

МАТВІЄНКО Ірина

к.наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності НУФВСУ, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

<https://orcid.org/0000-0002-2355-5776>

e-mail: irina.matvienko8@gmail.com

ІВАНИШИН Юрій

к.наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України,

<https://orcid.org/0000-0003-4560-4820>

urcha10810@gmail.com

ДМИТРІВ Роман

к.наук з фізичного виховання і спорту, доцент, викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності НУФВСУ, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Фізкультури, Київ

<https://orcid.org/0000-0002-2759-9362>

e-mail: dmyt_ro_va@ukr.net

ОБГРУНТУВАННЯ ДОЦІЛЬНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У ПІДГОТОВКУ ФУТЗАЛІСТІВ

У статті розглядається обґрунтування доцільності впровадження елементів ментального фітнесу у тренувальний процес спортсменів, що спеціалізуються у футболі. Актуальність дослідження зумовлена потребою оптимізації фізичної та психоемоційної підготовки гравців у сучасних умовах високих навантажень та інтенсивного змагального графіку. Традиційно, тренувальний процес у футболі орієнтований на розвиток швидкісно-силових якостей, витривалості та техніко-тактичної майстерності, однак, менше уваги приділяється розвитку гнучкості та рухливості у суглобах, гармонізації психо-емоційного стану та ефективного відновленню. Завданням дослідження стало вивчення ставлення гравців та тренерів до ментального фітнесу, зокрема, йоги та стретчингу з метою подальшого його впровадження у структуру тренувального процесу команди. У дослідженні взяли участь 43 особи: 22 гравець НФК «Ураган», 15 гравців «Ураган-2-КФВ» та 6 представників тренерського штабу. У роботі використано методи аналізу науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, соціологічні (анкетування, бесіда), а також узагальнення та систематизація отриманих даних. Встановлено, що значна частина гравців позитивно оцінює вплив вправ на розвиток координації, гнучкості та уваги на загальний рівень підготовленості. При цьому рівень знання про йогу та ментальний фітнес виявився недостатнім, що вимагає популяризації цієї складової фітнесу. Отримані результати засвідчують потенціал ментального фітнесу у профілактиці травматизму, зниження психоемоційного напруження, підвищення функціональної готовності футболістів. Обґрунтовано доцільність розробки та впровадження спеціалізованої фітнес-програми з елементами йоги у підготовку спортсменів з урахуванням специфіки футболу. Очевидно, що впровадження йоги та стретчингу в підготовку футболістів можуть стати частиною сучасного фітнес-супроводу, формують нову якість фізичної та ментальної готовності спортсменів. Перспективами подальших досліджень є створення програм ментального фітнесу з урахуванням функціонального стану, амплуа гравців та періодизації підготовки.

Ключові слова: ментальний фітнес, футбол, хатха-йога, стретчинг, фізична підготовка, психоемоційний стан.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.22>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Підготовка футболістів охоплює такі розділи як: фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна (С. Кокарева, 2021 [1]). Майстерність ж обумовлюється становленням спортсмена за усіма сторонами підготовки. Власне, фізична підготовка, мета якої – розвиток фізичних здібностей, а саме, швидкісно-силових,

швидкісних, витривалості, координації, є необхідними для спортивної діяльності.

Для футболіста важливо розвивати і специфічні, для обраного виду спорту якості, і ті, які не обумовлюються специфічними здібностями, а забезпечують різноманітний їх розвиток (В. Лисогуб, 2017 [2]). Стосовно змісту тренувальної роботи зазначимо, що більша частина вправ виконуються без м'яча, спрямованість тренувань зорієнтована на комплексне вдосконалення всіх видів підготовки з незначною перевагою загальної

та спеціальної фізичної підготовки (Н. Грибовська, 2024 [3]).

В процесі підготовки футзалістів постає необхідність пошуку інноваційних підходів до тренувального процесу, що поєднують фізичну, психологічну та ментальну підготовку спортсменів. У контексті футболу особливої актуальності набуває розвиток не тільки спеціальних якостей, а й здатності до концентрації, координації та відновлення. Одним із таких інструментів є ментальний фітнес, зокрема хатха-йога, стретчинг, дихальні практики (Cole T, 2025) [4]. Слід зазначити, що групові програми з ментального фітнесу вже багато років поспіль входять до світових фітнес-трендів (A'Naja, & Batrakoulis, 2024 [5]). Попри високу ефективність, ці елементи рідко включаються у підготовку футзалістів. Отже, актуальним є наукове обґрунтування доцільності інтеграції ментального фітнесу в підготовку професійних спортсменів.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Як відзначають вітчизняні та зарубіжні фахівці (М. Гордієнко, 2012; Ali M.F. 2024 [6,7]), систематичне виконання асан і пранаям сприяє розвитку фізичних якостей (гнучкості, сили, рівноваги), покращенню нейром'язової координації, відновлення після навантажень, що є актуальним для професійних футзалістів в умовах інтенсивного змагального графіку. В умовах спортивної підготовки важливо переосмислити потенціал давніх оздоровчих практик, зокрема йоги, не як альтернативу, а як доповнення до традиційних тренувальних засобів (Rusenhack & Araya-Vargas, 2017 [8]). Тренерам та спортсменам доцільно інтегрувати елементи ментального фітнесу, зокрема стретчинг, йогу, дихальні практики для підвищення якості тренувального процесу та профілактики функціональних перевантажень.

Проведений аналіз науково-методичної літератури свідчить про застосування різноманітних підходів щодо вдосконалення змісту та структури програм з фізичної підготовки футболістів, зокрема, завдяки використанню засобів стретчингу, кросфіту, аеробіки, степ-аеробіки, бодібілдингу, йоги тощо (М. Гуйван, 2024 [9]), Т. Болотникова 2024) [10].

Проблематика оздоровчого фітнесу висвітлена в працях науковців О. Л. Благій, Н. М. Лисакової (2013), О. Л. Школи з співавторами (2017), В. Г. Тулайдан (2020) [11, 12]. Стійкий інтерес до ментальних програм ми бачимо також з боку спортивних фахівців, зокрема, у працях Ю. І. Беяк (2014), Г. А. Лісенчук зі співавторами (2021), J. Mallow et al (2015) [13, 14].

Зв'язок із науковими планами, темами.

Дослідження проведено відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета – вивчити та теоретично обґрунтувати використання ментального фітнесу (стретчингу та йоги) у підготовці футзалістів. Завдання дослідження: Вивчити дані літературних джерел щодо оздоровчої цінності ментального фітнесу та досвід використання фітнес-йоги в системі підготовки спортсменів. З'ясувати ставлення футзалістів до занять ментальним фітнесом та обґрунтувати доцільність впровадження ментального фітнесу у підготовку футзалістів.

Методи і організація дослідження: аналіз фахової науково-методичної літератури; загально-теоретичні методи (аналіз та синтез, узагальнення, порівняння); соціологічні методи (анкетування, бесіда). В опитуванні брали участь 22 гравця основного складу НФК «Ураган» (м.Івано-Франківськ), 15 гравців «Ураган-2-КФВ», 6 осіб з тренерського складу (головний тренер, тренери, масажисти). Загалом, в дослідженні прийняли участь 43 особи. Дослідження було організовано з квітня до вересня 2024 року.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Ефективність підготовки гравців у футболі значною мірою визначається збалансованим розвитком загальних і специфічних фізичних якостей. Одним із напрямів нашого дослідження було вивчення

ролі окремих видів рухової активності у формуванні спортивної форми спортсменів. З цією метою було проведено анкетування серед 35 представників команди, яке дало змогу визначити пріоритети у тренувальній діяльності.

Результати ранжування видів рухової активності вказують, що на перше місце гравці поставили вправи, спрямовані на розвиток координації та уваги. Другу позицію посіли заняття йогою та стретчингом, третю – плавання. Силкові вправи опинилися на четвертому місці, тоді як єдиноборства, екстремальні види спорту та вправи у

тренажерному залі — серед найменш пріоритетних (табл. 1).

Таким чином, спортсмени виділили види рухової активності, яким віддають перевагу у тренувальному процесі.

Аналіз результатів опитування також засвідчив, що хоча значна частина гравців не займаються фітнесом регулярно (лише 67% відвідують фітнес-заняття епізодично), 22% виявляють інтерес до такої активності. Водночас 11% респондентів зазначили, що не мають ані бажання, ані мотивації долучатися до фітнес-програм.

Таблиця 1

Ранжування видів рухової активності в залежності від важливості використання в обраному виді спорту (за даними опитування респондентів, n=35)

№з/п	Види рухової активності	Сума балів	Ранг
1	Вправи для розвитку сили	51	4
2	Вправи на увагу та координацію	42	1
3	Єдиноборства	102	8
4	Стретчинг, йога	44	2
5	Плавання	50	3
6	Фітнес	58	5
7	Заняття у тренажерній залі	72	7
8	Оздоровчий біг, велопогулянки	70	6
9	Екстремальні види спорту	108	9
10	Інші варіанти	-	10

Примітка: 1 місце – найбільш популярний (важливий) вид активності, 9 місце – найменш популярний.

Середній обсяг тижневого тренувального навантаження футзалістів варіюється в межах 15–22 годин. Така інтенсивність потребує ефективного відновлення, що, згідно з науковими підходами, повинно включати не лише фізіологічні, а й психологічні механізми компенсації. Планування дозвілля, зокрема з урахуванням особистих уподобань спортсменів, сприяє створенню позитивного психоемоційного фону та зниженню стресового навантаження.

В зв'язку з цим, науковці рекомендують вдаватися до психологічних, медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсмена. Так, планування цікавого дозвілля з урахуванням індивідуальних уподобань спортсмена, може стати створити позитивний емоційний фон перед тренуваннями і змаганнями, зменшенню нервово-психічної напруги.

Структура дозвілля виявилась такою: 50% респондентів вважають за краще активний відпочинок (погулянки, рекреаційні заходи), 25% — обирають

пасивне відновлення, 13% — проводять вільний час з друзями, 12% — у колі сім'ї.

Оцінка самопочуття після тренувань продемонструвала достатньо різноманітний спектр відповідей: 20% респондентів вказали на задовільне самопочуття, стільки ж — на втому. Ще 25% повідомили про відчуття виснаження, 10% — про піднесений настрій, а 5% — про стан розслабленості (рис. 1).

У межах дослідження також було проаналізовано ставлення спортсменів до можливості включення елементів фітнесу у власну підготовку. Половина респондентів не відчувають потреби у змінах, ще 25% взагалі не вбачають сенсу в інтеграції фітнесу. Водночас 12% виявили зацікавленість у вправах на координацію, а 13% — у релаксаційних техніках.

Особливу увагу в дослідженні приділено вивченню використання вправ на гнучкість. Постійно їх застосовують 40% респондентів; ще 20% включають стретчинг у підвідну або заключну частину тренувань; 30% —

виконують розтягування нерегулярно, і 10% не приділяють цьому аспекту жодної уваги.

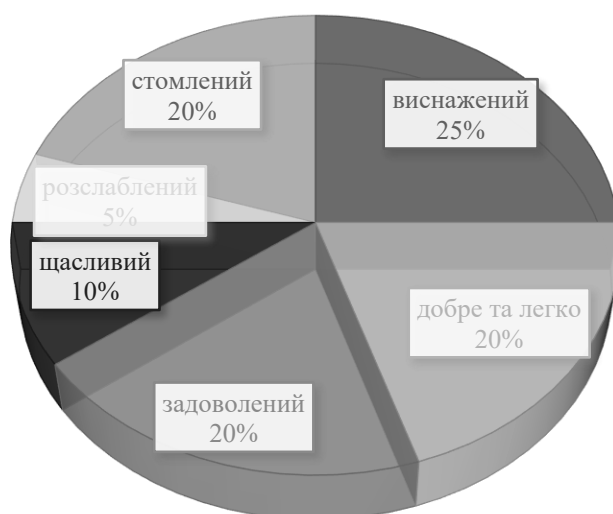


Рис. 1. Самопочуття респондентів після тренування, за даними опитування, n=37

У межах дослідження також було проаналізовано ставлення спортсменів до можливості включення елементів фітнесу у власну підготовку. Половина респондентів не відчувають потреби у змінах, ще 25% взагалі не вбачають сенсу в інтеграції фітнесу. Водночас 12% виявили зацікавленість у вправах на координацію, а 13% — у релаксаційних техніках.

Особливу увагу в дослідженні приділено вивченню використання вправ на гнучкість. Постійно їх застосовують 40% респондентів; ще 20% включають стретчинг у підвідну або

заклучну частину тренувань; 30% — виконують розтягування нерегулярно, і 10% не приділяють цьому аспекту жодної уваги.

Вивчення обізнаності футзалістів щодо ментального фітнесу показало, що 67% респондентів мають уявлення про йогу, 22% — не мають досвіду, але хотіли б спробувати, а 11% — вважають такі практики недоцільними. Типові асоціації з йогою включають медитацію, філософію, акробатику, складні асани, або вікову належність до старших людей (рис. 2).

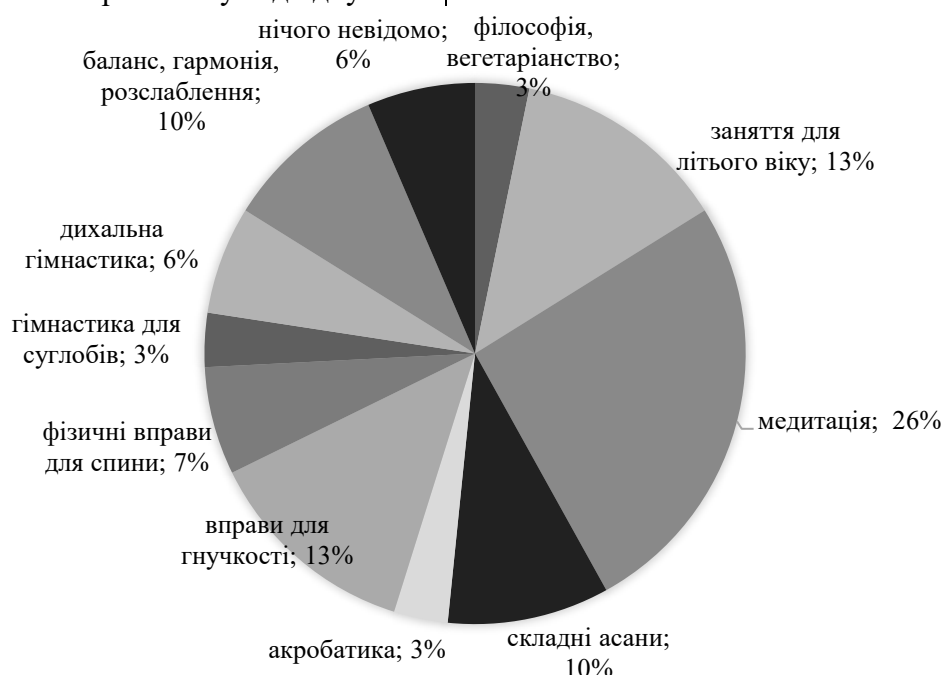


Рис. 2. Асоціативний ряд респондентів стосовно занять йогою, n=37

Щодо мотиваційних чинників до занять йогою: 46% спортсменів пов'язують її з розвитком фізичних якостей, 27% — прагнуть покращення емоційного стану, 18% — розглядають йогу як засіб оздоровлення, 9% — відвідували б заняття за компанію.

Дані, отримані від тренерського складу, свідчать про часткову інтеграцію фітнес-засобів у тренувальний процес: стретчинг застосовують 41% тренерів, хатха-йогу — 21%, степ-аеробіку та аквафітнес — 14%. Рідше використовуються пілатес (3%) та кросфіт (7%) (рис. 3).

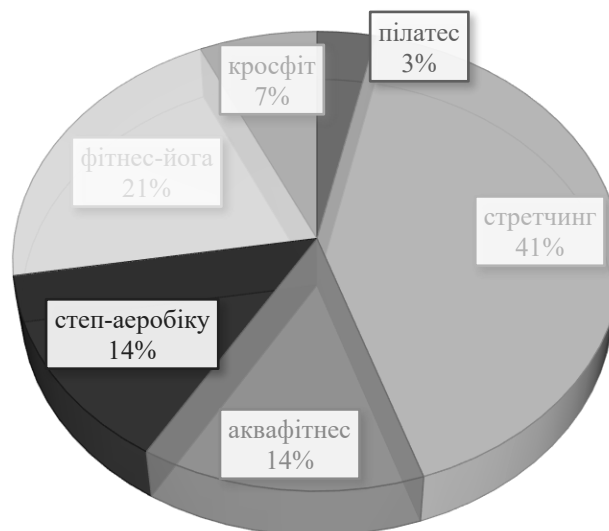


Рис. 3. Відповідь тренерів на запитання анкети: «Які саме види фітнесу ви використовуєте у тренуванні футзалістів»? (n=6)

На думку опитаних тренерів, гравці демонструють недостатній рівень гнучкості та мобільності у суглобах. У зв'язку з цим запропоновано систематичне включення елементів ментального фітнесу (йоги, стретчингу) для підвищення рівня функціональної підготовленості, ефективнішого відновлення після змагальної діяльності, профілактики травматизму та психоемоційного розвантаження. Такий підхід сприяє також активізації мало задіяних м'язових груп, покращенню стану зв'язково-сухожильного апарату, розвитку балансу та контролю над тілом, що вкрай важливо для гравців високого рівня.

Степ-аеробіку та аквафітнес використовують 14% тренерів, значно рідше включають у тренування пілатес (3%) та кросфіт (7%).

З метою оптимізації тренувального процесу, ефективного відновлення після гри, зняття психоемоційної напруги та покращення рівня рухливості у суглобах (гнучкості), у підготовку футзалістів рекомендовано включити елементи йоги та стретчингу.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Дискусія. Включення елементів ментального фітнесу у тренувальний процес висококваліфікованих спортсменів покликаний забезпечити відмінну фізичну форму, поруч з іншими засобами підготовки, дозволить ефективному становленню усіх сторін підготовленості – фізичної, технічної, психологічної. Сприятиме психологічному розвантаженню після тренування та кращому контролю тіла завдяки різноманітним балансам, які практикуються в заняттях з йоги; значно швидшому відновленню, профілактиці травматизму внаслідок покращення якості сухожилок, зв'язок.

На думку тренерів, що працюють з командою, футзалістам не вистачає достатнього рівня гнучкості та рухливості в суглобах. Ми припускаємо, що заняття ментальним фітнесом допоможуть запобігти травматизму у гравців, а також залучити ті м'язи, які менше працюють на тренуванні. Впровадження фітнес-програми з ментального фітнесу була б спрямована на профілактику травматизму, що дуже

актуально для спортсменів такого рівня, підвищення рухливості у суглобах, гнучкості, сили м'язів та гармонізацію (збалансування) психо-емоційного стану футзалістів.

Висновки. Дослідження показало, що більшість футзалістів, у своїй підготовці, застосовує вправи на гнучкість. Про це повідомили 40% респондентів, жодне тренування яких не відбувається без розтягування. 20% - відповіли, що включають елементи стретчингу у підвідній та заключній частині. 30% респондентів розвивають гнучкість інколи, а 10% - не приділяють цьому час.

Найчастіше, у підготовку футболістів, тренери включають стретчинг (41%), фітнес-йогу (хатха-йогу) – 21%. Степ-аеробіку та аквафітнес використовують 14% тренерів, значно рідше включають у тренування пілатес (3%) та кросфіт (7%).

Елементи ментального фітнесу, більше половини тренерів відповіли, що включають «часто», 23% вважають, що варто включати фітнес при потребі, враховуючи фізичний стан спортсмена. 12% - використовують у період відновлення, або підготовчий період, 6% - елементи фітнесу застосовують рідко.

Результати дослідження підтверджують потенціал ментального фітнесу як

додаткового засобу, що підвищує ефективність тренувального процесу. Спостерігається недостатній рівень відновлення після фізичних навантажень, що є одним із критичних факторів для підтримки високої спортивної форми. Респонденти визнають важливість координаційних вправ, йоги, стретчингу, проте демонструють пасивну позицію щодо їх впровадження у тренування.

Недостатній рівень гнучкості та відновлення обґрунтовує потребу у включенні елементів ментального фітнесу у підготовку футзалістів.

Ментальні практики сприяють покращенню функціонального стану, зменшенню стресу та гармонізації психо-емоційного стану спортсменів, а підвищення усвідомленості, балансу, якості м'язової роботи – є ключовими перевагами впровадження йоги у тренувальний процес футзалістів.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є розробка та впровадження фітнес-програм з елементами ментального фітнесу у тренувальний процес спортсменів в ігрових видах спорту.

Література

1. Кокарева С. М., Дорошенко О. Ю., Кокарев Б. Ст, Данильченко С. І. Моніторинг спеціальної працездатності футболістів // Sciences of Europe. - 2021. - № 3 (65). - С. 19–23.
2. Лізогуб В. С., Шпанюк В. В. Інноваційний підхід до оцінки підготовленості футболістів // Наука та освіта. – 2017. – № 8. – С. 15–22.
3. Грибовська Н. О., Заневський І. П. Методика удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі засобами фітнесу // Науковий журнал Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. - 2024. - № 10 (183). - С. 89-93.
4. Cole T. Why Yoga Is Important For Soccer Players [Електронний ресурс]. – 2025 .
5. A'Naja M., Batrakoulis A. 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of Health & Fitness Industry // ACSM's Health & Fitness Journal. - 2024. - Vol. 28(6). – P. 11–25. - DOI: 10.1249/FIT.0000000000001017.
6. Гордієнко М. Йога для баскетболістів [Електронний ресурс]. - 2012. - 2 квітня. – Режим доступу: https://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshe/joga-dlya-basketbolistov.html .
7. Ali MF Impact of 8-Week Yoga Program on Muscular Strength, Endurance, Flexibility, and Agility in Soccer Players from Western Fiji // International Journal of Sports Science.
8. Rusenhack MC, Araya-Vargas GA Діяльність Йоги, Meditation або Body Awareness на Sports Performance and Attention in Futsal Players // Medicine & Science in Sports & Exercise. - 2017. - Vol. 49 (5). - P. S530-S531.
9. Гуйван М. В., Дмитрів Р. В., Матвієнко І. С. Розвиток фізичних якостей футболістів різного амплуа засобами фітнесу // Збірник статей XX міжнародної конференції. - Харків: ХДАФК, 2024. - С. 76-79.
10. Болотнікова Т. Г., Резнічук І. О., Кушніренко О. О., Хрон О. М., Степанчук В. В. Ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури // Науковий журнал Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. - 2024. - № 4 (177). – С. 25–29. - DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).04) .
11. Школа О. М., Осіпцов О. Ст. Сучасні фітнес-технології оздоровчої спрямованості. - Харків: ХДПА, 2017. - 217 с.
12. Тулайдан Ст. р. Оздоровчий фітнес. – Львів: Фест-Прінт, 2020. – 139 с.

13. Лісенчук Г. О., та ін. Фітнес-тренінг у підготовці футболістів // Науковий журнал НПУ імені М. П. Драгоманова. - 2021. - № 7 (138). - С. 77-87.

14. Mallow J., Mena E., Nevado F., Paredes V. Physical Demands of Soccer Matches by Position Using GPS // Journal of Human Kinetics. - 2015. - Vol. 47. - P. 179-188.

References

1. Kokarieva, S. M., Doroshenko, E. Y., Kokarev, B. V., & Danylchenko, S. I. (2021). Monitoring football players' special performance. *Sciences of Europe* [in Ukrainian].
2. LyzoHub, V. S., & Shpaniuk, V. V. (2017). Innovative approach to evaluating football players' readiness. *Science and Education*, 8, [in Ukrainian].
3. Hrybovska, N. O., & Zanevskyi, I. P. (2024). Improving the physical preparedness of qualified football goalkeepers using fitness methods. *Scientific Journal of Drahomanov Ukrainian State University*. [in Ukrainian].
4. Cole, T. (2025). Why Yoga Is Important For Soccer Players. <https://simplifaster.com/articles/yoga-for-soccer-players/> [in English].
5. A'Naja, M., & Batrakoulis, A. (2024). 2025 ACSM Worldwide Fitness Trends: Future Directions of the Health and Fitness Industry. *ACSM's Health & Fitness Journal*, [in English].
6. Hordiienko, M. (2012, April 2). Yoga for basketball players. https://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshe/joga-dlya-basketbolistov.html [in Ukrainian].
7. Ali, M. F. (2024). Impact of an 8-Week Yoga Program on Muscular Strength, Endurance, Flexibility, and Agility in Soccer Players from Western Fiji. [in English].
8. Rusenhack, M. C., & Araya-Vargas, G. A. (2017). Effect of Yoga, Meditation or Body Awareness on Sports Performance and Attention in Futsal Players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, [in Ukrainian].
9. Huivan, M. V., Dmytriv, R. V., & Matviienko, I. S. (2024). Development of physical qualities of football players of different roles through fitness. In *Proceedings of the 20th International Conference*, Kharkiv: KhDAFK, [in Ukrainian].
10. Bolotnykova, T. H., Reznichuk, I. A., Kushnirenko, A. O., Khron, A. M., & Stepanchuk, V. V. (2024). Mental fitness as a modern trend in physical culture. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov*. [in Ukrainian].
11. Shkola, O. M., & Osiptsov, A. V. (2017). *Modern Health-Oriented Fitness Technologies*. Kharkiv: KhGPA. [in Ukrainian].
12. Tulaidan, V. H. (2020). *Health Fitness*. Lviv: Fest-Print. [in Ukrainian].
13. Lisenchuk, H. A., et al. (2021). Fitness training in football preparation. *Scientific Bulletin of NPU named after M. P. Drahomanov*, [in Ukrainian].
14. Mallow, J., Mena, E., Nevado, F., & Paredes, V. (2015). Physical Demands of Top-Class Soccer Friendly Matches in Relation to Playing Position Using GPS. *Journal of Human Kinetics*, [in English].

Abstract

MATVIIENKO Iryna, IVANYSHYN Yurii, DMYTRIV Roman

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

JUSTIFICATION FOR THE INTEGRATION OF MENTAL FITNESS COMPONENTS INTO THE TRAINING OF FUTSAL PLAYERS

This article provides a substantiated rationale for incorporating elements of mental fitness into the training regimen of athletes specializing in futsal. The relevance of this study is underscored by the growing need to optimize both the physical and psycho-emotional conditioning of players amid increasingly demanding training loads and congested competitive schedules.

Conventional futsal training primarily emphasizes the development of speed-strength qualities, endurance, and technical-tactical proficiency. However, comparatively little attention is devoted to joint mobility, flexibility, mental well-being, and effective recovery strategies. This study aimed to assess the perceptions of players and coaches regarding the implementation of mental fitness practices—specifically yoga and stretching—with the goal of integrating them into the structured training process. The study involved 43 participants: 22 players from NFC “Uragan,” 15 from “Uragan-2-KFV,” and 6 members of the coaching staff. The research methodology included an analysis of scientific and methodological literature, sociological tools (surveys and interviews), and subsequent generalization and systematization of the collected data.

Findings revealed that a significant number of athletes recognized the positive effects of mental fitness exercises on coordination, flexibility, and concentration—factors that contribute to overall performance readiness. However, the study also identified a low level of awareness and understanding of yoga and mental fitness concepts among participants, highlighting the need for broader educational efforts in this area.

The results demonstrate the potential of mental fitness practices to reduce injury risk, alleviate psycho-emotional stress, and enhance functional readiness in futsal players. The study supports the development and integration of a

specialized fitness program incorporating yoga-based elements, aligned with the specific demands of futsal. Evidently, the adoption of yoga and stretching into futsal training paradigms represents a valuable component of contemporary fitness support, fostering a more holistic approach to physical and mental conditioning.

Future research should focus on designing targeted mental fitness programs that consider players' functional status, positional roles, and training periodization.

Keywords: mental fitness, futsal, hatha yoga, stretching, physical preparation, psycho-emotional state.

Стаття надійшла до редакції / Received 11.05.2025

Прийнята до друку / Accepted 17.06.2025

Для нотаток