

## ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

Войтенко Сергій, Перепелиця Максим, Перепелиця Олександр,  
Феняк Богдан

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** Актуальність теми дослідження полягає в тому, що, попри існуючі психолого-педагогічні дослідження стресостійкості у спорті, досі не запропоновано чітких методів, які б допомагали футболістам ефективно протидіяти стресу під час змагань. Відсутність педагогічних технологій, спрямованих на розвиток і підвищення стресостійкості футболістів, вимагає пошуку нових рішень і методик для досягнення прогнозованих результатів. **Мета й методи дослідження.** Розробити й апробувати програму «Педагогічна технологія підвищення стресостійкості футболістів». У дослідженні взяло участь 20 футболістів 1 розряду віком від 17 до 21 року. **Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, анкетування, психодіагностичне тестування, методи математичної статистики. **Результати роботи та ключові висновки.** У ході експериментального дослідження підтверджено високу ефективність розробленої програми «Педагогічна технологія підвищення стресостійкості футболістів», за Т-критерієм зафіксовано значуще зростання показників ( $p < 0,01$ ) під впливом дихальних вправ, медитативних практик, розминки, основного та завершального комплексів на компоненти стресостійкості футболістів. Кореляційний аналіз показав високий зв'язок ( $r_s = 0,961-0,651$ ,  $p < 0,01$ ) між засобами, методами та компонентами стресостійкості експериментальної групи. У 7-ми з 10-ти осіб експериментальної групи зафіксовано високий рівень стресостійкості (30-40 у.о.), інші підвищили показники на 6,5 у.о., залишаючись на середньому рівні. В експериментальній групі значне покращення психічного стану: 6-ть із 10-ти гравців увійшли в зону «Оптимум», вийшовши з негативних зон, «Низька

## PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF INCREASING STRESS RESISTANCE OF FOOTBALL PLAYERS

Voitenko Serhii, Perepelytsia Maksym,  
Perepelytsia Oleksandr, Feniak Bohdan

**Abstract.** The relevance of the research topic lies in the fact that, despite existing psychological and pedagogical research on stress resistance in sports, no clear methods have yet been proposed that would help football players effectively counteract stress during competitions. The lack of pedagogical technologies aimed at developing and increasing the stress resistance of football players requires the search for new solutions and methods to achieve the predicted results.

**The purpose of the** develop and test a program of pedagogical technology for increasing the stress resistance of football players. **Material and Methods.** 20 football players of the 1st division aged from 17 to 21 took part in the study. **Research methods:** Analysis and generalization of scientific and methodical literature, questionnaires, psychodiagnostic testing, methods of mathematical statistics. **Research results and key** During the experimental study, the high efficiency of the pedagogical technology of the developed program for increasing the stress resistance of football players was confirmed, according to the T-criterion, a significant increase in indicators ( $p \leq 0.01$ ) was recorded under the influence of breathing exercises, meditative practices, warm-up, the main and final complexes on the stress resistance components of football players. Correlation analysis showed a high correlation ( $r_s = 0,961-0,651$ ,  $p \leq 0,01$ ) between means, methods and components of stress resistance of the experimental group. In 7 out of 10 people of the experimental group, a high level of stress resistance was recorded (30-40 u.o.), the others increased the indicators by 6.5 u.o., remaining at an average level. In the experimental group, a significant improvement in mental state: 6 out of 10 players entered the "Optimum" zone, leaving the negative zones, "Low focus", "Fear of

цілеспрямованість», «Страх очікування провалу», «Апатія, байдужість», «Незібраність» та «Завищені очікування».

anticipation of failure", "Apathy, indifference", "Reluctance" and "Inflated expectations".

**Ключові слова:** *компоненти, вправи, спортсмени, психічний стан, дихальні вправи, медитативні практики.*

**Keywords:** *components, exercises, athletes, mental state, breathing exercises, meditative practices.*

---

**Постановка проблеми.** Незважаючи на наявність психолого-педагогічних досліджень стресостійкості в спорті [2, 6, 9, 14], не запропоновано чітких рішень щодо нових методів, які допомагають футболістам ефективно протидіяти стресу під час змагань. Наразі відсутні педагогічні технології спрямовані на розвиток і підвищення стресостійкості футболістів, що вимагає пошуку нових рішень і методик для досягнення прогнозованих наслідків.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової та методичної літератури визначає педагогічну технологію, як сукупність психолого-педагогічних методів для організації навчання [1, 4, 6, 10, 16]. А також, як систему дій і засобів для досягнення педагогічних цілей, чіткий опис процесу досягнення результатів і набір процедур, що оновлюють діяльність вчителя та гарантують результат [3, 5, 10, 12, 15].

Теоретико-методичний аналіз досліджень зарубіжних і вітчизняних учених у галузі педагогічних технологій у спорті визначає технологічний підхід у спортивній підготовці як процес, що охоплює постановку цілей, організацію тренувань відповідно до них і оцінку результатів із можливістю їх коригування [7, 11, 13, 17].

Стрес у футболістів виникає через інтенсивні фізичні навантаження, травми, перевтому, тривогу, соціальні проблеми й участь у змаганнях. Як новачки, так і професіонали стикаються з необхідністю швидкого прийняття рішень під тиском, що може призводити до психічного перенапруження та дезорганізації [1, 4, 6, 8]. Характер стресової реакції залежить від індивідуальних особливостей і рівня підготовки спортсменів, що підкреслює важливість корекції тренувальних умов за участі тренерів і педагогів. Це вказує на необхідність розробки педагогічної технології для підвищення стресостійкості футболістів.

**Мета дослідження.** Розробити й апробувати програму «Педагогічна технологія підвищення стресостійкості футболістів».

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; анкетування, психодіагностичне тестування футболістів за методикою «Стрес-фактори спортивної діяльності; визначення типу темпераменту (опитувальник ЕП); тепінг-тест; тест «Мотиви спортивної діяльності» (МСД); тест «Шкала самооцінки ситуативної мотивації»; тест «Шкала самооцінки ситуативної тривоги»; методика визначення сили волі; методика стрес-факторів спортивної діяльності; методика оцінки самоефективності; тест САН; методика Мюнстерберга спрямована на визначення вибірковості уваги; методи математичної статистики:

середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середнього арифметичного ( $\pm m$ ), Т-критерій Вілкоксона, рангова кореляція Спірмена.

До дослідження було залучено 20 футболістів КЗ ВО ДЮСШ з футболу «Нива» та студентську збірну команду з футболу ВДПУ імені Михайла Коцюбинського віком від 17 до 21 років зі спортивною кваліфікацією I розряду.

**Результати дослідження.** Розробку педагогічної технології підвищення стресостійкості футболістів ми проводили, виходячи з результатів, отриманих під час проведення констатуючого експерименту. Розроблена педагогічна технологія підвищення стресостійкості футболістів втілювалася поетапно та включала наступні компоненти (рис. 1)

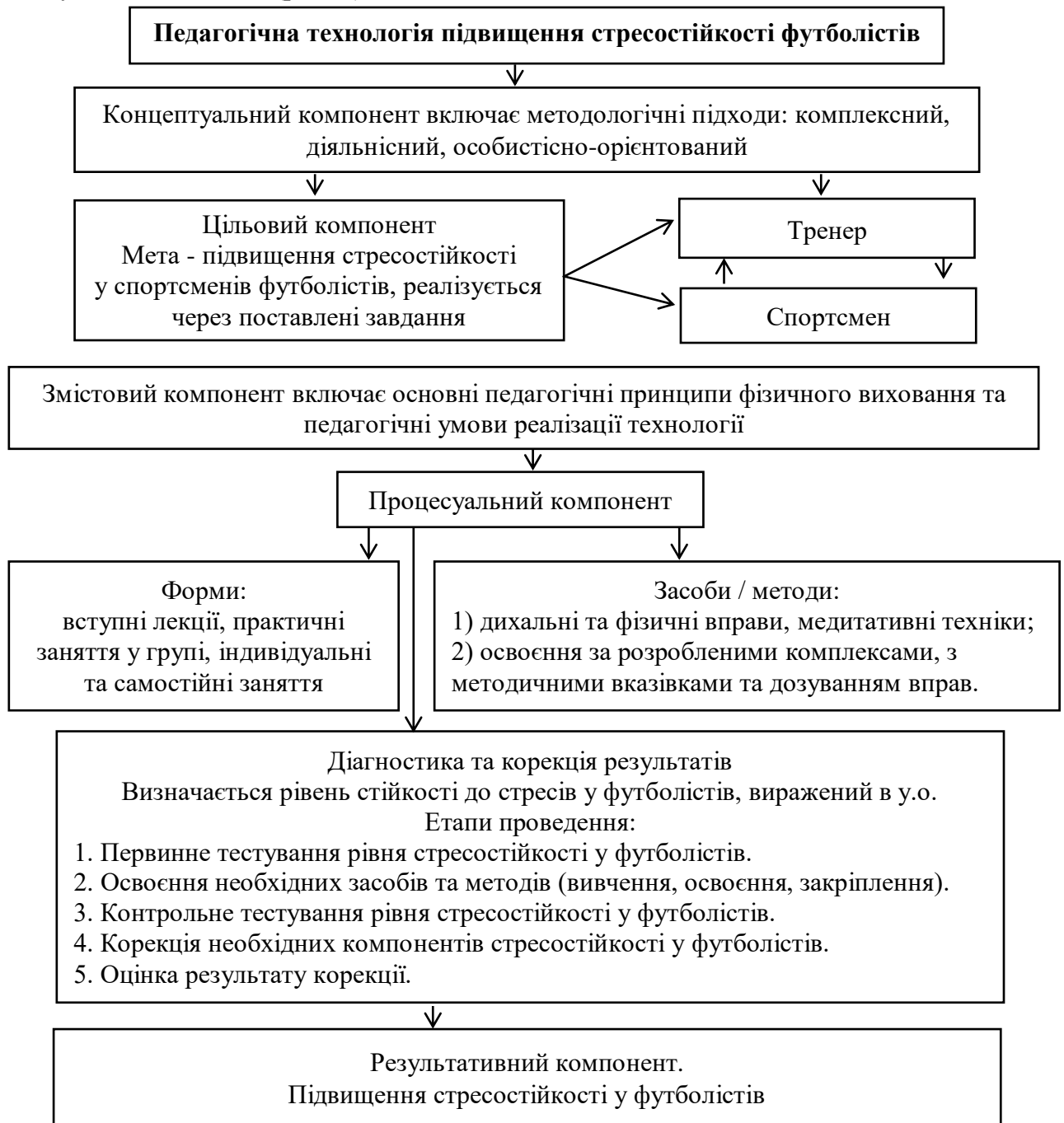


Рис. 1. Структура педагогічної технології підвищення стресостійкості футболістів

Також було запропоновано 5 основних блоків, які у певній послідовності включалися в різні тренувальні заняття. Кожен блок виконувався окремо з чіткими методичними вказівками (правильне дихання, пояснення техніки безпеки під час виконання вправ тощо) (рис. 2).

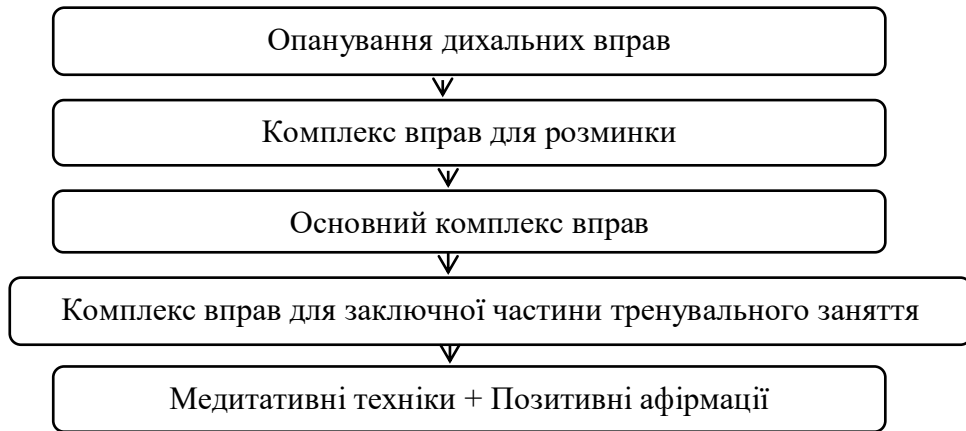


Рис. 2. Алгоритм освоєння засобів і методів підвищення стресостійкості футболістів по блокам

На початку експерименту застосовувалося вимірювання психічних станів футболістів контрольної й експериментальної груп за допомогою системи ординат аналізу (рис. 3).

15	Страх, очікування провалу	КГ -2 чол ЕГ – 1 чол	Жага діяльності								
14											
13											
12	КГ -3 чол ЕГ – 3 чол	Занепокоєння	Жага діяльності								
11											
10											
9	Низька цілеспрямованість	КГ -2 чол ЕГ – 4 чол	Завищені очікування								
8											
7	Апатія, байдужість	КГ -1 чол	Безпечність								
6											
5											
		Незібраність	КГ -1 чол ЕГ – 1 чол								
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27-28

Рис. 3. Система ординат аналізу психічного стану до експерименту (по осі ординат Х – Мотивація, по осі Y – Тривожність)

У досліджуваних КГ і ЕГ ніхто не потрапив у зону оптимуму. Вимірювання проводилися безпосередньо перед початком гри. Основні зони, в які потрапили випробувані, це «Страх, очікування провалу», «Низька цілеспрямованість», «Безпечність» тощо.

За результатами вимірювання компонентів стресостійкості футболістів у КГ і ЕГ були отримані наступні результати. Серед футболістів ЕГ середнє значення мотиваційного, вольового, інтелектуального та професійного компонентів трохи нижче середнього значення – від 20 до 29 у.о., у КГ – 30 у.о.

Після первинного тестування футболістам ЕГ було запропоновано додати до основних тренувань розминку, основний і завершальний комплекси та одне додаткове заняття на тиждень. Рекомендувалося у вільні дні слухати йога-нідру не рідше одного разу на тиждень. Дихальні вправи для концентрації уваги виконували тричі на тиждень після тренувань. Під час дослідження оцінювали динаміку змін стресостійкості під впливом запропонованих вправ.

На основі результатів тестування в ЕГ (рис. 4), ми виявили позитивну динаміку зростання в компонентах стресостійкості.

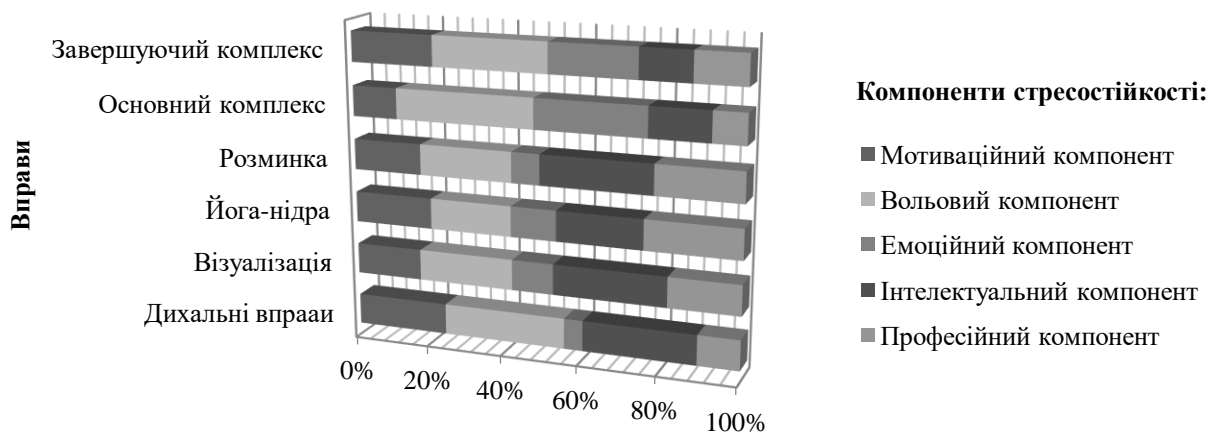


Рис. 4. Вплив вправ на основні компоненти стресостійкості футболістів експериментальної групи

Найсильніший вплив на компоненти стресостійкості у футболістів здійснило: застосування *дихальних вправ* на «Мотиваційний компонент» - приріст на 25%, «Вольовий компонент» - приріст на 33%, «Інтелектуальний компонент» - приріст на 30%. *Візуалізація* вплинула на «Інтелектуальний компонент» - приріст на 35%, «Вольовий компонент» - приріст на 30%. *Йога-нідра* (релаксація) вплинула на «Професійний компонент» - приріст на 33%, «Інтелектуальний компонент» - приріст на 30%, «Вольовий компонент» - приріст на 29%, «Мотиваційний компонент» - приріст на 28%. *Розминка* відзначилася впливом на «Інтелектуальний компонент» - приріст на 51%, «Вольовий компонент» - приріст на 43%, «Професійний компонент» - приріст на 39%, «Мотиваційний компонент» - приріст на 28%. *Основний комплекс* вплинув на «Вольовий компонент» - приріст на 29%,

«Емоційний компонент» - приріст на 41%. *Завершальний комплекс* вплинув на «Вольовий компонент» - приріст на 48%, «Емоційний компонент» - приріст на 36%, «Мотиваційний компонент» - приріст на 28%.

Отримані результати дослідження в ЕГ піддавалися статистичній обробці за Т-критерієм Вілкоксона для зв'язаних вибірок, де були використані критичні значення  $n=10$ :  $T_{кр}=5$  ( $p<0,01$ ),  $T_{кр}=10$  ( $p<0,05$ ). В ЕГ зафіксовано достовірні зміни в усіх компонентах стресостійкості за результатами дихальних вправ, візуалізації та медитативних практик. Після експерименту ці показники значно перевищують значення, що були до початку дослідження (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка результатів виконання дихальних вправ і медитативних практик експериментальною групою**

Компонент/тест	Дихальні вправи		Візуалізація		Йога-нідра	
	До та після експерименту		До та після експерименту		До та після експерименту	
$n=10$	V	p	V	p	V	p
Мотиваційний	3,5	$p<0,01$	2,5	$p<0,01$	1	$p<0,01$
Вольовий	1,5	$p<0,01$	2	$p<0,01$	0	$p<0,01$
Емоційний	2	$p<0,01$	4,5	$p<0,01$	2,4	$p<0,01$
Інтелектуальний	1,5	$p<0,01$	2,5	$p<0,01$	1,8	$p<0,01$
Професійний	2	$p<0,01$	1,7	$p<0,01$	0	$p<0,01$

Також зафіксовано позитивні результати впливу розминки, основного та завершального комплексів на компоненти стресостійкості ЕГ, які значно перевищують значення показників до експерименту (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка результатів виконання розминки, основного комплексу і завершального комплексу експериментальною групою**

Компонент/тест	Розминка		Основний комплекс		Завершальний комплекс	
	До та після експерименту		До та після експерименту		До та після експерименту	
$n=10$	V	p	V	p	V	p
Мотиваційний	1,2	$p<0,01$	3,1	$p<0,01$	11,5	$p<0,05$
Вольовий компонент	3,5	$p<0,01$	2	$p<0,01$	10,9	$p<0,05$
Емоційний	1	$p<0,01$	1,5	$p<0,01$	1,4	$p<0,01$
Інтелектуальний	1,5	$p<0,01$	1,2	$p<0,01$	1	$p<0,01$
Професійний	1	$p<0,01$	12,3	$p<0,05$	1,2	$p<0,01$

Далі ми визначали щільність взаємозв'язку дихальних вправ і медитативних практик на компоненти стресостійкості в ЕГ за допомогою рангової кореляції Спірмена. На підставі аналізу кореляцій зафіксовано високу ступінь тісноти статистичного зв'язку  $p<0,01$  ( $r_s$  = від 0,961 до 0,679) (табл. 3).

Таблиця 3

**Кореляційний аналіз виконання дихальних вправ і медитативних практик експериментальною групою**

Компонент/тест	Дихальні вправи		Візуалізація		Йога-нідра	
	До та після експерименту		До та після експерименту		До та після експерименту	
n=10	$r_s$	p	$r_s$	p	$r_s$	p
Мотиваційний	0,448	p<0,05	0,798	p<0,01	0,452	p<0,05
Вольовий	0,961	p<0,01	0,476	p<0,05	0,352	p<0,05
Емоційний	0,715	p<0,01	0,697	p<0,01	0,588	p<0,05
Інтелектуальний	0,679	p<0,01	0,364	p<0,05	0,512	p<0,05
Професійний	0,809	p<0,01	0,641	p<0,01	0,527	p<0,05

Результати, отримані в тестах: «Вольовий компонент» ( $r_s = 0,961$ ) і «Професійний компонент» ( $r_s = 0,809$ ), «Інтелектуальний компонент» ( $r_s=0,679$ ) при виконанні дихальних вправ; «Мотиваційний компонент» при основному комплексі ( $r_s = 0,801$ ) і візуалізації ( $r_s = 0,798$ ), «Емоційний компонент» при візуалізації ( $r_s= 0,697$ ). Після виконання розминки, основного та завершального комплексів у ЕГ результати кореляційного аналізу показали середню ступінь тісноти статистичного зв'язку де p<0,01 ( $r_s =$  від 0,801 до 0,651) (табл. 4).

Таблиця 4

**Кореляційний аналіз компонентів і розминки, основного та завершального комплексів експериментальної групи**

Компонент/тест	Розминка		Основний комплекс		Завершальний комплекс	
	До та після експерименту		До та після експерименту		До та після експерименту	
n=10	$r_s$	p	$r_s$	p	$r_s$	p
Мотиваційний	0,703	p<0,01	0,801	p<0,01	0,532	p<0,05
Вольовий	0,651	p<0,01	0,676	p<0,01	0,423	p<0,05
Емоційний	0,513	p<0,05	0,702	p<0,01	0,791	p<0,01
Інтелектуальний	0,423	p<0,05	0,563	p<0,05	0,512	p<0,05
Професійний	0,537	p<0,05	0,470	p<0,05	0,417	p<0,05

Результати, отримані в тестах: «Мотиваційний компонент» при виконанні основного комплексу ( $r_s=0,801$ ) і розминки ( $r_s=0,703$ ); «Емоційний компонент» при виконанні завершального комплексу ( $r_s=0,791$ ) і основного комплексу ( $r_s=0,702$ ), «Вольовий компонент» при основному комплексі ( $r_s = 0,676$ ) і розминки ( $r_s=0,651$ ).

Після проведення експерименту застосовувалося повторне вимірювання психічних станів футболістів контрольної й експериментальної груп. У ЕГ значно покращився результат, 6-ть гравців потрапили в зону «Оптимум». Після корекції негативних станів і «неправильної» спортивної мотивації у футболістів відійшли

такі негативні зони, як «Низька цілеспрямованість», «Страх, очікування провалу», «Апатія, байдужість», «Нескладність» і «Завищені очікування» (рис. 5).

У КГ до зони «Оптимум» потрапив 1 гравець, у зоні «Страх, очікування провалу» до експерименту перебувало 3 гравці, після експерименту залишилося 2 гравці, у зоні «Низька цілеспрямованість» до і після експерименту без змін 2 гравці, до зони «Безпеки» та «Жага діяльності» додалося по одному гравцю.

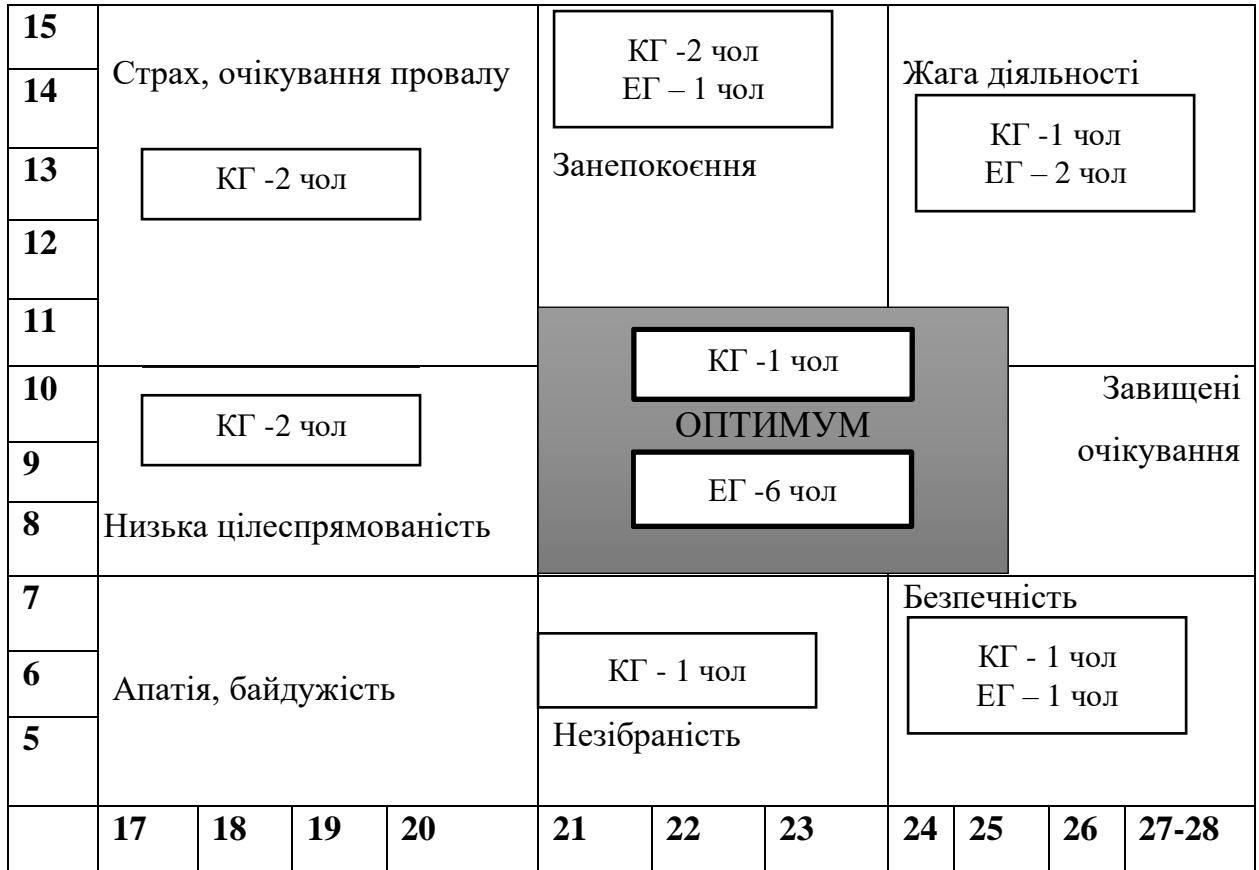


Рис. 5. Система ординат аналізу психічного стану після проведення експерименту (по осі ординат Х – Мотивація, по осі Y – Тривожність)

Після проведення діагностично-формуючого експерименту в ЕГ зафіксовано високий рівень стресостійкості (30-40 у.о.) у семи з десяти футболістів, інші підвищили свій рівень на (6,5 у.о.) залишаючись на середньому рівні. У КГ, незважаючи на поліпшення, високого рівня (30 у.о.) досягли два футболіста, а у восьми виявлено середній рівень стресостійкості (22-29 у.о.).

Після діагностико-формуючого експерименту було проведено математико-статистичний аналіз даних експериментальної та контрольної груп за допомогою Т-критерію Вілкоксона (табл. 5). Серед футболістів ЕГ (до та після експерименту) зафіксовано, що компоненти «Мотиваційний», «Емоційний», «Інтелектуальний» та «Професійний» знаходяться в зоні значущості ( $p < 0,01$ ), а «Вольовий компонент» у зоні значущості ( $p < 0,05$ ).

У КГ компоненти «Мотиваційний» і «Інтелектуальний» знаходяться в зоні значущості ( $p < 0,01$ ), а «Емоційний», «Вольовий» і «Професійний» в зоні



значущості ( $p < 0,05$ ). Критичні значення для Т-критерію Вілкоксона при  $n=10$ :  $T_{кр} = 0$  ( $p < 0,01$ ),  $T_{кр} = 2$  ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 5

**Результати діагностико-формуючого експерименту в ЕГ і КГ**

Компонент / тести	Т-критерій Вілкоксона			
	До та після експерименту (ЕГ)		До та після експерименту (КГ)	
n=20	V	p	V	p
Мотиваційний	0,5	$p < 0,01$	1	$p < 0,01$
Вольовий	2,2	$p < 0,05$	2,6	$p < 0,05$
Емоційний	1,6	$p < 0,01$	2,1	$p < 0,05$
Інтелектуальний	1	$p < 0,01$	1,7	$p < 0,01$
Професійний	0,8	$p < 0,01$	2,5	$p < 0,05$

**Дискусія.** Аналіз літературних джерел показав, що педагогічна технологія підвищення стресостійкості футболістів повинна включати комплекс взаємопов'язаних психолого-педагогічних і організаційно-методичних процедур, методів і засобів, що використовуються послідовно для досягнення цілей у спільній спортивній діяльності тренера та спортсмена [1, 5, 8, 12]. Особливу увагу слід приділити психологічній підготовці футболістів у передстартовий період, який охоплює кілька етапів. Важливо допомогти футболісту усвідомити своє ставлення до стресової змагальної ситуації, створити сприятливі умови для відпочинку та тренувань, оцінити рівень тривожності та навчити керувати своїм внутрішнім станом і дискомфортом [4, 5, 6, 16]. Ефективна робота над внутрішнім станом дозволить футболісту досягти оптимального спортивного настрою та продемонструвати свій найкращий результат.

**Висновки.** У ході експериментального дослідження підтверджено високу ефективність розробленої програми «Педагогічна технологія підвищення стресостійкості футболістів», що підтверджується результатами математико-статистичного аналізу. Розрахунок Т-критерію Вілкоксона виявив значуще зростання показників ( $p < 0,01$ ) під впливом дихальних вправ та медитативних практик, а також впливу розминки, основного та завершального комплексів на компоненти стресостійкості футболістів. Кореляційний аналіз Спірмена показав високий кореляційний зв'язок ( $r_s = 0,961-0,651$ ,  $p < 0,01$ ) між засобами та методами і компонентами стресостійкості в ЕГ.

В ЕГ зафіксовано високий рівень стресостійкості у семи футболістів із десяти в межах від 30 до 40 у.о., інші також підвищили в середньому на 6,5 у.о., і залишилися в межах середнього рівня стресостійкості.

Результати діагностики психічного стану футболістів ЕГ показують значне поліпшення: 6-ть із 10-ти гравців потрапили в зону «Оптимум», покинувши негативні зони, такі як «Низька цілеспрямованість», «Страх очікування провалу», «Апатія, байдужість», «Незібраність» та «Завищені очікування».

**Перспективи подальших досліджень** передбачають психолого-педагогічний супровід юних спортсменів командних ігрових видів спорту.

**Список літературних джерел:**

1. Воляннюк, Н.Ю., Ложкін, Г.В., & Колосов, А.Б. (2022). Організаційний стрес спортивної команди. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 38-44. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.8>
2. Вознюк Т.В. (2007). Інформативна значущість окремих психомоторних показників для оцінки ефективності змагальних дій кваліфікованих баскетболісток. Молода спортивна наука. Т. III. С. 78-82.
3. Вознюк Т., Галайдюк, М., & Свіршук Н. (2020). Інтегральна оцінка змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток за специфічними показниками. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 9(28). С.153-159.
4. Войтенко, С.М. (2024). Аналіз індивідуально-психологічних особливостей футболістів на різних ігрових позиціях. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вип. 1. Вінниця: ТВОРИ, С.76-86
5. Войтенко С.М. (2019). Психологічні основи формування групової ефективності в малих групах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Житомир. Вип. 8 (27). С. 329–336.
6. Войтенко С., Перепелиця М. (2023). Дослідження стресостійкості футболістів різної кваліфікації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця, Вип. 17 (36). С. 180-190. DOI:10.31652/2071-5285-2024-17(36)-180-189
7. Войтенко, С.М., Перепелиця, М.О. (2022) Мотиви конфлікту кваліфікованих футболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Житомир, 2022. № 14 (33). С. 121 – 126. ISSN 2071-5285 [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-121-126](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-121-126).
8. Гринь О.Р. (2015). Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб.

**References:**

1. Volianiuk, N. Yu., Lozhkin, H. V., & Kolosov, A. B. (2022). Orhanizatsiyni stres sportyvnoi komandy [Organizational stress of a sports team]. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia, (3), 38-44. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.8>
2. Vozniuk, T.V. (2007). Informative significance of individual psychomotor indicators for evaluating the effectiveness of competitive actions of qualified basketball players. Young sports science, III, 78-82.
3. Vozniuk, T., Halaidiuk, M., & Svirshchuk, N. (2020). Intehralna otsinka zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh basketbolistok za spetsyfychnymy pokaznykamy. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii, 9(28), 153-159.
4. Voitenko, S.M. (2024). Analiz individualno-psykholohichnykh osoblyvostei futbolistiv na riznykh ihrovyykh pozytsiiah. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia. Vyp. 1. Vinnytsia: TVORY, S.76-86
5. Voitenko S.M. (2019). Psykholohichni osnovy formuvannia hrupovoi efektyvnosti v malykh hrupakh. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. pr. Zhytomyr. Vyp. 8 (27). S. 329–336.
6. Voitenko S., Perepelytsia M. (2023). Doslidzhennia stresostiikosti futbolistiv riznoi kvalifikatsii. Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii: zb. nauk. pr. Vinnytsia, Vyp. 17 (36). S. 180-190. DOI:10.31652/2071-5285-2024-17(36)-180-189
7. Voitenko, S.M., Perepelytsia, M.O. (2022) Motyvy konfliktu kvalifikovanykh futbolistok [Motives of the conflict of qualified soccer players]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. pr. Zhytomyr, 2022. № 14 (33). S. 121 – 126. ISSN 2071-5285 [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-121-126](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-121-126).
8. Hryn O.R. Psykholohichne zabezpechennia ta suprovid pidhotovky kvalifikovanykh sportyveniv [Psychological support and training support for qualified athletes]: navch. posib. Kyiv : Olimpiiska

- Київ : Олімпійська література, 276 с.
9. Колосов А.Б. (2007). Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 232 с.
10. Коробейніков Г. В., Приступа Є., Коробейніков Л., & Бріскін Ю. (2013.). Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : [Монографія]. Львів : ЛДУФК, 312 с.
11. Костюкевич В.М. [та ін.] (2017). Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер». 218.
12. Олійник Н.А, Войтенко С.М. (2020). Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ. 240 с.
13. Vozniuk T., Shchepotina N., Koliadych Y., Lazarenko N., Ihnatova O., Baiurko N., Kostiukevych V., Svirshchuk N., Perepelytsia M., & Chyzhevskaya N. Methods of Primary Selection of Young Football Players. Sport Mont. 2021. Vol. 19 (S2). P. 9-15. <https://doi.org/10.26773/smj.210902>
14. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Konnov, S., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Asauliuk, I., Shchepotina, N., Voitenko, S., & Svirshchuk, N. (2022). Integral Assessment of the Technical and Tactical Activity of a Highly Qualified Football Team. Physical Education Theory and Methodology, 22(3s), S85-S93. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.12>
15. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Adamchuk, V., Shchepotina, N., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Asauliuk, I., Konnov, S., & Voitenko, S. (2023). Comprehensive Assessment of the Preparedness of Highly Qualified Field Hockey Players at the Stage of Direct Preparation for the Main Competitions. Physical Education Theory and Methodology, 23(4), 581-590. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.13>
16. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Nataliia Svirshchuk, N., & Tamara Chernyshenko, T. (2022). Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 22(2), 242-248. literatura, 2015. 276 s.
9. Kolosov A.B. Kohnityvnyi resurs pidvyshchennia stres-stiikosti kvalifikovanykh sportsmeniv [Cognitive resource for increasing stress resistance of qualified athletes] : dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.07. Kyiv, 2007. 232 s.
10. Korobeinikov H. V., Prystupa Ye., Korobeinikov L., & Briskin Yu. (2013.). Otsiniuvannia psykhofiziolohichnykh staniv u sporti : [Monohrafiia]. Lviv : LDUFK, 312 s.
11. Kostiukevych V.M. [ta in.] (2017). Teoretyko-metodychni osnovy kontroliu u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Theoretical and methodological foundations of control in physical education and sports]: monohrafiia. Vinnytsia: TOV «Planer». 218.
12. Oliinyk N.A, Voitenko S.M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti: Monohrafiia. Vinnytsia: VNAU. 240 s.
13. Vozniuk, T., Shchepotina, N., Koliadych, Y., Lazarenko, N., Ihnatova, O., Baiurko, N., Kostiukevych, V., Svirshchuk, N., Perepelytsia, M., & Chyzhevskaya, N. (2021). Methods of Primary Selection of Young Football Players. Sport Mont, 19 (S2), 9-15. <https://doi.org/10.26773/smj.210902>
14. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Konnov, S., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Asauliuk, I., Shchepotina, N., Voitenko, S., & Svirshchuk, N. (2022). Integral Assessment of the Technical and Tactical Activity of a Highly Qualified Football Team. Physical Education Theory and Methodology, 22(3s), S85-S93. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.12>
15. Kostiukevych, V., Lazarenko, N., Adamchuk, V., Shchepotina, N., Vozniuk, T., Shynkaruk, O., Asauliuk, I., Konnov, S., & Voitenko, S. (2023). Comprehensive Assessment of the Preparedness of Highly Qualified Field Hockey Players at the Stage of Direct Preparation for the Main Competitions. Physical Education Theory and Methodology, 23(4), 581-590. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.13>
16. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Nataliia Svirshchuk, N., & Tamara Chernyshenko, T. (2022). Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. Teoriâ ta

<https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>  
17. Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Asauliuk, I., Stasiuk, V., Vozniuk, T., Dmytrenko, S., & Adamchuk, V. (2021). Management of Training Process of Team Sports Athletes During the Competition Period on the Basis of Programming (Football-Based). *Physical Education Theory and Methodology*, 21(2), 142–151. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.07>

*Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>  
17. Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Asauliuk, I., Stasiuk, V., Vozniuk, T., Dmytrenko, S., & Adamchuk, V. (2021). Management of Training Process of Team Sports Athletes During the Competition Period on the Basis of Programming (Football-Based). *Physical Education Theory and Methodology*, 21(2), 142–151. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.07>

**DOI: 10.31652/2071-5285-2024-18(37)-73-84**

**Відомості про авторів:**

**Войтенко С.;** [orcid.org/0000-0003-0025-1064](https://orcid.org/0000-0003-0025-1064); [voytenkosm@ukr.net](mailto:voytenkosm@ukr.net); [serhii.voitenko@vsru.edu.ua](mailto:serhii.voitenko@vsru.edu.ua); Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Перепелиця М.;** [orcid.org/0000-0003-4283-2596](https://orcid.org/0000-0003-4283-2596); [maks83star@gmail.com](mailto:maks83star@gmail.com); [maksym.perelytsia@vsru.edu.ua](mailto:maksym.perelytsia@vsru.edu.ua); Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Перепелиця О.;** [orcid.org/0000-0002-6821-6252](https://orcid.org/0000-0002-6821-6252); [perepelitsa@gmail.com](mailto:perepelitsa@gmail.com); Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Феняк Б.;** [orcid.org/0009-0008-9889-1425](https://orcid.org/0009-0008-9889-1425); [123456789azqqw@gmail.com](mailto:123456789azqqw@gmail.com); Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського