

УДК: 159.942.5.944.4:[796.071.2:796.333]

### МОНІТОРИНГ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

*Тамара Кутек, Олексій Олійник*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

#### Анотація:

Актуальність теми дослідження. Включення до системи моніторингу готовності кваліфікованих футболістів компоненту діагностики психоемоційних станів є вагомим маркером оцінки їх готовності представити найкращий змагальний результат. **Мета дослідження:** визначити систему психологічних факторів у процесі спортивної підготовки кваліфікованих футболістів та здійснити моніторинг їх психоемоційних станів у річному циклі підготовки. **Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; психолого-педагогічні методи дослідження; психодіагностичні (опитувальник (Спілбергер-Ханін)), тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) та тест стресостійкості; методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь дві команди футболістів вікової категорії U-19. Психологічна підготовка в експериментальній групі включала психологічні консультації, психоедукацію та психотренінг. Контрольна група займалася за традиційною програмою, яка використовується у навчально-тренувальному процесі даної команди. **Результати дослідження.** Охарактеризовано систему психологічної підготовленості кваліфікованих футболістів, здійснено моніторинг основних психоемоційних саморегулятивних станів: рівнів тривожності, самопочуття, активності, настрою, стресостійкості. В експериментальній групі зафіксовано зниження ситуативної та особистісної тривожності, підвищення активності, рівня стресостійкості та покращення самопочуття. Наведені результати підтверджують необхідність психологічного консультування кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді, на етапі підготовки до змагань, задля поліпшення психоемоційного стану гравців у команді.

#### Monitoring of the Psycho-Emotional State of Qualified Football Players in the Annual Training Cycle. *Tamara Kutek, Oleksii Oliinyk*

**Relevance of the research topic.** An important marker for assessing their readiness to present the best competitive result is the inclusion of the psycho-emotional state diagnosis component in the readiness monitoring system of qualified football players. **The purpose of the article** is to determine the system of psychological factors in the process of sports training of qualified football players and to monitor their psycho-emotional states in the annual cycle of training. **Research methods.** Analysis and generalization of scientific and methodical literature; psychological and pedagogical methods of; psychodiagnostic (questionnaire (Spilberger-Hanin), SAN test (Well-being. Activity. Mood) and stress resistance test; methods of mathematical statistics. Two teams of football players in the U-19 age category participated in the study. Psychological training in the experimental group included psychological consultations, psychoeducation and psychotraining. The control group was engaged in the traditional program used in the training process of this team. **Research results.** The study characterized the system of psychological preparation of qualified football players, monitored the main psycho-emotional self-regulatory states: levels of anxiety, well-being, activity, mood, stress resistance. In the experimental group, a decrease in situational and personal anxiety, an increase in activity, a level of stress resistance, and an improvement in well-being were recorded. The presented results confirm the need for psychological counseling of qualified football players in the preparatory period, at the stage of preparation for competitions, in order to improve the psycho-emotional state of the players in the team.

**Ключові слова:**

*психоемоційний стан, психічні властивості особистості, psycho-emotional state, mental properties of personality, resilience, резильєнтність, стресостійкість, тривожність, stress resistance, anxiety.*

---

**Постановка проблеми.** В умовах налагодженої фізичної, технічної та тактичної підготовленості висококваліфікованих футболістів вирішальну роль у змагальній діяльності починає відігравати їх психологічна підготовленість. Психоемоційна саморегуляція та оптимальне використання когнітивних структур спортсмена часто мають вирішальне значення для досягнення спортивного результату. Таке психологічне забезпечення виявляється у комплексі заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму та поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренувального процесу, змагальної діяльності, мобілізацію резервів психіки спортсменів для забезпечення значної продуктивності діяльності та ефективності кінцевого результату [2].

Своєрідним маркером психологічного стану спортсмена виступають його психічні стани. Включення до системи моніторингу готовності кваліфікованих футболістів компоненту діагностики психоемоційних станів є вагомим маркером оцінки їх готовності представити найкращий змагальний результат.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом увага фахівців все частіше прикута до вивчення проблем психоемоційної регуляції спортсменів: у підготовчому, змагальному та перехідному періодах річного макроциклу. Також вчені активно працюють над виявленням психологічних резервів для підвищення працездатності та функціональних можливостей організму [10], [14]. Активно вивчаються проблеми психорегуляції під час змагальної діяльності [13], превенції емоційного вигорання спортсменів-футболістів [1], когнітивних та вольових ресурсів підвищення стресостійкості [7], [8], [9], корекція рівня стресу [5] та психологічних ресурсів подолання посттравматичного стресу у спортсменів [4]. Вагома роль у психологічній підготовленості спортсменів відводиться тренеру [10].

**Мета дослідження:** визначити систему психологічних факторів у процесі спортивної підготовки кваліфікованих футболістів та здійснити моніторинг їх психоемоційних станів у річному циклі підготовки.

**Матеріал і методи дослідження.** У роботі використано ряд загальнонаукових, емпіричних та статистичних методів дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; психолого-педагогічні методи дослідження (спостереження, констатувальний та формувальний експерименти); психодіагностичні (опитувальник реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер-Ханін), тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) та тест стресостійкості) [6], [7]; методи математичної статистики (описові статистики, t-критерію Стьюдента для порівняння середніх значень двох груп).

У дослідженні взяли участь кваліфіковані футболісти вікової категорії U-19 двох футбольних шкіл Житомирської області. Для проведення експерименту було створено 2 групи: контрольна група (КГ) (команда 1) та експериментальна група (ЕГ) (команда 2). Експериментальна робота з оцінки та підвищення показників психологічної підготовленості футболістів проводилася впродовж 2022-2023 років.

На етапі констатувального експерименту з кожної команди було продіагностовано 40 футболістів віком 19-21 років (по 20 з кожної команди). Формувальний експеримент проводився на базі футбольної ДЮСШ «Полісся» (вибірка – 20 футболістів).

Психологічна підготовка в ЕГ включала психологічні консультації, психоедукацію та психотренінг. КГ займалася за традиційною програмою, яка використовується у навчально-тренувальному процесі даної команди.

**Результати дослідження.** Виділяють кілька видів планування психологічної підготовки:

- оперативну (на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання);
- поетапну (на місяць, період підготовки, навчально-тренувальний збір, тощо);
- поточну (на річний цикл підготовки);
- перспективну (на декілька років, наприклад на олімпійський цикл підготовки) [2].

При плануванні психологічної підготовки потрібно враховувати як напрямок окремих навчально-тренувальних занять, так і відповідних періодів та циклів підготовки. Особливу увагу слід звернути на розвиток і вдосконалення тих якостей психіки спортсмена, які відповідають за результат тренувальної і змагальної діяльності. Це спеціалізовані інтелектуальні, емоційні, вольові якості, що відповідають вимогам конкретного виду спорту.

Успішне психологічне забезпечення підготовки кваліфікованих футболістів лежить в площині розуміння важливого положення: вирішення психологічних проблем підготовки спортсменів буде успішним за умови постійного здійснення, а не служити «аварійною мірою» для усунення негативних проявів психіки. Оскільки кожен етап підготовки формує основу для успішного переходу спортсменів на наступні етапи, він повинен бути «випереджаючим», тобто орієнтованим на вимоги та зміст наступних етапів підготовки. Психологічна підготовка кваліфікованих футболістів здійснюється у підготовчому, змагальному та перехідному періодах річного циклу тренувань [2], [4], [11] (рис. 1).



**Рис. 1. Система психологічної підготовки кваліфікованих футболістів**

Підвищення стійкості до стресу, навчання опціям самоконтролю та саморегуляції психоемоційних станів є прерогативою переважно загальної психологічної підготовки. У

#### IV. Науковий напрям

той же час, оперативне вміння застосувати сформовані прийоми саморегуляції формується й під час підготовки до конкретного змагання. Регулювання емоційної сфери зосереджене на поліпшенні спроможності спортсмена контролювати свої емоційні реакції під час тренувань і змагань. Особлива увага приділяється регулюванню характеру та змісту передстартових емоційних станів, які впливають на активність спортсмена під час навчально-тренувальних занять і на результативність ігрових дій.

Самовладання і емоційна стійкість сприяють уникненню надмірного збудження, відомого як "передстартова лихоманка", або занадто слабкої реакції, відомої як "передстартова апатія", і допомагають зберігати необхідну координацію, точність рухів і чіткість тактичного мислення.

Окрему увагу варто звернути на відновлення спортсменів у перехідному періоді, з метою забезпечення їхнього психічного благополуччя та готовності до нового змагального періоду. Особливо після інтенсивного сезону або важких тренувань, гравцям потрібен час на відновлення не лише фізичних, але й психологічних ресурсів. У цей період важливо зберігати баланс між відпочинком і підготовкою до нового сезону, забезпечуючи гравцям необхідний час для відновлення. Психологічному відновленню у цей період сприятиме активний відпочинок (переключення на інший вид фізичних вправ, спілкування з близькими); рефлексія та аналіз минулого сезону та постановка нових цілей; відновлення емоційного стану (практика релаксації та стимулювання позитивних переживань через хобі); комунікативна підтримка (спілкування з психологом та групові зустрічі, тренінги).

Проведення дослідження мало на меті моніторинг (констатувальний експеримент) основних психоемоційних показників футболістів на початку і в кінці річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів. При виборі маркерів-показників моніторингу нами було проаналізовано дані вітчизняних і зарубіжних експертів щодо особливостей психологічного супроводу футболістів у річному циклі підготовки [2], [5], [9]. Такими маркерами психологічної підготовленості футболістів у нашому дослідженні стали показники реактивної та особистісної тривожності, загального самопочуття, активності, настрою та стресостійкості. У таблиці 1 наведено дані діагностики початкового рівня психоемоційних станів футболістів ЕГ та КГ.

Таблиця 1

#### Психоемоційні стани кваліфікованих футболістів КГ та ЕГ до формувального експерименту

Психоемоційні стани (середній бал)	Групи футболістів	
	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)
Ситуативна тривожність	28,4	27,9
Особистісна тривожність	45,4	45,7
Самопочуття	6,2	6,1
Активність	6,3	6,2
Настрій	6,0	6,1

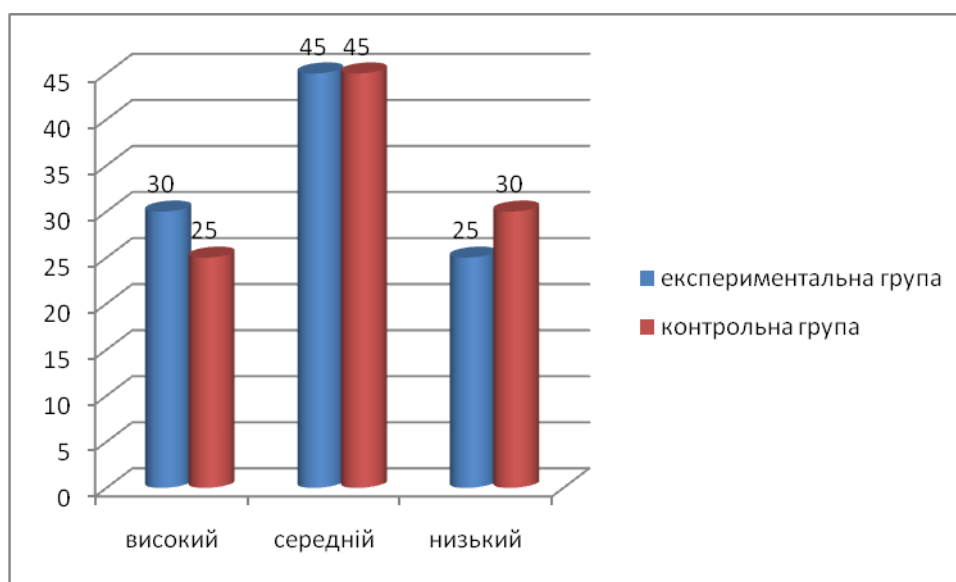
Отримані дані свідчать про те, що суттєвої різниці у показниках ситуативної та особистісної тривожності кваліфікованих футболістів в обох досліджуваних групах на початку експерименту немає. Так, показник ситуативної тривожності в ЕГ становить – 28,4 бали, а в КГ – 27,9 бали. Аналогічний висновок витікає із порівняння показників особистісної тривожності: в ЕГ – 45,4 бали, в КГ – 45,7 бали.

Разом з тим, варто відмітити, що в обох досліджуваних групах спостерігається дещо підвищений рівень особистісної тривожності (показник вище 45 балів інтерпретується як підвищений рівень тривожності). Такі результати, на нашу думку, пов'язані значною мірою з особливостями переживання гравцями воєнних подій і можуть вагомо впливати на

показники змагальної діяльності. Що стосується ситуативної тривожності, то показники обох команд знаходяться на низькому рівні.

Як видно з таблиці 1, середні показники за шкалами «самопочуття», «активність» та «настрій» в обох командах знаходяться на високому рівні. Середній бал кожної шкали у нормі дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан, нижче 4 – про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються у діапазоні 5,0-5,5 балів. Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих показників, а й їх співвідношення. Якщо людина не перевтомлена, вона відпочила, то оцінки активності, а також настрою і самопочуття найчастіше збігаються. Наростання втоми змінює співвідношення між цими показниками через те, що при цьому самопочуття та активність знижуються в порівнянні з настроєм.

Аналізуючи стресостійкість кваліфікованих футболістів (рис. 2) відзначимо, що в обох командах виявлено по 45 % гравців із середнім рівнем стресостійкості. Високий рівень стресостійкості мали 30% гравців експериментальної та 25% контрольної груп. Натомість низьку стійкість до стресу зафіксовано у 25% гравців експериментальної та 30% гравців контрольної груп.



**Рис. 2. Рівень стресостійкості кваліфікованих футболістів КГ та ЕГ до формувального експерименту (%)**

Закономірним наслідком стресових станів є зниження продуктивності різних видів діяльності, порушення психічного і соматичного здоров'я спортсменів.

Під час формувального експерименту в ЕГ у підготовчому періоді було проведено ряд занять, які спрямовані на поліпшення психоемоційного стану в команді. Ці заняття включали психологічні консультації, психологічні навчання та психотренінги. Психологічне консультування спрямовувалося на усунення прогалин у знаннях про психологічні особливості функціонування емоційно-вольової сфери особистості, саморегуляції, пояснення результатів психологічної діагностики та особливостей сформованості та ступеня вираженості тих чи інших психічних процесів, властивостей, станів особистості; пояснення шляхів усунення проявів негативних психічних властивостей необхідних футболісту для ефективної спортивної діяльності; задоволення соціальної потреби у самоусвідомленні та усунення переживання публічної самотності, яке часто виникає саме у представників командних видів спорту.



#### IV. Науковий напрям

Психоедукація передбачала оволодіння емоційною грамотністю, розуміння зв'язку психофізіології та емоційного стану організму, опанування знаннями про зв'язок імажині-тивних, когнітивних, емоційних процесів та тілесних реакцій.

Психотренінг передбачав командне та індивідуальне застосування комплексів технік психоемоційної саморегуляції: заземлення, дихання, когнітивного контролю, тілесно-орієнтованих навичок резильєнтності, життєстійкості, самопідтримки та конструктивного вираження емоцій.

В основу розробки спеціальних інтервенцій (консультацій, навчання та тренінгу), спрямованих на підвищення психологічної готовності футболістів ЕГ до змагань було покладено ряд визначальних пріоритетних аспектів: розвиток резильєнтності, життєстійкості, емоційної грамотності та підвищення концентрації уваги.

Розвиток резильєнтності та життєстійкості передбачав формування навичок саморегуляції (заземлення, дихання, когнітивне переключення, ключ Алієва), підтримка оптимізму та позитивного мислення у вирішенні викликів, вироблення здатності долати труднощі та відновлюватися після невдач.

Розвитку емоційної грамотності послужили спеціальні вправи на розпізнавання та управління емоціями, обговорення способів їх екологічного вираження, опрацювання емоційних блоків. Окрема увага була присвячена розвитку здатності до емпатії як здатності розуміти почуття та перспективи інших членів команди.

Для покращення концентрації уваги використовувалися техніки формування навичок утримання високої концентрації у процесі гри, подолання зовнішніх відволікаючих подразників.

Окрему групу склали вправи та завдання на формування стресостійкості в період відновлення після інтенсивних тренувань: релаксація, динамічна медитація, прогресивна м'язева релаксація за Джекобсоном, візуалізація місць сили та дружнього до гравця.

Після формувального етапу було проведено діагностичний зріз у КГ та ЕГ (таблиця 2).

Таблиця 2

#### Психоемоційні стани кваліфікованих футболістів КГ та ЕГ після формувального експерименту

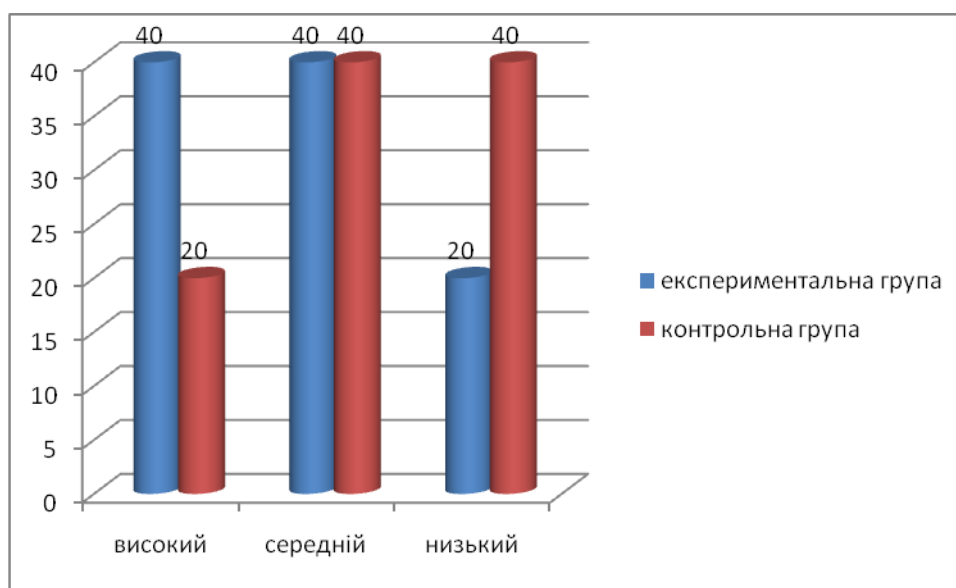
Психоемоційні стани (середній бал)	Групи футболістів		t p < 0,05
	ЕГ (n=20)	КГ (n=20)	
Ситуативна тривожність	22,4	31,9	2,011
Особистісна тривожність	25,3	46,7	2,023
Самопочуття	6,1	4,1	2,022
Активність	6,4	3,9	2,024
Настрій	6,1	5,6	–

Отримані дані свідчать про суттєву різницю у показниках ситуативної та особистісної тривожності футболістів ЕГ та КГ наприкінці експерименту. Так, середньо групові показники за ситуативною тривожністю у команди ЕГ становили – 22,4 бали, а в КГ – 31,9 бали. Аналогічний висновок витікає із порівняння показників особистісної тривожності: ЕГ – 25,3 бали, а у КГ – 46,7 бали.

Аналізуючи результати, представлені у табл. 2, можемо констатувати, що середні показники за шкалами «самопочуття», «активність» та «настрій» в ЕГ знаходяться на високому рівні. Натомість у КГ відмічено наростання втоми через те, що показник «самопочуття» та «активність» мають значне зниження в порівнянні з «настроєм».

Аналізуючи рівень стресостійкості кваліфікованих футболістів в кінці експерименту (рис. 3), відзначимо що в ЕГ переважає високий (40%) та середній (40%) рівні стресостійкості. Низька стресостійкість зафіксована у 20% гравців цієї команди. Натомість у КГ 40%

футболістів мають низький, 20% високий рівні стресостійкості в кінці річного циклу підготовки. Середній рівень стресостійкості у гравців зафіксовано аналогічний, як і в ЕГ – 40%.



**Рис. 3. Рівень стресостійкості кваліфікованих футболістів КГ та ЕГ після формувального експерименту (%)**

**Дискусія.** Отримані результати, беззаперечно, підтверджують необхідність та доцільність спеціальної психологічної підготовленості кваліфікованих футболістів у процесі річного циклу тренувань для поліпшення психологічного стану гравців команди. Особливо вагоме значення, на нашу думку, мала така підготовка в період воєнного стану в Україні. Загальний психоемоційний фон гравців КГ на початку проведення роботи (2022 рік) швидше можна було вважати як знижений. Чимало питань в психологічному консультуванні гравців виникало у зв'язку з вибором рішень, пов'язаних з викликами війни, переміщенням родин та супутніми проблемами, які виникали. Особливо продуктивною була робота, спрямована на відпрацювання психоемоційних навичок стабілізації та ресурсування.

При порівнянні показників обраних характеристик футболістів за t-критерієм Стьюдента (при  $p < 0,05$ ) виявлено поліпшення за переважною більшістю показників психоемоційних станів. Так, статистично значущі відмінності були виявлені у значно нижчому рівні ситуативної ( $t=2,011$ ;  $p < 0,05$ ), та особистісної тривожності ( $t=2,023$ ;  $p < 0,05$ ), підвищенні активності ( $t=2,024$ ;  $p < 0,05$ ) та покращенні самопочуття ( $t=2,022$ ;  $p < 0,05$ ). Статистично значущих відмінностей у показниках настрою між представниками контрольної та експериментальної груп не виявлено.

**Висновки та перспективи дослідження.** Важливу роль у річному циклі підготовки кваліфікованих футболістів посідає психологічна підготовка, особливо в нестабільних умовах воєнного стану. Психологічне забезпечення підготовки кваліфікованих футболістів може здійснюватися за умов оперативного, поетапного, поточного та перспективного планування і передбачає загальну, спеціальну та рекреаційну складові. Кожен етап підготовки формує основу для успішного переходу спортсменів на наступні етапи, він має бути «випереджаючим», тобто орієнтованим на вимоги та зміст наступних етапів підготовки.

Своєрідним маркером психологічного стану спортсмена виступають його психічні стани. Включення до системи моніторингу готовності кваліфікованих футболістів компоненту діагностики психоемоційних станів є вагомим маркером оцінки їх готовності представити найкращий змагальний результат.

Важливим у процесі психологічної підготовки виявився вплив на психоемоційну саморегуляцію гравців через індивідуальні психологічні консультації, психоедукацію та психотренінги. У результаті річної підготовки футболістів було зафіксовано зниження ситуативної та особистісної тривожності, підвищення активності та стресостійкості. Достовірних відмінностей на рівні стійкості настрою не виявлено.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів ролі психоемоційних чинників футболістів для змагального результату. Перспективу подальших емпіричних розвідок вбачаємо в аналізі взаємозв'язку особистісних характерологічних радикалів кваліфікованих футболістів та рівня їх резильєнтності.

### Список літературних джерел

1. Бецко М.А. Психологічна корекція емоційного вихорання у спортсменів-футболістів: дипломна робота на здобуття ступеня магістра спеціальності «Психологія» / Національний авіаційний університет. Київ, 2021. 107 с.
2. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
3. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костиюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 86–100. Режим доступу: <https://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/3606/1/086-100.pdf> (Дата звернення 15.09.2023)
4. Гринь О. Р., Воронова В. І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 3. С. 29–34.
5. Гуніна Л. М., Височіна Н. Л. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів. Achiev.of High School – 2013: Proc.of IX Int. Sci. Conference. Sofia, 2013, 17–25 th. Nov. Sofia, 2013. V. 26
6. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод. посібник / Коробейніков Г. В. та ін. Київ. 2008. 64 с.
7. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості. Монографія. Кривий Ріг : ДЮО МВС України, 2021. 435 с.
8. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ; 2007. 232 с.
9. Курдибаха О. М. Вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів в змагальній діяльності. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. Київ, 2019. С.27-28
10. Проценко, А. А., Кирієнко, О. Г. Роль тренера в психологічній підготовці футболістів. Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: матеріали XIV міжнародної Інтернет-конференції (Мелітополь, 25-27 січня, 2022 року). С. 133-134.
11. Ревнівцев Б. О., Кутек Т. Б. Сутність психологічної підготовки спортсмена: методичні рекомендації. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 74 с.
12. Сіліч Є. В. Ставлення спортсменів та тренерів до психологічної підготовки. Молода спортивна наука

### References

1. Betsko M.A. (2021) Psykhologichna korektsiia emotsiinooho vyhorannia u sportsmeniv-futbolistiv: diplomna robota na zdobuttia stupenia mahistra spetsialnosti «Psykhologhiia». Kyiv, Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. (in Ukrainian).
2. Vysochina N. L. (2017) Psykhologichne zabezpechennia u systemi pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti : monohrafiia. Kyiv : Tsentр uchbovoi literatury. (in Ukrainian).
3. Voronova V. I. (2018) Prykladni aspekty psykhologichnooho zabezpechennia v sportyvni diialnosti. Teoretyko-metodychni osnovy upravlinnia protsesom pidhotovky sportsmeniv riznoi kvalifikatsii: kolektyvna monohrafiia / za zah. red. V. M. Kostiukevycha. Vinnytsia: TOV «Planer», S. 86–100. (in Ukrainian).
4. Hryn O. R., Voronova V. I. (2015) Systema psykhologichnooho zabezpechennia pidhotovky sportsmeniv yak problema suchasnoi psykhologii sportu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Vol 3. S. 29–34. (in Ukrainian).
5. Hunina L. M., Vysochina N. L. (2013) Metodologhiia korektsii rivnia stresu u sportsmeniv. Achiev.of High School – 2013: Proc.of IX Int. Sci. Conference. Sofia, 2013, 17–25 th. Nov. Sofia, V. 26. (in Ukrainian).
6. Korobeinikov H. V. ta in. (2008) Diahnostyka psykhofiziologichnykh staniv sportsmeniv: metod. posibnyk. Kyiv. (in Ukrainian)
7. Kohut O. O. (2021) Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti. Monohrafiia. Kryvyi Rih : DIU MVS Ukrainy. (in Ukrainian).
8. Kolosov A. B. (2007) Kohnityvnyi resurs pidvyshchennia stres-stiikosti kvalifikovanykh sportsmeniv: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.07. Kyiv. (in Ukrainian).
9. Kurdybakha O. M. (2019) Vplyv stresohennykh faktoriv na emotsiino-volovu sferu sportsmeniv v zmahalni diialnosti. Aktualni problemy psykhologo-pedahohichnooho suprovodu ta rozvytku subiektiv sportyvnoi diialnosti: Materialy II Vseukrainskoi naukovoi elektronnoi konferentsii (Kyiv, 22.10.2019) Kyiv. (in Ukrainian).
10. Protsenko, A. A., Kyriienko, O. H. (2022) Rol trenera v psykhologichnii pidhotovtsi futbolistiv. Sotsialni ta ekolohichni tekhnologii: aktualni problemy teorii i praktyky: materialy XIV mizhnarodnoi Internet-konferentsii (Melitopol, 25-27.01, 2022). S.133-134. (in Ukrainian).
11. Revnivitsev B. O., Kutek T. B. (2023) Sutnist psykhologichnoi pidhotovky sportsmena: metodychni rekomendatsii. Zhytomyr: ZhDU imeni Ivana Franka.
12. Silich Ye. V. (2010) Stavlennia sportsmeniv ta



України: зб. наук, праць з галузей фіз. культури та спорту. Вип. 14, т. 4. Львів; 2010. с. 298-303.

13. Сундукова І. В. Сучасні методи психорегуляції під час змагальної діяльності. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 20-21 березня 2017 р.) С. 319–223.

14. Юхта, І. А. Дослідження психологічної підготовки футболістів. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: у 2-х т. Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.. Київ: НАУ, 2020. С. 294-295.

15. Imas Y, Borysova O., Kogut I., Yarmolenko M., Iiamarynych V., Shlonska O. Football training as a method to improve the psycho-emotional state of schoolchildren with mental development impairments. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), 18(1), Art 3, pp. 23-27, 2018, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, UKRAINE Published online: March 30, 2018. Режим доступу: <https://www.efsupit.ro/images/stories/martie2018/Art%203.pdf> DOI:10.7752/jpes.2018.01003

treneriv do psykhologichnoi pidhotovky. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk, prats z haluzei fiz. kultury ta sportu*. Vol. 14, t. 4. Lviv. S. 298-303. (in Ukrainian).

13. Sundukova I. V. (2017) Suchasni metody psykhorehuliatcii pid chas zmahalnoi diialnosti. *Materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. (Kyiv, 20-21.03.2017)*. S. 319–223. (in Ukrainian).

14. Yukhta, I. A. (2020) Doslidzhennia psykhologichnoi pidhotovky futbolistiv. *Suchasni problemy nauky. Humanitarni nauky: tezy dopovidei KhKh Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii здobuvachiv vyshchoi osvity i molodykh uchenykh: u 2-kh t. T. 2 (Kyiv, 1-3.04 2020)*. Kyiv: NAU, S. 294-295. (in Ukrainian).

15. Imas Y, Borysova O., Kogut I., Yarmolenko M., Iiamarynych V., Shlonska O. (2018) Football training as a method to improve the psycho-emotional state of schoolchildren with mental development impairments. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), 18(1), Art 3, pp. 23–27. 2018. (in English) DOI:10.7752/jpes.2018.01003.

**DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-171-179](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-171-179)**

### **Відомості про авторів:**

Кутек Т. Б.; [orcid.org/0000-0001-9520-4708](https://orcid.org/0000-0001-9520-4708); [zu.edu.fvsport@ukr.net](mailto:zu.edu.fvsport@ukr.net); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Олійник О. О.; [orcid.org/0000-0001-9520-4708](https://orcid.org/0000-0001-9520-4708); [olejnikaleksej342@gmail.com](mailto:olejnikaleksej342@gmail.com); Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.