

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: «**ПОГЛИБЛЕНА СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ У ФУТБОЛІ З
УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
СПОРТСМЕНІВ**»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Чорного Артема Анатолійовича

Науковий керівник: Улан А.М.
к. фіз. вих., доцент

Рецензент: Чопілко Т.Г.,
к. фіз. вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського
спорту (протокол № 6 від 11.12.2023 р.)

Завідувача кафедри: Радченко Л.О.
д.фіз.вих., доцент

Зміст

	ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1.	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ	7
1.1.	Загальна характеристика типів темпераменту	7
1.2.	Взаємозв'язок типів темпераменту з особливостями спортивної діяльності у різних видах спорту	11
1.3.	Психодинамічні особливості спортсменів- представників різних видів спорту: нейротизм, екстраверсія-інтроверсія та їх значення у процесі занять спортом	13
	Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
2.1.	Методи дослідження	22
2.1.1.	Аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет	22
2.1.2.	Визначення типів темпераменту за методикою Айзенка	22
2.1.3.	Визначення екстраверсії інтроверсії, нейротизму за допомогою опитувача Айзенка	24
2.1.4.	Методи математичної статистики	24
2.2.	Організація дослідження	25
РОЗДІЛ 3.	АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ, ЯКІ	26

	СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА	
3.1.	Особливості спортивного відбору та поглибленої спеціалізації у футболі	26
3.2	Загальна характеристика ігрових амплуа у футболі	32
3.3.	Дослідження типів темпераменту футболістів різних ігрових амплуа	34
3.4.	Визначення рівня нейротизму у спортсменів-футболістів, які спеціалізуються у різних ігрових амплуа	37
3.5.	Вивчення рівня екстраверсії-інтроверсії серед футболістів різних ігрових амплуа	39
	Висновки до розділу 3	42
РОЗДІЛ 4.	АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	43
	ВИСНОВКИ	45
	ДОДАТКИ	47
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Футбол на сучасному етапі розвитку спорту є найбільш популярним та видовищним видом спорту у світі. Це вимагає від тренера раціонального планування процесу багаторічного спортивного удосконалення спортсменів, опираючись на їх генетичні особливості, що може значно підвищити конкурентоздатність спортсменів на міжнародній арені. Особливого значення тут набуває раціональний розподіл функцій між гравцями у команді в залежності від їх психологічних особливостей та схильностей у поведінці, мисленні, сприйнятті та реакціях [26].

Гра у футбол висуває певні вимоги до особистості спортсмена задля забезпечення ефективної та результативної змагальної діяльності [12]. Результатом спортивної діяльності у футболі та інших видах спорту є спортивний результат, який багато в чому досягається у футболі чітким розподілом функцій між гравцями команди. Тому актуальним постає формування успішної команди, спроможної до демонстрації високих результатів та видовищної гри, опираючись на їх психологічні особливості кожного гравця.

Серед розмаїття психологічних якостей особистості спортсмена спеціалісти рекомендують опиратись на визначення та урахування типів темпераменту. За даними Соболевої Т.С. та Соболева Д.В. [42] особливості темпераменту є стійкими утворення психіки людини та проявляються в особливостях її поведінки та діяльності [22]. Темперамент відноситься до абсолютних генетичних маркерів, які можуть бути успішно використані у спорті. Федорова О.В., Іваненко Н.В. [49] в свою чергу відмічають, що індивідуальний підхід з боку тренера при побудові тренувального процесу слід здійснювати, опираючись на психодіагностичні методики дослідження

особистості, серед яких - застосування тестів для визначення рівня екстраверсії-інтроверсії та нейротизму у спортсменів [47].

Вище зазначене обумовило актуальність наших досліджень.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Кваліфікаційна робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 рр. «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту».

Метою дослідження є обґрунтування необхідності урахування індивідуально-типологічних особливостей футболістів для вибору їх ігрових амплуа.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати знання щодо прояву типів темпераменту, нейротизму та екстраверсії-інтроверсії серед спортсменів у різних видах спорту.
2. Дослідити особливості змагальної діяльності футболістів різних ігрових амплуа.
3. Визначити індивідуально-типологічні особливості футболістів різних ігрових амплуа.

Об'єкт дослідження: ігрові амплуа у футболі.

Предмет дослідження: психологічні особливості спортсменів-футболістів, які спеціалізуються у різних ігрових амплуа.

У роботі були використані наступні **методи дослідження:**

- Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет.
- Визначення типів темпераменту за методикою Айзенка.

- Визначення екстраверсії інтроверсії, нейротизму за допомогою опитувача Айзенка.
- Методи математичної статистики.

Наукова новизна досліджень полягає у тому, що узагальнені та систематизовані знання про вплив психологічних особливостей спортсменів-футболістів на особливості спортивної діяльності у різних видах спорту; вивчені та визначні типи темпераменту, випадки екстраверсії-інтроверсії та нейротизму у футболістів, які спеціалізуються у різних амплуа.

Практична значущість роботи полягає у тому, що матеріали дослідження можуть бути використані тренерами у процесі планування спортивної підготовки футболістів та орієнтації їх підготовки з урахуванням генетично детермінованих психологічних особливостей спортсменів. Матеріали дослідження можуть бути використанні в навчальному процесі кафедри футболу та кафедри історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України в процесі викладання дисциплін:

- «Теорія і методика тренерської діяльності у футболі» для студентів 1-4 курсів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»;
- «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів 3 курсу освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»;
- «Теорія дитячого і юнацького спорту» для студентів 4 курсу освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»;
- «Сучасна система багатоступінчатого відбору» для студентів 1 курсу освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»;
- «Сучасна періодизація спортивного тренування» для студентів 1 курсу освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр».

Структура та обсяг роботи. Робота викладена на 61 сторінці друкованого тексту, складається зі змісту, чотирьох розділів, висновків,

списку використаних літературних джерел та додатків. Проілюстрована 12 рисунками.

Результати досліджень були представлені на наукових конференціях та у наукових публікаціях дослідників, а саме: Улан А.М., Кос Р.С., Чорний А.А. Вікові закономірності спортивної кар'єри гравців лінії атаки у футболі. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс].–К., 2021.– С.:141-142. [47]

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Невротична особа характеризується неадекватно сильними реакціями та стимулами. Невроз може розвинутися у персон з високими показниками нейротизму у несприятливих стресових ситуаціях [19]. По шкалі Павлова сильний і слабкий типи темпераменту близькі до екстраверту і інтроверту. Суть інтроверсії та екстраверсії полягає в природжених властивостях центральної нервової системи, що забезпечують збалансованість процесів збудження і гальмування. Отже, використовуючи дані обстеження по шкалах екстра- інтроверсії і нейротизму можна визначити показники темпераменту особи по класифікації Павлова, який описав чотири класичні типи: холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик.

1.1 Загальна характеристика типів темпераменту

Темперамент - це стала властивість особистості, що виражає індивідуально-своєрідну динаміку поведінки і психіки, яка однаково проявляється в різновидах діяльності незалежно від її змісту, мети і мотивів. [4, 7]

В психології розрізняють чотири типи темпераменту: холеричний, сангвінічний, меланхолічний та флегматичний [52] (рис. 1).

Холерик – особистість із сильною, невірноваженою, рухливою нервовою системою, яка відзначається переважанням процесів збудження над гальмуванням. Холеричний темперамент виділяється циклічністю та імпульсивністю у діяльності й поведінці. Тому інтенсивна робота підкірки не завжди достатньо регулюється корою.

Особливості нервових процесів	Тип нервової системи	Сильний		
		нестриманий	живий	інертний
	Сила	Сильний	Сильний	Сильний
	Врівноваженість	Неврівноважений	Врівноважений	Врівноважений
	Рухливий	Рухливий	Рухливий	Інертний
	Темперамент	Холерик	Сангвінік	Флегматик

Рис. 1.1. Співвідношення типів темпераменту і особливостей нервової системи [52]

Це яскраво відстежується під час виникнення складних обставин, коли люди холеричного типу не можуть знайти правильного рішення, та під час сильного емоційного збудження. У цього типу збуджуючі рефлекси виробляються простіше і залишаються надовго, а гальмівні рефлекси виробляються важче. Складний перебіг збудження та гальмівного процесу в холерика може вплинути на зрив нервової системи з боку гальмування. Отже, холеричний тип є підвищено збудливим і нестриманим. [9]

Для людини з цим типом темпераменту притаманна підвищена збудженість та емоційна реактивність [51, 49]. Вона буває нетерплячою, запальною та прямолінійною. Дії імпульсивні, коли представники цього типу зацікавлені - підвищується концентрація уваги, але знижується здатність до переключення уваги. За спрямованістю холерик – екстраверт. Для нього характерний високий рівень психічної активності, енергійність дій, різкість, сила рухів, швидкий темп. Холерик має схильність до змін настрою, запальний, нетерплячий, піддається емоційним зривам, іноді буває агресивним.

Характерні ознаки зовнішнього прояву холеричного темпераменту: квапливий, збуджений темп рухів, незграбність рухів, дуже рухлива міміка, гучний голос, швидка мова (її швидкість може коливатися). Під час розмови відбувається різка зміна інтересу до теми що пов'язано з коливаннями уваги. На голосні зауваження відповідає різко та емоційно [1].

Сангвініки характеризуються сильною, врівноваженою, рухливою нервовою системою, для якої притаманна висока швидкість реакцій. Для них характерна легка збудливість у нервових процесах, а також швидке їх гальмування. Для діяльності сангвініка продуктивність зростає тоді коли в нього виникає зацікавленість у процесі.

Людина із таким темпераментом дуже рухлива, комунікабельна, легко пристосовується до нових умов життя, дружелюбна, комфортно почувається в новому оточенні. За спрямованістю особистості сангвінік є типовим екстравертом. Швидке утворення нових нервових зв'язків, легка їх перебудова сприяє тому, що сангвінік швидко схоплює все нове, переключає увагу, засвоює нові навички. Тому, нервова система сангвініка виділяється великою силою нервових процесів, їхньою рівновагою і значною рухливістю. Для сангвініка характерна висока психічна активність, енергійність, працездатність, рухливість, різноманітність міміки, швидкий темп мови. За несприятливих умов рухливість перетворюється на нестриманість, квапливість. Характерні ознаки зовнішнього прояву сангвінічного темпераменту: широкі рухи, ходьба швидка, ритмічна, схильність до короткої дистанції при спілкуванні, спрямований погляд, міцне рукостискання, рухлива і різноманітна міміка, пожвавлено-швидка манера мовлення. [10]

Флегматик – людина спокійна, врівноважена, наполеглива і завзята (І. П. Павлов) [11]. Його реакції оптимально пристосовані до сил умовних подразників, тому флегматики нормально сприймають впливи зовнішнього середовища: демонструють слабо виражені реакції на слабкі подразники та сильні реакції - на сильні подразники. Але їх інертність не дає змоги швидко

реагувати на швидкі зміни середовища. Умовні рефлекси у флегматиків виникають повільніше, але виявляються досить стійкими. Флегматики можуть контролювати, регулювати та затримувати безумовні рефлекси та емоції. Тому в своїй поведінці, рухах, розмові вони повільні та спокійні. Міміка скована, голос тихий і невиразний. Для них характерна зосередженість, витривалість, стійкість уваги. За спрямованістю флегматик інтроверт, тому важко зближується з людьми, не має потреби в нових знайомствах. Його важко роздратувати чи довести до афективного стану. Проте почуття у флегматиків виникають повільніше, ніж у сангвініків і холериків. Однак вони характеризуються силою та стриманістю у зовнішніх виявах, слабкою експресивністю. Особистість із таким темпераментом повільно реагує на події, тому не завжди здатна швидко діяти в екстремальних ситуаціях.

Таким чином для нервової системи флегматика характерна значна сила і при цьому врівноваженість нервових процесів поряд із їх низькою рухливістю. З точки зору рухливості нервових процесів, флегматик є протилежністю сангвініка, його реагування повільні, не яскраво виражені, вони не схильні до зміни свого оточення; як і сангвінік, стійкий до тривалих подразників. Для флегматика характерний низький рівень психічної активності, повільність, перехід з одного виду діяльності на іншій і пристосовування до нових умов. Характерні ознаки зовнішнього прояву флегматичного темпераменту: повільний, неспішний темп рухів, малорухома міміка, спокійна, повільна мова, низький тон голосу [4].

Меланхолік - особистість зі слабкою, невірноваженою, малорухливою нервовою системою, та володіє підвищеною чутливістю до слабких подразників, а сильний може спричинити «зрив» [3]. Цьому темпераменту притаманна слабкість як збудливого, так і гальмівного процесів. Тому умовні рефлекси в меланхоліків нестійкі і легко гальмуються. У них особливо послаблене внутрішнє гальмування, і тому низька комплексна реактивність, легке відволікання уваги, нетривале зосередження на об'єктах діяльності. За

спрямованістю меланхолік – інтроверт. Меланхолік - вразлива людина, схильна до астенічних емоцій. Його почуття вирізняються, стійкістю та слабкою експресивністю. Меланхолікам характерний низький рівень психічної активності, швидка стомлюваність, стійкість емоцій при слабкому зовнішньому вираженні, переважають негативні емоції. За несприятливих умов можуть розвинути підвищена емоційна вразливість, замкнутість. Характерні ознаки зовнішнього прояву меланхолійного темпераменту: повільний, малорухома й напружена міміка, повільна манера мовлення, голос негучний, під час рукостискання рука в'яла, стиснутий рот, нерівномірність ритму мови [11].

1.2. Характерні особливості, що притаманні спортивній діяльності представників різних типів темпераменту

Спортсмени-холерики - це спортсмени, які надають перевагу високо-емоційним видам вправ, інтенсивному руху. Вони з захопленням починають займатися обраним видом діяльності, але їх ентузіазм швидко зникає. Тому такі спортсмени неохоче виконують тренувальну роботу на силу і витривалість. А їх змагальні результати недостатньо стабільні, вони мають схильність до такого стартового стану як "передстартова лихоманка", що досить часто стоїть на заваді перед спортсменами реалізувати себе в змаганнях [10].

Меланхолік - спортсменів з цим типом нервової системи відрізняє від інших, надмірно висока відповідальність, високорозвинена м'язово-рухова чутливість, тонке тактичне чуття, але недостатня працездатність і мала стійкість до зовнішніх подразників, висока тривожність, що викликає невпевненість у своїх силах. Їх змагальні результати нестабільні, висока тривожність яка сприяє виникненню стану "стартовою апатією". Меланхоліки

дуже чуттєві, витончені і вразливі натури, яким не вистачає вміння підбадьоритися в моменти депресивно-пригніченого стану. За своєю природою, як правило, меланхоліки пластичні, можуть передавати за допомогою рухів емоції і тілесні переживання. Розвиваючі навантаження повинні бути націлені на відволікання меланхоліка від його переживань, спростити сприйняття всього, що відбувається навколо [5].

Сангвінік – спортсмени цього типу віддають перевагу вправам, з великою рухливістю, активністю і які вимагають сміливості. Вони вільно переходять від виконання однієї вправи до іншої, але недостатньо посидючі і зосереджені, особливо в одноманітній тренувальній роботі. При вивченні нових рухів, вправ, можуть безпроблем повторити їх з першої спроби, але з помилками. Їм не подобається кропітка та тривала робота. Спортсмени сангвініки досить працездатні, впевнені в собі, товариські. Їх спортивні результати стабільні [41]. Перед стартом спортсмени найчастіше перебувають у стані "бойової готовності". Їх працездатність вище в середині, або в кінці, а не на початку змагань. Сангвінік відрізняється життєрадісністю і активністю, вміє керувати своїми емоціями, не може займатися монотонною роботою і вільно переходить з одного виду діяльності на інший, тому може виконувати кілька справ одночасно. Для сангвініків прийнятні тренування в тренажерних і аеробних залах, силові навантаження (помірні та інтенсивні) [35].

Флегматик - спортсменам цього типу нервової системи проявляється в спорті насамперед, недостатньою швидкістю виробленню та переробці рухових навичок, в уповільнених реакціях, виникають труднощі у зміні одного виду діяльності на іншу. Навички і звички відрізняються великою міцністю і точністю. Ці спортсмени працездатні й стійкі до зовнішніх подразників, віддають перевагу спокійним, одноманітним вправам, схильні до тривалого і ретельного відпрацювання техніки окремих вправ, кропіткої роботи з розвитку рухових якостей. Стабільні результати на змаганнях, для них характерний стан

"бойової готовності". Флегматики апатичні і повільні, уникають будь-якого виду активності.

За даними досліджень, проведених на матеріалі легкої атлетики, відстежується наступна закономірність: 80% відсотків флегматиків виступають в бігу на довгі дистанції, 10% - короткі і середні дистанції, 5% - в програмах пов'язаних з метанням і штовханням, 3% - в стрибкових видах легкої атлетики. Серед респондентів виявлено сангвініків: 35% - виступають в бігових дисциплінах і спортивній ходьбі, 25% - віддають перевагу стрибковим видам, 23% - скороходи і 17% виявлених сангвініків виступають в дисциплінах пов'язаних з метанням. Більшість холериків віддають свою перевагу ациклічним дисциплінам, ніж циклічним. З 28 холериків, 12 - штовхачі ядра, металники молота і диска, 8 - виступають в стрибкових дисциплінах, 2 - бігуна на середні і короткі дистанції і всього 1 людина виступає в бігу на довгі дистанції [41].

У меланхоліків не виявилось домінуючого переважання будь - якої з дисциплін.

1.3. Психодинамічні особливості спортсменів-представників різних видів спорту: нейротизм, екстраверсія-інтроверсія та їх значення у процесі занять спортом

Нейротизм - характеризує емоційну нестійкість або стійкість (емоційна нестабільність або стабільність). За деякими даними нейротизм пов'язаний з показниками лабільності нервової системи.

У загальному сенсі екстраверсія - це спрямованість особистості на зовнішній, навколишній світ людей і подій, а інтроверсія - спрямованість особистості на її власний, внутрішній світ.

Спортсмени ігрових видів мають більш високі показники нейротизму, чутливості, інтуїції, страху, екзальтованості і колективізму (у групових видів) [19].

При занятті спортом важливим критерієм для спортсменів є саме рівень нейротизму. Він дає можливість розкрити весь потенціал особистості та досягти найвищих результатів у вибраному виді спорту.

Є такі рівні:

1. Низький рівень - висока емоційна стабільність, емоційна врівноваженість, високий самоконтроль, здібність до саморегуляції емоцій
2. Середній ступінь нейротизму - достатня емоційна врівноваженість, самоконтроль, здібність до саморегуляції емоцій
3. Виражений нейротизм - Недостатня емоційна стабільність, присутність дратівливості, імпульсній, недостатньо розвинений самоконтроль емоцій і здібність до саморегуляції
4. Високий рівень - Низький рівень емоційної стабільності, дратівливість, імпульсна, низький самоконтроль емоцій і здібність до саморегуляції; агресивність, конфліктність в поведінці, нестійкість інтересів

Люди з високим значенням нейротизму неврівноважені, тривожні, мають нестійку поведінкову реакцію. Люди з низькими значеннями врівноважені, емоційно стійкі, стабільні [55].

Дослідження, які проводили на плавцях, показали, що екстраверти досягають значних успіхів на спринтерських дистанціях, а інтроверти - на стаєрських дистанціях. Від ступеню нейротизму плавців при підготовці до змагань потрібно враховувати прояв екстра- та інтроверсії [42]. Індивідуальні якості плавців, знаходяться з одного боку в числі значущих факторів, які обумовлюють спортивні досягнення, а з іншого боку формуються під час

занять плаванням. Наприклад, плавцям, які спеціалізуються на дистанціях 100-400 м, властиві такі якості, як потреба лідерства, незалежність, високий рівень мотивації до досягнення мети, схильність до ризику, вміння концентрувати увагу задля перемоги. Але також їм властиві недовіра, упертість, схильність до конфліктів [39, 40]. Для спринтерів характерні: підвищена увага, ефективне зорове сприйняття, швидкість сенсомоторного реагування та оперативне мислення. Стаєрів [54] відрізняють також активність, здатність до великих навантажень, відсутність неприємностей. Разом з тим вони зазвичай недостатньо впевнені у власних силах, потребують лідера.

Спортсменів плавців з високим рівнем нейротизму бажано знайомити з графіком запливу безпосередньо перед стартом, не говорити про запланований результат, акцентуючи увагу на окремих моментах пропливання дистанції. Увагу таких плавців потрібно відвертати від стартів (давати їм сюжетну-художню літературу, музику, тощо). Необхідно постійно слідкувати за станом спортсменів і вносити корективи в тактичний план (індивідуалізація розминки, проведення часу достарту, психорегулююче тренування).

Дослідження, які проводилися у групі плавців та спортсменів, які спеціалізуються у стрибках у воду, демонструють необхідність вивчення та зіставлення індивідуально-психологічних характеристик та особливостей сприйняття спортсменів для виявлення загальних закономірностей у психічній структурі особистості, що допоможе оптимізувати їхню психологічну підготовку і сприяти її індивідуалізації [13].

Аналіз даних спортсменів, що спеціалізуються у стрибках у воду, вказують, що в чоловічій групі переважає сангвінічний тип темпераменту – сильний, рухливий, врівноважений показник із середнім рівнем психологічного та фізіологічного стресу. У жіночій групі, як і у представниць плавання, переважає холеричний тип темпераменту – сильного, рухливого, нерівноваженого, але рівень нейротизму при цьому значно вищий, що спричинено специфікою виду спорту. Особливістю, контактуванням із водним

середовищем у спортсменів, є велика кількість меланхоліків, особливо серед жінок. На відміну від спортсменок, що спеціалізуються у плаванні, їх рівень психологічного стресу, так як і у спортсменок в стрибках в воду, відповідає середньому рівневі. Згідно з даними дослідників, в групі спортсменів, які займаються стрибками у воду, нейротизм має достовірний кореляційний взаємозв'язок із загальним рівнем стресу у всіх досліджених спортсменів [13].

З'ясовано, що рівень розвитку та властивості нервових процесів (функціональної рухливості та сили), які складають нейродинамічну основу [36] результативної спортивної діяльності напряду впливають на можливі високі спортивні результати. Виявлено, що більш результативна спортивна діяльність складається при умові високої сили нервових процесів. Спортсмени з низькою силою нервових процесів характеризуються більш низькою спортивною кваліфікацією. Встановлено, що чим вища сила нервових процесів, тим більш успішно під час тренування та змагань обробляється інформація, яка надходить у нервову систему від пропріорецепторів працюючих м'язів та внутрішніх органів. Як наслідок, у спортсменів з високою силою нервових процесів, демонструють більш результативну діяльність у тих видах спорту, де характер м'язової діяльності визначається рівнем розвитку координації, швидкості, швидкісно-силових якостей. Більші показники екстраверсії спостерігаються у кваліфікованих спортсменів та достатній рівень нейротизму у I-та II розрядників (менш кваліфікованих). При аналізі показників властивостей особистості в залежності від спортивної спрямованості нами показано, з одного боку дещо вищу екстраверсію у спортсменів, що займаються ігровими видами та у гімнастів з іншого дещо вищий показник нейротизму у осіб, що займаються ігровими та витривалими видами спорту [7].

Що стосується нападаючих то вони більш незалежні в своїх судження і поведінці, свої думки вважають найважливішими для себе і інших людей. У конфліктах звинувачують інших, але не себе, не визнають влади й тиску зі

сторони оточуючих. Віддають перевагу диктаторському стилю керівництва, і борються за високий статус.

Конфліктні й примхливі більш за інших членів збірної команди. Захисники дотримуються своїх уявлень про самого себе, добре контролюють свої емоції, поведінку, доводять справи до кінця, мають міцну волю. Їм властива цілеспрямованість і інтегрованість особистості. Отримані дані говорять про розвинутий самоконтроль. Захисники розсудливі, обережні, розважливі, мовчазні ніж їх партнери по команді. У півзахисників значно більше розвинене почуття обов'язку й відповідальності, дотримання загальноприйнятих моральних норм та правил, наполегливість у досягненні мети. Півзахисники відрізняються від інших членів команди життєрадісністю, імпульсивністю, безтурботністю, вони веселі, балакливі, рухливі. Півзахисники енергійні, соціальні відносини для них емоційно значущі.

Провівши дослідження В.І. Румянцева дійшла висновку, що футболісти-екстраверти з високим нейротизмом частіше допускають під час гри помилки та порушують ігрову взаємодію, концентрацію, дисципліну. У них спостерігаються зриви у вигляді афективних реакцій (суперечок із суддями, суперниками та навіть з партнерами та тренером), зниження працездатності.

Типовий екстраверт він характеризується відкритістю індивіда в соціумі (широке коло знайомств, необхідність в спілкуванні). Він діє під впливом моменту, імпульсивний, запальний, безтурботний, оптимістичний, доброзичливий, веселий. Віддає перевагу руху та діям, має схильність до агресивності. Відчуття і емоції не мають суворого контролю, схильний до ризикованих вчинків. На нього не завжди можна покластися.

Типовий інтроверт - це спокійна, всебічно розвинена особистість, схильна до самоаналізу. Стриманий і віддалений, окрім близьких та друзів. Планує і обдумує свої дії заздалегідь, серйозно ставиться до ухвалення та прийняття рішення, дотримується в всьому порядок. Контролює свої

відчуття, його нелегко вивести з себе. Володіє песимістичністю. Високо цінує етичні норми (поведінка, етика).

Екстраверсія - позитивні сторони: Відвертість, доброзичливість, товариськість, контактність, оптимістичність, схильність до лідерства, невимушеність в спілкуванні.

Негативні: недостатньо розвинена здібність до самоаналізу, до попереднього планування своєї діяльності

Інтроверсія-позитивні: розсудливість, схильність до самоаналізу, до попереднього планування своєї діяльності, спрямованість на внутрішні переживання.

Негативні: деяка песимістична замкнутість.

Для екстраверта, у порівнянні з інтровертом, характерно більш складніше виконання умовних рефлексів, більш толерантний до болю, але менш терпимий до сенсорної депривації (психічні потреби), унаслідок чого складно виконує монотонні справи, частіше відволікається під час роботи. Типовими і поведінковими проявами екстраверта є товариськість, імпульсивність, недостатній самоконтроль, хороша пристосовність до середовища. Він чутливий, життєрадісний, упевнений в собі, прагне до лідерства, має багато друзів, нестриманий, прагне до розваг, любить ризикувати, дотепний.

У інтроверта переважають наступні особливості поведінки: він часто занурений в собі, зазнає труднощів, адаптується до реальності, його дії раціональні, коло друзів у нього велике. Вбільшості випадків інтроверт спокійний, урівноважений, миролюбний. Інтроверт високо цінує етичні норми, любить планувати, замислюється над тим, що і як робитиме, не піддається моментальним думкам, песимістичний. Інтроверт не любить хвилювань, дотримується порядку. Він суворо контролює свої відчуття і рідко поводить себе агресивно, обов'язковий, на нього можна покластися.

У дослідженні, що провели Федорова О.В., Іваненко Н.В. [47] між представниками таких видів спорту, як баскетбол та легка атлетика було встановлено, що рівень екстраверсії у представників різних видів спорту неоднаковий.

У спортсмени, які займаються баскетболом є екстраверти. Ці відмінності свідчать про те, що специфіка діяльності пред'являє певні вимоги до рівня розвитку даної властивості темпераменту. Показники екстраверсії у студентів, які займаються баскетболом вище, ніж у легкоатлетів. Це свідчить про їх терпимість до болю, але в меншій мірі терпимості до сенсорної депривації, унаслідок чого не переносять монотонності та частіше відволікаються під час роботи [47].

Екстравертивного типу особистості схильні до ризику, мають потребу в контактах, імпульсивні, оптимістичні, також такі люди, віддають перевагу руху та дії [49]. Перераховані якості оцінюються як необхідні спортсмену, особливо в період змагальної діяльності. Особам, що володіють екстравертивним типом, притаманні якості: тенденція до агресивності; почуття та емоції у таких людей не мають суворого контролю.

У працях Приймака С.Г. вивчались психологічні особливості студентів чоловічої статі, які спеціалізуються у боксі [57]. Для них характерним є високі показники активності психіки, емоційності і адаптивності. Інтроверти на відміну від екстравертів, мають підвищений рівень нейротизму, емоційності, тривожності, і, навпаки, – знижений рівень комунікативної, інтелектуальної та загальної психічної активності, врівноваженості, рухливості та сили нервових процесів. Екстраверти ж емоційно стабільні, мають високий рівень функціональних резервів організму, що реалізуються при здійсненні професійної діяльності. Також враховується відповідність наведеної особливості певному типу темпераменту: сангвініки, як правило, є екстравертами, флегматики – емоційно стабільні інтроверти; холерикам

притаманна екстравертованість особистості, і меланхоліки – емоційно нестабільні інверти [30,36].

Висновки до розділу 1

У психології розрізняють чотири типи темпераменту: холерики, сангвініки, меланхоліки та флегматики.

Меланхолікам притаманна слабкість як процесу збудження, так і гальмування, вони погано чинять опір. Тому меланхоліки часто пасивні, загальмовані. Для них вплив сильних подразників може стати джерелом різних порушень поведінки.

Більшість флегматиків віддають перевагу циклічним видам спорту, ніж ациклічним, що пояснюється більш інертною ЦНС, процеси збудження і гальмування у них сильні і врівноважені, але малорухливі. Така будова нервової системи, обумовлює особливості формування рухових навичок і протікання процесу впрацювання функціональних систем організму при виконанні фізичного навантаження.

Сангвініки є однаково успішними як в ациклічних видах спорту, так і в циклічних. З фізіологічної точки зору це пояснюється тим, що процеси збудження і гальмування у сангвініків врівноважені, рухливі і сильні, швидко формуються рухові навички і доводяться до автоматизму.

Холерики є представниками «вибухової» нервової системи, процеси збудження у них значно переважають. Для представників цього типу темпераменту більш властиві ациклічні види спорту, де потрібно демонструвати одноразове потужне зусилля. Меланхоліки не віддають конкретного переваги у виборі дисциплін. Більшість меланхоліків мало мотивовані, і вкрай не стресостійкі. Тип нервової системи на ряду з

індивідуальними якостями особистості є важливими показниками у виборі спортивної орієнтації в легкій атлетиці, кетбол.

Спортсмени з різним рівнем екстравертованості та інтровертованості характеризуються певним спектром властивостей темпераменту, а саме: для інтровертів характерні підвищені рівні нейротизму, емоційності, тривожності, і, навпаки, знижені комунікативна, інтелектуальна та загальна психічна активність, врівноваженість, рухливість та сила нервових процесів. Подібне поєднання темпераментальних властивостей істотно впливає на погіршення адаптивних можливостей таких спортсменів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет.
2. Визначення типів темпераменту за методикою Айзенка.
3. Визначення екстраверсії інтроверсії, нейротизму за допомогою опитувача Айзенка.
4. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет був використаний у роботі з метою вивчення характеристик типів темпераменту. Використання даного методу дозволило систематизувати та узагальнити знання стосовно типів темпераменту та характерних особливостей, які притаманні представникам різних типів темпераменту у спорті. За допомогою даного методу були систематизовані дані про ігрові амплуа у футболі та надані характеристики їх ігрової діяльності. Загалом у процесі проведення дослідження було вивчено 58 джерел.

2.1.2. Визначення типів темпераменту за методикою Айзенка було проведено серед футболістів [2] різних ігрових амплуа для виявлення типів темпераментів, притаманних спортсменам певного ігрового амплуа. Опитувальник, за яким проводилось дослідження представлено у додатку А. У опитуванні прийняли участь 55 спортсмена, серед яких: лінія атаки – 15 осіб; лінія півзахисту – 20 осіб; лінія захисту – 18 осіб, воротарі – 2 особи.

Заповнений бланк відповідей (Додаток Б) далі звіряли з ключем і підраховували кількість співпадань з ключем. Результати записували в “Бланки відповідей” проти позначень: “Е” – шкала “екстра – інтроверсія”, “Н” – шкала “нейротизму – емоційна стабільність”, “Щ” – шкала “щирості”. Результати опитування достовірні, якщо шкала “Щ” < 4. При “Щ” > 4 обробка результатів не проводилася.

Тип темпераменту визначався наступним чином. Опитувані відкладали показник шкали “Е” на осі “інтроверсія – екстраверсія”, а показник шкали “Н” на осі “нейротизм – емоційна стабільність”. Опускали перпендикуляри у відмічених точках на осях до їх перетину (рис. 2).

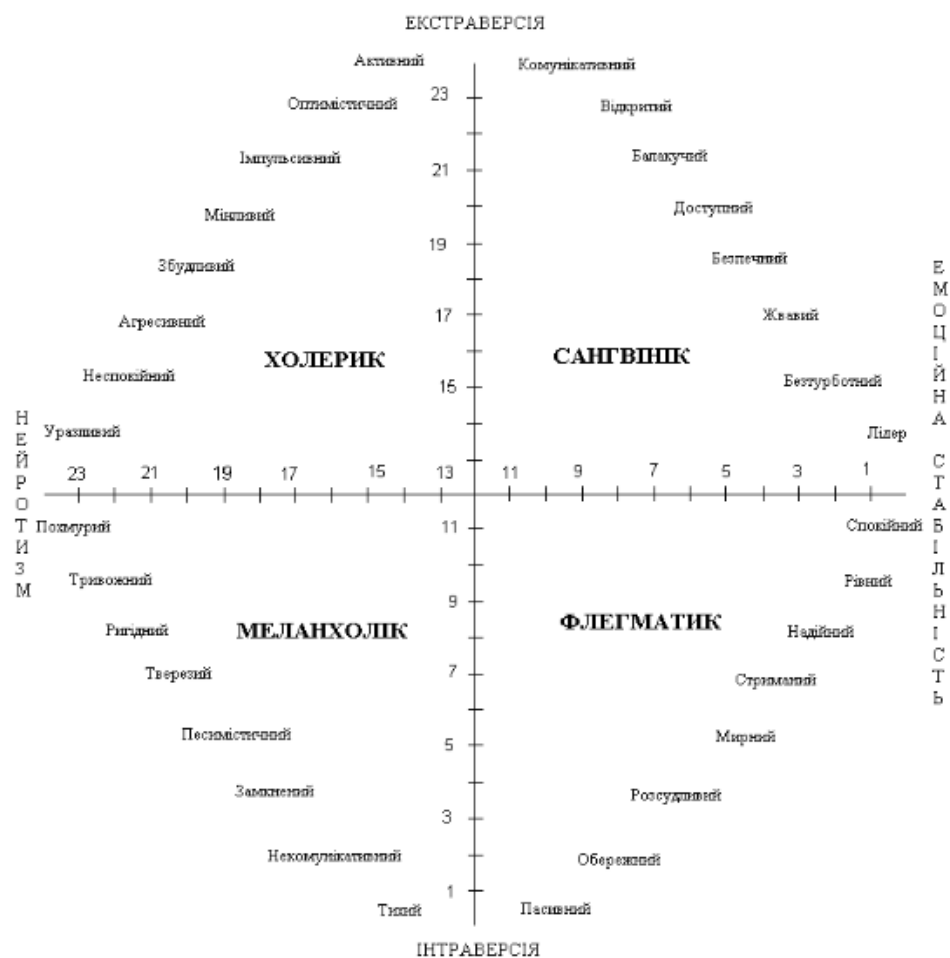


Рис. 2.1. Типи темпераменту (за Г. Айзенком)

2.1.3. Визначення екстраверсії інтроверсії, нейротизму за допомогою опитувача Айзенка. Бланк опитувача має 57 питань, з них 24

пов'язані зі шкалою екстраверсії-інтроверсії, ще 24 – пов'язані зі шкалою нейротизму, а інші 9 входять в контрольну Н-шкалу (шкала неправди), призначену для оцінки ступеня щирості опитуваного при відповідях на запитання. Дослідження проводилося в групі. Випробуваним було повідомлено інструкцію: “Вам буде запропоновано відповісти на ряд запитань. Відповідайте тільки “так” чи “ні” знаком плюс у відповідній графі, не замислюючись, відразу, бо важлива ваша перша реакція. Майте на увазі, що досліджуються деякі особистісні риси, а не розумові здібності, так що правильних та неправильних відповідей тут немає”.

Після заповнення досліджуваними бланків відповідей (Додаток Б), використовуючи ключ, були підраховані бали по показниках: Е – екстраверсія, Н – нейротизм, Н-неправда (кожна відповідь, яка співпадає з ключем, оцінюється як один бал). Результати записуються в протокол. При аналізі результатів дослідження дотримувались наступних орієнтирів:

Екстраверсія: 12 – середнє значення, ≥ 15 – екстраверт, ≥ 19 – яскравий екстраверт, ≤ 9 – інтроверт, ≤ 5 – глибокий інтроверт.

Нейротизм: 9-13 – середнє значення нейротизму, ≥ 15 – високий рівень нейротизму, ≥ 19 – дуже високий рівень нейротизму, ≤ 7 – низький рівень нейротизму.

Неправда: ≤ 4 – норма, > 4 – нещирість у відповідях, що свідчить також про деяку демонстративність поведінки й орієнтованості опитуваного на соціальне схвалення.

2.1.4. Методи математичної статистики були використані у роботі для обробки результатів дослідження, що були отримані по завершенні опитування спортсменів з метою визначення їх типів темпераменту та їх співвідношення з ігровими позиціями, у яких спеціалізуються опитані спортсмени. Статистична обробка даних проводилася за допомогою редактора таблиць «Excel 2010» (Microsoft, США, 2010).

2.2. Організація дослідження

Дослідження було проведено у три етапи.

На першому етапі дослідження (вересень 2022 року – грудень 2022 року) була обрана тема дослідження, поставлені завдання дослідження та підібрані методи для їх вирішення.

На другому етапі дослідження (січень 2023 року – серпень 2023 року) був проведений аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет з обраної для дослідження проблеми.

На третьому етапі дослідження (вересень 2023 року – грудень 2023 року) було проведено опитування респондентів для визначення індивідуально-типологічних особливостей футболістів, які спеціалізуються у різних ігрових амплуа, проведена статистична обробка отриманих результатів дослідження, сформульовано висновки, підготовлено роботу до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

3.1. Особливості спортивного відбору та поглибленої спеціалізації у футболі

Індивідуалізація тренувального процесу та змагальної діяльності в практиці футболу частково реалізується шляхом спеціалізації гравців за ігровими амплуа. Саме діяльність та виконання певних функцій футболістів в межах певної ігрової спеціалізації забезпечує, спочатку, відбір спортсменів з відповідним набором характеристик в різних аспектах підготовленості, а потім розвиток найбільш актуальних, з точки зору вимог діяльності в рамках того чи іншого ігрового амплуа, здібностей.

Таким чином, від кінця етапу початкової підготовки (9-10 років) і, за рідким виключенням, коли з різних причин гравець змінює ігрову позицію, до завершення активної спортивної кар'єри, футболіст реалізує свої потенційні можливості та формує і розвиває ряд специфічних якостей, що витікають з особливостей його ігрової спеціалізації [8]

В роботах інших фахівців відзначається, що поділ на ігрові амплуа, має починатися з 13–15 років і не раніше. Тому що тільки до 14 років «дозріває» орієнтовна основа ігрової дії. І групові взаємодії дадуть результат, якщо створена добра база індивідуальної техніко-тактичної майстерності. До цього слід додати, що цей період для юнаків є значущим тому що з 14 років вони

повинні перейти на стандартне (велике) ігрове поле і виступати в кількісному складі 11 x 11. [32]

Вік 13-15 років - етап поглибленої спортивної спеціалізації у футболі. На цьому етапі формуються здібності, які виявляються у конкретній спортивній діяльності. Обов'язок тренера-педагога включає в себе ретельне та всебічне вивчення кожного свого підопічного, формулювання висновків щодо його перспектив у футболі та визначення конкретної спортивної спеціалізації. Доцільність вибору для юних футболістів ігрових амплуа з метою визначення їх завдань на полі, а в подальшому комплектування зв'язок, ланок і команди в цілому. Вибір амплуа здійснюється на основі оцінки індивідуальних (фізичних, техніко-тактичних, психологічних) особливостей юних футболістів. Крім цього, саме на даному етапі є сенс комплектувати юних спортсменів в однорідні за рівнем і темпами статевого дозрівання групи та згідно таких показників диференціювати навчально- тренувальний процес. Тривалі та уважні спостереження за молодими футболістами сприяють більш надійним висновкам тренера щодо визначення відповідності обраної гравцем спортивної спеціалізації.

Саме на цьому етапі здійснюються педагогічні спостереження, тестування фізичних здібностей, медико-біологічні, соціологічні та психологічні дослідження з метою визначення рівня спортивної підготовленості юних футболістів. Проте складість спортивного відбору та орієнтації підготовки спортсменів полягає в тому, що виникає необхідність врахувати різницю в біологічному і паспортному віці. Підлітки входять у період інтенсивного статевого дозрівання, і в цей час виявляються різноманітні темпи біологічного розвитку у кожного з них.

На даному етапі тренувальні впливи мають досить вузько спрямований характер, спричинений ігровим амплуа футболіста. Гравцям віком від 13 до 15 років різних ігрових амплуа суттєво збільшується обсяг змагальних

навантажень; при цьому тренувальні дії допоміжного характеру зменшуються. Одним із ключових завдань етапу спортивної спеціалізації у футболі є забезпечення та утримання високого рівня загальної фізичної підготовленості гравців протягом всього річного тренувального циклу. [53]

Соматичні показники при виборі поглибленої спеціалізації футболістів без тестових результатів малоінформативні. Для визначення відбору та ігрової спрямованості в ігрових виданнях спорту необхідно провести систематичне тестування протягом не менше двох років. Початок форми При узагальненому систематичному контролі за інтенсивністю приросту компонентних та функціональних показників і результатів контролю за техніко-тактичними діями в іграх можна отримати реальні дані для відбору та подальшого вдосконалення гравця у футболі.

На етапі поглибленої спеціалізації рекомендується використовувати глобальну оцінку футболістів, оцінювати розвиток м'язової маси та сили м'язів. Крім того, слід заповнювати тестограму для кожного гравця з інтервалом у 6-8 тижнів. Після глобальної оцінки підготовленості футболіста та оцінки біологічного розвитку юних футболістів, які тренуються у навчально-тренувальній групі та переходять для продовження зайняття у групі спортивного вдосконалення, слід поглиблено дослідити соматометрію спортсменів.

Таким чином, результати вимірювань дозволяють оцінити перспективу ростових процесів і спрогнозувати довжину тіла до закінчення ростового періоду, що є надзвичайно важливим для оцінки майбутнього амплуа у поєднанні з динамікою приросту результатів. [18] Крім того, відомо, що у ігрових видах спорту, яким властивий високий рівень психоемоційної напруги та концентрації уваги, велику роль в організації адаптивної відповіді грає психофізіологічний статус спортсмена [22].

Працездатність гравця залежить від ефективності обробки інформації та її використання для виконання спеціальної рухової діяльності [13].

Так, успішність тактичної діяльності футболістів значною мірою визначається високим рівнем розвитку у них основних властивостей уваги [8]. Головна характеристика уваги у футболіста полягає у високій ступені інтенсивності, яка виявляється в найкритичніших моментах гри, в межах максимально можливого. [4, 5]. Ключову роль відіграють когнітивні функції мозку, такі як пам'ять, мислення та сприйняття.

Отже, виявлення психофізіологічних особливостей футболістів різного амплуа представляє достатній науковий та практичний інтерес. Це зумовлено трьома причинами. По перше, дає можливість розкрити психофізіологічні особливості футболістів залежно від їхнього амплуа. По-друге, дозволяє визначити основні напрями та способи підвищення психофізіологічних можливостей спортсменів-футболістів з метою оптимізації ігрової діяльності. По-третє, дає змогу забезпечити максимальну орієнтацію тренувального процесу з врахуванням індивідуальних психофізіологічних характеристик, а також відібрати найбільш придатних спортсменів до занять футболом чи спеціалізуватись в тому чи іншому амплуа. [46, 51].

3.2. Загальна характеристика ігрових амплуа у футболі

Якісне розсташування спортсменів по ігрових позиціях приносить максимальну результативність матчів, за рахунок повного розкриття переваг.

У футболі розрізняють 4 лінії - це атака, півзахист, захист і воротар. Розглянемо які позиції відносяться до якої лінії і що позначають. За кожним з амплуа у футболі криється більш точний поділ і специфічні навички, які

повинен знати не лише тренер, який регулює тактикою гри, а й кожен, хто виходить на поле.

Існує всього 11 футбольних амплуа, 10 з яких вважаються польовими гравцями і воротар. Воротар у футболі має постійну позицію, на відмінно від своїх партнерів. Інші ж гравці можуть змінювати свої позиції на футбольному полі та свої амплуа. Такі футболісти є універсальними і тренер може задіювати їх в необхідний момент. **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**

Воротар (голкипер). Це футбольне амплуа, позиція гравця під час гри. Завдання воротаря якісно виконанням свої обов'язки, в яких залежить половина успіху всієї команди. Найзнаменитіші футбольні воротарі – Мануель Нойер, Лев Яшин, Джанлуїджі Буфон, Олександр Шовковський. Завдання голкіпера (ГК, ГК) не дати можливості супернику забити гол у ворота. Особливістю воротарів є те що їм дозволено грати руками в своїй штрафній частині поля, але при цьому заборонено ловити м'я після передачі своїх партнерів руками, (є виключення пас головою можна ловити відразу в руки). Для футбольних воротарів є обов'язковим носіння рукавичок, які захищають їх від травм (вивихи). Що стосується форми воротаря то вона має відрізнитися від форми польових гравців.

Щоб грати на позиції, воротаря необхідно мати такі якості як: стрибучість, висока швидкість реакції, вміння «читати» дії суперника, мати високу фізичну підготовку. А також воротарь може забивати голи як і всі інші гравці команди. Це можливо, якщо він залишає свої ворота і рухається з м'ячем, або без нього до воріт суперника. Такі воротарі як Рене Ігіта, Мануель Нойер і Хорхе Кампос залишають свої ворота і намагаються забити гол зі гри або ж при виконаннях штрафних та кутових ударів. Таким чином допомагаючи команді перемогти. Але це не завжди може бути хорошою ідеєю залишати свої ворота і бігти до чужих, тому що суперники можуть забити гол уже в пусті

ворота без воротаря, потрібно прорахувати всі ризи перш ніж виходити з воріт.
[17]

Гравці захисту (захисники). Незалежно від розташування на полі, захисник у футболі - це гравець, завдання якого є захист воріт і збереження безпеки від атак суперника. Гравці цієї позиції нечасто переходять на протилежну частину поля і беруть участь в атаках. Позиція захисників закріплена на полі між воротарем і півзахисниками. Гравців захисту іноді ще називають фулбекома. Фулбеки(захисники) мають дві техніки захисту - персональний захист, під час якої йде переслідування певного нападника, чи суперника і зонава, коли кожен контролює лише свою зону.

Правий і лівий захисник. Правий (RB / ПЗ) і лівий (LB / ЛЗ) захисник основний час проводять на бічному краї поля або ще її називають на «бровці». За що вони ще отримали різні назви своєї амплуа - бічний або крайній захисник, латераль. Найчастіше саме крайні захисники в футболі першими зустрічаються з атакою суперників. Хоча вони часто діють і в атаках, за рахунок можливості розширення лінії оборони, здійснення точних передач по верху і низу в штрафний майданчик суперника. Для крайніх захисників є обов'язковим високий рівень розвитку витривалості і значні швидкісні здібності, а також вміння виконувати велику кількість перехоплень і відборів м'яча. У число відомих крайніх захисників входять Кафу, Дені Алвес, Вокер, Марсело, Жорді Альба, Роберто Карлос. Різновидом захисників є флангові захисники. Це інтеграція латераль з крайнім півзахисником. Вінгбеки попри якостей ЛЗ і ПЗ мають володіти хорошими навичками дриблінгу і високою спритністю, що дозволяють рухатися в атаку. Варто відзначити, що атакуючих захисників на даний час значно більше ніж раніше.

Центральний захисник. Даний гравець цього амплуа веде оборонні дії саме в центральній зоні. У даній зоні йде сама «гаряча» атака, а значить і центрбек (ЦЗ) повинен бути міцним, високим і сильним. Для центрального захисника характерні такі вміння, як гра головою, стрибки, підкати, швидкість

та сила удару. Саме тому що ЦЗ мають такі вміння їх часто та активно використовуються при кутових і штрафних ударах. До кращих центрбеків відносять Тіаго Сілву, Леонардо Боннучі, Жерар Піке, Карлес Пуйоль, Серхіо Рамос, Джон Стоунс. За рахунок наявності високих лідерських якостей захисники часто є капітанами команди. Такими є Карлес Пуйоль, Неманья Відіч, Ріо Фердинанд, Серхіо Рамос. З середини 60-х років 20 століття з'являється різновид центральних захисників в футболі - вільний захисник. Ще його називають ліберо, свіпер або чистильник. Його завдання полягає в тому щоб виправляти всі помилки в обороні. Вільний захисник у футболі - це досвідчений гравець, який вміє відчувати та предбачувати дії суперників та гравців своєї команди. За свою задачу «підчищати», а також за відсутність фіксованого положення на майданчику він і отримав свою назву. До відомих захисників такого типу відносять Франко Барезі, Франца Беккенбауера.

Півзахисники у футболі. Наступна лінія в захисті - це півзахисники. Хевбеки розташовуються між нападниками і захисниками, їхня ігрова роль змінюється в залежності від ситуації і тактики в бік атаки і захисту. Центральний півзахисник (ЦП) має всі якості характерні для даного амплуа. Це витривалість, сила, високі швидкісні характеристики, вміння читати гру, хороші навички перехоплення, ведення і передачі. Його основне завдання перехопити м'яч, і з першого дотику до м'ча розпочати атаку. Є такі типи ЦП:

Опорний півзахисник (ЦОП). Його специфіка – захист , а саме блокування і пресинг гравців атаки до зустрічі з захисниками. Також вони можуть перехоплювати м'яч і організувати контратаку. Все це вимагає від гравця неймовірної витривалості, фізичної та технічної підготовки.

Атакуючий півзахисник (ЦАП). Він створює гольові моменти для партнерів щоб ті забивали голи, але може і сам завдавати удари по воротах. У певних тактичних схемах амплуа нападника півзахисника об'єднано з витягнутим нападаючим, що призвело до появи терміну «диспетчер» і «десятий номер». Оскільки положення на майданчику даного гравця в своєму

розпорядженні до самостійних дій і великими можливостями для здійснення передач. ЦАП цілеспрямовано рухається на фланг для того аби суперники переміщалися за ним, щоб звільнити вільну зону для своїх партнерів.

Виділяють *правого і лівого півзахисників у футболі (ПП і ЛП)*. Це гравці, провідні свою діяльність близько бокової лінії. Дана позиція (амплуа) - саме універсальне на поле. Оскільки в деяких розстановках, півзахисник інтегрований з крайнім нападаючим. Таких гравців називають вінгерами. А перед цим ми вже розповідали про об'єднання з фланговим захисником (вінгбеках).

Все це свідчить про великий об'єм роботи спортсмена на боковій лінії, необхідність добре та якісно грати, як в захисті, так і у нападі. Вони мають комплексний розвиток у фізичній характеристиці (сила, витривалість, швидкість) та технічних (дриблінг, удар, передача). Кращі в цій ролі - Девід Бекхем, Кріштіану Роналду, Робер Пірес, Мохаммед Салах.

Гравці нападу (нападники). Нападники в футболі - це гравці атаки, що знаходяться в безпосередній близькості до штрафного майданчика суперника. Метою кожного футбольного форварда або страйкера є влучення м'яча у ворота суперника. У стандартних розстановок на поле виводять двох нападників. Один перетягує на себе захисників і віддає передачу, а другий безпосередньо забиває гол. Найрезультативніших нападників називають бомбардирами. Через виконання такої функції, саме вони стають зірками та олюбленцями вболівальників. Найкращими бомбардирами є Ліонель Мессі, Кріштіану Роналду, Луїс Суарес, Серхіо Акуеро, Роберт Левандовський, Ерлінг Холанд. Так само, як і в інших амплуа, футбольні нападники мають поділ в залежності від цілей і розташування на майданчику. [20]

Центральний форвард його позиція, знаходиться біля центрального нападника або дев'ятки, на відміну від інших амплуа. Мета футболіста цієї позиції полягає лише в атаці. До його обов'язків входять такі функції:

блокування опорників команди суперника, допомога своїм партнерам при захисті, відтягування на себе захисників та отримання на собі фолів біля воріт суперника для можливості загострення атаки. Центрфорвади можуть бути гравцями різного профіля. Кожен з них характеризується певними своїми індивідуальними особливостями ведення атаки. Спортсмени з високо розвиненими швидкісними здібностями та тактичним мисленням підтримують позицію на межі офсайду. Це найпоширеніший стиль ведення гри для даного ігрового амплуа. Спортсмени з високим зростом та значними розмірами тіла, вмінням грати головою, ефективно грають недалеко від півзахисників. На такого гравця орієнтується практично всі навіси. Якщо ж гравець витривалий і технічно підкований, то його стиль гри зміщується до організації атаки, оборони. Таку позицію називають *відтягнутий нападник або плеймейкер*. Спортсмен в даному амплуа за традицією носить 10 номер. Найвідоміші серед них - Пеле, Ліонель Мессі, Роберто Баджо, Лука Модріч. Існує також «хибна дев'ятка». Це гравець який стягує на себе захисників, щоб звільнити зону для передачі м'яча партнерам щоб ті в свою чергу завдавали ударів по воротах.

Середні нападники (інсайдери) - це амплуа використовується в класичних схемах, їх позиція знаходиться між фланговими і центровим атакуючим, завдання - виконувати гольові передачі.

3.3 Дослідження типів темпераменту футболістів різних ігрових амплуа

Після завершення тесту, вдалося з'ясувати, що серед опитаних спортсменів зустрічаються представники усіх типів темпераменту.

В результаті тесту було встановлено, що для лінії атаки характерний сангвінічний та холеричний тип темпераменту, та становлять в сумарній кількості 50%.

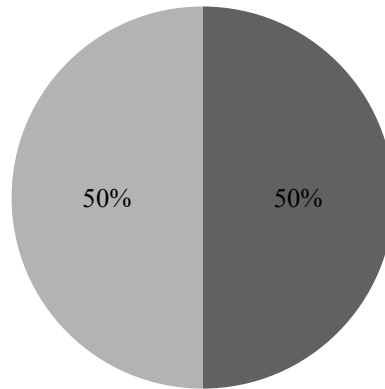




Рис. 3.1. Співвідношення типів темпераменту серед футболістів лінії атаки (n = 15):  - холерики;  - сангвініки

Для лінії півзахисту характерний меланхолічний (30%), сангвінічний (20%), холеричний (50%) тип темпераменту.

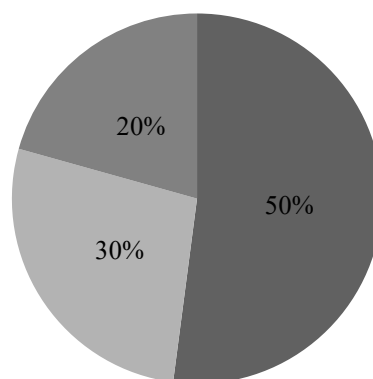


Рис. 3.2. Співвідношення типів темпераменту в лінії півзахисту (n = 20):

 - холерики;  - сангвініки;  - меланхоліки

Для лінії захисту характерний меланхолічний (50%), флегматичний (40%), холеричний (10%) тип темпераменту.

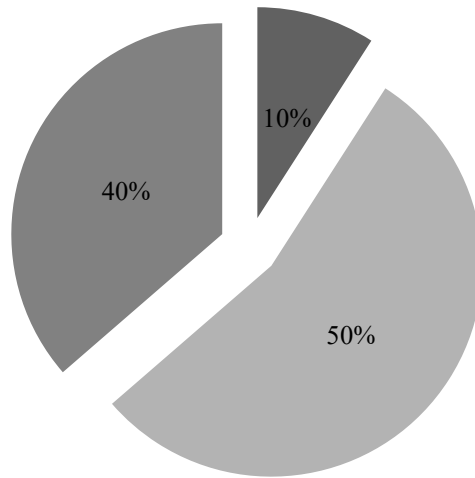


Рис. 3.3. Співвідношення типів темпераменту в лінії захисту (n = 18):

■ -холерики; ■ - флегматики; ■ - меланхоліки

Серед воротарів (n=2) виявлено 50% меланхоліків та 50% флегматиків (рис. 3.4).

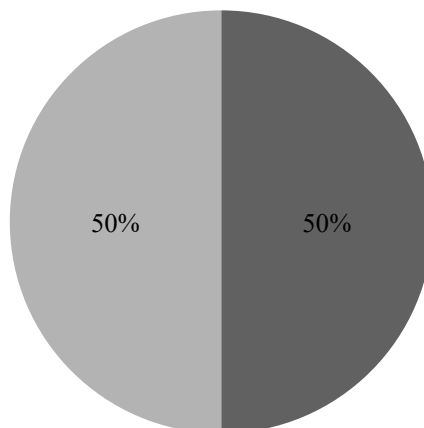


Рис. 3.4. Співвідношення типів темпераменту серед воротарів (n = 2):

■ - флегматики; ■ - меланхоліки

3.4 Визначення рівня нейротизму у спортсменів-футболістів, які спеціалізуються у різних ігрових амплуа

У нейротизмі виділяють дві протилежності. На одній протилежності нейротизму (високі оцінки) знаходяться так звані нейротики, які відрізняються нестабільністю та незбалансованістю нервово-психічних процесів, емоційною нестійкістю, а також лабільністю вегетативної нервової системи.

Тому вони досить легко збуджуються. Мають такі характерні ознаки: мінливість настрою, чутливість, тривожність, недовірливість, повільність, нерішучість.

Друга протилежність нейротизму (низькі оцінки) — це емоційно-стабільні особи, яким притаманні спокій, врівноваженість, упевненість, рішучість..

Середньої оцінки - середнього рівень емоційної стабільності, достатня емоційна врівноваженість, самоконтроль, здібність до саморегуляції емоцій.

Високий Рівень - низький рівень емоційної стабільності, дратівливість, імпульсна, низький самоконтроль емоцій і здібність до саморегуляції; агресивність, конфліктність в поведінці, нестійкість інтересів

У дослідженні взяли участь кваліфіковані спортсмени різних амплуа. Провівши дослідження нами було встановлено рівень нейротизму футболістів у різних ігрових амплуа (ліній).

Серед футболістів лінії атаки визначено 50% спортсменів із низьким та 50% спортсменів із високим показником нейротизму (рис. 3.5).

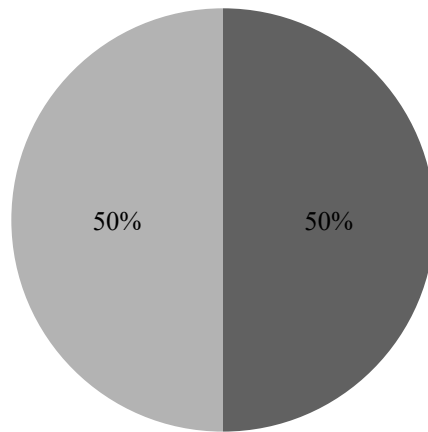




Рис. 3.5. Показник нейротизму серед гравців лінії атаки (n = 15):  - низький;  - середній

Аналогічні результати були отримані і у дослідженні нейротизму серед гравців лінії півзахисту (рис. 3.6).

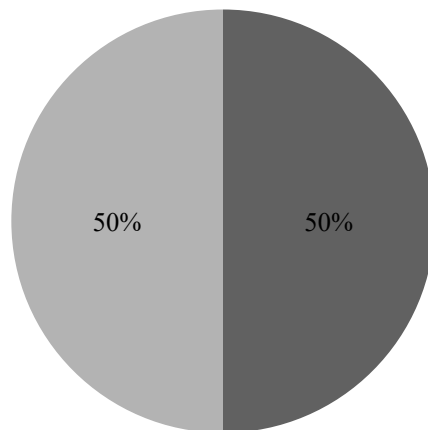




Рис. 3.6. Показник нейротизму серед гравців ліній захисті та півзахисту (n = 38):  - середній;  - високий

Для воротарів (n = 2) характерний середній рівень нейротизму (100%).

3.5. Вивчення рівня екстраверсії-інтроверсії серед футболістів різних ігрових амплуа

Високий рівень екстравертів свідчить про орієнтацію особистостей на зовнішніх об'єктах, їм притаманні такі якості як товариськість, імпульсивність, гнучкість поведінки, велика ініціативність, але мала наполегливість і висока соціальна пристосовуваність.

Низький рівень екстраверсії, свідчить про високий показник інтроверсії, і тим самим свідчить про орієнтацію особистості внутрішнього світу, їм притаманні нетовариськість, замкнутість, соціальна пасивність (при достатньо великій наполегливості), схильність до самоаналізу, виникають труднощі до соціальної адаптації.

Середній рівень – свідчить про емоційну стійкість мотивацію у спорті, зосередженість, контроль над собою. Задоволення якістю життя.

Для інтроверта домінуючі такі особливості поведінки: поглиблений у власні думки, зазнає труднощів під час нових контактів із людьми і пристосовуючись до реальності. В більшості випадків інтроверт спокійний, урівноважений, мирний і дружелюбний. Його дії продумані і раціональні. У нього тісне коло друзів. Інтроверт поважає етичні норми, любить міркувати над майбутні плани, задумується над наступними кроками, стриманий, песимістичний. Він не любить бути в хвилюючих ситуаціях, дотримується заведеного життєвого порядку. Цей тип характеру суворо контролює свої відчуття і не проявляє агресію.

Серед гравців лінії атаки виявлені спортсмени екстраверти із середнім (50%) та високим показниками (50%) (рис.3.7).

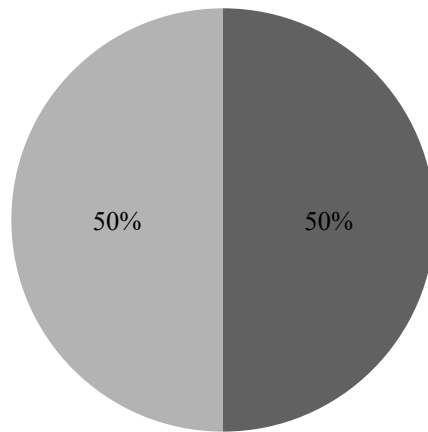




Рис. 3.7. Показник прояву екстраверсії-інтроверсії серед гравців лінії атаки (n = 15):  - середній;  - високий

Для 80% гравців лінії півзахисту характерні середній рівень екстраверсії, інші 20% є вираженими інтровертами (рис. 3.8).

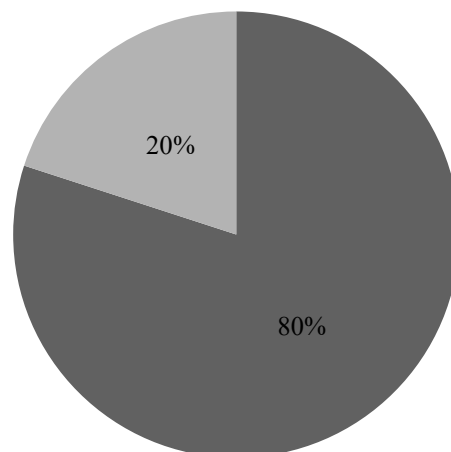




Рис. 3.8. Показник прояву екстраверсії-інтроверсії для гравців лінії півзахисту (n=20):  - середній рівень екстраверсії;  - виражена інтроверсія

Для гравців лінії захисту характерні середній рівень екстраверсії - 60%, високий рівень екстраверсії - 40% та низький рівень екстраверсії - 20% (рис. 3.9).

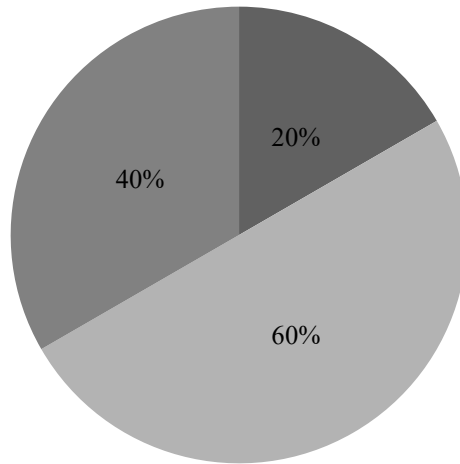





Рис. 3.9. Показник прояву екстраверсії-інтроверсії для гравців лінії захисту (n=18):  - середній;  - високий;  - низький

Для воротарів характерний середній рівень екстраверсії 80% та виражена інтроверсія 20% (рис. 3.10).

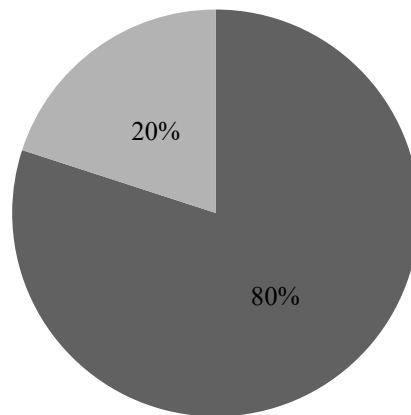


Рис. 3.10. Показник прояву екстраверсії-інтроверсії серед воротарів (n=2):

 - середній рівень екстраверсії;  - виражена інтроверсія

Висновки до розділу 3

Відомо, що тактична організованість в діях футбольної команди досягається чітким розподілом функцій між лініями атаки, півзахисту та захисту. Для об'єднання ігрових дій в певну систему.

У ході опитування було визначено, що для лінії атаки характерний сангвінічний та холеричний тип темпераменту(60%). Для лінії півзахисту характерний меланхолічний (33%), сангвінічний (25%), холеричний (63%) тип темпераменту. Та для лінії захисту характерний меланхолічний (60%), флегматичний (40%), холеричний (10%) тип темпераменту.

Провівши дослідження по визначення рівня нейротизму та екстраверсії-інтерверсії спортсменів-футболістів, які спеціалізуються у різних ігрових амплуа нами було встановлено, що для гравців лінії атаки показник нейротизму становить: низький 50% та високий рівень 50%. Для гравців лінії півзахисту показник становить: середній 50% та високий рівень 50%. Для гравців лінії захисту показник становить: середній 50% та низький рівень 50%. Для воротарів характерний середній рівень нейротизму 100%.

Для гравців лінії атаки показник екстраверсії становить: середній 50% та високий рівень 50%. Для гравців лінії півзахисту показник становить: середній рівень екстраверсії 80% , а також визначені 20% виражених інтровертів. Для гравців лінії захисту показник екстраверсії становить: середній 60%, високий 40% та низький рівень 20%. Для воротарів характерний середній рівень екстраверсії 80% та визначені 20% виражених інтровертів.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Особливості психіки особистості, які є генетично детермінованими та передаються спадково, співвідносяться зі здатностями людини до оволодіння певним видом діяльності та видом спорту зокрема. Дані особливості проявляються на рівні задатків та здібностей та обумовлюють динаміку прояву рухової геніальності людини у спорті вищих досягнень. [25]

Для сучасного футболу характерна інтенсифікація змагальної діяльності та тренувального процесу спортсменів, що обумовлює постійний процес удосконалення та пошуку нових тактичних схем та завдань для гравців на полі. Звідси актуальним постає такий розподіл функцій між гравцями на футбольному полі, який зміг би максимально розкрити здібності та талант кожного з них. Тому тип темпераменту та така направленість особистості як екстверсія та нейротизм, набувають особливого значення при виборі футболісту його ігрового амплуа, який би повною мірою зміг розкрити його спортивний потенціал. [23]

Ряд авторів [16, 26, 37] зазначає відмінність у підготовленості футболістів, які виконують різні функції в процесі гри. Так, встановлено відмінності в рівні загальної фізичної працездатності, в рівні основних механізмів енергозабезпечення, в розвитку основних рухових якостей, в показниках психомоторики, в особливості реакцій системи кровообігу і сенсорних систем [20, 21]. При цьому спеціалісти стверджують, що виявлення основних характеристик центральної нервової системи у футболістів та вибір на основі виявлених знань тактики гри кожного гравця та команди в цілому напряму впливає на кінцевий результат футбольного матчу та підвищує його результативність. Крім того, раціональне використання знань про психологічні особливості гравців дає можливість повною мірою використати

їх потенціал та побудувати процес підготовки з урахуванням принципу індивідуалізації [25].

Проведені дослідження доповнюють та розширюють дані про необхідність визначення типів темпераменту, екстраверсії-інтроверсії та рівня нейротизму у спортсменів, які спеціалізуються у футболі, та їх урахуванні при виборі ампла футболиста.

ВИСНОВКИ

1. Психічними здібностями до змагальної діяльності є сукупність психічних якостей людей, які задовольняють вимоги спортивної діяльності, сприяючи досягненню успіхів у спорті. У кожному типі вищої нервової діяльності є деякі якості, які істотно впливають на спортивну діяльність. Займаючись спортом, потрібно враховувати, якою мірою і яким чином темперамент сприяє та яким чином він перешкоджає досягненню мети, успіху на різних етапах спортивної діяльності. У футболі актуальність визначення типів темпераменту спортсменів обумовлена можливістю орієнтації підготовки спортсменів на їх індивідуальні вроджені особливості в процесі вибору їх ігрової спеціалізації (амплуа). В кожному розглянутому темпераменті є як позитивні, так і негативні якості, але при наявності будь-якого типу темпераменту виходять відмінні спортсмени. Знання особливостей темпераменту є обов'язковою складовою індивідуального підходу і вибору виду спорту. Без оцінки типу вищої нервової діяльності неможливо досягти взаєморозуміння між спортсменом і тренером і правильно визначити методи роботи.

2. У результаті проведеного дослідження були визначені типи темпераменту футболістів різних амплуа та виявлено їх відсоткове співвідношення. Для лінії атаки характерний сангвінічний та холеричний тип темпераменту (60%). Для лінії півзахисту характерний меланхолічний (33%), сангвінічний (25%), холеричний (63%) тип темпераменту. Та для лінії захисту характерний меланхолічний (60%), флегматичний (40%), холеричний (10%) тип темпераменту.

3. Сфера темпераменту спортсменів характеризується з точки зору рівня екстравертованості, емоційної стійкості та рівнем генетичної тривожності.

Для спортсменів характерні високі значення психічної активності, емоційності, і адаптивності.

Спортсмени з різним ступенем екстравертованості характеризуються певним спектром темпераментальних властивостей. Зокрема, інтровертів відрізняють від екстравертів підвищені рівні нейротизму, емоційності, тривожності, і, навпаки, знижені комунікативна, інтелектуальна та загальна психічна активність, врівноваженість, рухливість та сила нервових процесів. Подібне поєднання темпераментальних властивостей істотно знижує адаптивні можливості інтровертів.

4. Функціональний стан нервової системи і в екстравертів, і в інтровертів знаходиться на високому рівні при домінуванні збудження над гальмуванням і в екстравертів, і в інтровертів. Інтровертам притаманна висока чутливість нервової системи. Для екстравертів характерний високий рівень генерації збудження в коркових відділах ЦНС.

5. Екстраверти емоційно стабільні спортсмени мають високий рівень функціональних резервів організму, що реалізуються при здійсненні спортивної діяльності.

Визначення індивідуальних особливостей спортсмена дозволяє тренерів указувати шляхи самокорекції тих властивостей особи спортсмена, показники яких виявилися або надмірно високими, або, навпаки, у край низькими.

ДОДАТКИ

Опитувальник Г.Айзенка

1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, бажання відчуті збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи правда, що Вам дуже важко відповісти “Ні”?
5. Чи обмірковуєте Ви свої справи не поспішаючи, чи віддаєте Ви перевагу тому, щоб почекати перед тим, як діяти?
6. Ви завжди стримуєте свої обіцянки, не зважаючи на те, що Вам це не завжди вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Взагалі Ви дієте і розмовляєте швидко, без запинок для обмірковування?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що Ви “нешасна людина”, хоча ніякої вагомої причини для цього не було?
10. Чи зробили б Ви все, будь-що, на спір?
11. Чи виникає у Вас почуття невпевненості та сорому, коли хочете зав’язати розмову з симпатичною (ним) незнайомкою (цем)?
12. Чи буває коли-небудь, що Ви сердитесь, виходите з себе?
13. Чи часто Ви дієте під впливом тимчасового настрою?
14. Чи часто Ви хвилюєтесь із-за того, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити або говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу книжкам над зустрічами з людьми?
16. Чи правда, що Вас легко образити?
17. Ви любите часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у Вас такі думки, що Ви хотіли б приховати від інших?

19. Чи правда, що Ви часом повні енергії так, що все горить у руках, а часом зовсім в'ялі?
20. Чи хотіли б Ви, щоб у Вас було друзів менше, але щоб вони були дуже близькими?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Чи часто Вас хвилює відчуття провини?
24. Чи всі Ваші звички хороші та Бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і повеселитись у галасливій компанії?
26. Чи рахуєте Ви себе людиною збудливою і вразливою?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?
28. Після того, як справа зроблена, чи часто Ви подумки повертаєтесь до неї, гадаєте, що можна було б зробити краще?
29. Ви, як правило, мовчите, коли знаходитесь в компанії інших людей?
30. Буває так, що Ви інколи переказуєте плітки чи чутки?
31. Буває таке, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть у голову?
32. Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви скоріше прочитаєте про це в книжці, ніж запитаєте?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас постійної уваги?
35. Чи бувають у Вас приступи сильного тремтіння?
36. Якщо б Ви знали, що сказане Вами ніколи не буде розголошено, Ви б завжди висловлювались у дусі загальноприйнятого (як всі)?
37. Чи справді Вам неприємно знаходитись у компаніях, де насміхаються один над одним?
38. Ви дратівлива людина?
39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидких дій?
40. Чи хвилюєтесь Ви з приводу будь-яких неприємних подій, які могли б статись?

41. Чи правда, що Ви людина повільна і некваплива в рухах?
42. Ви коли-небудь спізнювались на побачення чи на роботу?
43. Чи часто Вам сняться жахливі сни?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропустите зручного випадку порозмовляти з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи Ви б відчували себе дуже нещасним, якщо б тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Серед людей, яких Ви знаєте, такі, що Вам дуже не подобаються?
49. Могли б Ви сказати про себе, що Ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вкажуть на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?
51. Чи рахуєте Ви, що важко отримати справжнє задоволення від вечорниць?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить скучну компанію?
54. Чи буває так, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

Дата _____

Ігрове амплуа у футболі _____

№	Відповіді		№	Відповіді		№	Відповіді	
	Так	Ні		Так	Ні		Так	Ні
1			20			39		
2			21			40		
3			22			41		
4			23			42		
5			24			43		
6			25			44		
7			26			45		
8			27			46		
9			28			47		
10			29			48		
11			30			49		
12			31			50		
13			32			51		
14			33			52		
15			34			53		
16			35			54		

17			36			55		
18			37			56		
19			38			57		

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности. Тревога и тревожность (2001): 224-247.
2. Акиев А. Г., Кулагин Д. С., Кондратович С. В. Оценка психомоторных характеристик футболистов 11-12 лет в их взаимосвязи с двигательной активностью (игрового амплуа) //Естественно-гуманитарные исследования. – 2017. – №. 2 (16).
3. Алексанянц Г.Д., Кудряшова Ю.А., Кудряшов Е.А., Медведева О.А., and Маякова О.В.. Морфологические характеристики квалифицированных футболистов различных амплуа. Физическая культура, спорт - наука и практика, no. 2, 2017, pp. 51-56.
4. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям / А.В. Алексеев.– М.: Советский спорт, 2007. – 280 с.
5. Афиногенов Т. П. Влияние темперамента на стрелковую перспективу // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-temperamenta-na-strelkovuyu-perspektivu> (дата обращения: 12.02.2020).
6. Бабушкин Г.Д. Повышение результативности соревновательной деятельности в спортивных играх на основе развития у спортсменов помехоустойчивости / Г.Д. Бабушкин, Ю.В. Яковых // Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: 2-я регион. науч.-практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, руководителей физкультурно-спортивных учреждений. – Омск, 2007. – С. 67– 79.
7. Байрачный О.В. Анализ соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации с учетом игровых амплуа. Pedagogy of Physical Culture and Sports, no. 8, 2008, pp. 7-10.

8. Байрачный О.В. Психологические показатели в определении спортивного амплуа футболистов: дис... кандидата наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01/НУФВСУ. – К., 2009 – 203с.)
 9. Бейгул І. Влияние экстремальных условий деятельности на психологическое состояние дзюдоистов //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – №. 1. – С. 62-65.
 - 10.Беленко И.С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности» / И.С. Беленко // Вестник ТГПУ. – 2009. Вып. 3 (81). – С. 54.
 - 11.Букова Л.М. Психологические особенности личности и перспективность юных футболистов / Л.М. Букова, В.Ф. Кровяков // Педагогика и психология. – 2012. – № 9. – С. 25–29.
 - 12.Васильев К.И. Результативность соревновательной деятельности и функциональное состояние высококвалифицированных бадминтонистов / К.И. Васильев, Ю.В. Корягина, Л.Г. Рогулева // Омский научный вестник. – 2012. – № 3 (109). – С. 174–177.
 - 13.Височіна Н. Психологічні характеристики сприйняття у спортсменів, що спеціалізуються у водних видах спорту //Український журнал медицини, біології та спорту. – 2017. – №. 6 (9). – С. 86-90.
 - 14.Воронова В.И. Психологические параметры квалифицированных футболистов, влияющие на успешность их соревновательной деятельности / В.И. Воронова, С.Е. Шутова, У.В. Корнейко // Физическая культура, образование, здоровье: междунар. сб. статей науч.-практ. конф. ВЛГИФК, 12-13 дек. 2009 г. / Великолукский институт физической культуры. – Великие Луки, 2010. – С. 50–58.
- Гаврилович А. А. Особенности темперамента и специфика проявления психических состояний у спортсменов различных специализаций. Общество: социология, психология, педагогика, no. 3, 2013, pp. 50-54.

15. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – 2-е изд., дораб. / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – Москва. : Академия, 2004.– 224 с.
 16. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М.: Человек, 2009. — 272 с. 5.
 17. Голяка С. К., Степанюк С. И., Городинская И. В. Функциональная подвижность нервных процессов и свойства личности спортсменов //Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2008. – №. 5.
 18. Даев, В. Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации / В. Е. Даев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 21. – EDN NBMSEL.).
 19. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник / Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. - К.:, 2008. 64 с.
 20. Журід С.Н. Ефективність навчання юнаків 15-17 років техніко-тактичним діям у футболі / С.Н.Журід // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. праць. – Львів, 2003. – Вип.7. – т.3. – 145-148.
 21. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 383 с.
 22. Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Цыбиков А. С. Взаимосвязь темперамента личности с регулирующими системами организма //Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – 2014. – №. 13-1.
 23. Карлова Н. А., Карлова Н. А., Ильин М. А. Изучение типов и свойств темперамента квалифицированных бегунов на короткие дистанции //Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма. – 2018. – С. 161.
- Кириллов А. А. Исследование физической работоспособности футболистов: автореф. дис. на соискание учен, степени канд. пед. наук:

24. спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки" / А. А. Кириллов. - М., 1978. – 18 с.
25. Корягина Ю.В. Развитие специфических видов сенсомоторных реакций в тренировочном процессе бадминтонистов / Ю.В. Корягина // Омский научный вестник. – 2008. – № 1 (63). – С. 142–144.
26. **Костюкевич В.М. Управлением тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки . В.М. Костюкевич. - Винница: Планер, 2006. - 683 с.**
27. Кудря Н.С. Суточная ритмическая организация физиологических и психологических показателей школьников 12-16 лет / Н.С. Кудря, Ю.В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 2. – С. 17–21.
28. Марищук В.Л. О некоторых специализированных восприятиях у высококлассных спортсменов / В.Л. Марищук // Ананьевские чтения. – СПб. : СПбГУ, 2000. – С. 64–65.
29. Мосенз В. А. и др. Структура личности и темпераментальных свойств у дзюдоистов 14-16 лет // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2010. – №. 2.
30. Мудрян В. Теоретико-методичні засади підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини / В. Мудрян // Молодь і ринок. - 2017. - № 4. - С. 164-169. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2017_4_34
31. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды / В.Д. Небылицын. – Москва : Педагогика, 1990. – 408 с.
32. Николаенко В.В. Шляхи вдосконалення організації змагань у дитячо-юнацькому футболі / В.В. Ніколаєнко // Молодіжний науковий вісник (фізичне виховання і спорт). Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки, – Рыбчинский В.П. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки участия в соревнованиях:

- дис. ... канд. психол. наук / В.П. Рыбчинский. – Ростов-на-Дону, 2000. – 147 с.
33. Луцьк.– 2013.– Вип. 12. – С. 76–85.).
34. Ноговицына Т. В., Олесов Н. П. Психологическое тестирование в помощь тренеру // Физическая культура и спорт в современном обществе. – 2018. – С. 232-234.
35. Павленко Н. А. Темперамент и увлеченность экстремальными видами спорта // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/temperament-i-uvlechennost-ekstremalnymi-vidami-sporta> (дата обращения: 12.02.2020).
36. Приймак С. Г. Особливості нейродинаміки, психодинаміки та спеціальної фізичної працездатності боксерів і кікбоксерів / Приймак С. Г., Савчин М. П., Власенко С. О., Заворотинський А. В., Федорченко О. С., Федорченко Т. М., Мошко Л. В. // Вісник Запорізького національного університету : збірник наукових праць. Біологічні науки. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2015. – № 2. – С. 152-166.
- 37. Пшибыльски В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов: Монография . В. Пшибыльски, В.С. Мищенко. - К., 2005. - 161 с.**
38. Рудик П.А. Психология / П.А. Рудик.– Москва : Учпедгиз, 1955.– 428 с.
39. Русалов В.М. Опросник формально – динамических свойств индивидуальности / В.М. Русалов // Дифференциальная психофизиология / Под ред. Е.П. Ильина. – СПб: Питер, 2001. – С.327-337.
40. Русалов В.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: некоторые итоги и ближайшие задачи системных исследований / В.М. Русалов // Психол. журнал. – 1994. – №5. – С.37-44.
41. Рыбчинский В.П. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки участия в соревнованиях:

- дис. ... канд. психол. наук / В.П. Рыбчинский. – Ростов-на-Дону, 2000. – 147 с.
42. Соболева Т. С., Соболев Д. В. Зависимость спортивной успешности элитных спортсменов от генетических факторов формирования темперамента // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №12 (130). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-sportivnoy-uspeshnosti-elitnyh-sportsmenok-ot-geneticheskikh-faktorov-formirovaniya-temperamenta> (дата обращения: 11.02.2020).
43. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник – 4-е изд., испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.– Москва. : Советский спорт, 2012.– 620 с.
44. Султанов М. Б. и др. Взаимосвязь уровней соревновательной личностной тревожности с темпераментными особенностями юношей-футболистов // Спортивный психолог. – 2016. – №. 4. – С. 22-28.
45. Таран И. И., Виноградов И. А. ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТА У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – №. 33. – С. 124-126.
46. Туровский В.Ф., Корягина Ю.В., Блинов В.А. Психофизиологические особенности футболистов различного игрового амплуа // ТиПФК. 2013. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-osobennosti-futbolistov-razlichnogo-igrovogo-amplua> (дата обращения: 31.10.2023).
47. Улан А.М., Кос Р.С., Чорний А.А. Вікові закономірності спортивної кар'єри гравців лінії атаки у футболі. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс].–К., 2021.– С.:141-142.
48. Федорова О. В., Иваненко Н. В. Определение показателей экстраверсии интроверсии, нейротизма у спортсменов разных видов спорта // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and

- sports. 2008. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-pokazateley-ekstraversii-introversii-neyrotizma-u-sportsmenov-raznyh-vidov-sporta> (дата обращения: 31.05.2021).
49. Федорова О. В., Иваненко Н. В. Психологические исследования личности спортсменов // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. – 2007. – №. 5.
50. Худяков В. П., Кищенко С. Э. Психологическая подготовка спортсменов в командных видах спорта к тренировочному процессу и соревнованию. *Инновационные проекты и программы в образовании*, no. 2, 2014, pp. 57-62.
51. Цуканов Б.И. *Время в психике человека* / Б.И. Цуканов. – Одесса: АстроПринт, 2000. – 218 с.
52. Шогенов Р.Х., Ветвицкая С.М. Роль темперамента в спорте // *Международный студенческий научный вестник*. – 2017. – № 6.; URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17866> (дата обращения: 12.02.2020).
53. Якимова Е.А., Рогачев А.И. Возможности использования биологических закономерностей развития основных двигательных качеств в процессе планирования физической и технической подготовки футболистов. *Science time*. № 4 (40). 2017. С. 275–281.).
54. Ellerton R. *Live Your Dreams. Let Reality Catch Up : NLP and Common Sense for Coaches, Managers and You* / R. Ellerton.– Ottawa, Canada : Trafford, 2005.– 210 p.
55. Hellwege K. *Der NLP-Sport-Practitioner – was bringt und worin der Nutzen für die Praxis Liegt* / K. Hellwege, B. Bradonic // *Multi Mind*. – 2005. – № 14 (2). – S. 37–39.
56. Olmedilla A. et al. Competitive psychological disposition and perception of performance in young female soccer players // *Frontiers in psychology*. – 2019. – T. 10. – С. 1168.

- 57.Saward C. et al. Psychological characteristics of developing excellence in elite youth football players in English professional academies //Journal of sports sciences. – 2020. – T. 38. – №. 11-12. – C. 1380-1386.
- 58.Strelau J. The alpha-index in relation to temperamental traits / J. Strelau, I. Terelak // Psychology. – 1974. – Vol.16, №1. – P.40-50.