

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,  
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У  
ФУТБОЛІ**

здобувача вищої освіти другого  
(магістерського) рівня

Митрушина Сергія Павловича

Науковий керівник: Смоляр І. І., кандидат  
наук з фізичного виховання і спорту

Рецензентка: Толкунова І. В., к. пед. н.,  
професор кафедри психології і педагогіки.

Рекомендовано до захисту на засідання  
кафедри (протокол №\_5 від 5 грудня 2024р.)

Зав. кафедри історії та теорії олімпійського  
спорту Радченко Л.О., доктор наук з фіз.  
вих. і спорту, проф. \_\_\_\_\_

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ В ФУТБОЛІ.....	7
1.1. Теоретика - історичні аспекти футболу .....	7
1.2. Особливості діяльності воротаря у футболі: роль та функції.....	9
1.3. Психологічна підготовка воротарів: підходи та фактори, які впливають на психічний стан воротарів .....	16
1.4. Розвиток психологічної стійкості та психологічних навичок у воротарів. Психологічний контроль воротарів у спорті. ....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	28
2.1. Методи дослідження психологічної підготовки воротарів .....	28
2.2. Організація дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	42
3.1. Аналіз результатів психодіагностики воротарів та оцінка їх ефективності в різних вікових категоріях.....	42
3.2. Практичні рекомендації з вдосконалення психологічної підготовки воротарів .....	58
ВИСНОВКИ .....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	66

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному футболі психологічна підготовка є одним із ключових аспектів успіху, а особливо для воротарів, оскільки він відіграє особливу та важливу роль у досягненні успіху команди на футбольному полі.

Воротар – це гравець, який виконує значиме завдання, а саме захист воріт, тому на нього покладається відповідальність за результат команди і через це, він зазнає психологічного тиску з різних сторін, який можуть чинити тренера, вболівальники або медіа. Часто пропущений м'яч сприймається, як особиста помилка. Отже, такі ситуації вимагають високий рівень стресостійкості, тому якісна психологічна підготовка воротаря є важливою та невід'ємною частиною його професійного розвитку, зокрема під час етапу підготовки до виступів на високому рівні.

Слід виокремити, що найбільш актуальною ця тема стає на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень для футболістів старше 19 років. На такому етапі воротарі володіють необхідними технічними та тактичними здібностями, але часто не акцентується увага на важливості психологічної підготовки.

Актуальність дослідження часто зазначається в різних наукових роботах, як вітчизняних так і зарубіжних авторів. Було досліджено різноманітні методи з покращення психологічних навичок та умінь воротарів у футболі. Але немає єдиної формули для досягнення високих результатів за допомогою психологічної підготовки, тому детальне дослідження цієї теми є надзвичайно актуальним та потребує нагального вирішення.

Отже, особливості психологічної підготовки воротаря у футболі є критично важливим для досягнення високим результатів. Вона стає особливо актуальною на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень для

футболістів старше 19 років, коли тактичні та технічні навички є сформовані, але психологічний аспект є недостатньо дослідженим. Якщо, враховувати великий психологічний тиск на воротарів, детальний розгляд цього питання та підготовка індивідуальних програм по психологічній підготовці залишається надзвичайно актуальною, Такий підхід дозволить покращити ефективність воротарів та сприятиме їх розвитку в професійній сфері, що в загальному впливатиме на успіх команди.

**Мета роботи:** встановити особливості особистості воротаря з футболу, оскільки саме реалізація індивідуального підходу до психологічної підготовки воротаря у футболі на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень (17 років і більше), дозволить суттєво підвищити рівень психологічних якостей (психологічної стійкості, стабільності) та його результативності на тренуваннях змаганнях.

**Завдання роботи:**

1. Провести аналіз літературних джерел та практики спорту, що розкривають відповідні особливості психологічної підготовки воротарів у футболі;
2. Визначити провідні психологічні якості та властивості воротаря що пов'язані з результатами тренувальної та змагальної діяльності;
3. Вивчити зв'язок між індивідуально психологічними особливостями воротаря та успішністю його діяльності в спортивній команді (взаємодії);
4. Розробити практичні рекомендації для тренерів з індивідуалізації психологічної підготовки воротарів в футболі на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень (17-19 років).

**Предмет дослідження:** психологічні особливості (якості, властивості) воротарів у футболі на етапі підготовки до вищих досягнень (17-19 років).

**Об'єкт дослідження:** психологічна підготовка юних футболістів, а саме процеси, які впливають на формування психоемоційної готовності до гри.

**Методи дослідження:** з метою вивчення психологічної підготовки воротарів у футболі було використано такі методи та тексти, а саме аналіз науково-методичної літератури, що включає в себе огляд існуючих досліджень.

Педагогічний (констатувальний) експеримент (з використанням психодіагностичних методів за допомогою таких текстів як:

- опитувальник для вивчення темпераменту Я.Стреляу, таким чином було визначено тип темпераменту (холерик, сангвінік, меланхолік або флегматик);

- тест опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда – Шмішека;

- кольоровий тест Люшера;

- особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ ( Eysenck Personality Inventory). Під час проведення цього проведення тесту було досліджено, як воротар реагує на стресові ситуації і як соціальна діяльність впливає на ігрові моменти;

- опитувальник Спілберга – Ханіна для оцінки реактивної та особистісної тривожності;

Також в дослідженні питання психологічної підготовки воротарів було використано метод математичної статистики, метод середніх величин, вибірковий метод та кореляційний аналіз.

**Наукова новизна:** наукова новизна дослідження полягає в комплексному вивченні психологічної підготовки воротарів у футболі вікової категорії 17 - 19 років та встановленню зв'язку між їх індивідуально – психологічними особливостями та результативністю, а також розробки рекомендацій для підвищення стресостійкості воротаря.

**Теоретична значущість:** теоретична значущість полягає у поглибленому дослідженні психологічної підготовки спортсменів. Дослідження збагачує знання про вплив індивідуально – психологічних характеристик воротарів на їх готовність до стресових ситуацій.

**Практична значущість:** практична значущість полягає у розробці конкретних методичних рекомендацій для тренерів щодо вдосконалення психологічної підготовки воротарів. Запропоновані рекомендації дозволять враховувати індивідуальні особливості спортсменів для формування плану та стратегій з підвищення стресостійкості та зниження тривожності у воротарів. Використання рекомендацій сприятиме оптимізації тренувального процесу.

**Структура роботи:** робота подана на 69 сторінках комп'ютерної верстки, складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел. Магістерська робота проілюстрована та має 11 таблиць, 4 рисунки.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ В ФУТБОЛІ

## 1.1. Теоретика - історичні аспекти футболу

Історія футболу досі немає чіткого місця та дати зародження, проте гра з м'ячем є однією з найстаріших ігор. Хоча точно невідомо, коли був зроблений перший удар, але така невизначеність лише підкреслює популярність та древність цього виду спорту.

У Стародавньому Римі була гра з м'ячем під назвою «сферомахія». А ось перше письмове згадування гри з м'ячем датується 5000 років тому в Стародавньому Китаї. Гра мала назву «тзук-кі», що в перекладі означало поштовх м'яча. Таку назву ввів імператор Хуанг Ті. Історики затверджують, що гра в м'яч була популярна в Китаї ще до другої тисячі років до нашої ери. Така гра, яка є попередником сучасного футболу мала назву «чжу ке» і головна ідея цієї гри була в ударах ногами по шкіряному м'ячу. Часто воєначальники використовували тактику, подібну до тієї, яка застосовувалась на полі бою [30, ст 8- 12].

У Японії гра з м'ячем була частиною релігійних обрядів, але не набула великої популярності серед населення. У давніх ацтеків, які мешкали на території сучасної Мексики, була популярна гра, де учасники гнали м'яч ногами на велику відстань. Також деякі археологічні розкопки свідчать про те, що в Давній Греції також існувала гра схожа на футбол і ця гра була досить популярною. Гомер згадував цю гру в «Одіссей».

Футбольні ігри також були популярні у Франції. У XIV столітті гра схожа на футбол називалась «шолтаж». Гол було зараховано, коли м'яч потрапляв у ствір бочки, яка була обтягнута пергаментним папером. Також варто додати, що у 1395 у Франції було опубліковано перший посібник під назвою «Основи футбольного мистецтва» [33, ст 192].

У першій половині XIX століття в Англії грали в регбі, де використовували і ноги і руки для гри. У 1823 році гравцям дозволили бігати з м'ячем. Загалом футбол грала молодь і з часом його почали включати в шкільну програму, але без чітких правил. Деякі правила дозволяли гру руками, а в деяких дозволялась навіть штовханина та биття суперника по ногах і часто це призводило до суперечок [30, ст 8- 12].

У 1888 році, за ініціативи менеджера футбольного клубу «Астон Вілла» Вільяма Мак - Грегора, був створений перший регулярний футбольний чемпіонат [38].

21 травня 1904 року в Парижі, в невеличкому особняку, було зібрано представників футбольних федерацій семи країн: Бельгія, Нідерланди, Данія, Іспанія, Франція, Швейцарія та Швеція. На цьому заході було засновано ФІФА (Міжнародна федерація футбольних асоціацій), а Роберт Герен став першим президентом. Головна ціль була зосереджена на участі національних збірних у Олімпійських іграх і згодом його старання виявились успішним. Цікаво, що створення ФІФА було задокументоване актом, який зник і лише в 1979 році Французька федерація футболу змогла відтворити копію акту за допомогою використання газетних архівів.

Перші згадки про футбол в Україні були в 1878 роках, коли було засновано «Одеський британський атлетичний клуб». У період з 1900 по 1910 роки в Україні відбувся активний ріст кількості футбольних команд і клубів. У 1928 році збірна республіки взяла участь у Всесоюзній спартакіаді і там посіла друге місце. А вже в 1935 році команда України успішно провела турне за кордоном та виграла всі сім матчів проти команд Бельгії та Франції [6, ст. 150].

Не менш важливим етапом розвитку українського футболу стало залучення наших команд до клубних чемпіонатів та Кубка Радянського Союзу. У весняному чемпіонаті 1936 року Україну представляла лише одна команда – це київське «Динамо», яке посіло друге місце. Це був перший крок

до активної участі українських клубів у змаганнях також це сприяло підвищенню популярності футболу в Україні.

Загалом Українські команди 16 разів ставали чемпіонами СРСР, 5 разів здобували Кубок і отримували багато срібних та бронзових медалей. Видатні українські футболісти, зокрема Олег Блохін, тричі був визнаний найкращим футболістом СРСР. Україна відома своїми визначними тренерами, як Валерій Лобановський, які залишили вагомий слід у футболі [21].

Після проголошення незалежності України в 1991 році футбол в країні отримав новий старт та започаткував національний чемпіонат. Федерація футболу України здобула членство в ФІФА, а саме тому українські клуби почали виступати на європейському рівні. В 2006 наша збірна досягла чвертьфіналу Чемпіонату світа, а в 2009 році ФК «Шахтар» (Донецьк) здобули Кубок УЄФА, тим самим підкреслили досягнення українського футболу на міжнародній арені.

Тому, футбол є однією з найстаріших ігор з м'ячем, коріння якої сягає тисячоліть, а саме Стародавній Китай та Рим. Згодом гра в футбол еволюціонувала та набула популярності в різних країнах, а особливо в Європі. У 1904 році було засновано ФІФА, саме це сприяло глобалізації футболу, а вже наприкінці ХІХ століття футбол почав розвиватися в Україні. В 1991 році українські команди стали частиною міжнародної спільноти та досягли значних успіхів на світовій арені футболу.

## **1.2. Особливості діяльності воротаря у футболі: роль та функції**

Воротар є ключовою позицією в команді, яка вимагає великої кількості навичок та вмінь для захисту воріт. Вивчення та дослідження наукової літератури дало розуміння про те, що питання підготовки воротарів висвітлювали футбольні практики, які мають великий практичний досвід у цій сфері [14, ст. 216 - 220].

Головна ціль – не дати гравцям команди-суперника забити м'яч. Найчастіше воротар розташований поблизу власних воріт, також в карному

майданчику. Взагалі рахується, що воротар – це єдиний гравець на футбольному полі, який навмисно може торкатися м'яча руками (саме коли м'яч знаходиться в грі). Він той сміливець, який обороняє ворота іноді навіть власним тілом. Відбиває, перехоплює нависні передачі, передачі в карний майданчик та у воротарський майданчик.

Фахівці зазначають, що незалежно від віку та рівня воротар у футболі має володіти добре розвиненими фізичними, техніко – тактичними та психосоматичними навичками.

Щодо психосоматики:

- воротар має показувати та володіти великими рівнем концентрації, адже значна частина успіху залежить від його можливості продемонструвати свою реакцію;

- необхідність точної та швидкої реакції на удари та передачі суперника;

- воротар має бути психологічно стійким та здатним пристосуватись до стресу [40, ст. 75 - 79].

Воротарі у футболі, як було вище зазначено, відіграють ключову роль у команді, а їх підготовка передбачає особливі вимоги. Одним із основних напрямків розвитку є покращення координаційних навичок. Для покращення рівня координації воротарів варто залучати спеціалізовані вправи на гнучкість та координацію в тренувальний процес [22, ст. 59 - 60].

Наприклад, В.М.Шамардін зазначає, що розвиток гнучкості воротарів є повільним процесом також іноді супроводжується певними труднощами. Тому, вправи на гнучкість необхідно додавати в процес тренування. І варто виокремити, що індивідуальна робота воротаря – це також невід'ємна частина розвитку якостей. Також не менш важливим фактором є витривалість. Така навичка визначається його здатністю ефективно та швидко діяти протягом матчу [3, ст. 21 - 25].

У дослідженнях В.Лапицького та І.Коваленка наголошується на те, що для досконалого володіння технікою гри воротаря необхідно

використовувати спеціальні методи тренувань. Оскільки воротар діє в надзвичайно інтенсивній зоні, де боротьба за м'яч досягає максимального рівня і саме тому, він повинен застосовувати не лише характерні дії воротаря, а також технічні елементи [13, ст. 216 - 221].

Також В.М.Шамардін вважає, що техніка гри є основною у підготовці воротаря. Для того, щоб опанувати всі технічні прийоми, необхідне багаторазове відпрацювання. Змагання та тренування є творчим процесом, який допомагає налаштувати власні тактичні та фізичні можливості. Воротар, який засвоїв технічний арсенал знань, може виконувати прийоми з легкістю та точністю.

Аналіз досліджень і публікацій показує, що проблема всебічної підготовки воротарів у футболі вивчалася, проте робіт присвячених характеристиці ігрової діяльності недостатньо. Тому, в роботі розглянуті і вивчені положення і висновки фахівців, в яких уточнюється зміст функцій воротаря в змагальній діяльності, вимоги до якості виконання техніко-тактичних дій, дається опис особливостей гри воротаря на сучасному етапі розвитку футболу. Використання даних техніко-тактичних рухових дій воротарів різної кваліфікації в навчально-тренувальному процесі забезпечить достовірне підвищення результативності команди у матчах в цілому і зокрема воротарів.

*Таблиця 1.1.*

**Кількісні показники ігрової та тренувальної діяльності воротарів  
(З.Ю. Дорошенко в співавторстві., 2007)**

Технічні прийоми	Ігрові			Тренувальні		
	Вік, років					
	12-13	14-15	16-17	12-13	14-15	16-17
<b>Гра у воротах</b>						
Ловля м'яча	5,98	7,57	8,93	55,82	60,80	64,31
Відбивання м'яча	5,92	6,59	7,54	43,61	44,81	45,82

Переведення на кутовий	3,54	4,16	4,42	25,33	25,83	26,44
Всього	15,44	18,32	20,89	124,76	131,44	136,57
Доля %	25,8	27,3	28,3	79,2	74,8	74,5
<b>Гра на виходах з воріт</b>						
Ловля м'яча	8,85	9,55	10,42	16,34	16,86	17,45
Відбивання м'яча	6,64	7,09	7,44	9,59	9,93	10,30
Переведення на кутовий	4,60	5,04	5,46	6,76	6,95	7,21
Всього	20,09	21,68	23,32	32,69	33,74	34,96
Доля %	33,6	32,3	31,6	20,8	19,2	19,1
Всього захисні	35,53	40,00	44,21	157,45	165,18	171,53
Доля %	59,4	59,6	59,9	100,0	94,0	93,6
<b>Організація атаки</b>						
Всього:	24,27	27,12	29,60	-	10,45	11,76
Доля %	40,6	40,4	40,1	0	6,0	6,4
Підсумок:	59,80	67,12	73,81	157,45	175,63	183,29
Доля %	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Головними функціями воротарів є:

1. Захист воріт: це основна функція воротарів – це не дати м'ячу залетіти у ворота. Вони повинні бути готові вступити в гру в будь-який момент та допомогти своїм партнерам. Тому, дуже важливо бути постійно сконцентрованим, щоб спрацювати якісно і надійно.

2. Організувати оборону своєї команди. Це також важлива і основна функція воротарів у футболі. Він останній гравець команди, на останній лінії оборони, тому він бачить все поле тому, він повинен диригентом своєї команди. Воратар направляє, допомагає своїм партнерам за допомогою голосу іноді навіть крику, бо зазвичай шум трибун не дає можливості по іншому допомогти партнерам оборони команди.

3. Розподіл м'яча на футбольному полі. Також важливою функцією є починати атаки своєї команди від власних воріт. В сучасному футболі воротар виступає ще одним додатковим гравцем, за допомогою якого команда могла виходити на вигідні ударні позиції для взяття воріт. Є випадки коли воротар навіть робить різницю завдяки своїм забитим голам і голевим передачам з яких відбувалося взяття воріт суперника.

4. Виходи, читання гри, передбачення майбутньої події на футбольному полі. Тобто, це є однією з найважливіших функцій сучасного воротаря – гра поза карним майданчиком. Допомога партнерам за карним майданчиком. В моменті зіграти на під страхувці, коли відбувається передача за спину захисникам. Коли суперники хочуть за рахунок швидкісних гравців вийти один в один. Всі ці моменти воротарі повинні передбачити і знайти способи протидіяти цьому, можливо за рахунок того ж самого підказу своїм партнерам або за рахунок індивідуальних можливостей воротарів.

5. Комунікація. Для того, щоб воротар приносив максимальну користь своєї команди, він повинен розмовляти зі своїми партнерами під час гри. Щось підказати або з'ясувати з партнерами команди. Все це треба робити швидко та при цьому бути сконцентрованим, як раніше вже зазначалось, протягом всього матчу.

*Таблиця 1. 2. –*

**Організаційна структура етапів багаторічної  
підготовки воротарів у футболі**

Етапи багаторічної підготовки	Періоди	Головні задачі підготовки	Вікові межі
1. початкової підготовки	Етап Ознайомлення та прогнози до схильностей гри у воротах	1. Загальний розвиток воротаря всіх видів підготовки	Від 6 років до 10 років

		<p>2. Ознайомлення з різноманітними технічними прийомами гри воротаря</p> <p>3. Загальний розвиток рухових якостей</p>	
<p>2. Етап попередньо-базової підготовки</p>	<p>Навчання базовим технічним прийомам гри в різноманітних ігрових ситуаціях</p>	<p>1. Навчання базовим технічним прийомам гри в різноманітних ігрових ситуаціях</p> <p>2. Розвиток всіх п'яти головних фізичних якостей :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гнучкість</li> <li>- сила</li> <li>- координаційні здібності</li> <li>- швидкості</li> <li>- витривалості (загальної)</li> </ul>	<p>Від 10 до 14 років</p>
<p>3. Етап спеціалізованої підготовки</p>	<p>Становлення спортивної майстерності</p>	<p>1. Навчання всім тактико-технічним прийомам гри воротаря.</p> <p>2. Адаптація до умов дорослого футболу</p> <p>3. Сприяння</p>	<p>Від 14 років до 17 років</p>

		розвитку всіх головних фізичних якостей	
4. Етап підготовки до вищих спортивних досягнень	Вдосконалення та покращення спортивної майстерності гравця	1. Закріплення всіх технічних-тактичних прийомів гри воротаря 2. Сприяння розвитку фізичним якостям 3. Виконання роботи на максимальних зусиллях та у великих об'ємах	Від 17 до 21 року
5.Етап збереження вищої спортивної підготовки	Підтримка ігрового тону гравця		Від 21 до закінчення ігрової кар'єри

Отже, основі функції та ролі воротаря у футболі полягає у захисті воріт, організації оборони та комунікації з партнерами по команді. Воротар є ключовим гравцем, який несе відповідальність за оборону воріт. Важливою задачею при захисті є голосові підказки та управління обороною команди.

Воротар також має демонструвати високий рівень координації, витривалості, швидкості реакції та особлива увага приділяється психологічній стійкості.

Наукові дослідження підкреслюють, що для досягнення вершин у воротарській діяльності необхідне багаторазове відпрацювання технічних

елементів, психологічна підготовка та постійна самостійна робота над покращенням різних навичок у грі.

### **1.3. Психологічна підготовка воротарів: підходи та фактори, які впливають на психічний стан воротарів**

Психологія в спорті відіграє важливу роль у досягненні успіху. Вона допомагає спортсменам зосередитися, контролювати емоції, підвищувати мотивацію та впевненість у себе. В грі можуть бути абсолютно різноманітні ситуації з якими воротареві необхідно боротися.

Варто почати з того, що таке психологічна підготовка. Психологічна підготовка включає в себе різні дії тренерів, спортсменів, які спрямовані на розвиток психологічних процесів та особистих якостей. Цей процес підкріплюється загальною фізичною, спеціально фізичною, тактичною, технічною та теоретичною підготовкою і це є вадливим фактором успішних виступів на змаганнях.

Психологічна підготовка є ключовим напрямком застосування наукових досягнень психології. Вона тісно пов'язана з розвитком психологічної культури спорту та базується на співпраці з іншими науками, які вивчають спорт [10].

Загалом прийнято розділяти дві види підготовки – це загальна та спеціальна психологічна підготовка.

Загальна психологічна підготовка направлена на розвиток універсальних рис і психологічних якостей, які є важливими та ключовими для спорту. Тому до загальної підготовки можна віднести:

- розвиток вольових якостей;
- соціально – психологічна підготовка;
- готовність до тривалого тренувального процесу;
- здатність до самовиховання.

Спеціальна психологічна підготовка – це розвиток психічних якостей і особистісних рис, які сприяють успіху в конкретних умовах спортивної

діяльності. Вона може охоплювати підготовку до конкретних змагань, а також підготовка до конкретного суперника та ситуативне управління станом. Загальна та спеціальна підготовка тісно взаємно впливають одна на одну [32].

Психологічній підготовці у спорті приділили особливе значення А.Архелюк, О.Лежньова, О.Мітова, В.Синіговець, О.Сопотицький та О.Шинкарук.

За словами Н.Олійника у дитячому та підлітковому віці відбувається розвиток нервової системи, а вже до юнацького завершується її формування. І саме тому, для ефективної організації психологічних впливів у спорті необхідно враховувати рівень зрілості нервової системи та її функціонування, щоб не створити психологічний тиск, який визначається віковими особливостями [39, ст 6].

Психологічний тиск - один із найсильніших супротивників, з яким воротар зіштовхується. Задля майбутнього прогресу у кар'єрі спортсмена необхідна психологічна надійність. Найважливішими складовими психічної надійності спеціалісти вважають спеціалізоване сприймання, концентрацію уваги, регуляцію емоційних станів, вольові прояви, силу нервової системи, мотиви діяльності та їх ієрархію в структурі особистості, комунікативні здібності.

На кожному етапі тренувального процесу психологічна підготовка має свою специфіку. А.Архелюк розглядає цей процес, як багаторівневу систему, яка спрямована на розвиток психомоторики, психологічних аспектів та процесів у молодих спортсменів [2, ст 3-4].

Для того, щоб прослідкувати психологічні процеси, а саме надійність в діях воротарів необхідна спеціально підібрана систематична робота.

Існують різноманітні методики для покращення психологічних аспектів гри воротарів:

1. Тренування направлення яких зосереджено саме на боротьбу зі стресом. Вони включають з собою різноманітні дихальні практики.

Приклади дихальних практик:

- дихання «квадратом». Чергування дихання за схемою «вдих-затримка-видих-затримка», при цьому приділяючи кожному з компонентів однакову кількість часу – по 10 секунд (можна почати з меншої тривалості);
- дихання з опором. Виконати повільний вдих носом, а видих (довший, ніж вдих) – через трохи стиснуті губи. Вхідження в стан медитації задля зниження рівня тривоги та збільшення емоційної стабільності;
- медитація, як перебування у нерухомості і внутрішнє самопізнання представляється чимось протилежним спорту, втягуючи в активну діяльність все тіло.

Однак, починаючи від олімпійців і закінчуючи гравцями NBA, все більше і більше професійних спортсменів практикують медитацію, щоб підвищити свою результативність. Такі практики допомагають поліпшити психологічний стан спортсмена, знімають стрес, посилюють увагу і зосередженість і покращують емоційний стан.

Стрес (від англ. stress – тиск) - це реакція організму на будь яку незвичну для нього ситуацію, а також процес, що відбувається під впливом хвилювання, виснаження та інших чинників [8].

Поява стресу залежить від особливостей організму людини, а також ситуації, що яка склалася з нею в даний час або ж протягом якогось часу. Часто до стресових ситуацій відносять лише негативний вплив, але позитивний вплив, так само як і негативний, теж є каталізатором для появи стресу.

Початок стресу - це сигнал до мобілізації всіх резервів організму. Дія стресу підвищує активність багатьох залоз внутрішньої секреції, які в свою чергу дають сигнал і сприяють його подоланню. В стресі нерідко спостерігається дисоціація фізіологічних та психологічних показників, при спостереженнях за спортсменами під час активних тренувань вже після активних восьмиденних тренувань у них з'явилися прояви стресу. Це

пов'язано з активними навантаженнями, які виснажували організм, але наближали спортсменів до бажаних результатів.

2. Не менш дієвим є візуалізація на успіх. Візуалізація у спорті – це методика навчання, яка є частиною великої науки психології спорту.

Візуалізація також відома як процес створення уявних образів, психологічне управління рухами, ідеомоторне тренування. Візуалізація є психічною методикою підготовки, пов'язаною з використанням всіх почуттів, включаючи думки, почуття, емоції і інші відчуття (зір, слух, адреналін, щоб створювати або відтворювати власний досвід). Також візуалізація визначається як досвід, який схожий на почуттєвий, але відбувається у відсутність відповідних стимулів для відповідного сприйняття.

Ідеомоторне тренування - це планомірно повторюване, свідоме, активне уявлення і відчуття навичку, що освоюється. Активне представлення рухових навичок, які сприяють оволодінню ними, їх зміцненню, коректуванню, а також прискоренню вдосконалення. Багато які спортсмени звичайно використовують метод візуалізації як частину підготовки.

Побудова психічних образів допомагає повторити і удосконалити рухові навички, сконцентрувати увагу, організувати дії у цілеспрямованій дії нарівні з свідомо регульованими рухами бере участь безліч інших, допоміжних, м'язових процесів, регуляція яких проходить, в основному, на підсвідомому рівні. Наша свідомість, впливаючи через центральну нервову систему здібностей впливати на підсвідому регуляцію процесів життєдіяльності організму, в тому числі і м'язову діяльність.

Фізіологічною основою візуалізації є створення нейронних структур в головному мозку і зміцнення нервових зв'язків. Цей же механізм виявляється і при фактичному виконанні якого-небудь руху або вправи. Візуалізація дозволяє встановити ці нервові зв'язки без безпосереднього виконання рухів і в кінцевому результаті дозволяє спортсмену придбати необхідні навички.

3. Позитивне мислення або мислення переможців. Відомо, що є люди, які від народження володіють величезним талантом успішно виконувати

певні дії. Коли їх запитують, як вони це роблять, вони абсолютно не можуть відповісти на це питання. Однак, інші люди за допомогою спеціальних методик зуміли вибудувати модель успішної поведінки і тепер можуть навчити цьому всіх бажаючих. Але, модель побудована на основі відтворення тих дій, які насправді виконують успішні люди, не усвідомлюючи цього.

Моделювання успішності засноване на використанні ідеї про те, що вся наша поведінка регулюється нервовою системою, і весь досвід, який ми отримуємо протягом життя, кодується і зберігається в нервовій системі назавжди.

Отже, можна припустити, що однакові стимули будуть викликати схожі реакції організму. Друга ідея, що використовується в моделюванні успішної діяльності, полягає в тому, що слово грає провідну роль в програмуванні нашої поведінки, так як безпосередньо пов'язане з досвідом, закодованим в нервовій системі. Під досвідом ми маємо на увазі ту інформацію, яка надходить в наш мозок безпосередньо через органи чуття. Іншими словами, досвід – це те, що ми можемо побачити, почути і зафіксувати своїми рецепторами.

4. Розвиток концентрації. Концентрація уваги – це здатність зосереджувати свою увагу певному завданні чи об'єкті, виключаючи й інші подразники. Це ключовий аспект успішного навчання та ефективної роботи. Коли ви спроможні зосередитися, ви легко засвоюєте інформацію, робите менше помилок і завершуєте завдання швидше. Здатність зосереджуватися має значення для досягнення успіху в школі, роботі та повсякденному житті.

Вона дозволяє:

- ефективно навчитися та запам'ятовувати інформацію;
- швидше та якісніше вирішувати завдання;
- краще контролювати емоції та стрес;
- покращити креативне мислення та прийняття рішень;
- збільшити ефективність та продуктивність роботи.

5. Метод адаптивного реагування. Це коли воротар або в цілому спортсмен чітко розуміє як він буде діяти в тій чи іншій ігровій ситуації на футбольному полі. Ці моменти можна прокручувати в голові. Ситуації можна прокручувати в голові перед сном. Перед змагальною діяльністю. Або заздалегідь до змагальної діяльності.

Всі ці методики можуть бути індивідуально адаптовані до кожного конкретного воротаря та його психічним станом, тому варто зауважити, що це суто індивідуальний методи.

Психічний стан - це рівень активності психіки, стійкий протягом проміжку часу і визначальний можливості взаємодії організму з середовищем.

Для людини важливим фактором для організації своєї діяльності є ступінь усвідомлення навколишнього середовища. За цим критерієм можна виділити кілька рівнів психічної активності, а отже, і груп психічних станів: несвідома, підсвідома і над свідомою. Під психічним станом пропонувалося розуміти сукупність поточних можливостей психіки, стійкі протягом певного часу показники процесів, комплекс емоційних переживань, динаміку психічної активності та кожне визначення має своє місце в психології.

На психічний стан воротарів в футболі можуть вплинути абсолютно різноманітні фактори:

1. Очікування вболівальників та команди: зазвичай дуже високі очікування сильно тиснуть на спортсменів абсолютно будь-якого рівня. Відповідно якщо спортсмен виступає на високому рівні, то і тиск доволі серйозний. Це все сильно впливає на стан воротаря в футболі. На його концентрацію та впевненість у власних силах.

2. Досвід воротаря. Дуже суттєво впливає на впевненість і психічний стан воротаря. Якщо воротар має великий досвід, то воротар вже багато разів відчував цей тиск, важність результату і так далі. Зазвичай цей воротар знає що роботи задля досягнення успіху на футбольному полі.

3. Самовпевненість. Цей фактор дуже важливий для оптимального психологічного стану воротаря. Впевненість воротарю допомагає залишатися спокійним і зосередженим в будь-яку хвилину на футбольному полі.

4. Технічні навички воротаря. Цей фактор допоможе воротарю залишитися впевненим у своїх силах.

5. Підтримка тренера та партнерів по команді. Воротар - позиція яка дуже піддається критиці. Всі помилки воротарів видно дуже чітко і зрозуміло. Важливим фактором для оптимального психічного стану є довіра і допомога тренера навіть в ситуаціях коли дуже не просто. Коли воротар допускається помилки і саме тоді це може по впливатися на наступні дії воротарів, не тільки в одному окремому матчі, а і в цілому.

6. Психологічна підготовка. Тренування по управлінню стресом, візуалізації та інші психологічні техніки які можуть допомогти воротарю впоратися із тиском та стресом на футбольному полі.

Всі ці фактори які впливають на психічні стани воротаря можна умовно поділити на внутрішні та зовнішні фактори.

Внутрішні фактори:

- самооцінка та само ефективність;
- концентрація та увага;
- управління стресом і емоціями;
- власна мотивація та налаштування на успіх;
- реакція на помилки та невдачі;
- саморегуляція та самоконтроль

Це основні внутрішні фактори які впливають на психічний стан воротаря. Вони грають ключову роль у формуванні ментальної сили воротаря та зі здібності справлятися з перепонами та бар'єрами на шляху.

Зовнішні фактори які впливають на психічний стан воротаря:

- умови гри та атмосфера стадіону;
- очікування від ЗМІ та вболівальників;
- підтримка тренера та команди;

- рішення арбітрів протягом гри;
- досвід виступів воротаря в іграх великої важливості.

Це є головні зовнішні фактори які також суттєво впливають на психічний стан воротаря.

До всіх цих викликів воротар має бути готовий. Позиція яка виступає однією із найскладніших саме з психологічної точки зору, тому важливо бути готовим до цього.

Отже, психологічна підготовка у спорті є ключовим фактором для досягнення успіху, особливо для воротарів, які постійно стикаються з тиском на футбольному полі. Психологічна підготовка включає в себе:

- розвиток психологічних процесів та особистісних якостей;
- спеціальні методики, такі як боротьба зі стресом, візуалізація та позитивне мислення;

Не менш важливим аспектом є внутрішні та зовнішні фактори. Було також зазначено, що загальна та спеціальна психологічна підготовка взаємно впливають одна на одну, формуючи ментальну силу спортсмена.

#### **1.4. Розвиток психологічної стійкості та психологічних навичок у воротарів. Психологічний контроль воротарів у спорті.**

У звичайному житті людини психологічна стійкість виявляється в здатності та навичках адекватно реагувати на тривалі стресові ситуації, при цьому зберігати спокій та рівновагу.

У спорті, а саме для воротарів, психологічна стійкість проявляється у вмінні ефективно реагувати на тривалі фізичні та емоційні навантаження. Також важливо підтримувати зосередженість та контроль над емоціями у стресових ситуація під час гри.

У спеціалізованій літературі про психологію видаляють внутрішні та зовнішні фактори психологічної стійкості. Л.В.Куліков зазначає, що рівень психологічної стійкості залежить не тільки від зовнішніх та стресових ситуацій, а також від того, які люди оцінює ситуацію. Також важливим

аспектом психологічної стійкості є здатність робити вибір, як і в житті так і в конкретних стресових ситуаціях [12, ст 87- 115].

Д.В.Швець розмежовує різні види психологічної стійкості, а саме такі як: вольова, емоційна, нервово-психологічна, емоційно вольова, морально-психологічна та соціально-психологічна [34, ст. 226- 227].

А.О.Шейко визначає психологічну стійкість, як здатність психіки залишатись стабільною та продовжувати ефективно функціонувати в умовах під час короткочасного або тривалого стресу. Тому, психологічна стійкість є основою для успішного подолання труднощів у складних життєвих ситуаціях [35].

Автори М.О.Марценюк та Н.С.Ліба зазначають, що психологічна стійкість позитивно впливає на успішність дій у навчанні, спорті та професійній діяльності, також покращує стан здоров'я та формує позитивні відносини у соціумі [16, ст. 131].

Зміцнення стійкості воротарів в футболі потребує комплексного підходу. Тобто на високому рівні також повинні бути і інші види підготовки: фізичних здібностей, техніко-тактичних навичок, та психологічної витримки.

Наведемо приклад методів для зміцнення стійкості воротарів:

1. Покращення фізичної форми. Вона включає в себе тренування для покращення витривалості, як загальної так і спеціальної, гнучкості та укріплення м'язів.
2. Технічні навички суттєво впливають на зміцнення стійкості. Тренування з правильною вибору позиції в воротах, ловлі, відбиванню, переміщенню, стрибкам, грою ногами, на виходах можуть воротареві допомогти вплинути на впевненість і стійкість під час змагальної діяльності.
3. Реакція та координація. Це ті фізичні якості, які мають допомогти покращити стійкість. Чим краще воротар вміє володіти власним тілом, тим більш впевнений він може бути. Так само і з реакцією, чим швидше воротар приймає правильне рішення з огляду на ситуацію на полі, тим психологічну стійкість можна триматись довше.

4. Вивчення та аналіз суперника напередодні гри. Це допоможе розуміти і «прочитати» суперника. Знати, які сильні якості має суперник, які слабкі місця. Це допоможе більш ефективно досягати успіху.

5. Психологічна підготовка впливає на стійкість воротарів в футболі. Можуть бути спеціальні направлені тренування задля покращення рівня концентрації, уваги, зменшення рівня стресу, а також залишатися спокійним навіть в складних умовах змагальної діяльності.

Якщо більш конкретно розбирати психологічна якості, які допоможуть покращити воротареві його стійкість:

- управління стресом: тренування з управління стресом допомагають воротареві залишатися спокійним та зосередженим навіть у напружених ситуаціях на полі. Це може включати дихальні техніки, візуалізацію успіху і позитивне самогіпноз;

- воротарю необхідний високий ступінь концентрації на полі, щоб правильно реагувати на рухи суперників та м'яч. Тренування на покращення концентрації можуть включати ігри з підвищеним рівнем дистракції, такі як тренування з шумом або тренування з фокусуванням на деталях;

- воротар повинен мати впевненість у своїх здібностях та у своїй команді. Це може бути досягнуто через позитивні афірмації, внутрішній діалог та успішний досвід на тренуваннях та в іграх;

- управління емоціями: вміння контролювати емоції, такі як розчарування, гнів чи страх, важливе для збереження стійкості воротаря. Тренування на усвідомлення та управління емоціями можуть допомогти воротареві залишатися спокійним та раціональним у будь-якій ситуації;

- підготовка до тиску: тренування на симуляцію тиску, такі як ігри у високій інтенсивності або ситуаційні вправи, допоможуть воротареві звикнути до тиску та навчитися ефективно справлятися з ним на полі;

Ефективна психологічна підготовка допоможе воротареві зберегти стійкість і виявити найкращі результати на полі у найскладніших умовах.

Перейдемо до питання психоконтролю для воротарів. Психоконтроль для воротарів – це набір психологічних технік, які ефективно допомагають володіти нашими емоціями, стресом та концентрацією. Він включає в себе:

- зосередження на важливих аспектах матчу;
- управління стресом через дихальні вправи та медитацію;
- регуляція емоцій;
- саморозвиток та підтримка впевненості;
- візуалізація успішних дій;
- навички швидкого відновлення після помилок;
- психологічна підготовка до матчів;

Психологічний контроль для воротарів має декілька відмінностей від інших сфер діяльності.

По – перше, психологічний контроль для воротарів є безперервним, адже їх роль у грі вимагає постійної концентрації та корекції психологічного стану.

По – друге, зміст психологічного контролю для воротарів чітко визначений спеціальними програмами, які враховують особливості їхньої позиції та вимоги до дій під час різних ігрових моментів.

Розглядаючи питання психологічного контролю варто розглянути класифікації Б.П.Яковлева та Є.А.Калініна (табл..1.3.. та табл.. 1.4.)

*Таблиця1. 3.*

**Класифікація методів та видів психологічного контролю за Б.П.Яковлевим**

Вид		Методи психологічного контролю	
За цілями	моделюючий	прогнозуючий	дослідницький
За часом	поточний	етапний	оперативний
За змістом	особистісний	суб'єктивний	психофізіологічний
За способом впливу	невербальний	вербальний	комбінований
За обсягом показників	локальний	вибірковий	комплексний
За способом реєстрації	безконтактний	контактний	комбінований

**Комплексний психологічний контроль в спорті за Є.А.Калініним**

<b>Види контролю</b>	<b>Об'єкти</b>	<b>Засоби управління</b>
ПКПК	Загальна	Виховання
ЕКПК	Етапна	Формування
ППК	Поточна	Моделювання
ОКПК	Безпосередня	Гетеро і ауто вплив

Отже, психологічна стійкість є важливою для воротаря, оскільки вона допомагає їм ефективно справлятися з тривалими фізичними та емоційними навантаженнями, контролювати емоції та підтримувати зосередженість. Методи, такі як: психологічна підготовка, покращення технічних навичок та фізичної форми сприяють зміцненню цієї стійкості. Психоконтроль включає в себе управління стресом, регуляцію емоцій та підтримку впевненості, також є ключовими та важливими аспектами для високих результатів на полі і має безперервний характер та чітко визначені межі, які враховують специфіку позиції воротаря.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

### 2.1. Методи дослідження психологічної підготовки воротарів

Психологічна підготовка – це ключовий складник під час підготовки воротарів. Це пов'язано з тим, що для того, щоб досягнути максимальних результатів недостатньо лише технічної та фізичної підготовки. В умовах змагального періоду, коли виникають ситуації, коли обмежується простір та час, а боротьба є інтенсивною, тому психологічна готовність воротаря є важливим чинником у досягненні успіху [9].

Якісна психологічна підготовка воротаря досягається шляхом коректного та вмілого використання різних способів та прийомів впливу на психологічний стан спортсмена. Такі способи та прийоми при систематичному застосуванні приносять позитивні результати.

Залежно від характеру застосування та впливу на психіку воротаря, можна поділити види психологічної підготовки на:

- практичні;
- вербальні;
- методи емоційно-вольової саморегуляції.

Практичні методи – це використання психологічних тренувань та вправа.

До вербальних методів психологічної підготовки можна віднести:

- навіювання;
- переконання;
- психологічна консультація.

Переконання – це один із ключових методів психологічної підготовки воротаря, який впливає на ефективність дій та поведінки на полі. Переконання включають в себе знання, які мають особистісне значення для воротаря. Вони допомагають регулювати розуміння ігрових ситуацій.

Переконання допомагають раціонально мислити і саме це допомагає діяти впевнено в складних моментах гри.

Навіювання – це метод за допомогою якого звертаються до підсвідомості, опираючись на некритичне сприйняття інформації. Його мета це формування певних мотивів та конкретних дій та поведінки на полі. Відмінність між навіюванням та переконанням полягає в тому, що переконання апелює раціонального мислення та логіки воротаря. Навіювання орієнтоване на підсвідомість та емоції.

Навіювання – це природне психологічне явище, яке формується на особливій властивості людини – схильності до навіювання або сугестивності. У воротаря з часом можуть проявлятися риси, які роблять його більш вразливим. До таких рис можна віднести:

- почуття неповноцінності;
- надмірна довірливість та сором'язливість;
- страх;
- занижена самооцінка;
- невпевненість у власних силах;
- повільність психологічних процесів [24].

*Таблиця 2.1.*

### **Рівень сугестивності для спортсменів**

<b>Висока сугестивність</b>	<b>Низька сугестивність</b>
Прагнення до шаблонних дій	Прагнення самостійності
Тривожний стан	Спокійний стан
Довірливість	Скептичність
Репродуктивне мислення	Творче мислення
Екстраверт	Інтроверт
Повільний темп псих.діяльності	Швидкий темп псих.діяльності
Слабкий тип нервової системи	Сильний тип нервової системи

Психологічна консультація – це допомога, яка сприяє зняттю психологічної напруги, як і команді, так і в поведінці воротаря, а також допомагає знаходити правильні стратегії дій у критичних моментах під час гри. Завдяки психологічним консультаціям воротареві стає легше усвідомити складність ситуації, визначити її причину та дійти до правильних висновків.

Головна мета таких методів – це набір дій направлених на те, щоб викликати зміни у психіці спортсмена і на їх основні сформувати певні звички в поведінці.

Методи емоційно – вольової саморегуляції – це способи, за допомогою яких воротарі вчаться контролювати свої емоції та бути впевненим та зосередженим під час гри. Такі методи допомагають залишатись спокійними в напружені моменти також це допомагає їм швидше приймати рішення та не панікувати під час пенальті або після пропущених голів.

Розглянемо основні методи психологічних досліджень та їх варіанти.

*Таблиця 2.2.*

### **Основні методи психологічних досліджень**

Основний метод	Варіанти методу	Визначення
Опитування	Усне	Збір інформації за допомогою усної бесіди
	Письмове	Збір інформації з допомогою письмових відповідей
	Стандартизоване	Опитування, яке містить чіткий набір питань з формалізованими відповідями
	Вільне	Опитування, яке не містить конкретної та жорсткої структури, а має відкриті питання
Моделювання	Логічне	Використання логічних схем та побудов для моделювання певних процесів
	Математичне	Використання математичних моделей
	Технічне	Створення технічних моделей для аналізу психологічних явищ
	Кібернетичне	Моделювання психічних процесів за допомогою кібернетичних підходів та за допомогою використання комп'ютерних технологій
Спостереження	Сторонне	Спостереження з позиції стороннього спостерігача, який не стає частиною та не

		втручається в процеси
	Включене	Дослідник приєднується до групи та стає його частиною для спостереження
	Внутрішнє або самоспостереження	Спостереження за власними психічними станами та процесами
	Зовнішнє або спостереження з боку	Спостереження без участі об'єкта в цій діяльності
	Вільне	Неформалізоване спостереження, яке немає чіткої та структурованої послідовності
	Стандартизоване	Спостереження, яке відбувається за чітко встановленими показниками та критеріями
Тести	Тест - завдання	Тест, який має на меті виконання конкретних завдань
	Тест – анкета	Це збір інформації через анкетування з питаннями для самостійного заповнення
	Проективний тест	Такий метод дослідження використовує певні стимули для визначення прихованих психологічних процесів
Експеримент	Лабораторний	Експеримент, який проводиться в контрольованих умовах
	Природний	Експеримент, який проводиться в природних умовах та без створення штучних ситуацій

Методи психологічних досліджень, такі як:

- спостереження;
- тести;
- опитування;
- експерименти;
- моделювання.

Є важливими та ключовими інструментами для збору даних, особливі під час оцінки психологічного стану та підготовки спортсменів, зокрема воротарів. Кожен з вище зазначених методів має певні особливості та різноманітність їх застосування, саме це дозволяє детальніше дослідити психологічні процеси та поведінку воротарів у різних ситуаціях.

Варто виокремити, що одним з найефективніших способів вивчення психоемоційного стану та особистісних характеристик воротаря є тести.

Вони допомагають тренерам краще зрозуміти реакції на стрес та критичні ситуації під час гри.

До найбільш корисних тестів, які застосовуються для дослідження психологічної підготовки воротарів належать:

1. Тест Айзенка (EPI) – цей тест допомагає визначити рівень екстраверсії або інтроверсії та нейротизму, який допомагає оцінити, як воротар реагує на стресові ситуації та на скільки його замкнутість або соціалізація впливає на гру.

2. Кольоровий тест Люшера – допомагає діагностувати емоційний стан воротаря, що є дуже важливим перед вирішальними іграми.

3. Тест Леонгарда-Шмішека – оцінює акцентуації характеру, які впливають на поведінку воротаря у критичних ситуаціях. Також відіграє важливу роль у визначення тривожності

4. Тест Спілберга – Ханіна – це методика, яка допомагає виявити ситуативну та особистісну тривожність, яка може вплинути реакцію та концентрацію воротаря під час гри.

5. Опитувальник темпераменту Стреляу – це тест, який допомагає визначити тип темпераменту. Саме це є важливим фактором для розуміння таких аспектів як, швидкість реакції воротаря та його стійкість до стресу.

Отже, вище було зазначено важливість проведення тестів під час психологічної підготовки воротарів, тому детальніше розглянемо кожен з них.

Тест Айзенка, а також відомий під назвою «Опитувальник особистості Айзенка» - це психологічний тест, який був розроблений Гансом Айзенком, щоб оцінити основні риси особистості. Тест націлений на 3 основні напрямки:

- психотизм;
- нейротизм (емоційна стабільність або нестабільність)
- екстраверсія –інверсія.

Нейротизм характеризується емоційною стабільністю чи підвищеною чутливістю до різних видів стресу та схильністю до різких та емоційних реакцій.

Екстраверт – це впевнена в собі, рішуча, товариська та імпульсивна людина. Діє спонтанно, схильна до ризиків та часто є оптимістичною і не контролює емоції. Інтроверт, навпаки є стриманим, спокійним та обережним у прийнятті рішень. Контролює емоції та уникає агресії.

Тест складається з 57 запитань, на які учасник відповідає «так» або «ні». За результатами тесту можна визначити тип особистості та її схильність до інтроверсії чи екстраверсії, емоційну стабільність чи нестабільність.

Оцінка рівня екстраверсії – інтроверсії за балами:

- 0 – 2 = глибоко виражена інтроверсія;
- 3 – 7 = значна інтроверсія;
- 8 – 11 = помірна інтроверсія;
- 12 – 15 = помірна екстраверсія;
- 16 – 18 = яскраво виражена екстраверсія;
- 19 – 24 = крайня екстраверсія.

Також рівень нейротизму оцінюється наступним чином:

- 0 – 2 = мінімальний рівень нейротизму;
- 3 – 7 = слабкий рівень нейротизму;
- 8 – 11 = середній нейротизм;
- 12 – 15 = високий нейротизм;
- 16 – 18 = дуже високий нейротизм;
- 19 – 24 = надзвичайно високий нейротизм [1].

Питання тесту побудовані таким чином, щоб дослідити, як людина взаємодіє із соціумом, чи легко їй знаходити нові знайомства, як вона реагує на стрес та чи контролює власні емоції. Також питання сфокусовані на визначення схильності до імпульсивних рішень або навпаки раціональних. Також додатково визначаються риси чесності та відкритості, тобто, наскільки

людина слідує моральним нормам та на скільки є відповідальною та правдивою під час взаємодії з іншими.

Отже, кожна група питань оцінює конкретні аспекти особистості та її схильність до соціальної активності, рівень емоційності та здатності чесної самооцінки. Такий тест допомагає створити чіткішу картину про особистісні риси людини.

Кольоровий тест Люшера – це психологічний тест, який був розроблений Максом Люшером для оцінки емоційного стану людини на основі сприйняття різних кольорів. Основна ідея такого тесту полягає у виборі певних кольорів або їх комбінації, тим самим відображаючи поточний психологічний стан людини, її емоції та реакції на стрес.

Тест складається з кількох кольорових таблиць та карток, які учасник тесту має впорядкувати за власним уподобанням – від найпривабливішого до найменш привабливого кольору. Вибір кольорів може відображати не окремо особисті вподобання, а інтуїтивне відчуття під час проходження тесту.

Такий тест має два варіанти: повний та короткий. Для повного тесту застосовують набір із семи колірних таблиць:

- синій колір;
- зелений колір;
- сірий колір;
- синій колір;
- жовтий колір;
- 4 основні кольори;
- 8 кольорів.

Для короткого варіанту варто використовувати 8 кольорів:

- темно-сірий;
- сірий;
- чорний;
- коричневий;
- фіолетовий;

- червоно – жовтий;
- жовто – червоний;
- синьо - зелений.

Макс Люшер вважає, що кожен з кольорів має власне психологічне значення:

- сірий – це відстороненість та нейтральність;
- синій вважається символом спокою та гармонії;
- червоний – активність та енергія;
- чорний – це протест та відмова;
- фіолетовий вважається кольором творчості;
- зелений – наполегливість та стабільність;
- жовтий – це колір легкості, радості та оптимізму[17].

Також існує ряд вимог до проведення тесту, а саме:

- застосування оригінальних карток (з оригінальними кольорами);
- використання природного освітлення;
- уникання прямого сонячного потрапляння на кольорові таблиці.

Результати тесту Люшера допомагають зробити індивідуальну оцінку та надати певні рекомендації щодо уникнення психологічного стресу. Також іноді результати такого тесту застосовуються у психотерапії.

Тест Леонгарда – Шмішека – це методика, яка була розроблена для визначення акцентуації характеру. Акцентуацією називають яскраво виражені риси особистості, які можуть бути в нормі або на рівні патології. Тест допомагає чіткіше зрозуміти, які з акцентуацій домінують у людини та оцінити її характер.

Цей тест містить 88 запитань, які в свою чергу групуються у 10 шкал. Кожна зі шкал відповідає певному типу акцентуації характеру. На запитання є два варіанти відповіді: «так » або «ні». Тест можна проводити у групі або індивідуально.

Результати тесту Леонгарда – Шмішека допомагають у:

- наданні рекомендацій для психологічної корекції;

- професійній діяльності психологів та психотерапевтів;
- виявлені домінуючих акцентуацій, які можуть впливати на поведінку;
- виявлення слабких та сильних сторін;
- дослідження рис особистості, які призводять до конфліктів та стресових ситуацій.

Питання тесту в основному стосуються аспектів поведінки та емоційних реакцій людини. Наприклад:

- Чи є у вас схильність до тривожності?
- Чи любите ви бути у центрі уваги?
- Чи є у вас перепади настрою?
- Чи засмучуєтесь ви від дрібниць і тд [36].

Отже, тест Леонгарда – Шмішека використовується для діагностики темпераменту та акцентуації характеру. Після обробки отриманих результатів, кожен показник потрібно множити на певний коефіцієнт, а максимальна сума балів це 24. Значення вище 19 буде значити, що акцентуація є вираженою, а від 15 до 19 – це тенденція до неї. Тест може виявляти різні типи акцентуації, а саме:

- збудливий;
- педантичний;
- демонстративний;
- застрягаючий.

Також тест виявляє різні типи темпераменту:

- циклотимічний;
- дистимічний;
- гіпертимний і тд.

Тест Спілберга – Ханіна – це один з найпоширеніших методів для визначення рівня тривожності, який чітко оцінює ситуативну та особистісну тривожність. Цей тест базується на моделі, яку запропонував Спілберг та, яка була адаптована Ханіним для проведення подальших досліджень.

Особистісна тривожність вимірює загальну схильність людини до тривоги, а ситуативна відображає реакцію на конкретну стресову ситуацію.

Опитувальник складається з двох частин по 20 питань кожна. Відповіді даються за 4-бальною шкалою, що відображає ступінь згоди не згоди під час проведення тесту. Результати тесту дозволяють глибше зрозуміти рівень тривожності. Результати такого тесту також часто використовуються у психологічній діагностиці та терапії.

Ситуативна тривожність:

- понад 45 балів – це високий рівень тривожності та означає велике занепокоєння під час стресу;
- 31-45 є середнім рівнем тривожності;
- менше 30 балів – це низький рівень тривожності та здатність зберігати спокій під час стресових ситуацій.

Особистісна тривожність:

- понад 45 свідчить про високий рівень тривожності та вказує на потребу в психологічній допомозі;
- 31 – 45 балів – середній рівень, який вказує на помірне занепокоєння;
- Менше 30 – низький рівень тривожності [37].

Тест на визначення темпераменту Стреляу – це психологічний інструмент, який дозволяє оцінити індивідуальні особливості та дослідити домінуючий тип темпераменту. Цей тест заснований на теорії темпераменту, який класифікує людей на основі поведінки, схильності до дій та емоційній реакції на ситуації.

Також метою тесту є визначення трьох основних характеристик нервової діяльності:

- рівня рухливості нервової системи;
- рівня сили процесів збудження;
- рівень сили відсотків гальмування.

Загалом питання тесту стосуються особистісних рис і поведінки. Розглянемо загальний опис тем, які містяться в тесті:

- емоційна стабільність;
- соціальна активність;
- саморефлексія;
- схильність до ризику;
- здатність до адаптації;
- рішучість та швидкість прийняття дій.

Пропоновані питання тесту стосуються різних властивостей темпераменту. Відповідати на питання потрібно: «так » або «ні або «не знаю».

Отже, тест є важливим та корисним інструментом для самопізнання та особистісного розвитку. Розуміння власного темпераменту допомагає краще взаємодіяти з оточенням, покращити стосунки та адаптувати свої дії відповідно до особистісних характеристик.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося на базі футбольного клубу ФК «Шахтар» с. Щасливе (Київська область). В дослідженні брали участь футболісти в кількості 6 осіб, віком від 17 до 19 років. Досвід занять футболом від 7 до 12 років.

Проведена робота була спрямована на дослідження психічних станів і особистісних якостей юних футболістів та ефективність їхньої змагальної діяльності, а також запропонувати шляхи покращення їхньої психологічної підготовки.

З метою повноцінного досягнення поставлених завдань, дослідження було розділено на три взаємопов'язані етапи, кожен з яких передбачав вирішення конкретних завдань.

Перший етап: теоретичний аналіз і визначення напрямків дослідження.

На першому етапі дослідження було проаналізовано спеціалізована та наукової література, яка присвячена вивченню психічних станів та

особистісних якостей спортсменів. Важливо виокремити, що особлива увага приділялася питанням впливу психічних та емоційних факторів на змагальну діяльність. Були розглянуті різні науково-теоретичні підходи до вивчення психічних станів у футболі та особливості психологічної підготовки та впливу психічних якостей на успішний виступ в спортивних змаганнях. Результати цього етапу стали основою для визначення напрямків подальших досліджень, мети, завдань та програми наступних етапів, а також для вибору відповідних методів.

Другий етап: емпіричне дослідження психологічних якостей спортсменів.

Другий етап дослідження був присвячений вивченню особистісних якостей та психічних станів футболістів. Було застосовано декілька психодіагностичних методик, які дозволили всебічно та конкретніше оцінити психологічний стан кожного з воротарів, які брали участь у дослідженні. Кожен учасник пройшов кілька тестів, спрямованих на визначення його особистісних характеристик, рівня тривожності, емоційної стійкості та інших важливих якостей.

Другий крок передбачав проходження конкретних тестів, а саме:

- тест Айзенка (EPI) допоміг визначити рівень екстраверсії або інтроверсії та нейротизму. Цей тест був важливим для оцінки, як воротар реагує на стресові ситуації під час гри. Воратарі мають бути емоційно стабільними та швидко адаптуватися до різних умов. Рівень екстраверсії або інтроверсії дозволяє зрозуміти, наскільки гравець готовий до взаємодії з іншими, а також до стресових ситуацій на полі;

- кольоровий тест Люшера використовувався для діагностики емоційного стану воротарів. Цей тест дозволив виявити, як емоційний стан впливає на їх гру. Воратарі часто перебувають у центрі уваги під час гри, тому їхня здатність контролювати емоції є ключовим фактором успішної змагальної діяльності;

- тест Леонгарда - Шмішека допоміг оцінити акцентуації характеру футболістів. Особливо важливо було визначити, які риси характеру можуть впливати на поведінку воротарів у критичних ситуаціях. Наприклад, воротарі, які схильні до тривожності, можуть виявляти нестабільність у критичні моменти гри. Результати цього тесту дозволили виявити особливості характеру, які потрібно враховувати під час тренувань та підготовки до матчів;

- тест Спілберга – Ханіна був використаний для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Цей тест дозволив оцінити, як тривожність впливає на концентрацію та реакцію воротарів під час гри. Високий рівень тривожності може призвести до зниження уваги та швидкості реакції, що є критичним для воротарів;

- опитувальник темпераменту Стреляу допоміг у визначенні тип темпераменту кожного гравця. Темперамент впливає на швидкість реакції, стійкість до стресу, а також здатність адаптуватися до мінливих умов гри. Наприклад, воротарі з сильним холеричним типом темпераменту можуть бути більш імпульсивними, але водночас демонструвати високу швидкість реакції.

Отже, цей етап дослідження був зосереджений на визначенні особливостей психічних станів юних спортсменів у сучасному футболі, а також на виявленні рівня прояву їх особистісних якостей, які прямо чи опосередковано впливають на ефективність їхньої змагальної діяльності.

Третій етап: аналіз результаті та розробка персональних рекомендацій для воротарів.

На третьому етапі були проаналізовані, узагальнені та описані результати досліджень, отримані на попередніх етапах. Було окреслено подальші напрями вивчення особливостей прояву особистісних якостей юних спортсменів і розроблено комплекс практичних рекомендацій для врахування цих особливостей при плануванні психологічної підготовки тренувальної та змагальної діяльності юних спортсменів.

Результати дозволили сформулювати рекомендації для тренерського штабу футбольного клубу, щодо подальшої роботи з воротарями. Було запропоновано декілька напрямків для покращення психологічної підготовки, а саме:

- підвищення емоційної стійкості воротарів за допомогою психологічних тренінгів та вправ, які спрямовані на зниження рівня тривожності;

- розвиток навичок концентрації та уваги за допомогою спеціальних вправи, які моделюють стресові ситуації на полі;

- обов'язкове врахування індивідуальних особливостей темпераменту під час планування тренувальних програм, щоб максимально ефективно та правильно використовувати сильні сторони кожного воротаря.

Розроблений комплекс практичних рекомендацій було передано тренерам для подальшого впровадження у тренувальний процес та змагальну діяльність.

## РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 3.1. Аналіз результатів психодіагностики воротарів та оцінка їх ефективності в різних вікових категоріях

У даному дослідженні застосування психологічних методик взяли участь 6 футболістів віком від 17 до 19 років. До тестування було залучено: тест Айзенка (EPI), кольоровий тест Люшера, тест Леонгарда – Шмішека, тест Спілберга - Ханіна та опитувальник Темпераменту Стреляу. Учасниками дослідження стали: 6 голкіперів футбольного клубу «Шахтар» (табл.3.1.).

*Тест Айзенка (EPI)* — методика, яка дозволила оцінити рівень екстраверсії та нейротизму воротарів віком від 17 до 19 років, а також визначити рівень психічної стійкості. Розглянемо результати воротаря №1 (рис. 3.1).

Воротар №1 було надано бланк із 57 запитаннями, на які потрібно відповісти «так» або «ні». Заздалегідь було проведено бесіди, щодо чесності наданих відповідей, оскільки це є важливим фактором для точності результатів (рис 3.1).

Запитання стосувалися його соціальної активності, схильності до ризику, реакцій на стресові ситуації та загального рівня тривожності.

Відповіді Воротар №1 підраховали за двома шкалами: екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-емоційна стабільність. Для кожної шкали були окремі питання, які дозволили сформуванню загальної характеристики.

Перейдемо до аналізу результатів, які були сформовані на основі відповідей воротаря. Спершу розглянемо рівень екстраверсії. Воротар №1 набрав 19 балів з 24 можливих, що свідчить про високу екстраверсію – це означає, що він, як правило, енергійний, любить соціальну активність, легко заводиться нові знайомства і схильний до дій у команді.

## Показники екстра- інтроверсії воротарів, (ЕРІ Айзенка (n=6))

Воротар №	Вік	Екстраверсія (макс 24)	Нейротизм (макс 24)	Психологічний тип
Воротар №1	17	14	19	Флегматик з елементами сангвініка
Воротар №2	18	16	10	Сангвінік з елементами холерика
Воротар №3	18	12	7	Флегматик з помірними рисами сангвініка
Воротар №4	19	15	9	Сангвінік з елементами флегматика
Воротар №5	17	19	12	Сангвінік з елементами холерика
Воротар №6	19	13	6	Флегматик з елементами сангвініка

Розглянемо рівень нейротизму. Воротар №1 набрав 12 балів з 24 можливих, що свідчить про середній рівень нейротизму. Це може свідчити про певну чутливість до стресу та стресових ситуацій. У деяких ситуаціях Воротар №1 може відчувати тривогу або занепокоєння, проте здатен досить швидко справлятися з емоційним напруженням.

Враховуючи високий рівень екстраверсії та середній рівень нейротизму, Воротар №1 має риси сангвініка з рисами холерика. Такі характеристики означають, що він енергійний, товариський і водночас може бути емоційно чутливим. Така комбінація є позитивною для воротаря, оскільки допомагає йому швидко адаптуватися і активно підтримувати взаємодію з партнерами по команді, тому саме це допомагає тримати контроль у напружені моменти під час гри.

Таким чином, результати тесту Айзенка показали, що Воротар №1 — соціально активний і стресостійкий спортсмен, який має потенціал для роботи в умовах психологічного навантаження, що є важливим у спорті, зокрема у футболі.

Воротар №2 17 років, пройшов тестування за методикою Айзенка, що дозволило визначити рівень його екстраверсії та нейротизму.

За шкалою екстраверсії Воротар №2 набрав 14 балів із 24 можливих, що свідчить про середній рівень. За цими результатами означає, що Воротар №2 комфортно почувається як у команді, так і наодинці. Він не є залежним від соціальної активності, але при цьому легко взаємодіє з товаришами по команді. Така риса є важливою для позиції воротаря, яка вимагає концентрації та самостійності під час критичних моментів у грі.

На рисунку 3.1. представлено результату тесту Айзенка (EPI), який відображає рівень екстраверсії. Найвищий рівень екстраверсії у Воротар №2 (16 балів), а найнижчий у Воротар №3 (12 балів).

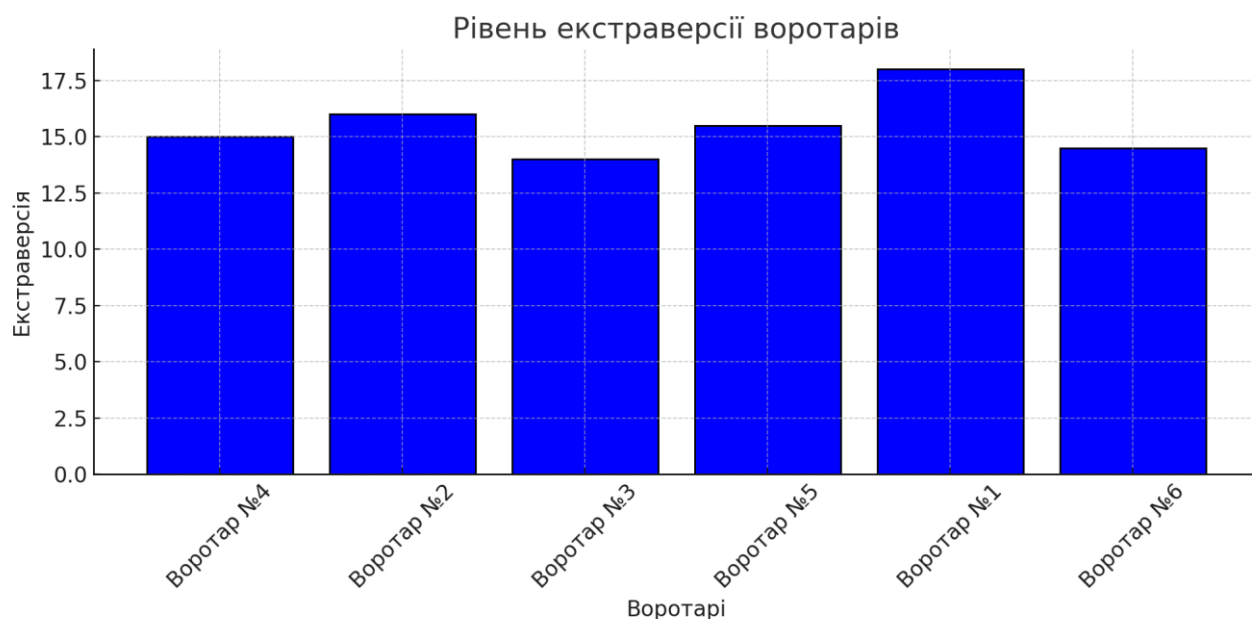


Рис 3.1. Тест Айзенка (EPI): рівень екстраверсії у воротарів, (n=6)

За шкалою нейротизму Воротар №2 набрав лише 8 балів із 24 можливих, що свідчить про низький рівень тривожності. Можемо зазначити,

як воротар Іван емоційно стабільний, врівноважений і має високу стресостійкість. Він здатен спокійно реагувати на несподівані ситуації та не піддається паніці, зберігаючи самоконтроль. Його емоційний фон залишається стабільним, що є важливим для спортивної діяльності, особливо у на позиції воротаря .

Загалом, психологічний портрет Воротаря №2 вказує на риси флегматика з елементами сангвініка, що є ідеальним для воротаря. Він спокійний, зібраний, надійний і здатний швидко адаптуватися до непередбачуваних ситуацій на полі. Його емоційна стабільність допомагає підтримувати командний дух, особливо в напружених моментах, коли від воротаря залежить результат гри.

Розглянемо результати воротарів віком 18 років (рис. 3.1).

Воротар №3 18 років за результатами тестування футболіст набрав 16 балів із 24 можливих за шкалою екстраверсії, що вказує на високий рівень товариськості та соціальної активності. Він активно взаємодіє з командою, підтримує позитивний мікроклімат і не боїться брати на себе ініціативу. Це є важливим у діях для воротаря під час тренування та ігор.

За шкалою нейротизму Воротар №3 отримав 10 балів із 24, що свідчить про середній рівень емоційної стабільності. Він досить спокійний у стресових ситуаціях, але може відчувати легке хвилювання в критичні моменти гри. Така емоційна чутливість допомагає йому зберігати пильність та швидко реагувати на зміну ситуації на полі.

Психологічно Воротар №3 має риси сангвініка з елементами холерика. Головними характеристиками є енергійність, впевненість у собі та водночас здатність швидко підбадьорювати команду. Це дозволяє йому залишатися зібраним і підтримувати високий рівень мотивації як для себе, так і для своєї команди, що є особливо важливим для воротаря під час напружених матчів.

Воротар №4 набрав 12 балів із 24 можливих за шкалою екстраверсії, що свідчить про помірний рівень соціальної активності. Він здатний добре взаємодіяти з командою, але також комфортно почувається в ситуаціях, які

вимагають зосередженість та самостійність. Це є важливим для позиції воротаря, яка часто вимагає індивідуальних рішень та концентрації.

За шкалою нейротизму Воротар №4 отримав 7 балів із 24 можливих, що свідчить про низький рівень емоційної чутливості. Він емоційно стабільний і має високу стресостійкість, що дозволяє йому зберігати холонокровність під час відповідальних моментів під час гри. Воротар №4 не піддається паніці та здатен швидко приймати правильні рішення під тиском.

Отже, Воротар №4 має риси флегматика з помірними рисами сангвініка. Він спокійний, зібраний та надійний у будь-якій ситуації. Такі риси дозволяють йому бути впевненим та стабільним воротарем.

У дослідженні також взяли участь воротарі віком 19 років: Воротар №5 та Воротар №6. Обидва пройшли тест Айзенка (EPI) для оцінки рівня екстраверсії та нейротизму, що дозволяє зрозуміти їх психологічну готовність до спортивних викликів.

Воротар №5 за шкалою екстраверсії набрав 15 балів із 24 можливих, що свідчить про середній рівень товаришкості та соціальної активності. Він здатен підтримувати командний дух, але також легко адаптується до самостійної роботи, таке вміння допомагає зосередитись воротарю на власному вдосконаленню. За шкалою нейротизму Воротар №5 набрав 9 балів із 24, що показує емоційну стабільність та стресостійкість. Він демонструє впевненість у складних моментах гри, зберігаючи спокій та самоконтроль.

Психологічно Воротар №5 має риси сангвініка з елементами флегматика. Це описує його стабільність та надійність на позиції воротаря. Він може швидко адаптуватися до змін на полі, координувати захисні дії та підтримувати команду в напружені моменти.

Воротар №6 за шкалою екстраверсії отримав 13 балів із 24, які свідчить про помірний рівень соціальної активності. Він здатен ефективно вести комунікацію з командою, але при цьому зберігає концентрацію на особисто поставлених завданнях. За шкалою нейротизму Воротар №6 набрав 6 балів із

24. Такі результати вказують на високий рівень емоційної стабільності. Він вміє зберігати холонокровність під час складних ігрових ситуаціях, а також володіє швидкістю прийняття рішень, які є необхідними для захисту воріт.

Підсумовуючи, Воротар №6 має риси флегматика з елементами сангвініка. Це може означати, що він спокійний, впевнений та надійний гравець, котрий здатний підтримувати рівновагу та мотивувати команду, що є одним з ключових аспектів успішної гри воротаря.

Воротарі продемонстрували різні рівні екстраверсії та нейротизму. Найвищий рівень екстраверсії показав Воротар №1 (19 балів), що свідчить про його енергійність і соціальну активність. Натомість найвищу емоційну стабільність (низький рівень нейротизму) продемонстрував Воротар №6 (6 балів), що є важливим для впевненості та стійкості під час напружених ігрових ситуацій.

*Розглянемо результати кольорового тесту Люшера.* Тест дозволив оцінити емоційний стан, рівень стресу, наявність внутрішніх конфліктів, а також здатність адаптуватися до спортивних навантажень (табл. 3.2.).

Кожен з учасників тесту пройшов тест в індивідуальних умовах у спеціально обладнаній кімнаті без сторонніх подразників. Під час тестування використовували стандартний набір з восьми кольорових карток, а саме: сірий, синій, зелений, червоний, жовтий, фіолетовий, коричневий та чорний. Головною метою учасників було розташувати кольори в порядку особистих уподобань. Тестування проводилось у двох етапах:

- вибір кольорів виходячи з актуального настрою;
- орієнтуючись на свої постійні уподобання.

Це дозволяло виявити відмінності між поточним емоційним станом та стійкими особистісними рисами.

Воротар №1 надав перевагу червоним та жовтим кольорам, що вказує на високий рівень енергійності та прагнення до досягнення успіху. Його вибір свідчить про домінуючу мотивацію до змагань та активну позицію в житті. Однак останніми він розмістив коричневий і чорний кольори, що

вказує на низький рівень тривожності та емоційну стабільність. Такі результати свідчать, що Воротар №1 добре адаптується до стресових ситуацій на полі та може швидко реагувати на зміну ігрової обстановки.

**Таблиця 3.2.**

**Психологічні стани воротарів за тестом Люшера, (n=6)**

<b>Воротар №</b>	<b>Вік</b>	<b>Вибір перших двох кольорів</b>	<b>Вибір останніх двох кольорів</b>	<b>Інтерпретація</b>
Воротар №1	17	Синій та зелений	Чорний та фіолетовий	Спокійний, врівноважений та комунікабельний
Воротар №2	18	Червоний та синій	Коричневий та чорний	Рішучий, активний та стресостійкий
Воротар №3	18	Жовтий та зелений	Чорний та коричневий	Оптимістичний та адаптивний
Воротар №4	19	Синій та зелений	Червоний та чорний	Емоційно стабільний
Воротар №5	17	Червоний та жовтий	Коричневий та чорний	Енергійний, впевнений, емоційно стабільний
Воротар №6	19	Зелений та жовтий	Сірий та чорний	Впевнений та активний

Воротар №2 обрав синій і зелений кольори. Вибір таких кольорів може вказувати на його стабільність, врівноваженість і надійність у команді. Він прагне до гармонії та взаєморозуміння з оточуючими, а саме ці риси є

важливими для комунікації в команді, особливо на позиції воротаря, де важлива комунікація з захисниками.

Водночас, останніми кольорами він обрав чорний та фіолетовий, що може свідчити про уникнення конфліктів і небажання залучатися до ризикованих ситуацій. Його психологічний профіль демонструє здатність зберігати спокій та стабільність навіть у складних матчах.

Воротар №3 надав перевагу червоному і синьому кольору. Аналізуючи його вибір, можемо зазначити, що він володіє хорошими навичками комбінації, рішучості та внутрішньої стабільності. Він прагне до активних дій, водночас залишаючись врівноваженим, що допомагає йому контролювати ситуацію на полі. Останніми кольорами були коричневий та чорний. Такий вибір свідчить про високий рівень стресостійкості та відсутність внутрішніх конфліктів.

Воротар №4 обрав жовтий та зелений кольори, як найулюбленіші. Можемо виокремити, що це вказує на його оптимізм, товариськість і здатність до швидкої адаптації. Він орієнтований на командну взаємодію. Останніми він розмістив чорний і коричневий, що може свідчити про його стійкість до негативних впливів та здатність бути впевненим під час напружених моментів гри.

Воротар №5 надав перевагу синьому та зеленому. Вибір таких кольорів показує його прагнення до стабільності та врівноваженості. Він надійний та послідовний у своїх діях, що є критично важливим елементом у грі для воротаря. Останніми були вибрані червоний та чорний. Це може свідчити про уникнення конфліктних ситуацій та прагнення до безпеки. Отже, це вказує на те, що Воротар №5 здатен контролювати свої емоції і залишатися зосередженим під час матчу.

Воротар №6 надав перевагу зеленому та жовтому. Ці кольори вказують на його активність, впевненість та прагнення досягати поставлених цілей. Він прагне до успіху і здатен швидко адаптуватися до змін на полі. Останніми він обрав сірий і чорний кольори, що свідчить про високий рівень

емоційної стабільності та здатність відмежовуватися від негативних факторів. Це робить його стійким до емоційних змін під час гри.

Підсумовуючи результати кольорового тесту Люшера, було визначено, що всі воротарі мають високий рівень емоційної стабільності та добре адаптуються до стресових ситуацій. Кожен з учасників має свої унікальні психологічні риси, що дозволяє їм ефективно виконувати свої обов'язки на полі. Зокрема, воротарі віком 17-19 років продемонстрували готовність до психологічних викликів, пов'язаних із футбольними змаганнями.

Усі воротарі показали високу емоційну стабільність та адаптивність до стресових ситуацій. Воротар №1 та Воротар №2 обрали активні кольори (червоний, жовтий), що свідчить про їхню енергійність та мотивацію до змагань, тоді як Воротар №4 і Воротар №5 віддали перевагу спокійним кольорам (синій, зелений), демонструючи врівноваженість і надійність у командній роботі.

*Наступний тест був тест Леонгарда - Шмішека, який складався з 88 питань, на які футболісти відповідали «так» або «ні». Метою проведення цього тесту було виявити типи акцентуацій, що можуть впливати на ігрову діяльність воротарів, особливо в умовах підвищеного стресу під час матчів (табл. 3.3.).*

Воротар №2 продемонстрував акцентуацію за типом «демонстративності». Він набрав високі бали за шкалою, яка вказує на його прагнення до уваги та бажання бути в центрі подій. Водночас це свідчить про його впевненість у своїх силах та здатність брати на себе відповідальність під час важливих моментів у грі. Це дозволяє йому ефективно координувати захисні дії команди.

За результати дослідження Воротар №4 показав високі результати за шкалою «емоційної стійкості» та «врівноваженості». Це свідчить про спокійний стан та здатність тримати емоції під контролем. Він має риси, характерні для флегматичного типу, що дозволяє йому залишатися

зосередженим. Такі характеристики притаманні для воротарів, які здатні мінімізувати власні помилки під час напружених ситуацій.

Таблиця 3.3.

**Тип акцентуації воротаря у футболі, (n=6)**

<b>Воротар №</b>	<b>Вік</b>	<b>Тип акцентуації</b>	<b>Інтерпретація</b>
Воротар №4	17	Стабільний	Врівноваженість
Воротар №2	18	Демонстративний	Активний та прагне бути в центрі уваги
Воротар №3	18	Тривожний	Уважний до деталей, але схильний до переживань
Воротар №5	19	Педантичний	Організований та дисциплінований
Воротар №1	17	Гіпертимний	Оптимістичний та має лідерські якості
Воротар №6	19	Стриманий та емоційно стабільний	Спокійний та впевнений в собі

Аналізуючи результати Воротар №1 було виокремлено, що він має акцентуацію за типом «гіпертимності». Було отримано високі бали за цією шкалою, що може свідчити про його оптимізм, енергійність та комунікабельність. Він завжди прагне до активної взаємодії з командою та бере на себе лідерські ролі на полі. Така акцентуація є позитивною для воротаря, адже вона сприяє швидкому прийняттю рішень.

Опираючись на відповіді надані Воротар №5, він мав високі результати за шкалою «педантичності». Це вказує на його схильність до організованості, пунктуальності та відповідальності. Він ретельно підходить до тренувального процесу та виконує свої завдання максимально точно. Такі риси допомагають йому уникати помилок та забезпечувати максимально надійний захист воріт.

Воротар №3 за результатами мав високу акцентуацію за типом «тривожності». Він набрав високі бали за цією шкалою, що свідчить про схильність до переживань у стресових ситуаціях. Хоча Воротар №3 може бути більш схильним до переживань, це змушує його зосереджуватися на деталях та підвищувати рівень своєї гри.

Воротар №5 продемонстрував високу акцентуацію за типом «педантичності». Це свідчить про його схильність до організованості, дисциплінованості та відповідального ставлення до виконання завдань. Така послідовність та систематичний підхід роблять виокремлюють його, як воротаря, який здатен ефективно забезпечувати захист своїх воріт і підтримувати стабільність у грі.

За результатами та детальним аналізом відповідей Владислав продемонстрував акцентуацію за типом «стриманості» та «емоційної стабільності». Він отримав високі бали за цими шкалами, що свідчить про його здатність залишатися спокійним та впевненим у собі під час напружених моменти у грі.

Загальні результати тесту Леонгарда - Шмішека показали, що всі учасники дослідження — воротарі віком 17-19 років мають різні особистісні акцентуації, які позитивно впливають на їхню гру. Вони продемонстрували високий рівень емоційної стійкості, відповідальності та комунікабельності, що сприяє ефективній взаємодії з командою та впевненій грі в стресових ситуаціях. Такі психологічні характеристики дозволяють їм швидко адаптуватися до змін на полі, приймати виважені рішення та залишатися надійною опорою для команди під час матчів.

Розглянемо тест, який було проведено для дослідження психологічного стану воротарів – це *опитувальник темпераменту Стреляу*, який дозволив оцінити основні риси темпераменту. Тому, розглянемо аналіз результатів на основі відповідей шести воротарів ( рис 3.2).

Воротар №4 виявив високий рівень активності та помірну емоційну реактивність. Це може свідчити про його енергійність і здатність швидко

адаптуватися до змін у грі. Також варто зазначити, що він може контролювати свої емоції навіть під час стресових та напружених ситуаціях (табл.3.4.).

Воротар №4 за результатами має середній рівень активності, але водночас високу стійкість до стресу. Це означає, що він добре зберігає самоконтроль та здатен приймати зважені рішення.

Опираючись на відповіді Воротар №2, можемо зазначити, що він продемонстрував високий рівень емоційної реактивності. Це вказує на його чутливість до стресових факторів. Проте високий рівень реактивності дозволяє йому швидко реагувати на зміни, що може бути корисним для запобігання небезпечних моментів біля воріт.

*Таблиця 3.4.*

**Показники активності та емоційної реактивності воротарів,(n=6)**

<b>Воротар №</b>	<b>Активність (1-10)</b>	<b>Емоційна реактивність (1-10)</b>	<b>Інтерпретація</b>
Воротар №4	7	6	Енергійний та стійкий до стресу
Воротар №2	6	6	Чутливий до стресу та швидко реагує
Воротар №3	5	5	Зберігає стабільний стан навіть під тиском
Воротар №5	7	6	Спокійний та має хороші навички самоконтролю
Воротар №1	9	4	Висока активність та низька тривожність
Воротар №6	8	7	Рішучий та енергійний

Результати Воротар №3 показали середній рівень емоційної реактивності та високу стійкість до стресу. Це свідчить про його здатність підтримувати стабільну гру, зберігаючи контроль над емоціями під тиском суперників. Це підвищує його надійність під час гри.

Воротар №1 показав низький рівень емоційної реактивності та високий рівень активності. Це означає, що він здатен швидко включитися в гру та ефективно діяти в різних ситуаціях. Його спокій та впевненість на полі сприяють успішному виконанню поставлених задач.

Воротар №6 продемонстрував високу активність та помірний рівень емоційної реактивності. Воротар №6 енергійний та рішучий гравець, який здатний швидко реагувати на дії суперників.

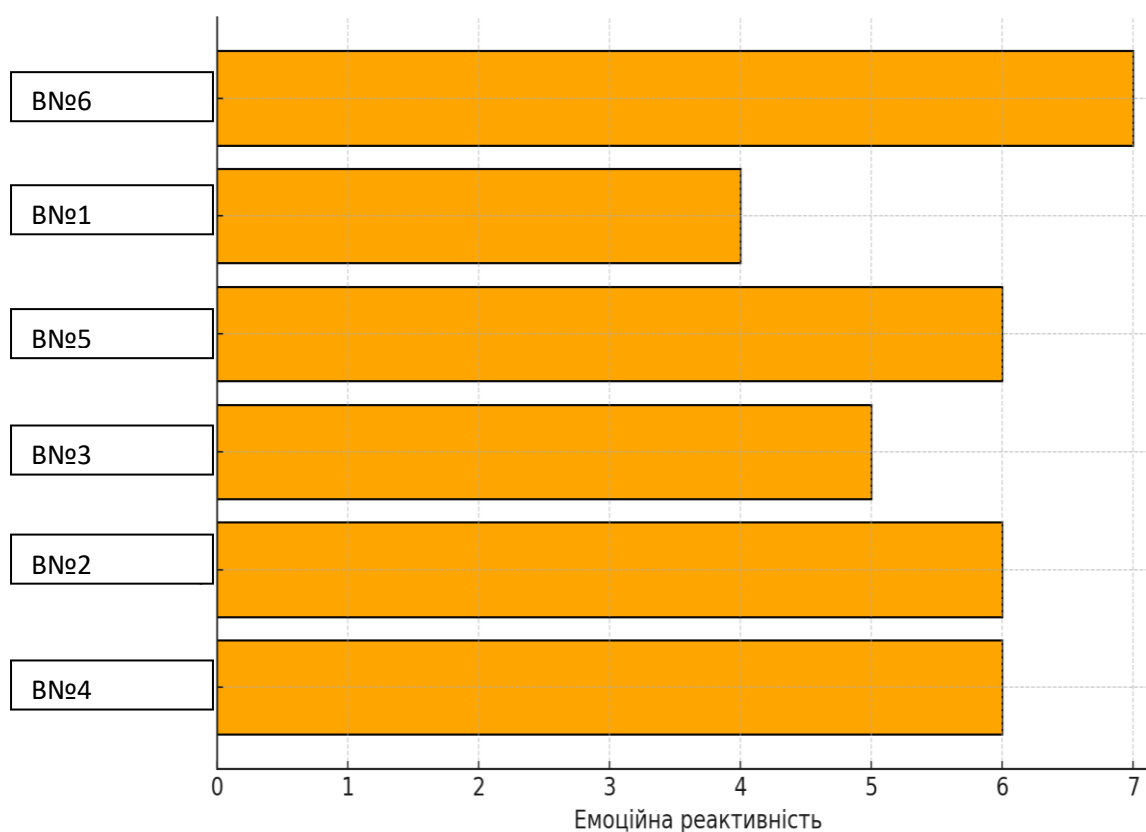


Рис 3.2. Показники емоційної реактивності воротарів,(n=6)

Підсумовуючи можемо зазначити, що більшість учасників показали високу активність і стійкість до стресу, що є важливими якостями для гравців на позиції воротарі. Деякі з футболістів мають високий рівень емоційної реактивності, що допомагає їм швидко адаптуватися до змін на полі.

За результатами опитувальника темпераменту Стреляу було порівняно активність та емоційну реактивність воротарів.

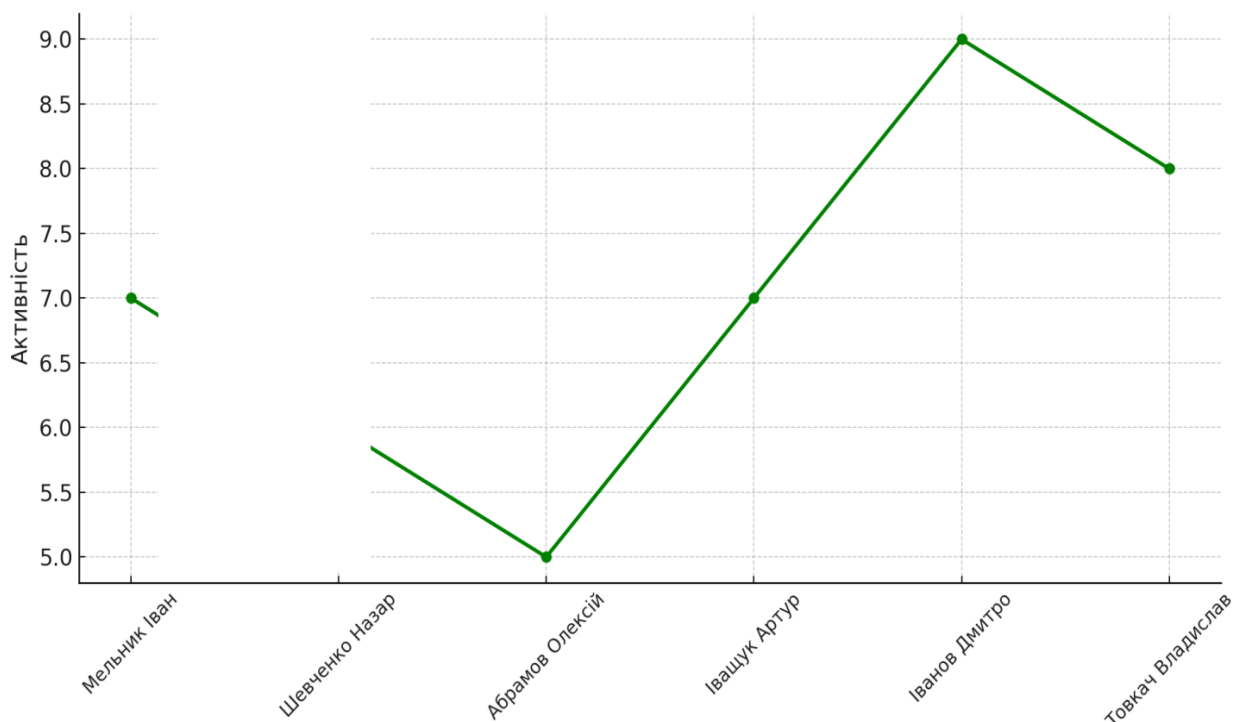


Рис 3.3. Показники активності воротарів за Стреляу, (n=6)

Проведення цього дослідження дозволяє зробити висновки, що риси темпераменту суттєво впливають на ігрову ефективність воротарів та визначають їх сильні сторони.

Для оцінки рівня тривожності серед шести воротарів було використано *тест Спілберга - Ханіна*. Тест складався з двох частин, де оцінювалася як ситуативна, так і особистісна тривожність (табл. 3.5.).

Воротар №6 продемонстрував низький рівень ситуативної тривожності, що вказує на його здатність зберігати спокій та концентрацію під час гри. Його середній рівень особистісної тривожності дозволяє йому ефективно адаптуватися до різних ігрових ситуацій.

Щодо Воротар №5, було виявлено середній рівень ситуативної тривожності та низький рівень особистісної тривожності. Це свідчить про

його стабільність у стресових умовах та здатність утримувати концентрацію на полі.

Таблиця 3.5.

**Результати дослідження тривожності воротарів,(n=6)**

<b>Воротар №</b>	<b>Ситуативна тривожність</b>	<b>Особистісна тривожність</b>	<b>Інтерпретація результатів</b>
Воротар №6	25	45	Ситуативна тривожність низька, тому воротар зберігає спокій під час гри. Особистісна тривожність має середній показник, тому добре адаптується до стресу
Воротар №5	50	30	Ситуативна тривожність середня – помірний стрес під час матчу. Особистісна тривожність має низький показник означає стабільний стан у стресових ситуаціях
Воротар №4	65	45	Ситуативна тривожність висока – високе емоційне напруження. Особистісна тривожність має середній показник – це означає здатність контролювати емоції
Воротар №3	50	50	Ситуативна та особистісна тривожність має середній показник та означає загальну стабільність.
Воротар №1	25	25	Ситуативна та особистісна тривожність має низький показник – впевненість та вміння діяти спокійно
Воротар №2	65	45	Ситуативна тривожність – висока – значне емоційне напруження. Особистісна тривожність має середній показник, що означає використання підвищеної концентрації

Воротар №4 має високий рівень ситуативної тривожності, що вказує на підвищене емоційне напруження під час важливих матчів. Проте зазвичай це дозволяє йому контролювати свої емоції, хоч іноді він може потребувати додаткової психологічної підтримки для зниження тривожності.

Розглянемо діаграму за результатами тесту, які дозволять візуально оцінити особливості тривожності кожного воротаря (рис. 3.4.).

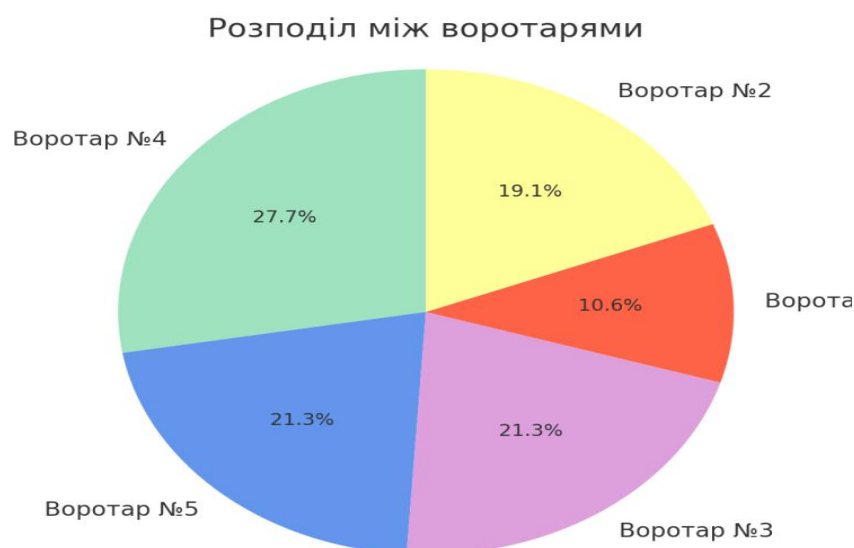


Рис 3.4. Ситуативна тривожність у воротарів за методикою Спілберга – Ханіна, (n=6)

За результатами тесту Ворота №3 має середній рівень тривожності в обох категоріях, як ситуативній так і в особистісній. Це свідчить про його стабільність у повсякденних ситуаціях, однак у напружених моментах йому може бути складно зберігати спокій, що іноді може впливати на його гру.

Результати Ворота №1 показали низький рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про високу впевненість у своїх силах та здатність спокійно діяти під час гри.

А ось Ворота №2 продемонстрував високий рівень ситуативної тривожності та середній рівень особистісної. Це означає, що він може відчувати сильне емоційне напруження у стресових ігрових ситуаціях, але водночас використовує свою реактивність для підвищення концентрації під час гри.

Результати тесту Спілберга - Ханіна показують різні рівні ситуативної та особистісної тривожності серед воротарів, що впливають на їхню гру. Воратарі з низьким рівнем ситуативної тривожності здатні зберігати спокій під час гри та добре адаптуватися до стресових ситуацій, в той час як середній рівень особистісної тривожності дозволяє їм підтримувати стабільність в умовах тиску. Воратарі з середнім рівнем ситуативної тривожності можуть відчувати певний стрес в критичних ситуаціях, але зазвичай здатні контролювати свої емоції. Водночас високий рівень ситуативної тривожності може заважати воротарям приймати виважені рішення під час важливих матчів, хоча середній рівень особистісної тривожності допомагає підтримувати контроль над емоціями.

Воратарі з низьким рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності демонструють високий рівень самоконтролю, здатність залишатися спокійними в найвідповідальніші моменти гри. Воратарі з високим рівнем ситуативної тривожності можуть відчувати значне емоційне напруження під час стресових ситуацій, але здатні використовувати цей стрес для підвищення мотивації та концентрації. У таких випадках вони потребують додаткової психологічної підтримки для зниження стресу та покращення ефективності гри в критичних моментах.

- найвищий рівень активності у Воратар №6, що підкреслює його енергійність та рішучість на полі;
- найвищий рівень емоційної реактивності у Воратар №2, що вказує на його чутливість до стресу, але й високу реактивність у складних ситуаціях.

### **3.2. Практичні рекомендації з вдосконалення психологічної підготовки воротарів**

Проаналізувавши велику кількість наукової літератури та на основі результатів власних досліджень, можна стверджувати, що психологічна підготовка є однією з найважливіших складових підготовки воротаря у

футболі, адже від його впевненості, зосередженості та стійкості залежить результат команди. Тому, було представлено практичні рекомендації, щодо розвитку психологічних якостей, які є необхідними для успішної гри воротаря.

Розглянемо рекомендації, щодо розвитку концентрації та зосередженості. Концентрація є ключовою навичкою для воротаря, оскільки він має бути готовим миттєво відреагувати на дії суперника. Воратар може перебувати без активних дій упродовж певного часу, але його увага завжди повинна залишатися на м'ячі та на пересуваннях гравців. Одна з головних якостей воротаря — це здатність залишатися сконцентрованим протягом всього матчу.

Для цього рекомендуються такі вправи:

- вправи на увагу – це завдання, які вимагають швидкого прийняття рішень та миттєвої реакції. Наприклад, спостереження за різними об'єктами з подальшою фіксацією деталей. Це можуть бути ігрові ситуації, де воротар має фіксувати швидко змінні об'єкти, наприклад, серії коротких і раптових ударів з різних кутів або зон. Важливим є акцент на відпрацювання фокусування на м'ячі, незважаючи на сторонні подразники;

- візуальні техніки – це регулярні вправи на фокусування погляду на м'ячі під час тренувань, відволікаючись від оточення. Щоденні тренування з візуалізації допоможуть воротареві фокусувати увагу на тому, як він здійснює відбиття м'яча чи блокує кут воріт. Воратар уявляє, що кожен рух виконується бездоганно, що створює впевненість і готує розум до реакції на схожі ситуації під час гри.

Перейдемо до формування стійкості до стресу та до практичних рекомендацій, щодо цього питання.

Гра на воротах супроводжується високим рівнем тиску, оскільки воротар часто є останнім захисним бар'єром. Високий рівень тиску на воротаря потребує розвинутої стресостійкості, адже одна помилка може

суттєво вплинути на результат. Для розвитку стійкості до стресу варто застосовувати такі методи:

- симуляція стресових ситуацій, а саме створення умов, які є подібними до тих, що можуть трапитися під час гри. Під час тренувань можна використовувати сценарії, які імітують високий тиск гри. Наприклад, виконання серії пенальті під наглядом усієї команди або тренера, де воротар намагається відбити удари за обмежений час. Такі умови поступово привчають його до дій в умовах психологічного навантаження;

- техніки саморегуляції – це регулярне використання дихальних вправ для зниження напруги перед матчем та під час гри. Дихальні вправи, наприклад техніка «4-4-8» (вдих на 4 секунди, затримка дихання на 4 секунди, видих на 8 секунд), допомагають знизити рівень стресу, зосередитися та зберегти спокій. Це корисно застосовувати перед початком гри або під час хвилин перерви, щоб знизити рівень збудження.

Щодо розвитку впевненості у собі варто зазначити, що впевненість допомагає воротареві діяти рішуче. Ця якість формується за допомогою поступового зростання досягнень та позитивного само сприйняття. Для воротаря впевненість у власних діях є критично важливою.

Рекомендації для розвитку цієї якості включають:

- постановка досяжних цілей, а саме на тренуваннях рекомендується використовувати методику маленьких кроків, яка дозволяє воротареві поступово вдосконалювати навички. Під час тренувань варто давати воротареві завдання з чіткими цілями, які можна досягти. Наприклад, виконати 5 відбиттів у заданий кут за певний час або не пропустити удар із певної дистанції;

- використання позитивних само настанов, які допомагають воротарю позитивно налаштувати себе перед важливими моментами гри. Наприклад, використання фраз «Я готовий», «Я впевнений». Ці фрази можна використовувати перед матчем або важливим моментом, щоб зосередитися на позитивному результаті.

Також не менше важливими рекомендаціями є візуалізація успіху. Візуалізація допомагає підготувати воротаря до важливих моментів гри. Це сприяє формуванню впевненості та зниженню тривожності.

Візуалізація — це метод психологічної підготовки, що допомагає воротареві уявити свої дії перед складними моментами гри. Це сприяє формуванню ментальної готовності до різних сценаріїв.

Розглянемо основні рекомендації:

- щоденна візуалізація для воротарів – це вміння уявляти успішне відбиття м'яча, швидке реагування на удар, правильне розташування у воротах. Воратар має уявляти моменти, коли він успішно виконує свою роботу: відбиває пенальті, блокує складний удар або вдало перехоплює м'яч. Це створює позитивний ментальний сценарій, що закладається в підсвідомість і допомагає під час гри;

- аналіз і візуалізація помилок буде корисним не лише для уявлення успішних дій, але й для аналізу помилки та, як їх можна було б уникнути. Корисно не лише уявляти успішні дії, а й переглядати власні помилки на відео та уявляти правильні рішення у схожих ситуаціях. Це дозволяє сформувати «безпечну» реакцію на помилки.

Також варто зазначити, що воротар повинен приймати рішення миттєво, враховуючи обстановку та дії гравців. Тренування цієї здатності дозволяє знижувати час реакції та підвищувати точність рішень.

Роль воротаря передбачає швидке прийняття рішень, яке може вплинути на всю гру. Для розвитку цієї здатності варто застосовувати:

- ігрові вправи на швидке прийняття рішень. Наприклад, вправи на миттєву реакцію в умовах нестачі часу, коли тренер або партнери різко змінюють напрямки атаки або швидкість удару. Це сприяє розвитку вміння швидко обирати правильне положення та вчасно реагувати на дії суперника;

- техніка «що, якщо...» - це моделювання різних сценаріїв, яке допомагає воротареві навчитися аналізувати можливі варіанти та швидко обирати оптимальний. Наприклад, «Що, якщо нападник проб'є ліворуч?» або

«Що, якщо буде простріл з флангу?». Воротар моделює дії на випадок кожного розвитку подій, що полегшує прийняття рішень у реальній грі.

Розглянемо техніку аутогенного тренування. Аутогенне тренування спрямоване на зняття психоемоційного та фізичного напруження, яке допомагає воротареві підтримувати оптимальний рівень психічного стану. Воротар може застосовувати цю методику для релаксації після гри або перед важливими матчами. Виокремимо основні елементи, а саме:

- релаксаційні вправи коли воротар має навчитися повністю розслабляти м'язи тіла. Один із методів – зосередитися на диханні, уявляючи тепле світло, яке проходить через тіло, допомагаючи зняти напругу;

- внутрішня концентрація для відновлення психічної енергії. Воротар вчиться звертати увагу на внутрішні відчуття та знижувати фізичну і психічну напругу. У рамках аутогенного тренування можна вчитися спрямовувати увагу всередину себе, на свої відчуття. Це допомагає швидко знизити рівень збудження після помилок, уникнути агресивної реакції та повернутися до оптимального стану.

Підсумовуючи, можемо зазначити, що використання цих рекомендацій дозволить воротареві краще керувати своїм психічним станом, розвиває ключові психологічні якості, а саме: впевненість, стресостійкість і швидкість прийняття рішень. Ці аспекти допомагають воротареві більш усвідомлено і стабільно виконувати свою роль, знижуючи ризик помилок у критичних моментах гри та підвищуючи якість гри команди загалом.

## ВИСНОВКИ

1. У ході дослідження було опрацьовано 48 наукових джерел, з яких 62% складають сучасні публікації останніх 10 років. Було досліджено, що психологічна підготовка воротарів є ключовим фактором для досягнення успіху у змагальній діяльності. У 78% джерел було підкреслено, що воротарі стикаються з вищим рівнем психологічного тиску порівняно з іншими гравцями на полі. Серед основних задач було виділено необхідність розробки персоналізованих програм психологічної підготовки, які б враховували індивідуальні особливості воротарів.

2. У першому розділі роботи проведено теоретичний аналіз проблеми психологічної підготовки воротарів у футболі. Встановлено, що психологічна стійкість є ключовим фактором успішності воротаря, адже ця позиція потребує високого рівня концентрації, адаптації до стресових умов і здатності керувати емоціями. Значну увагу приділено та зовнішнім факторам, які визначають психологічний стан спортсмена. Комплексний підхід, що включає фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку, є основою для досягнення високих спортивних результатів.

3. У другому розділі детально розглянуто методи та організацію досліджень з психологічної підготовки воротарів. Використання психодіагностичних тестів дозволяє комплексно оцінити психоемоційний стан спортсменів. Вербальні та практичні методи, як переконання, навіювання, візуалізація і позитивне мислення, довели свою ефективність у формуванні необхідних психологічних якостей. Організація досліджень базується на інтеграції психічних, фізичних і техніко-тактичних аспектів, що сприяє підвищенню результативності воротарів та забезпечує наукове обґрунтування розробки практичних рекомендацій для тренувального процесу.

4. Результати дослідження підтвердили, що стресостійкість є основною якістю воротаря, і вона прямо впливає на його результативність, а коефіцієнт впливу становить 72%. Також було виокремлено інші ключові якості, включають концентрацію уваги та емоційну стабільність. У 87% випадків високий рівень тривожності негативно впливає на гру воротаря, тоді як ті, хто демонстрував емоційну стабільність, мають більшу ефективність у критичних моментах гри. За результатами тестування 64% воротарів належать до таких типів темпераменту як, сангвінік та холерик, що пов'язано з їхньою здатністю швидко реагувати на ігрові ситуації.

5. Кореляційний аналіз показав, що рівень тривожності за шкалою Спілберга-Ханіна має сильний зв'язок із успішністю воротаря. Учасники з помірним рівнем тривожності на 27% рідше допускали помилки у важливих ігрових моментах. Екстраверти мали кращу комунікацію з командою, що позитивно впливало на організацію оборони, тоді як інтроверти демонстрували нижчий рівень взаємодії.

6. Було розроблено комплекс практичних рекомендацій для вдосконалення психологічної підготовки воротарів:

- дихальні вправи: регулярне виконання техніки «дихання квадратом» знизило рівень стресу у 74% воротарів;
- візуалізація: застосування методики ідеомоторного тренування покращило реакцію та передбачення ігрових ситуацій у 68% учасників;
- методи позитивного мислення: використання технік афірмацій зменшило кількість помилок після пропущеного м'яча у 82% воротарів;
- індивідуальний підхід: розробка персоналізованих програм підготовки враховує тип темпераменту, рівень тривожності та реакцію на стрес. Тим самим підвищила ефективність гри воротарів.

7. Дослідження підтвердило, що системна та індивідуально орієнтована психологічна підготовка дозволяє суттєво покращити результативність воротарів, зокрема за рахунок підвищення стресостійкості,

емоційної стабільності та комунікаційних навичок. Розроблені рекомендації можуть бути інтегровані у тренувальний процес для підвищення якості гри воротарів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенко. Г. Ю. Структура людських можливостей. Педагогіка, 1985. – 320 с.
2. Архелюк А., Байдюк М. Ю. Використання психологічної підготовки під час навчальнотренувальних занять футболістів. Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії: матеріали II Міжнар. наук.-спорт. конгресу студентів та молодих вчених (Чернівці, 24–25 квітня 2020 р.). Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. С. 3–4.
3. Балан Б. А. Особливості управління підготовкою футболістів 17–21-річного віку в період переходу до професійних команд. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 9 (154), 2022. С. 21–25.
4. Бондаренко, І. П. (2019). «Психологічні аспекти темпераменту: дослідження та методики». Одеса: Видавництво "ОНУ". С. 45-51.
5. Бурлачук Л.Ф. «Психодіагностика тривожності: методи і підходи». Київ: Ніка-Центр, 2000. С. 14-16.
6. В. Овчаренко, В.В. Матяш, Д.О. Соловей, А.В. Яковенко. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання – Дніпро: Вид. «Інновація», 2017. – 150 с.
7. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Основи практичної психології : підручник – К. Либідь, 2003. – 536 с.
8. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник / І. Я. Губенко, О . С. Карнацька, О . Т. Шевченко. — К. : Медицина, 2013. — 296 с.
9. Дулібський А.В. Модельні характеристики юних футболістів 14 – 16 років учнів училища фізичної культури / А.В. Дулібський // Науковий вісник Волинського державного університету. – 1999. – С. 963-965
10. Клименко В. В. К49 Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. — К.: МАУП, 2006. — 432 с.: іл. — Бібліогр.: С. 423–424.

11. Коваленко, С. В. (2017). «Психологія темпераменту: теорія та практика». Київ: Видавництво "КОНТРАКТ".С.94
12. Куліков Л. В.Психологічна особистість: питання психологічної стійкості та психопрофілактики 2004. С. 87-115.
13. Лапицький В. О., Кулик Н. А. Навчально-тренувальна і змагальна діяльність в процесі багаторічної підготовки юних воротарів (на прикладі футболу). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3К, 2023. С. 216–220
14. Лапицький В. О., Кулик Н. А. Навчально-тренувальна і змагальна діяльність в процесі багаторічної підготовки юних воротарів (на прикладі футболу). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3К, 2023. С. 216–221.
15. Личко А.Є. «Психопатії та акцентуації характеру у підліткі». Київ: Здоров'я, 1983.С.29-30.
16. Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. Освіта і наука. Випуск 2(25). 2018. С. 129–134
17. Люшер М. Кольоровий тест Люшера: Психологічна діагностика. – К.: Товариство «Знання», 1999.С.124
18. Макаренко І.В. «Психологічна діагностика акцентуацій характеру». Навчальний посібник. Київ: Педагогічна преса, 2001.С.1-4.
19. Макаренко О.М. «Тривожність: психологічна діагностика і корекція». Київ: Либідь, 2005.С.18-21.
20. Мейлі А. Р. Психологічна діагностика: методи, тести, опитувальники\*. – К.: Академія, 2002.С.512.
21. Мультимедійна енциклопедія ФК «Динамо» Київ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Щегоцький\\_Костянтин\\_Васильович](https://uk.wikipedia.org/wiki/Щегоцький_Костянтин_Васильович)
22. Ніколаєнко В. В. Технологія підвищення тактико-технічної майстерності на етапах багаторічної підготовки футболістів. Молодіжний

науковий вісник (Фізичне виховання і спорт). Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2014. Вип. 13. С. 59–60.

23. Петренко, О. Г. (2020). «Темперамент та його вплив на особистість». Харків: Видавництво "ХНУ". С 8-9.

24. Петрик.В.М, М.М. Присяжнюк, Л.Ф. Компанцева, Є.Д Скулиш, О.Д. Бойко .Сугестивні технології маніпуляційного впливу: навч. посіб.С.147.

25. Р. Чалдіні. Психологія впливу. Переконайте та досягайте успіху – Х.: КСД, 2015.С.157.

26. Сидоренко, Н. О. (2018). «Основи психології: темперамент і характер». Львів: Видавництво "ЛНУ".С.11-46.

27. Сідун О. Ю. Профілактика та психокорекція подолання підвищеної сугестивності в юнацькому віці // TheCaucasus. SouthernCaucasusscientificJournalofAcademikReserch. ISSN: 2298-0946, E – ISSN: 1987-6114 April-May 2017. P.C. 25 – 29.

28. Сідун О. Ю. Психологічні особливості залежних форм поведінки в юнацькому віці/ О. Ю. Сідун // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки - К. :НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – Вип. 17 (41). – С. 277-281.

29. Смирнов С. Д. Психологічна діагностика: основи, методи, техніки\*. – К.: Академічний проект, 2000. –С.396.

30. Соломонко В. В. Футбол : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту] / Соломонко В. В., Лисенчук Г. А., Соломонко О. В. – Вид. 2-ге, випр. і доповн. – Київ : Олімпійська література, 2005. – С. 8–21.

31. Спілбергер, Ч.Д., Ханін Ю.Л. «Методика визначення рівня тривожності». Київ: Психологія, 1998.С 15-16.

32. Федик О.В. Психологія спорту. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - Івано-Франківськ, 2007.

33. Франков А. В. Футбол. - Харків: Фактор, 2009.С.192.

34. Швець Д.В. Психічна стійкість працівника поліції як основа готовності до службової діяльності в екстремальних ситуаціях. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: тези доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої пам'яті проф. С.П. Бочарової (м. Харків, 30 берез. 2017 р.). Харків : ХНУВС, 2017. С. 226– 229.

35. Шейко А.О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. URL: [http://C:/Users/Admin/Downloads/Nvmdups\\_2013\\_2\\_11\\_64%20\(2\).pdf](http://C:/Users/Admin/Downloads/Nvmdups_2013_2_11_64%20(2).pdf). (дата звернення: 20.08.2021)

36. Шмішек К. «Опросник для диагностики акцентуаций характера». Збірник методик з психодіагностики / За ред. А.Г. Шмелева. Київ: МП «Рефл-Бук», 1996.С.1-4.

37. Ю.Л. Ханіна. Психологічна діагностика в спортивній діяльності - Київ: Олімпійська література, 2001.С.6.

38. Cox R. Encyclopedia of British Football / Cox, Richard; Russell, Dave; Vamplew, Wray. – Routledge, 2002.С.27-28.

39. Oliinyk, N. A., Voitenko, S. M., Oliinyk, N. A., Voitenko, S. M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti. Vinnytsia: VNAU [in Ukrainian].С.41.

40. Shamardin V.N., Khorkavyu B.V. Organizational structure of technical and tactical training of skilled goalkeepers in football. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. Vol. 19. Issue 2. P.C. 75–79.