



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



Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

**на тему: «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

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.

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.

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.



Перед початком експериментальної програми з інтеграції ментального фітнесу у тренувальний процес було проведено попереднє анкетування, метою якого стало отримання комплексної оцінки рівня фізичних і психоемоційних якостей футболістів, а також з'ясування очікувань фахівців від упровадження нової методики.

№	Показник / Питання	Трен 1	Трен 2	Трен 3	Трен 4	Трен 5	Сер. 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

Таблиця 3.2.1. Результати анкетування тренерів перед впровадженням методики

Результати попереднього тестування

На стартовому етапі статистично достовірних відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$), що підтверджує рівність груп.

Контрольна та експериментальна групи мали подібні показники фізичної підготовки перед експериментом

№	Тест	ЕГ (n=8)	КГ (n=8)	t	Модельний норматив*
1	Біг 30 м з місця, с	$4,62 \pm 0,18$	$4,65 \pm 0,19$	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	$41,8 \pm 2,9$	$41,3 \pm 3,1$	0,56	43–46
4	Кидок набивного м'яча 2 кг із-за голови сидячи, м	$4,55 \pm 0,42$	$4,49 \pm 0,39$	0,49	4,8–5,4
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, разів	$34,1 \pm 3,8$	$33,6 \pm 4,1$	0,44	36–40

Впроваджена методика тренувань у підготовчий процес футболістів

Таблиця 3.4.1. Структура щотижневого тренування ЕГ

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	Передматчова візуалізація + 2-хвилинна рефлексія після гри	Imagery + рефлексивний журнал

Підсумкове тестування після експерименту

Таблиця 3.5.1. Підсумкові результати швидкісно-силових тестів

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 у довжину з місця, см	238 $\pm$ 10	228 $\pm$ 11	10	2	4,39	0,88	5,89	1,88
Стрибок у 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

ВИСНОВКИ

Вік 13–14 років є критичним у підготовці футболістів через пубертатний стрибок, що тимчасово знижує координацію, підвищує ризик травм та емоційну лабільність. Традиційні програми зосереджені на фізичній і технічній підготовці, тоді як ментальний фітнес майже не застосовується. Ми запропонували щоденний 8–12-хвилинний блок ментальних вправ, включаючи дихальні техніки, візуалізацію, майндфулнес та когнітивні вправи, який стабілізує емоційний стан, підвищує концентрацію, швидкість прийняття рішень та прискорює відновлення.

Після 3 місяців експерименту у групі з ментальним фітнесом біг 30 м покращився на 1,3 %, стрибок у довжину – на 4,4 %, стрибок у висоту – на 5,5 %, кидок м'яча 2 кг – на 10,3 %, а віджимання за 30 с – на 8,8 %. Психологічні показники також значно зросли: концентрація уваги на 39 %, швидкість прийняття рішень на 34 %, психоемоційна стабільність на 30 %, тривожність знизилася на 26 %.

Ці результати показують, що короткі щоденні ментальні вправи значно підвищують фізичні та психологічні показники і формують стійкі навички саморегуляції, тому ментальний фітнес має стати обов'язковим компонентом тренувального процесу.

Дякую за увагу!

