

## **ЗАСОБИ МЕНТАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ У СТРУКТУРІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ**

У сучасному футболі високої конкуренції перевагу визначає не лише рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, а й системна ментальна підготовка, інтегрована у всі періоди річного макроциклу. Комплексна періодизація, що охоплює підготовчий, змагальний і перехідний періоди та деталізується на мезо- і мікроцикли, задає логіку дозування як фізичних, так і психологічних навантажень, забезпечуючи поступове нарощування потужності, пікову реалізацію та відновлення без втрати адаптацій [2; 3]. В українській методичній традиції підкреслюється, що розвиток фізичних якостей футболіста в річному циклі є справді ефективним лише за умови цільового поєднання з психорегуляційними засобами на кожному етапі підготовки [1]. Це повністю резонує з міжнародними підходами періодизації, де психонавантаження плануються як тренувальні «стимули» з очікуваними адаптаціями: розвитком і стабілізацією уваги, навичок емоційної саморегуляції, толерантності до невизначеності та стійкості під тиском результату [2; 4]. Відтак ментальна підготовка має не бути «додатком», а становити інтегральний компонент цілісної підготовки команди та кожного гравця, з чітким місцем у календарному плані, у структурі тижневих мікроциклів і навіть у сценаріях окремих тренувальних сесій.

Річний макроцикл у футболі структуровано на підготовчий, змагальний та перехідний періоди, кожен із яких переслідує власні задачі з точки зору як фізіологічних, так і психічних адаптацій. У підготовчому періоді акцент робиться на розвитку загальної й спеціальної фізичної підготовленості, базових рухових якостей і техніки; змагальний період переорієнтовує підготовку на оптимізацію, підтримання й «загострення» форми, відпрацювання ігрових сценаріїв під тиском; перехідний — на активне відновлення, корекцію дисбалансів і психоемоційне «перезавантаження» [1; 3]. Ментальна підготовка має слідувати цій логіці: на старті сезону — закладання фундаменту психонавичок (психоосвіта, базова релаксація, цілепокладання); у змагальному відрізу — нарощування специфічності (змагальна візуалізація, самонастанова,

майндфулнес-протоколи для керування збудженням і відновленням); у перехідному періоді — ресурсоорієнтована регенерація (майндфулнес, відновлювальні дихальні сесії, рефлексія уроків сезону) [1; 4]. Така послідовність дозволяє узгодити часову структуру формування психічних станів із хвилями навантаження/відновлення, типовими для спортивної періодизації, і тим самим уникнути як «психічного перетренування», так і розриву між тренуваністю організму та готовністю свідомості.

Модель інтегрованої ментальної підготовки у річному циклі передбачає послідовне впровадження психологічних засобів відповідно до цілей кожного етапу. У підготовчому періоді першочерговим завданням є формування психічної «опорної» бази, що включає навички саморегуляції, внутрішню мотиваційну архітектуру та когнітивні сценарії ігрових дій. На цьому етапі доцільно застосовувати психоосвітні заняття та цілепокладання за принципом SMART із веденням щоденника цілей, дихальні техніки (повільне діафрагмальне дихання 4–6 циклів за хвилину протягом 8–12 хв, 3–4 рази на тиждень), прогресивну м'язову релаксацію (15–20 хв, тричі на тиждень) як міст між тілесною інтероцепцією та керуванням збудженням, а також базову кінетичну візуалізацію техніко-тактичних дій (приблизно 10 хв відразу після технічних тренувань) для закріплення моторних програм. Ефективним є використання позитивної саморозмови (self-talk) у формі коротких фраз-«якорів» під ключові ігрові ситуації (пресинг, підбір, стандарти), що допомагає стабілізувати увагу та регулювати рівень активації нервової системи [1; 4; 5]. Інтеграційний принцип простий: перед виконанням фізичних вправ — короткий «праймінг» уваги (2–3 хв дихання плюс формула наміру), після — релаксаційно-візуалізаційний блок (8–10 хв). Це відповідає сучасним рекомендаціям оптимізації тренувального процесу, де психологічні й фізичні стимули влітаються в єдиний ланцюжок «збудження — робота — закріплення» [1].

У змагальному періоді головна мета — стабілізувати ефективність дій під тиском і керувати психічними станами до, під час і після гри. Передматчеві ритуали з диханням, фокус-словами й короткою візуалізацією допомагають регулювати активацію та концентрацію. Візуалізація під тиском (6–8 хв, 3 рази на тиждень) і мікросесії майндфулнесу (2–3 хв) підвищують стійкість і впевненість, а командні «huddle» сприяють згуртованості. При щільному графіку тривалість занять скорочується, але їх частота зростає; у перервах між матчами проводяться розширені сесії з індивідуальною корекцією тригерів [6; 7].

Перехідний період спрямований на психорегенерацію, аналіз досвіду та відновлення ресурсів. Використовуються короткі майндфулнес-практики, дихальні та релаксаційні вправи, рефлексивні сесії, які допомагають зняти залишковий стрес і підготуватися до нового циклу [1; 3].

Інтеграція ментальних засобів у мікроцикл узгоджується з фізичним навантаженням: за кілька днів до гри — ПМР і візуалізація, напередодні — короткі дихальні вправи й self-talk, у день матчу — ритуали фокусування та майндфулнес-пауза, після — відновлювальна сесія й контроль сну. Такий підхід забезпечує баланс між навантаженням і відновленням, формуючи звичку саморегуляції, що переноситься у змагальні ситуації [2; 6].

Зв'язок ментальних засобів із розвитком фізичних якостей має практичне значення. Овчаренко та співавт. [1] підкреслюють, що у підготовчому періоді пріоритетом є розвиток витривалості та швидкодіючих якостей, які у змагальному етапі підтримуються й уточнюються. Ментальні засоби при цьому виступають регуляторами збудження та фокусу, допомагаючи контролювати техніку на фоні втоми. Дихальні практики й ПМР підвищують витривалість, «праймінги» уваги покращують точність і швидкість рухів, а візуалізація з різними сенсорними елементами зміцнює моторне навчання й стабільність техніко-тактичних дій [6; 7].

Регулярний моніторинг станів є необхідним компонентом ментальної підготовки. Рекомендується щотижневий контроль самопочуття, стресу та сну, ведення коротких рефлексивних нотаток і фіксація часу, присвяченого ментальним практикам. Дані узгоджуються з фізичними навантаженнями, щоб корекція була системною. Доцільно також враховувати об'єктивні показники — стабільність техніки, кількість помилок, дисциплінарні фоли й ефективність дій у фінальних хвилинах гри [3; 4].

Для ефективного впровадження варто мати короткі універсальні протоколи. Наприклад, «90-секундне вікно фокусу» у день гри (дихання, фрази-«якорі», коротка візуалізація) допомагає швидко сконцентруватися. Стисла ПМР (12 хв) зі зміною напруження та розслаблення м'язів і формулою «важкі руки — легка голова» застосовується кілька разів на тиждень. Imagery-скрипт «стандарт + пресинг» із кількома кадрами і сенсорними деталями підвищує точність техніко-тактичних дій [7]. Короткі майндфулнес-практики (2–3 хв «box-breathing») ефективні у тренуванні та під час гри, а self-talk із 3–5 фраз допомагає утримувати увагу у стресових моментах. Усі методики адаптуються до віку, кваліфікації та ролі гравця, узгоджуються з фізичними завданнями мікроциклу [1; 2].

Дотримання принципів безпеки є ключовим: вправи ускладнюються поступово, враховується індивідуальний психопрофіль гравця, забезпечується командна взаємодія тренера, психолога й лікаря та системний контроль результатів. Це гарантує безпечне й ефективне впровадження ментальної підготовки.

Ментальна підготовка інтегрується у річний цикл відповідно до періодизації: у підготовчому періоді формується база психонавичок, у

змагальному – оптимізуються стани та стабілізуються рішення під тиском, у перехідному – здійснюється психорегенерація й осмислення досвіду. Поєднання дихальних технік, релаксації, візуалізації, майндфулнесу та саморефлексії з фізичними тренуваннями підвищує ефективність підготовки, знижує ризик перевтоми та зміцнює психічну стійкість і стабільність гри [1; 5;7].

#### Список використаних джерел

1. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. (2019). *Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації*. Дніпро: ПДАФКіС
2. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics
3. Платонов, В. Н. (2015). Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ: Олімпійська література.
4. Шамич О.М. Психологічні критерії відбору футболістів високого класу. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року). – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – С. 456-458. <https://www.knuba.edu.ua/faculties/fait/kafedri-fait/kafedra-po/konferenciyi-kafedri-profesijnovi-osviti/>
5. Шамич О.М. Особливості емоційного інтелекту спортсменів залежно від віку (в обраному виді спорту - футбол). Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року). – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – С. 451-452. <https://www.knuba.edu.ua/faculties/fait/kafedri-fait/kafedra-po/konferenciyi-kafedri-profesijnovi-osviti/>
6. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
7. Liu, Y., et al. (2025). The Effects of Imagery Practice on Athletes' Performance: A Multilevel Meta-Analysis with Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 15(5), 685. <https://doi.org/10.3390/bs15050685>

УДК 37.035

*Паламарчук Дмитро Анатолійович,  
кандидат технічних наук, доцент,  
доцент кафедри професійної освіти*

*Київського національного університету будівництва і архітектури*

## ПРОБЛЕМАТИКА ПРОВЕДЕННЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

В закладах вищої освіти більшістю технічних освітніх компонент передбачено виконання лабораторних та лабораторно-практичних робіт. Проблема реального виконання цих робіт гостро постає при дистанційному навчанні. У теперішніх реаліях, проблема організації та проведення лабораторних робіт у дистанційному форматі є однією з найбільш дискусійних у сучасній педагогічній науці. Перехід університетів на дистанційні форми