

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В КАР'ЄРІ ФУТБОЛІСТІВ

Міщенко О., Матвеев С., Бабенко Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Спорт є однією з найбільш динамічних та впливових сфер сучасного суспільства, що поєднує в собі елементи культури, бізнесу, науки та технологій. Він вимагає від спортсменів надзвичайних фізичних та психологічних якостей, а також високого рівня професіоналізму та відданості. Професійний спорт не лише є джерелом розваг та натхнення для мільйонів уболівальників по всьому світу, але й сприяє розвитку економіки, соціальної інтеграції та формуванню національної ідентичності.

Значущість психологічного забезпечення підготовки в спорті визначається багатокомпонентністю структури змагальної діяльності та колективним характером ігрових дій. Активна протидія суперника вимагає миттєвої зміни реалізації плану ігрових дій гравця або команди.

Психологічна стійкість є одним із головних факторів, що визначають успіх у професійному футболі. У цьому виді спорту, де напруження, конкуренція та емоційний тиск досягають високого рівня, здатність гравця залишатися стійким і зосередженим відіграє вирішальну роль. Психологічна стійкість дозволяє футболістам контролювати свої емоції, швидко відновлюватися після невдач та адаптуватися до змін у грі, що є важливим для досягнення стабільних результатів.

Мета дослідження – підвищення позитивного впливу психологічної стійкості на досягнення успіху в кар'єрі футболістів застосуванням ефективних методів подолання стресу.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та інформації мережі Інтернет; синтез і узагальнення.

Результат дослідження та їх обговорення. Відносини між психічним станом і фізичними результатами є складними й взаємопов'язаними. Психічний стан людини, такий як емоції, стрес, депресія й інші фактори, може впливати на фізичне здоров'я і результати в різних аспектах. Ось деякі з найважливіших взаємозв'язків: вплив стресу на фізичне здоров'я, на харчування й активність, на сон, психосоматичні захворювання, позитивний вплив психічного стану, психологічні фактори й реабілітація [1].

Сучасний професійний футбол вимагає від спортсменів не лише фізичної підготовки, а й здатності ефективно долати психологічні труднощі. Конкуренція, постійний стрес, ризики травмування, необхідність адаптування до змін у команді чи тренерському штабі – усі ці фактори створюють складне середовище, яке вимагає від футболістів високої психологічної стійкості.

Психологічна стійкість у спорті визначається як роль розумових процесів і поведінки в розвитку особистих активів і захисті індивіда – спортсмена – від потенційного негативного впливу стресорів [2]. Це ключовий фактор досягнення успіху та кар'єрного зростання, оскільки дозволяє гравцям не тільки справлятися з перешкодами, але й використовувати їх як можливість для розвитку.

В основі великих досягнень відомих футболістів лежать не тільки досконалі фізичні навички, а ще й вміння адаптуватись до нових умов, демонструвати лідерські якості та працювати під стресовим тиском. За даними досліджень, проведених Міжнародною асоціацією спортивної психології (ISSP), здатність гравців долати труднощі та підтримувати мотивацію значно впливає на їхні досягнення у професійній кар'єрі [4].

За останні десятиліття дослідники спортивної психології виявили широкий спектр стресових факторів які негативно впливають на спортсменів. Вони поділяються за трьома основними категоріями: змагальні, організаційні та особистісні [5].

У сучасному спорті використовують різноманітні методи подолання психологічного тиску, спрямовані на адаптацію спортсменів до високих емоційних і фізичних навантажень. Одним із ключових підходів є розвиток технік саморегуляції, таких як дихальні вправи, які

допомагають контролювати рівень тривожності через уповільнення серцевого ритму та зосередження уваги.

Також ефективними є методи когнітивно-поведінкової терапії, що дають змогу спортсменам змінити негативне мислення і зосередитися на позитивних аспектах своєї діяльності. Особливу роль відіграє візуалізація, яка дозволяє спортсменам «програвати» в уяві складні ігрові ситуації, знижуючи таким чином стрес від невідомості під час змагань.

Інноваційні методи, такі як використання музичної терапії, сприяють стабілізації емоційного стану, створюючи потрібну атмосферу перед змаганнями. Крім того, важливим елементом є робота зі спортивним психологом, який допомагає ідентифікувати причини стресу і розробити персоналізовані стратегії його подолання. Значну увагу приділяють також командній підтримці, яка допомагає футболістам справлятися з тиском через підвищення рівня довіри всередині команди. Інтеграція цих методів у тренувальний процес дозволяє не лише знизити рівень тривожності, а й покращити загальну психологічну стійкість спортсменів [3].

Висновки. Психологічна стійкість є головним фактором кар'єрного зростання спортсменів, адже вона забезпечує здатність адаптуватися до стресових ситуацій, ефективно реагувати на виклики та підтримувати стабільну продуктивність. Завдяки стійкості спортсмени краще справляються з тиском змагань, швидше відновлюються після невдач, зберігають мотивацію до самовдосконалення та ефективно взаємодіють із тренерами й командою. Вміння навчатися на помилках і підтримувати баланс між роботою та особистим життям сприяє довгостроковій витривалості та уникненню вигорання. У результаті психологічна стійкість не лише захищає від негативного впливу стресу, а й допомагає використовувати виклики як можливості для професійного розвитку, що робить її основою успішної кар'єри у спорті.

Важливо підтримувати баланс між психічним і фізичним здоров'ям, оскільки вони взаємодіють і можуть впливати одне на одного. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, антистресовий менеджмент і покращення психічного стану можуть допомогти зберегти загальне здоров'я і досягати кращих спортивних результатів.

Список використаних джерел.

1. Лозовецька В. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. Т. 1, вип. 108. С. 85–98. URL: DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-108-1-85-98>.
2. Chrétien, A. Resilience profiles of elite athletes and their associations with health-related behaviors, well-being, and performance: A latent profile analysis / A. Chrétien, M. Hayotte, A. Vuillemin, F. d'Arripe Longueville. *Psychology of Sport and Exercise*. 2024. Volume 74. DOI: 10.1016/j.psychsport.2024.102689.
3. Karayel E., Adilogullari I., Şenel E. The role of transformational leadership in the associations between coach-athlete relationship and team resilience: A study on elite football players. *BMC Psychology*. 2024. Volume 12, Issue 1. URL: <https://doi.org/DOI:10.1186/s40359-024-02043-7>.
4. Schinke R. International Society of Sport Psychology position stand: scientist practitioners / R. Schinke, P. Wylleman, K. Henriksen, G. Si. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023. Volume 22, Issue 8. P. 1–23. URL: <https://doi.org/DOI:10.1080/1612197X.2023.2174681>.
5. Thelwell R., Weston N., Greenlees I. Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007. Volume 8, Issue 2. P. 219–232. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.002>.