

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СКЛАДНИК ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА
ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
(НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)**

Квасниця І. М.

*доктор філософії (011 Освітні, педагогічні науки),
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет
вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0003-1718-3301
irishakvas@gmail.com*

Квасниця О. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет
вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна
orcid.org/0000-0003-2478-915X
oleg.kvasnitsa@ukr.net*

Мозолюк О. В.

*доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний університет
вул. Інститутська, 11, Хмельницький, Україна
orcid.org/0009-0009-4796-8354
mozovita@meta.ua*

Соколова О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 33А, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1062-0935
sokolova-znu@gmail.com*

Масалов К.

*аспірант факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 33А, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0009-0000-5112-9136
handball.survey@gmail.com*

Ключові слова:

*психологічна підготовка,
тренер, результативність,
психологічні методи.*

У статті розглянуто психологічний складник діяльності футбольного тренера як один із ключових чинників ефективної підготовки спортсменів. Психологічна підготовка футболістів визначається як важлива частина педагогічного процесу, що спрямована на формування та вдосконалення особистісних якостей, необхідних для успішної спортивної діяльності в обраному виді спорту. Проаналізовано роль

тренера в здійсненні психологічного впливу на спортсменів у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності. У дослідженні підкреслено, що основним завданням психологічної підготовки у футболі є створення психічної готовності спортсменів до тривалого тренувального процесу, розвитку їхньої впевненості в собі та адаптації до високих психологічних навантажень під час змагань. Розглянуто психологічні методи та засоби, що застосовуються тренерами для підвищення рівня мотивації, формування стресостійкості й покращення концентрації уваги футболістів у напружених постійно мінливих умовах змагальної діяльності. Сконцентровано увагу, що психологічна підготовка у футболі має ґрунтуватися на персоналізованому підході до застосування відповідних методів і засобів, оскільки в психології спорту насамперед має значення індивідуальність спортсмена, його вміння регулювати власний психоемоційний стан. Так, дослідження доводить, що психологічний складник діяльності футбольного тренера є вагомим чинником, що визначає успішність підготовки спортсменів. Формування психологічної стійкості, розвиток особистісних якостей та вплив тренера на емоційний стан спортсменів, їх мотивацію до досягнення високих результатів і подолання труднощів у процесі тренувань та змагань сприяють підвищенню рівня підготовленості футболістів і покращенню їхніх спортивних досягнень.

PSYCHOLOGICAL COMPONENT OF COACHE'S PROFESSIONAL ACTIVITY AS A FACTOR OF EFFECTIVE TRAINING OF ATHLETES (BASED ON FOOTBALL)

Kvasnytsia I. M.

PhD (Pedagogical Sciences),

*Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Education and Sports
Khmelnyskyi National University*

Instytutaska str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine

orcid.org/0000-0003-1718-3301

irishakvas@gmail.com

Kvasnytsya O. M.

Candidate of Science in Physical Education and Sports,

*Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Education and Sports
Khmelnyskyi National University*

Instytutaska str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine

orcid.org/0000-0003-2478-915X

oleg.kvasnitsa@ukr.net

Mozoliuk O. V.

*Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Education and Sports
Khmelnyskyi National University*

Instytutaska str., 11, Khmelnytskyi, Ukraine

orcid.org/0009-0009-4796-8354

mozovita@meta.ua

Sokolova O. V.

*Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1062-0935
sokolova-znu@gmail.com*

Masalov K.

*Postgraduate Student at the Faculty of Physical Education, Health and Tourism
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0009-0000-5112-9136
handball.survey@gmail.com*

Key words: *psychological training, coach, effectiveness, psychological methods.*

The article examines the psychological component of a football coach's responsibilities as a critical determinant in the effective training of athletes. Psychological preparation of football players is conceptualized as a fundamental component of the educational process aimed at fostering and enhancing the personal attributes essential for successful performance in the chosen sport. The coach's role in exerting psychological influence during training sessions and competitive activities has been thoroughly analyzed. The research highlights that the primary objective of psychological preparation in football is to cultivate athletes' mental readiness for sustained training, bolster their self-confidence, and equip them to handle significant psychological stress during competitions. The study explores the psychological techniques and strategies employed by coaches to enhance players' motivation, develop resilience to stress, and improve concentration in the dynamic and high-pressure environment of competitive sports. Emphasis has been placed on adopting a personalized approach to psychological training, recognizing that individual differences, including athletes' capacity for psychological and emotional self-regulation, are paramount in sports psychology. Thus, the study concludes that the psychological aspect of coaching in football is a pivotal factor influencing the effectiveness of player development. The cultivation of psychological resilience, enhancement of personal attributes, and the coach's influence on athletes' emotional states and motivational levels significantly contribute to athletes' readiness for training and competition, ultimately improving their performance and competitive achievements.

Постановка проблеми. Професійна діяльність тренера охоплює кілька ключових напрямів підготовки спортсменів, серед яких технічний, тактичний, фізичний та психологічний складники. Не викликає сумнівів, що кожен із цих аспектів відіграє важливу роль у спортивному розвитку атлета, проте саме психологічна підготовка визначає його здатність підтримувати стабільну ефективність у змагальних умовах [3; 13].

У сучасному спорті успішність спортсмена залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, а й від психологічних факторів, як-от стресостійкість, мотивація та здатність керувати

власними емоційними станами під час тренувального процесу й у період змагальної діяльності. З огляду на це, дослідження психологічного складника діяльності тренера є особливо актуальним, оскільки саме тренер формує необхідні психологічні якості спортсменів та створює оптимальні умови для ментальної стійкості та продуктивності.

Беззаперечно, першочергова роль психологічної підготовки спостерігається в ігрових командних видах спорту, зокрема футболі, який характеризується високим рівнем динаміки, складною тактичною взаємодією та значним психологічним

навантаженням спортсменів. Відповідно, тренер у футболі не лише розробляє стратегію гри та контролює фізичну підготовленість команди, а і є ключовою фігурою у формуванні психологічної стійкості футболістів, створює оптимальні умови для їхнього психологічного розвитку. Професійна діяльність тренера у футболі має бути спрямована й на забезпечення мотиваційної підтримки спортсменів, уміння ефективно долати стресові ситуації, підтримувати концентрацію та емоційну стабільність упродовж усього навчально-тренувального та змагального періоду. Від рівня обізнаності тренера у сфері спортивної психології залежить не лише психологічний комфорт гравців, а і їх здатність ухвалювати швидкі та точні рішення на полі, діяти впевнено в змінних умовах спортивної діяльності й демонструвати стабільну результативність.

Тож дослідження психологічного складника діяльності футбольного тренера набуває особливої актуальності й має практичне значення для підвищення ефективності підготовки спортсменів та успішності команди загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У сучасній теорії спорту накопичено значний масив наукових публікацій щодо професійної діяльності тренера, його функцій та особистісних характеристик. Дослідники наголошують, що ефективність роботи тренера значно залежить і від його компетентності у сфері психологічної підготовки спортсменів, яка є одним із ключових чинників досягнення високих результатів у спортивній діяльності [1; 3; 7; 8].

Більшість науковців одноставна у твердженні, що професійна діяльність тренера не лише полягає у виконанні організаційно-методичних завдань, а й передбачає виконання педагогічних функцій, оскільки саме тренер формує морально-психологічні якості спортсменів. Провідні науковці найбільш значущими якостями особистості, які визначають ефективність і надійність змагальної діяльності у футболі, виокремлюють: у мотиваційно-вольовій сфері – цілеспрямованість, енергійність, саморегуляцію, самоконтроль, наполегливість, рішучість, змагальну мотивацію; в емоційній сфері – витримку, стабільність, тривожність; у комунікативній сфері – високий особистісний статус у спортивно-ділових та неформальних взаєминах [10; 12; 13].

Психологічна підготовка забезпечує комплексний підхід до розвитку спортсменів та сприяє їхній готовності до змагальної діяльності [2, с. 89]. Психологічна підготовка також є важливим елементом міждисциплінарної взаємодії наук про спорт, оскільки поєднує принципи педагогіки, психології, фізіології та соціології, що дає змогу підвищити загальний рівень психологічної культури у спорті [1; 4].

Попри значну увагу до означеної проблематики, залишається низка не вирішених питань, пов'язаних зі структурною організацією психологічної підготовки, її інтеграцією в загальну систему підготовки спортсменів та визначенням оптимальних методів психологічного впливу на футболістів, а також роль тренера як центральної фігури психологічної підготовки. З огляду на це, дослідження психологічного складника діяльності тренера є актуальним і спрямованим на вдосконалення підходів до підготовки спортсменів з урахуванням їхніх індивідуальних та командних психологічних особливостей.

Метою статті є аналіз психологічного складника діяльності футбольного тренера як чинника, що впливає на ефективність підготовки спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Сучасний футбол характеризується зростанням спортивної конкуренції, збільшенням обсягу змагальної діяльності, що, без сумніву, вимагає підвищення рівня володіння спортсменами технікою, тактикою, розвитку фізичних якостей, а також висуває дедалі вищі вимоги до всіх аспектів підготовки футболістів. Наразі спостерігається неухильне зростання популярності футболу, збільшення кількості вболівальників, постійна зацікавленість різноманітних медіаресурсів рівнем підготовленості та результативності спортсменів та команд. Безумовно, у реаліях сучасного футболу психологічна підготовка є невід'ємним компонентом загальної підготовки спортсмена, сприяє розвитку та вдосконаленню психічних якостей футболіста, які відповідають вимогам професійного спорту. Водночас її особливість полягає в тому, що вона має бути спрямована не лише на формування особистісних якостей спортсмена, а й на розвиток професійно важливих умінь і навичок, що забезпечать його стійкість та адаптивність до стресових факторів спорту, що, своєю чергою, дасть змогу гравцеві ефективно виконувати тактичні завдання безпосередньо під час матчу чи турніру, підвищуючи його конкурентоспроможність у сучасному футболі.

Відповідно, у навчально-тренувальному процесі кожен тренер стикається з проблемою психологічної стійкості спортсменів. Від вирішення цього питання значно залежить результативність виступу команди на змаганнях.

Сучасні науковці психологічну підготовку розглядають як складник цілісного педагогічного процесу підготовки спортсмена й основним її завданням виокремлюють формування та фіксування відповідних взаємин, які створюють підґрунтя спортивного характеру, насамперед під впливом авторитетності тренера, допоміжних фахівців, а також інспірації осіб, які оточують

футболіста (родина, друзі тощо), та під впливом внутрішньої саморегуляції, тобто в процесі самоосвіти, самовдосконалення [1; 6].

Аналіз та узагальнення сучасного практичного досвіду футбольних тренерів засвідчує певні зміни в їхніх професійних функціях, зокрема розширення та трансформацію обов'язків. Зауважимо, що в професійних футбольних клубах наразі спостерігається тенденція до залучення вузькоспеціалізованих фахівців, які відповідають за окремі аспекти підготовки спортсменів, зокрема тренери з фізичної підготовки, фахівці медичного, фармакологічного супроводу, фізіотерапевти, реабілітологи, спортивні психологи тощо. Однак у регіональних командах, дитячо-юнацьких клубах така система кадрового розподілу переважно відсутня, що зумовлює необхідність розширення компетентностей тренера. На нього покладено відповідальність за всі складники підготовки футболістів, він здійснює планування та контроль якості виконання тренувальних програм й ухвалює ключові рішення щодо стратегії розвитку команди. Так, тренер виконує координаційну функцію, інтегруючи різні напрями підготовки та забезпечуючи оптимальні умови для професійного зростання спортсменів.

За таких умов підвищується значущість обізнаності тренера, зокрема, у психології підготовки спортсменів, оскільки саме від його здатності керувати емоційним станом команди, підтримувати мотивацію спортсменів, формувати стійкість до стресових ситуацій та налагоджувати ефективну комунікацію залежить рівень психологічної готовності футболістів до змагальної діяльності, їхня впевненість у власних силах і здатність ухвалювати оптимальні рішення в умовах високої тренувальної та змагальної напруженості [5; 9].

Не викликає сумніву, що в сучасному футболі лише багаторічна систематична підготовка є основним фактором досягнення високих результатів. Професійна майстерність футболіста вдосконалюється в довгостроковій перспективі, що вимагає від тренера сформувати в спортсмена стан психологічної готовності до тривалої інтенсивної спортивної діяльності [1; 8; 13]. Психологами виокремлено шляхи формування такої готовності, а саме: формування, закріплення та підсилення мотивів спортивного тренування, формування мотиву досягнення успіху, емоційного задоволення від різних сторін тренувального процесу, розвиток умінь керувати психічними станами під час спортивної діяльності тощо [7; 10].

Сучасні фахівці у сфері спортивної психології виокремлюють кілька ключових напрямів психологічного забезпечення спортивної діяльності, серед яких: здійснення психологічного розвитку спортсменів у процесі тренувальної та змагальної

діяльності; психологічне структурування тренувального процесу шляхом організації заходів, що сприяють розвитку психічних якостей і стійкості спортсменів; формування особистісних якостей і спортивного характеру через використання в навчально-тренувальному процесі психологічних методів і технологій; психологічний супровід у передзмагальний, змагальний та відновний період, спрямований на оптимізацію психічного стану спортсменів.

Оскільки психологічна підготовка містить усі сторони й етапи підготовки спортсмена, вона має здебільшого тривалий характер.

Зауважимо, що в науково-методичній літературі виокремлюють кілька етапів, що належать до психологічної підготовки:

- перший, на думку науковця О. Підлужняка, спрямований на «формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається на основі вдосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності» [11]. На цьому етапі акцентується увага на вдосконаленні когнітивних процесів, розвитку спеціальних умінь і навичок, а також засвоєнні теоретичних знань, необхідних для ігрової спортивної діяльності;

- другий – відповідає за емоційно-вольову готовність та психологічної стійкості. Цей етап передбачає формування здатності футболіста контролювати власні емоційні та психічні стани під час змагальної діяльності, а також ефективно реагувати на ігрові ситуації. Формується здатність до саморегуляції та управління стресом;

- третій – спрямований на формування психологічної готовності до змагань. Оскільки ігрова діяльність у футболі передбачає взаємодію з партнерами по команді, суперниками, важливою є психологічна адаптивність до постійно змінних умов гри, аналіз слабких і сильних сторін опонентів, подолання психологічних бар'єрів тощо;

- четвертий – охоплює реакцію спортсмена на результати змагань (перемоги, поразки), травми, процес реабілітації, завершення спортивної кар'єри та адаптацію до життя поза спортом. Цей етап містить психологічну підтримку в періоди переходу або кризових ситуацій у спортивній кар'єрі [3; 10; 14].

Варто наголосити, що всі схарактеризовані напрями взаємопов'язані й розвиваються комплексно та поетапно, що передбачає необхідність завчасного планування всіх етапів психологічної підготовки спортсмена.

Як вид діяльності психологічна підготовка футболістів є багатогранним пізнавальним процесом, складниками якого є комплекси методів, методик, підходів і теорій, що слугують позитивній корекції особистості спортсмена задля досягнення найвищого спортивного результату [4; 7; 12].

У психології спорту виокремлюють чимало методів і засобів формування провідних психологічних якостей, психологічної стійкості та психорегуляції станів, якими доцільно володіти тренеру. Такими методами, зокрема, є вправи, дії (конкретні завдання), що мають психологічну спрямованість, та психологічні навіювання. Як засоби можна застосовувати прийоми регуляції та саморегуляції, тренінги, психодіагностичні методики, експертизи тощо. Водночас усі ці прийоми характеризуються різною умовою ефективності для тих чи інших ситуацій. Тренер має зважати й на персоналізований підхід у їх застосуванні, оскільки насамперед має значення індивідуальність футболіста, його вміння регулювати власний психоемоційний стан.

Відповідно, ефективність психологічної підготовки у футболі значно залежить від здатності тренера адаптувати методи та засоби до специфічних умов діяльності, рівня підготовленості спортсменів та їхніх індивідуально-психологічних особливостей. Важливим аспектом у цьому процесі є врахування когнітивних, емоційних і мотиваційних характеристик футболістів, що впливають на їхню здатність до швидкого ухвалення правильних ігрових рішень, емоційної стійкості та самоконтролю в умовах високого фізичного й психологічного навантаження.

Сучасні наукові дослідження підтверджують, що застосування спеціалізованих психологічних методик у процесі підготовки футболістів сприяє покращенню їхньої концентрації, зменшенню тривожності перед змаганнями та підвищенню рівня самовпевненості. Зокрема, використання методів когнітивно-поведінкової терапії, автотренінгу, візуалізації та релаксаційних технік допомагає спортсменам ефективніше адаптуватися до змагального середовища, контролювати рівень стресу та мобілізувати психофізіологічні ресурси у відповідальні моменти гри.

Водночас значуща роль у психологічній підготовці належить тренеру як лідеру й комунікатору. Його здатність установлювати довірчі відносини з футболістами, мотивувати їх до досягнення максимальних результатів, формувати в команді атмосферу взаємопідтримки та психологічної безпеки визначає загальний рівень психологічної готовності спортивного колективу [4; 9]. Тож тренеру необхідно не лише володіти спеціальними психологічними методиками, а й розвивати

власні навички емоційного інтелекту, рефлексії та стратегічного мислення, що сприятиме ефективному управлінню психологічними процесами в команді.

Так, психологічна підготовка у футболі є багаторівневим процесом, що поєднує індивідуальну роботу з футболістами, командну взаємодію та використання науково обґрунтованих методик. Її результативність визначається не лише техніками та засобами впливу, а й здатністю тренера адаптувати психологічні підходи до конкретних умов тренувального та змагального процесу.

Висновки. Психологічна підготовка є невід’ємним складником ефективного тренувального процесу у футболі, що сприяє формуванню стресостійкості, мотивації та оптимальної психоемоційної регуляції спортсменів. Успішність змагальної діяльності залежить не лише від фізичних і технічних характеристик гравців, а й від здатності контролювати власний психологічний стан, швидко адаптуватися до змінних умов гри та ухвалювати правильні тактичні рішення під тиском ігрових моментів.

Аналіз сучасних підходів до психологічної підготовки футболістів засвідчує важливість застосування комплексу методів і засобів, серед яких особливу роль відіграють когнітивно-поведінкові техніки, релаксаційні методики та прийоми психологічної саморегуляції. Водночас ефективність цих методів значною мірою визначається індивідуальним підходом до кожного спортсмена, врахуванням його особистісних особливостей і специфіки командної взаємодії.

Ключову роль у забезпеченні якісної психологічної підготовки відіграє тренер, який не лише розробляє тактичні схеми та контролює фізичний розвиток футболістів, а й виступає як мотиватор, комунікатор і психологічний лідер команди. У його компетенції – не лише використання психологічних методик, а й створення сприятливого мікроклімату в колективі, формування в спортсменів провідних якостей особистості, віри у власні сили та налаштування їх на досягнення високих результатів.

Так, результати аналізу наукової літератури та практики футболу підтверджують, що вдосконалення психологічної підготовки футболістів сприяє підвищенню ігрової ефективності, стабільності результатів та загальної конкурентоспроможності команди.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байрачний, О., Левчук, О. (2024). Аналіз особистісних психологічних характеристик тренерів з футболу як фактору професійного успіху в спорті вищих досягнень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 8 (181), 18–22.
2. Височіна, Н. (2018). Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [автореф. дисертації]. Київ : НУФВСУ.

3. Воронова, В. (2017). Психологія спорту: навчальний посібник 3-тє вид., без змін. Київ : Олімпійська література, 272.
4. Гринь, О (2015). Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Олімпійська література.
5. Захарчук С. П., Тищенко В.О., Синиця А. В., Конох А. А. Підвищення фізичної підготовленості футболістів інноваційними засобами. *Фізичне виховання та спорт*, 2024, (1), 55–60.
6. Квасниця, І., Хіміч, В., Дмитришин, Н. (2023). Формування професійної майстерності майбутнього тренера-викладача у процесі фахової підготовки. *Молодь і ринок*, 4 (212), 58–64.
7. Коробейніков, Г., Приступа, Є., Коробейнікова, Л., Бріскін, Ю. (2013). Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК.
8. Латишев, М., Квасниця, О., Квасниця, І., Спесивих, О. (2019) Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 39–48.
9. Маліновський, А. (2020). Особистісні детермінанти формування іміджу тренера з футболу як фактор професійного вдосконалення [дисертація]. Київ : НУФВСУ, 225.
10. Петровська, Т., Воронова, В., Гринь, О. et al. (2021). Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Київ : Видавець Позднішев, 166.
11. Підлужняк, О. (2020). Психологічна підготовка в спорті. Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ (27-28.04.2020 р.) URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/8816>.
12. Платонов, В. (2021). Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 672.
13. Саутов Р. Т., Тищенко В. О. (2024). Інтегрована методика тренування для розвитку технічних і тактичних навичок футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 12(185), 169–175.
14. Соломонко, В., Лісенчук, Г., Соломонко, О. (2014). Футбол: підручник для студ. вищ. навч. закл., 3-тє вид., перероб. і допов. Київ : Олімпійська література, 304.

REFERENCES

1. Bairachnyi, O., Levchuk, O. (2024). Analiz osobystisnykh psykhologichnykh kharakterystyk treneriv z futbolu yak faktor profesiihnoho uspihku v sporti vyshchykh dosiahnen [Analysis of personal psychological characteristics of football coaches as a factor of professional success in high-level sports]. *Naukovyi chasopys Ukrainkoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 8 (181), 18-22.
2. Vysochina, N. (2018). Psykholohichne zabezpechennia u systemi pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti [Psychological support in the system of athletes training in Olympic sports] [avtoref. dysertatsii]. Kyiv : NUFVSVU.
3. Voronova, V. (2017). Psykholohiia sportu [Psychology of sports] : navchalnyi posibnyk 3-tie vyd., bez zmin. Kyiv : Olimpiiska literatura, 272.
4. Hryn, O (2015). Psykholohichne zabezpechennia ta suprovod pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv [Psychological support and support for the training of qualified athletes]. Kyiv : Olimpiiska literature.
5. Zakharchuk S.P., Tyshchenko V.O., Synytsya A.V., Konokh A.A. Pidvyshchennia fizychnoyi pidhotovlenosti futbolistiv innovatsiynymy zasobamy [Improving the physical fitness of football players by innovative means]. *Fizychnye vykhovannia ta sport*, 2024, (1), 55-60.
6. Kvasnytsia, I., Khimich, V., Dmytryshyn, N. (2023). Formuvannia profesiinoi maisternosti maibutnoho trenera-vykladacha u protsesi fakhovoi pidhotovky [Formation of professional skills of future coach-teachers in the process of professional training]. *Molod i rynek*, 4 (212), 58–64.
7. Korobeinikov, H., Prystupa, Ye., Korobeinikova, L., Briskin, Yu. (2013). Otsiniuvannia psykhofiziologichnykh staniv u sporti [Assessment of psychophysiological states in sports]. L.: LDUFK.
8. Latyshev, M., Kvasnytsia, O., Kvasnytsia, I., Spesyvykh, O. (2019) Prohnozuvannia: metody, kryterii ta sportyvnyi rezultat [Forecasting: methods, criteria and sports results]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, 39–48.
9. Malinovskyi, A. (2020). Osobystisni determinanty formuvannia imidzhu trenera z futbolu yak faktor profesiihnoho vdoskonalennia [Personal determinants of the formation of the image of a football coach as a factor of professional improvement] [dysertatsiia]. Kyiv : NUFVSVU, 225.
10. Petrovska, T., Voronova, V., Hryn, O. et al. (2021). Tekhnolohii psykhologo-pedahohichnoho suprovodu ta rozvytku subiektiv sportyvnoi diialnosti [Technologies of psychological and pedagogical support and development of subjects of sports activity]. Kyiv : Vydavets Pozdnyshchev, 166.

11. Pidluzhniak, O. (2020). Psykholohichna pidhotovka v sporti [Psychological training in sports]. Materialy XLIX naukovo-tekhnichnoi konferentsii pidrozdiliv VNTU (27-28.04.2020 r.) [XLIX scientific and technical conference of VNTU divisions]. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/8816>.
12. Platonov, V. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern system of sports training]: pidruchnyk. Kyiv : Persha drukarnia, 672.
13. Sautov R.T., Tyshchenko V.O. (2024). Intehrovana metodyka trenuvannia dlya rozvytku tekhnichnykh i taktychnykh navychok futbolistiv na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky [Integrated training methodology for the development of technical and tactical skills of football players at the stage of preliminary basic training]. Naukovyy chasopys Ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova, Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport), 12(185), 169–175.
14. Solomonko, V., Lisenchuk, H., Solomonko, O. (2014). Futbol [Football]: pidruchyk dlia stud. vyshch. navch. zakl., 3-tie vyd., pererob. i dopov. Kyiv : Olimpiiska literatura, 304.