

ПСИХОЛОГІЧНА НАДІЙНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ КОМПЛЕКСНОЇ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ФУТБОЛІСТІВ

Кирієнко О. Г.

*старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
здобувач III (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,
здобувач II (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Проблема збереження здоров'я спортсмена в сучасному футболі виходить за межі суто фізіологічних аспектів і вимагає інтегрованого підходу, у якому ключове місце посідає психологічна складова. Одним із центральних елементів цієї складової є психологічна надійність – здатність спортсмена зберігати функціональну ефективність поведінки за умов зовнішніх і внутрішніх стресорів, стійко реагувати на складні і непередбачувані ситуації змагальної діяльності та адекватно відновлюватися після психоемоційних навантажень. У футболі, де успішність часто визначається дрібними часовими і якісними відмінностями у діях гравців, психологічна надійність стає фактором, який прямо впливає на показники працездатності, безпеку та довготривалу фізичну стабільність спортсмена.

Теоретичне тлумачення поняття «психологічна надійність» розвивалося в українській і зарубіжній спортивній психології як інтегральна характеристика, що включає елементи стресостійкості, вольової витривалості, уваги під навантаженням, емоційної регуляції та прийняття рішень у реальному часі. Вітчизняні дослідження підкреслюють її мультикомпонентний характер і наголошують на тому, що психологічна надійність є як індивідуальною рисою, так і результатом спеціалізованої підготовки й організаційно-педагогічних умов підготовки футболістів [3].

Інтеграція психологічної надійності в комплексну систему здоров'язбереження футболістів має кілька рівнів реалізації. Нормативно-організаційний рівень включає створення умов для стабільного режиму тренувань і відпочинку, наявність кваліфікованого психологічного

супроводу у команді, доступ до медико-психологічної допомоги після травм та інтенсивних змагальних фаз. На рівні підготовки – обов'язкове включення психотренінгів та вправ на розвиток когнітивних функцій у щотижневий план роботи, поєднання психотехнік із фізіологічними заходами (регулювання сну, харчування, контролю навантажень). У методичному відношенні українські дослідження наголошують на важливості міждисциплінарної взаємодії – тренера, спортивного психолога та фізіолога мають координувати інтервенції з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена [1].

Хоча українські напрацювання дають прикладні рекомендації, існують обмеження: більшість робіт має локальний характер (вибірки з окремих клубів або навчальних закладів), недостатня кількість контрольованих досліджень і порівнянь між різними віковими групами. Необхідні довготривалі дослідження, які б досліджували вплив комплексних психологічних втручань на здоров'я спортсмена за межами короткострокових змін (наприклад, на ризик травматизму, показники імунної відповіді, хронотипи відновлення). Перспективним є також використання біопсихологічних маркерів (варіабельність серцевого ритму, показники кортизолу) у поєднанні з психометричними даними для створення адаптивних індивідуальних протоколів [2].

Психологічна надійність виступає ключовим компонентом комплексної системи здоров'язбереження у футболістів. Інтеграція психодіагностики, тренінгів саморегуляції, ігрових симуляцій стресових ситуацій та моніторингу відновлення дозволяє не лише підвищити стабільність спортивних результатів, а й знизити ризики для психічного та фізичного здоров'я. Для практики тренерів і служб супроводу важливі: рання діагностика вразливих психологічних профілів, позиційно-орієнтований підхід до підготовки та системний моніторинг стану спортсмена. Подальші вітчизняні дослідження мають спрямовуватися на довготривалу оцінку ефективності інтегрованих програм та впровадження біопсихологічних маркерів у практику.

Література

1. Байрачний О. Психолого-педагогічні аспекти комунікаційних процесів у системі "тренер – юний спортсмен – батьки" (на прикладі футболу) / О. Байрачний. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5. С. 141–146.
2. Борщенко В. В., Галина О. Д. «Здоров'язбережувальні практики у системі підготовки спортсменів різних видів спорту». *Педагогічна Академія: наукові записки*. Вип. 22, Вересень 2025.
3. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.