

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ

Дядечко І. Є.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Фаньо Ю. О.

*студентка 4 курсу факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Футбол, як вид спорту, здобув величезну популярність серед людей різної статі, віку та соціального статусу. Жіночий футбол, хоча й значно молодший за чоловічий, протягом останніх років демонструє стрімкий розвиток, залучаючи все більше вболівальників та талановитих гравчинь.

Успіх у футболі, окрім фізичної підготовки, значною мірою залежить від психологічної стійкості, мотивації та командної роботи. Жіночий футбол має свої особливості, які зумовлюють специфіку психологічної підготовки. Дослідження психологічних аспектів у жіночому футболі стає все більш актуальним, адже розуміння особливостей психології гравчинь може допомогти тренерам та психологам.

Метою даного дослідження є аналіз та виявлення особливостей психологічної підготовки спортсменок у жіночому футболі з урахуванням впливу різних факторів, таких як соціокультурні особливості, психологічні характеристики, та розробка рекомендацій щодо оптимізації цього процесу з метою підвищення спортивних результатів та психологічного благополуччя жінок футболісток.

Жіночий спорт, стрімко розвиваючись, розкриває унікальні психологічні особливості, які відрізняють жінок від чоловіків у спортивній сфері. Ці особливості не лише роблять жінок сильними конкурентками, але й формують особливу атмосферу в команді та підхід до змагань.

Жінки, як правило, володіють більшою емоційною стійкістю, що допомагає їм краще справлятися з тиском під час змагань. Їхня емпатія

дозволяє їм краще розуміти партнерів по команді, відчувати їх емоції та підтримувати один одного. Це веде до згуртованості та кращої командної роботи.

Жінки від природи більш схильні до співпраці та командної роботи. Вони краще розуміють важливість командного духу та готові йти на компроміси заради загального успіху. Це робить їх цінними гравчинями, які завжди готові допомогти партнерам.

Жінки володіють більшою гнучкістю у вирішенні проблем та адаптації до змін. Вони краще генерують альтернативні плани та шукають нестандартні рішення. Це робить їх незамінними у динамічних та мінливих умовах спортивних змагань.

Ці особливості не є універсальними для всіх жінок. Існують й винятки, коли жінки володіють більш «чоловічими» психологічними характеристиками. Проте, загалом, вищеперелічені особливості дають жінкам певні переваги у спорті, роблячи їх сильними конкурентками та цінними членами команди.

Психолог у жіночому футболі відіграє важливу роль у забезпеченні успіху команди. Його робота спрямована на підтримку психологічного комфорту гравців, розвиток психологічних навичок для покращення результатів, а також на роботу зі стресом та підвищенням мотивації.

Футбол – це не лише фізична активність, але й значне психологічне навантаження. Змагання, тиск з боку тренерів та публіки, страх помилки – все це може негативно впливати на емоційний стан гравців [1].

Психологічна підготовка в жіночому футболі є вкрай важливою, оскільки допомагає гравчиням впоратися з емоціями. Психолог навчав їх контролювати емоції, справлятися з тривогою та страхом, а також підтримувати позитивний настрій. Крім того, він створює атмосферу довіри, де гравчиня може поділитися своїми переживаннями, отримати підтримку та пораду, а також вирішити особисті проблеми, які можуть негативно впливати на її спортивну діяльність.

Особливу увагу приділяється розвитку психологічних навичок, які допомагають покращити результати. Психолог допомагає гравчиням зосередитися на грі, не відволікаючись на сторонні фактори, використовувати візуалізацію для покращення результатів у тренуваннях та іграх, самотивувати себе на досягнення високих результатів та розвивати лідерські якості, щоб вести за собою команду.

Також важливою є робота зі стресом та підвищенням мотивації. Футбол є стресовим видом спорту, тому психолог допомагає гравчиням справлятися зі стресом та використовувати різні методи релаксації, а також знаходити мотивацію для досягнення цілей та підтримувати її на високому рівні протягом тривалого періоду [2].

Робота психолога з жінками-футболістками – це комплексний процес, який допомагає їм максимально використовувати свої

можливості, досягати високих результатів та отримувати задоволення від гри.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною тренувального процесу у жіночому футболі. Вона допомагає гравчиням краще справлятися з психологічними навантаженнями, підвищувати свою мотивацію, а також покращувати результати на полі. Існує багато методів психологічної підготовки, які використовуються у жіночому футболі.

Техніки релаксації та концентрації є надзвичайно важливими для психологічної підготовки гравчинь у жіночому футболі. Однією з найефективніших технік є медитація [3]. Цей метод допомагає гравчиням навчитися зосереджуватися на теперішньому моменті, відпускати негативні думки та емоції, а також знаходити внутрішній спокій. Практика медитації дозволяє спортсменкам краще контролювати свої емоції під час гри та тренувань.

Дихальні вправи також відіграють важливу роль у релаксації та підвищенні концентрації. Правильне дихання може допомогти гравчиням розслабитися, зняти стрес і покращити концентрацію під час виконання футбольних завдань. Це особливо важливо у ситуаціях підвищеного напруження або стресових моментів під час гри.

Прогресивна м'язова релаксація є ще однією ефективною технікою. Вона допомагає гравчиням навчитися свідомо розслабляти різні групи м'язів, що може допомогти їм краще справлятися з м'язовою напругою та втомою під час тривалих тренувань та матчів. Ця техніка дозволяє гравчиням підтримувати оптимальний рівень фізичної та психологічної готовності протягом тривалого часу на полі.

Позитивна самомова та візуалізація успіху є двома потужними психологічними методами, які використовуються в жіночому футболі для підвищення ефективності гравців. Позитивна самомова, або позитивні афірмації, полягає у повторенні позитивних фраз або мантр, які спрямовані на підвищення самооцінки та віри в себе. Гравчині, які використовують цей метод, можуть зміцнити свою впевненість у власних силах, зменшити сумніви та підвищити мотивацію до досягнення успіху.

Ще одним важливим аспектом є візуалізація успіху. Ця техніка передбачає уявлення себе в ситуаціях успішного виконання завдань або досягнення поставлених цілей. Гравчині можуть візуалізувати себе в різних спортивних сценаріях, уявляючи як вони успішно взаємодіють з партнерами по команді, виконують складні трюки або забивають голи під час матчів. Це допомагає їм психологічно підготуватися до реальних змагань, зберігаючи віру у власні здібності та підвищуючи внутрішню мотивацію до досягнення високих результатів [4].

Розуміння і використання цих психологічних методів може допомогти гравцям досягти психологічної стійкості, підвищити рівень довіри до своїх здібностей та покращити спортивні результати. Такі стратегії не лише допомагають гравцям управляти емоціями та стресом, але й стимулюють їх до постійного розвитку та досягнення нових вершин у жіночому футболі.

Групові тренінги в жіночому футболі грають величезну роль у формуванні ефективної команди та підвищенні психологічної стійкості гравчинь. Один із типів таких тренінгів – це тренінги з командоутворення. Вони спрямовані на покращення взаємодії та співпраці в команді, допомагаючи гравчиням розуміти та підтримувати одна одну, підвищуючи рівень довіри між гравцями. Це особливо важливо для побудови згуртованої та відданої одна одній команди, яка може досягати великих спортивних результатів.

Крім того, тренінги з розвитку лідерських якостей мають велике значення. Вони допомагають гравчиням розвивати такі якості, як лідерство, впевненість у собі та вміння брати на себе відповідальність. Ці якості є необхідними для того, щоб гравчині могли вести за собою команду, бути прикладом для інших гравців та сприяти досягненню спільних цілей [5].

Тренінги з подолання стресу є ще одним важливим аспектом психологічної підготовки. Футбол – це спорт, повний емоцій та напруження, і гравчині часто зіштовхуються зі стресом під час змагань. Тому такі тренінги допомагають гравчиням навчитися ефективно справлятися зі стресом, розвивати стресостійкість та знаходити способи релаксації під час важливих моментів на полі.

Усі ці методи спрямовані на підвищення ефективності гравчинь у жіночому футболі. Вони допомагають зміцнити командний дух, розвинути важливі лідерські якості та навчитися ефективно керувати емоціями під час гри.

Вибір методів психологічної підготовки залежить від індивідуальних особливостей гравчинь, їхніх потреб і цілей. Важливо, щоб психолог, який працює з командою, мав досвід роботи з жінками-спортсменками та розумів особливості жіночого футболу.

Отже, психологічна підготовка в жіночому футболі є критично важливим аспектом для досягнення успіху. Розуміння та урахування різноманітних соціокультурних особливостей гравців може сприяти підвищенню результатів на полі. Індивідуалізовані підходи до психологічної підготовки становлять ключ до оптимізації тренувальної програми та досягнення найкращих результатів.

Література

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Дулібський А. В., Яценко А. Г., Ніколаєнко В. В. Спортивний відбір у футболі. Київ, 2004. 135 с.
3. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Вища школа, 1975.
4. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2008. 256 с.
5. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Редагування та упорядкування О. В. Федик. Івано-Франківськ: «Інін», 2013. 226 с.