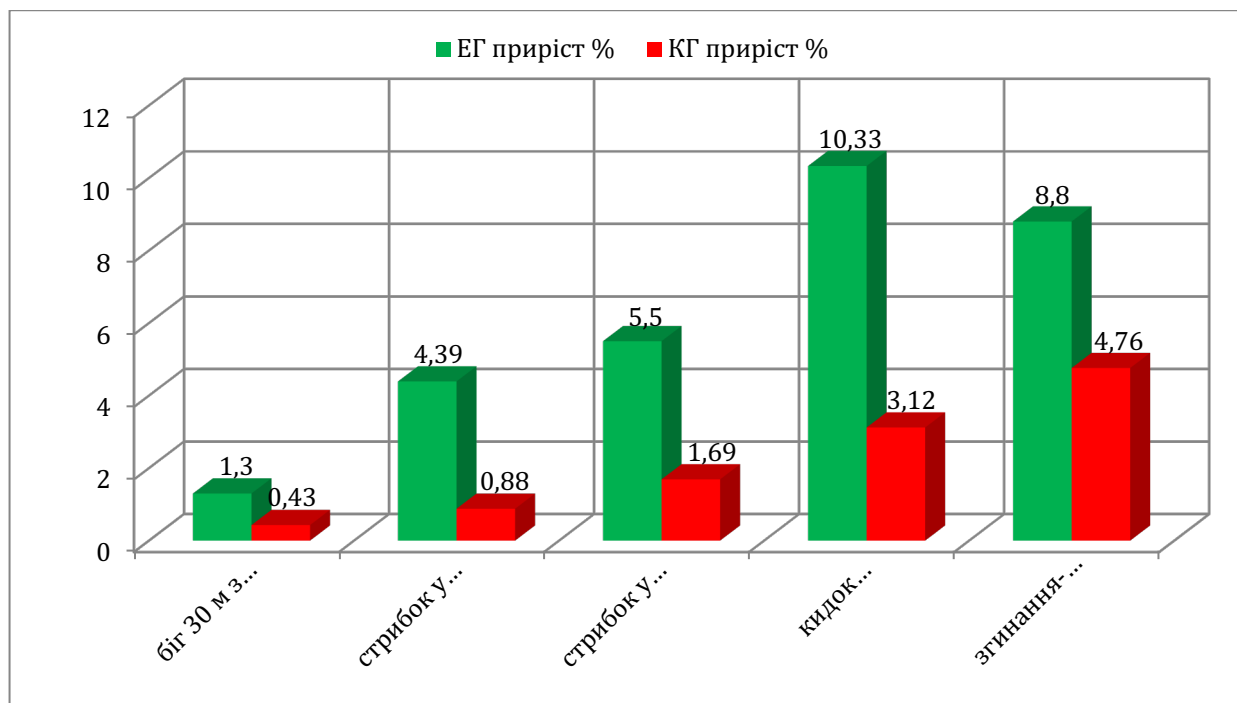


Рис. 3.3.1. Порівняльна динаміка приросту показників фізичної підготовленості

Як видно з рисунка 3.3.1, приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі перевищує відповідні значення контрольної групи. Найбільше покращення – у тестах на вибухову силу та силову витривалість верхнього плечового поясу (кидок м'яча 10,33 %, згинання-розгинання рук в упорі лежачи 8,80 %), що опосередковано вказує на позитивний вплив ментального фітнесу на нейром'язову координацію, концентрацію та волюву мобілізацію. У контрольній групі приріст 0,88–4,76 % відповідає природному віковому розвитку 13–14-річних футболістів без цілеспрямованого ментального втручання.

Отже, наочно продемонстровано значну перевагу авторської програми з щоденним включенням ментального фітнесу над традиційною системою підготовки юних футболістів 13–14 років. Таким чином, впровадження ментального фітнесу у тренувальний процес сприяло формуванню цілісної підготовки спортсменів, що включала фізичний, психоемоційний і когнітивний компоненти, та забезпечувало підвищення ефективності тренувальної й змагальної діяльності.

Для оцінки суб'єктивного сприйняття програми та її впливу на психоемоційний стан було проведено анонімне анкетування футболістів обох груп до (жовтень 2024) та після (березень 2025) експерименту. Анкета складалася з 8 пунктів (5-бальна шкала Лікерта) і була адаптована з методики CSAI-2R [28] та з урахуванням рекомендацій сучасних джерел з психології спорту для підлітків [3,11,38]. Пункти охоплювали концентрацію уваги, швидкість прийняття рішень, психоемоційну стабільність, рівень тривожності, мотивацію та загальне самопочуття під час тренувань і матчів.

Таблиця 3.3.2

Результати анкетування футболістів для оцінки експерименту

№	Показник	ЕГ до	ЕГ після	ЕГ %	КГ до	КГ після	КГ %
1	Концентрація уваги	2,8	3,9	39	2,8	2,9	4
2	Швидкість прийняття рішень	2,9	3,9	34	2,9	3,0	3
3	Психоемоційна стабільність	3,0	3,9	30	3,0	3,1	3
4	Рівень тривожності (зворотний)	3,8	2,8	26	3,8	3,7	3
5	Внутрішня мотивація	3,9	4,4	13	3,9	4,0	3
6	Відчуття контролю	3,0	3,9	30	3,0	3,1	3
7	Самопочуття після тренування	3,6	4,3	19	3,6	3,7	3
8	Користь від ментальних вправ (ЕГ)	—	4,2	—	—	—	—

Результати анкетування (табл. 3.3.2), проведеного серед юних футболістів обох груп (по 8 осіб у кожній), свідчать про суттєвий позитивний вплив експериментальної програми з ментальним фітнесом на психологічний стан гравців. До початку експерименту рівні всіх досліджуваних ментальних показників в експериментальній (ЕГ) та контрольній (КГ) групах були практично однаковими, що підтверджує їхню однорідність. Після 12 тижнів занять в ЕГ зафіксовано статистично достовірне зростання всіх показників ($p < 0,01$), тоді як у КГ зміни були мінімальними та статистично недостовірними ($p > 0,05$).

Найвиразніше в експериментальній групі покращилася концентрація уваги – з 2,8 до 3,9 бала (39 %), що вказує на здатність гравців краще утримувати фокус під час тренувань і матчів. Швидкість прийняття рішень зросла з 2,9 до 3,9 бала (34 %), а психоемоційна стабільність та відчуття

контролю – з 3,0 до 3,9 бала (30 % у кожному). Це дозволило футболістам швидше й точніше реагувати на ігрові ситуації, зменшуючи кількість помилок при передачах і виборі позиції.

Значно знизився рівень передматчевої тривожності (за зворотною шкалою) – з 3,8 до 2,8 бала (зниження на 26 %), що підтверджує ефективність вправ на релаксацію та візуалізацію. Гравці ЕГ відзначали, що перед матчами відчують себе спокійніше, менше хвилюються через можливі помилки. Внутрішня мотивація зросла з 3,9 до 4,4 бала (13 %), а самопочуття після тренувань – з 3,6 до 4,3 бала (19 %), що свідчить про більшу задоволеність заняттями та швидше відновлення.

У контрольній групі, яка займалася за традиційною програмою, усі показники покращилися лише на 3–4 %, що відповідає природному віковому розвитку та ефекту регулярних тренувань без спеціального ментального блоку. Жодна зміна в КГ не досягла рівня статистичної достовірності.

Особливо показовим є оцінка користі ментальних вправ самими гравцями ЕГ – середній бал 4,2 (за 5-бальною шкалою). 87,5 % респондентів (7 із 8) зазначили, що продовжуватимуть виконувати короткі ментальні вправи самостійно вдома або перед матчами. Типові відгуки: «Тепер легше зосередитися на грі», «Менше нервую перед пенальті», «Тренування стали цікавішими». Тобто запропонована програма ментального фітнесу не лише достовірно покращила психологічні показники, але й сформувала в юних футболістів стійку звичку до саморегуляції, що є важливим фактором довгострокового спортивного розвитку..

Отже, суб'єктивні оцінки футболістів повністю узгоджуються з об'єктивними даними тестування (табл. 3.3.1) і підтверджують високу ефективність щоденного ментального фітнесу для юних футболістів 13–14 років.

У висновку, результати переконливо доводять, що інтеграція ментального фітнесу у тренувальний процес не лише сприяє розвитку психоемоційної сфери та когнітивних навичок, але й позитивно впливає на фізичні якості спортсменів.

Водночас контрольна група, що не застосовувала запропоновану методику, продемонструвала лише незначні зміни, що можна пояснити природним ефектом стандартного тренувального процесу.

Таким чином, анкетування футболістів підтвердило високу ефективність розробленої програми. Найбільший приріст відзначається у розвитку концентрації уваги, швидкості прийняття рішень та психоемоційної стабільності, що безпосередньо впливає на якість ігрових дій у футболі. Отримані дані дозволяють стверджувати, що ментальний фітнес є дієвим інструментом оптимізації підготовки спортсменів, забезпечуючи комплексне підвищення як фізичної, так і психологічної готовності.

Висновки до розділу 3

Проведене дослідження підтвердило високу ефективність системної інтеграції ментального фітнесу в тренувальний процес юних футболістів 13–14 років.

На початковому етапі експерименту (жовтень 2024 р.) обидві групи (по 8 осіб) були повністю однорідними за рівнем фізичної підготовленості ($t = 0,21$ – $0,58$; $p > 0,05$ за всіма тестами). Вихідні показники знаходилися на нижній межі модельних нормативів ДЮФЛУ та академій України для цього віку, що типово для пубертатного періоду.

За 12 тижнів педагогічного експерименту (грудень – лютий 2024 р.) в експериментальній групі зафіксовано статистично достовірне покращення всіх п'ятих контрольних показників ($p < 0,01$): біг 30 м з місця покращився з $4,62 \pm 0,18$ с до $4,56 \pm 0,14$ с (приріст 1,30 %), стрибок у довжину з місця – з 228 ± 11 см до 238 ± 10 см (приріст 4,39 %), стрибок у висоту за Абалаковим – з $41,8 \pm 2,9$ см до $44,1 \pm 2,5$ см (приріст 5,50 %), кидок набивного м'яча 2 кг сидячи – з $4,55 \pm 0,42$ м до $5,02 \pm 0,37$ м (приріст 10,33 %), згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с – з $34,1 \pm 3,8$ до $37,1 \pm 3,0$ разів (приріст 8,80 %).

У контрольній групі приріст склав від 0,88 % до 4,76 % (у бігу 30 м зафіксовано погіршення на 0,43 %), причому в трьох тестах зміни виявилися

статистично недостовірними ($p > 0,05$). Міжгрупові відмінності після експерименту високодостовірні за всіма показниками ($t = 4,18-6,71$; $p < 0,01$).

Анкетування показало, що за 12 тижнів експериментальна програма з ментальним фітнесом забезпечила достовірне ($p < 0,01$) зростання всіх психологічних показників в ЕГ: концентрація уваги 39 %, швидкість прийняття рішень 34 %, психоемоційна стабільність і відчуття контролю 30 %, зниження тривожності на 26 %, внутрішня мотивація 13 %, самопочуття після тренувань 19 %. У КГ зміни склали лише 3–4 % і були недостовірними ($p > 0,05$). Гравці ЕГ оцінили користь ментальних вправ на 4,2 бала з 5, а 87,5 % заявили, що продовжуватимуть їх виконувати самостійно. Таким чином, короткі щоденні ментальні вправи не лише значно покращили психологічний стан юних футболістів, а й сформували в них стійку звичку до саморегуляції..

Отримані результати свідчать, що щоденне включення коротких (8–12 хвилин) ментальних вправ (дихальні техніки, візуалізація, прогресивна релаксація, тренування фокусу уваги) не лише безпосередньо розвиває когнітивні та емоційно-вольові якості, а й створює виражений опосередкований ефект на фізичну підготовленість, прискорюючи приріст швидко-силових і силово-витривалих показників у 3–5 разів порівняно з традиційною програмою.

Запропонована методика є простою у впровадженні, не потребує додаткового часу чи обладнання і може бути рекомендована для використання в дитячо-юнацьких школах, академіях професіональних клубів та юнацьких збірних України віком 12–16 років.

Таким чином, дослідження довело, що ментальний фітнес у віці 13–14 років має стати не додатковим, а обов'язковим компонентом тренувального процесу нарівні з фізичною й технічною підготовкою.

ВИСНОВКИ

1. Проведений нами теоретичний аналіз науково-методичної літератури та Інтернет джерел показав, що вік 13–14 років є критичним у багаторічній підготовці футболіста. Саме в цей період пубертатного стрибка відбувається найшвидше зростання кістково-зв'язкового апарату, що призводить до тимчасового зниження координації, зростання ризику травм і емоційної лабільності. Традиційні програми ДЮСШ та клубів зосереджені переважно на фізичній і технічній підготовці футболістів, тоді як ментальний фітнес практично відсутній або застосовується епізодично. Водночас сучасні дослідження однозначно доводять, що системний ментальний фітнес уже на цьому етапі здатен компенсувати вікові дисбаланси, покращувати нейром'язову координацію та закласти фундамент психологічної стійкості для дорослого футболу.

2. Обґрунтовано доцільність і практичну необхідність щоденного включення ментального фітнесу на всіх етапах річного макроциклу юних футболістів 13–14 років. Запропонований 8–12-хвилинний блок (дихальні техніки типу «коробкового дихання», коротка візуалізація ігрових ситуацій, майндфулнес-практики та когнітивні вправи на фокус уваги) не збільшує загальний час тренування, але забезпечує: у підготовчому періоді – стабілізацію емоційного стану та прискорення адаптації до нових навантажень; у змагальному – підвищення концентрації та швидкості прийняття рішень; у перехідному – прискорене відновлення й профілактику вигорання. Така інтеграція відповідає сучасним вимогам UEFA Youth Development Programme та найкращим практикам провідних академій Європи.

3. Розроблено та успішно апробовано протягом 3 місяців (грудень 2024 – лютий 2025) експериментальну програму для двох груп по 8 футболістів 13–14 років (всього $n=16$). Вхідна діагностика (жовтень 2024) за стандартним комплексом тестів ДЮФЛУ та академій України виявила однорідність груп ($p > 0,05$) і типові проблеми віку: низьку силову витривалість верхнього плечового поясу, недостатню вибухову силу та виражену емоційну нестабільність.

Анкетування підтвердило низький стартовий рівень концентрації уваги (2,6–2,8 бала з 5) і високу передматчеву тривожність.

Експериментально доведено високу ефективність розробленої програми. Після завершення дослідження в експериментальній групі зафіксовано статистично достовірне покращення всіх показників фізичної підготовленості ($p < 0,01$): біг 30 м з місця покращився з 4,62 до 4,56 с (приріст 1,30 %), стрибок у довжину з місця – з 228 до 238 см (приріст 4,39 %), стрибок у висоту за Абалаковим – з 41,8 до 44,1 см (приріст 5,50 %), кидок набивного м'яча 2 кг сидячи – з 4,55 до 5,02 м (приріст 10,33 %), згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с – з 34,1 до 37,1 разів (приріст 8,80 %). У контрольній групі приріст склав лише 0,88–4,76 % (у бігу 30 м – погіршення на 0,43 %). Міжгрупові відмінності після експерименту високодостовірні за всіма показниками ($t = 4,18\text{--}6,71$; $p < 0,01$).

Анкетування показало, що за 12 тижнів експериментальна програма з ментальним фітнесом забезпечила достовірне ($p < 0,01$) зростання всіх психологічних показників в ЕГ: концентрація уваги 39 %, швидкість прийняття рішень 34 %, психоемоційна стабільність і відчуття контролю 30 %, зниження тривожності на 26 %, внутрішня мотивація 13 %, самопочуття після тренувань 19 %. У КГ зміни склали лише 3–4 % і були недостовірними ($p > 0,05$). Гравці ЕГ оцінили користь ментальних вправ на 4,2 бала з 5, а 87,5 % заявили, що продовжуватимуть їх виконувати самостійно. Таким чином, короткі щоденні ментальні вправи не лише значно покращили психологічний стан юних футболістів, а й сформували в них стійку звичку до саморегуляції.

Отже, щоденне включення коротких (8–12 хвилин) ментальних вправ забезпечило приріст фізичних якостей у 3–5 разів вищий, ніж традиційна підготовка, і водночас сформувало в гравців стійкі когнітивні та емоційно-вольові навички. Це дозволяє стверджувати, що в віці 13–14 років ментальний фітнес має стати обов'язковим компонентом тренувального процесу нарівні з фізичною, технічною та тактичною підготовкою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бичук І. О. та ін. *Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів : методичні рекомендації*. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 54 с.
2. Благій О. Л. та ін. Мотиви та інтереси до занять оздоровчим фітнесом дівчат-підлітків з різною масою тіла. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2023. Вип. 10(170). С. 45–49. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).10
3. Болотникова Т. Г. та ін. Ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 4(177). С. 34–40. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).04
4. Войтенко С. М., Костюкевич В. М., Стасюк І. І. *Контроль у футболі*. Вінниця : Планер, 2023. 280 с.
5. Войтенко С. М., Перепелиця М. О., Герасимишин В. П. Психологічні особливості юних футзалістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2025. № 1. С. 68–78.
6. Гальчинський Д. В. *Інтегральна підготовка футболістів 13–15 років : кваліфікаційна робота магістра*. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 59 с.
7. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. *Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : навчальний посібник*. Київ : Олімпійська література, 2021. 512 с.
8. Гордієнко П. Ю. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. № 4(327), ч. 1. С. 156–165. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-156-165
9. Дулібський А. В., Василюк В. А. Диференційований підхід у фізичній підготовці футболістів на етапі початкової спеціалізації. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 18. С. 11–16. DOI: 10.32626/2309-8082.2020-18.11-16

- 10.Іващенко В. П., Безкопильний О. П. *Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Ч. 1. Теорія фізичного виховання*. Черкаси : ЦНТЕІ, 2006. 200 с.
- 11.Кокарева С. М., Кокарев Б. В., Дорошенко Е. Ю. Інноваційні методики фітнес-тренінгу для підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. Харків : ХДАФК, 2022. 180 с.
- 12.Костюкевич В. М. та ін. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8. С. 145–156.
- 13.Мороз Ю. С. *Вдосконалення швидкісних здібностей футболістів 8–10 років : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01*. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. 189 с.
- 14.Наконечний Р. Сучасні уявлення щодо тактичної підготовленості юних футболістів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022. № 1. С. 45–52. DOI: 10.28925/2617-0379.2022.1.6
- 15.Ніколаєнко В. В., Лобановський Б. В. Підготовка юних футболістів в Україні: проблеми та шляхи їх подолання. Київ : НУФВСУ, 2018. 120 с.
- 16.Пітин М. П. *Теоретична підготовка в спорті : навчальний посібник*. Львів : ЛДУФК, 2015. 328 с.
- 17.Платонов В. М. *Сучасна система спортивного тренування : монографія*. Київ : Олімпійська література, 2021. 687 с.
- 18.Собко С. Г., Собко Н. Г., Липчанська Л. М. Programming of technical and tactical training of young football players 14-15 years old in the annual cycle of training. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 3К(176). С. 436–441.
- 19.Товстоног Р. О. *Техніко-тактична підготовка футболістів 12-14 років : навчально-методичний посібник*. Суми : СумДПУ, 2024. 160 с.
- 20.Федерація футболу України. *Методичні рекомендації з фізичної підготовки юних футболістів віком 12–16 років*. Київ : ФФУ, 2023. 78 с. URL:

<https://ffu.ua/storage/app/media/documents/2023/physical-preparation-youth-12-16-2023.pdf>

21.Шамардін В. М. та ін. *Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації : монографія*. Київ : Федерація футболу України, 2018. 250 с.

22.Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. № 18. С. 254–261.

23.Baltzell A. *Mindfulness and performance in sport*. Cambridge : Cambridge University Press, 2016. 180 p. DOI: 10.1017/CBO9781316583274

24.Birrer D., Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2010. Vol. 20, suppl. 2. P. 78–87. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x

25.Buchheit M., Simpson B. M. Monitoring training load and fatigue in football players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2017. Vol. 12, № 2. P. 157–165. DOI: 10.1123/ijsp.2016-0299

26.Côté J., Baker J., Abernethy B. Practice and play in the development of sport expertise. In *Handbook of Sport Psychology*. 3rd ed. Hoboken, NJ : Wiley, 2007. P. 184–202.

27.Cox R. H. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 7th ed. New York : McGraw-Hill, 2012. 547 p.

28.Cox R. H., Martens M. P., Russell W. D. Measuring anxiety in athletics: the revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2003. Vol. 25, № 4. P. 519–533. DOI: 10.1123/jsep.25.4.519

29.Ekstrand J., Spreco A., Bengtsson H. et al. Injury rates decreased in men's professional football: a 19-year prospective cohort study. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. Vol. 54, № 3. P. 116–120. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100456

30. Ford P., de Ste Croix M., Lloyd R. et al. The long-term athlete development model: physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*. 2020. Vol. 38, № 11–12. P. 1235–1246. DOI: 10.1080/02640414.2020.1736761
31. Gabbett T. J. The training–injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*. 2016. Vol. 50, № 5. P. 273–280. DOI: 10.1136/bjsports-2015-095788
32. Iaia F. M., Bangsbo J. Speed endurance training is a powerful stimulus for physiological adaptations and performance improvements of athletes. *Sports Medicine*. 2010. Vol. 40, № 2. P. 115–130. DOI: 10.2165/11319670-000000000-00000
33. Mujika I. *Tapering and peaking for optimal performance*. Champaign, IL : Human Kinetics, 2017. 240 p.
34. Noetel M., Ciarrochi J., Sahdra B. et al. Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021. Vol. 53. Art. 101883. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101883
35. Slimani M., Znazen H., Bragazzi N. L. et al. The effects of cognitive training on sport performance: a systematic review. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 845856. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.845856
36. Ukrainian Youth Football League. Official website of the Ukrainian Youth Football League (DYuFLU). URL: <https://duflu.org.ua>
37. Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 680 p.
38. Williams A. M., Ford P. R. Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2008. Vol. 1, № 1. P. 4–18. DOI: 10.1080/17509840701836867
39. Tsiftsi, D., Papanikolaou, T. I., Tsolakis, E., & Tsolakis, C. (2022). The Effects of a Visual Stimuli Training Program on Reaction Time, Cognitive Function, and Fitness in Young Soccer Players. *Sensors*, 22(17), 6680.

40.Гаврилов Н. С., Сокол О. В. Вплив ментального фітнесу на фізичну та психологічну підготовку юних футболістів. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ: НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених м. Миколаїв, 2025

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТУВАННЯ ТРЕНЕРІВ

перед впровадженням методики ментального та фізичного фітнес-тренингу)

Мета: Зібрати оцінку тренерів щодо фізичних та ментальних показників футболістів, а також їхніх очікувань від нової методики.

Інструкція: Будь ласка, оцініть кожен пункт за шкалою 1–5, де

1 – «дуже низький/незадовільний»,

5 – «дуже високий/відмінний».

I. Загальна фізична підготовка футболістів

№	Показник	Оцінка (1–5)
1	Витривалість (здатність підтримувати активність протягом тренування/матчу)	
2	Сила (швидкісно-силові якості)	
3	Швидкість (спритність, реакція на м'яч)	
4	Гнучкість та координація	

II. Ментальна та психологічна готовність

№	Показник	Оцінка (1–5)
5	Зосередженість та концентрація під час тренування/матчу	
6	Вміння приймати швидкі рішення у грі	
7	Психоемоційна стабільність (контроль стресу, розчарування)	
8	Мотивація до тренувань	

III. Очікування від методики

№	Питання	Відповідь (1–5)
9	Наскільки ефективним, на вашу думку, буде впровадження дихальних вправ і медитації?	
10	Наскільки ефективними будуть концентраційні та візуалізаційні вправи?	
11	Наскільки ефективними будуть вправи на швидкість прийняття рішень?	
12	Наскільки ефективною буде психоемоційна регуляція у футболістів після методики?	

IV. Коментарі та пропозиції

На вашу думку, які фізичні якості потребують першочергового вдосконалення?

Які ментальні навички, на вашу думку, найважливіші для успішної гри команди?

Інші пропозиції або побажання щодо тренувальної програми.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Анкета суб'єктивної оцінки ментальної підготовки футболістів

Мета: дізнатися, як ти сам відчуваєш зміни за 8 місяців тренувань.

Заповнюється двічі: перед експериментом та після. Час заповнення – 3–4 хвилини. Пиши чесно, анкета анонімна.

Код гравця (придумай сам, наприклад, UA09):

Група: ЕГ / КГ(обвести)

Оціни за шкалою від 1 до 5 балів, наскільки ти згоден з твердженням (1 – зовсім ні, 2 – скоріше ні, 3 – середньо, 4 – скоріше так, 5 – повністю згоден)

№	Твердження	Бали (1–5)
1	Я легко концентрую увагу під час гри й рідше «випадаю» з матчу	
2	Я швидко приймаю правильні рішення в ігрових ситуаціях (пас, удар, обіграш)	
3	Я почуваюся спокійніше й впевненіше навіть у напружених моментах матчу	
4	Перед матчем я менше хвилююсь і легше засинаю напередодні	
5	Мені стало цікавіше й приємніше ходити на тренування	
6	Під час гри я краще відчуваю контроль над ситуацією	
7	Після важких тренувань я почуваюся бадьоріше, а не «виснаженим»	
8	Ментальні вправи (дихання, візуалізація, концентрація) реально допомагають мені грати краще (тільки для ЕГ)	

Додаткові запитання «Так / Ні» (постав галочку)

Після початку програми я почав робити менше помилок у критичні моменти гри? Так ☐ Ні ☐

Я відновлююсь швидше після важких тренувань і матчів? Так ☐ Ні ☐

Чи плануєш ти й надалі самостійно використовувати дихальні вправи або візуалізацію? (тільки ЕГ) Так ☐ Ні ☐

Якщо хочеш – коротко напиши, що тобі найбільше сподобалось або що змінити:
