10. Petrova, M. V. (2019), "Proforiientatsiina robota universytetiv: teoriia ta praktyka", Zhurnal vyshchoi osvity, Vol. 7, No. 2, pp. 22–29.
11. Bailey, R., Hillman, C., Arent, S. and Petitpas, A. (2013), "Physical activity: An underestimated investment in human capital?", Journal of Physical Activity and Health, Vol. 10, No. 3, pp. 289–308, available at: https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289 (accessed September 2, 2025).
12. Danylchuk, K. and MacIntosh, E. (2020), "Organizational capacity and university sport development", Sport Management Review, Vol. 23, No. 4, pp. 661–674.
13. Eime, R. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A. and Craike, M. J. (2013), "A systematic review of the psychological and social health benefits of participation in sport by children and adolescents", International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, Vol. 10, p. 98.
14. European Commission (2022), EU Sport Policy: Fostering skills development and education through sport, European Union, Brussels.
15. European University Sports Association (EUSA) (2021), "Belgrade 2021", available at: https://www.eusa.eu/games/belgrade-2021 (accessed September 2, 2025).
16. European University Sports Association (EUSA) (2023), European University Sports Association Annual Report 2023, EUSA, Ljubljana.
17. Humphreys, B. R. and Ruseski, J. E. (2020), "The Economics of Intercollegiate Sports", in Handbook of Sports Economics Research, Edward Elgar Publishing.
18. National Collegiate Athletic Association (NCAA) (2022), "NCAA student-athletes surpass 520,000, set new record", available at: https://www.ncaa.org/news/2022/12/5/media-center-ncaa-student-athletes-surpass-520-000-set-new-record.aspx (accessed September 2, 2025).
19. National Collegiate Athletic Association (NCAA) (2022), NCAA Sports Sponsorship and Participation Rates Report 2022, NCAA, Indianapolis.
20. Podstawski, R. and Wąsik, J. (2023), "The role of physical activity and university sport in promoting health and social integration of students", Physical Culture and Sport. Studies and Research, Vol. 99, No. 1, pp. 24–34, available at: https://doi.org/10.2478/pcssr-2023-0003 (accessed September 2, 2025).
21. World Health Organization (WHO) (2018), Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world, WHO, Geneva.
22. World Health Organization (WHO) (2020), Physical activity factsheets for the European Union Member States, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).38
УДК: 796.332.1:159.9

Сивохоп Е. М.,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет», м. Ужгород
https://orcid.org/0000-0001-8939-8446
Белошенко Ю. К.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Київського інституту Національної гвардії України, м. Київ
https://orcid.org/0009-0002-6759-3501
Шанта І. Ф.,
старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури теорії та методики фізичної культури Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет», м. Ужгород
https://orcid.org/0000-0002-2362-7901
Шкірта М. І.,
старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет», м. Ужгород
https://orcid.org/0000-0001-8207-019X
Петрук І. В.,
викладач кафедри спортивної медицини, фізичного виховання та реабілітації Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця
https://orcid.org/0009-0003-0031-7916

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ВОРОТАРІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ФУТЗАЛІ В ЗМАГАЛЬНИХ УМОВАХ

У статті висвітлені результати дослідження психофізіологічних показників воротарів, які спеціалізуються у футзалі, в умовах змагальної діяльності. Членами науково-дослідної групи розглянуто основні психофізіологічні

параметри, такі як: швидкість реакції, витривалість (загальна та спеціальна), координація рухів (вестибулярна стійкість), стресостійкість, концентрація уваги та емоційна стабільність.

В процесі дослідно-аналітичної роботи використано методи експериментального вимірювання фізичних показників, а також психологічні тести для оцінки рівня стресостійкості та емоційного самоконтролю. Результати показали, що для досягнення високих спортивних результатів воротарі повинні демонструвати не тільки високу фізичну підготовленість, але й психологічну стійкість, здатність до швидкої адаптації в умовах змін у темпі гри та стресових ситуаціях.

Визначено, що фізичні та психологічні фактори взаємодіють, підвищуючи або знижуючи ефективність дій воротаря на полі. На основі отриманих даних запропоновано рекомендації для поліпшення тренувальних програм, що включають як фізичні, так і психологічні елементи підготовки, що дозволяє покращити загальну підготовленість воротарів до змагань. Враховуючи важливість психофізіологічних факторів для результативності воротарів, перспективним напрямком для подальших досліджень є вивчення індивідуальних особливостей психологічної підготовленості та їхнього впливу на специфічні елементи гри воротаря.

Ключові слова: *витривалість, воротарі, змагальні умови, психологічна підготовка, психофізіологічні показники реакція на навантаження, стресостійкість, футзал*

Sivokhop E.M., Shanta I.F., Shkirta M.I., Petruk I.V. Research on the Psychophysiological Indicators of Goalkeepers Specializing in Futsal Under Competitive Conditions. *The article presents the results of a study on the psychophysiological indicators of goalkeepers who specialize in futsal, in competitive conditions. The research team examined key psychophysiological parameters such as reaction speed, endurance (general and special), movement coordination (vestibular stability), stress resistance, concentration of attention, and emotional stability.*

In the course of the research and analytical work, methods of experimental measurement of physical indicators were used, as well as psychological tests to assess stress resistance and emotional self-regulation levels. The results showed that to achieve high sports performance, goalkeepers must demonstrate not only high physical conditioning but also psychological resilience, the ability to quickly adapt to changes in the pace of the game, and handle stress situations effectively.

It was determined that physical and psychological factors interact, either enhancing or diminishing the effectiveness of a goalkeeper's actions on the field.

Based on the obtained data, recommendations have been proposed to improve training programs, which include both physical and psychological components, allowing for better overall preparation of goalkeepers for competitions. Given the importance of psychophysiological factors for the performance of goalkeepers, a promising direction for further research is the study of individual features of psychological preparedness and their impact on specific elements of a goalkeeper's play.

Keywords: *endurance, goalkeepers, competitive conditions, psychological preparation, psychophysiological indicators, response to load, stress resilience, futsal*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У сучасному спорті, зокрема в футзалі, роль воротарів є надзвичайно важливою, оскільки саме ці гравці беруть на себе основну відповідальність за результат матчу. Враховуючи високі вимоги до фізичної та психоемоційної підготовленості, воротарі повинні демонструвати виняткову витривалість, швидкість реакцій, стресостійкість та ефективну психофізіологічну адаптацію до змагальних умов.

Необхідно виділити, що в умовах інтенсивних змагань, в яких поєднуються фізичні навантаження та психологічний стрес, результативність воротаря нерідко залежить від його здатності швидко адаптуватися до стресових ситуацій, оптимізувати свої реакції та підтримувати високий рівень психологічної стійкості і витривалості.

Однією з основних проблем, що потребує уваги, є недостатнє вивчення психофізіологічних характеристик воротарів футзалу в реальних змагальних умовах. Хоча існують численні дослідження, що стосуються фізіологічних аспектів навчально-тренувального процесу та загальної психологічної підготовки спортсменів, специфіка психофізіологічних процесів, що відбуваються в умовах футзалу, досі недостатньо вивчена. Важливо зрозуміти, які саме психофізіологічні фактори впливають на ефективність воротарів, як їх адаптація до стресу та фізичних навантажень впливає на результативність гри та рівень стійкості до змагальних умов.

З наукової точки зору, вирішення цієї проблеми дозволить глибше дослідити механізми взаємодії між фізичними, психологічними та психофізіологічними характеристиками воротарів, що є основою для розробки більш ефективних програм тренувань і відновлення. Такі дослідження можуть внести вагомий вклад у розвиток спортивної психології, фізіології спорту та ерготерапії, що сприятиме підвищенню результативності та збереженню здоров'я спортсменів.

З практичної точки зору, ці знання можуть бути використані для вдосконалення тренувальних методик і розробки індивідуалізованих програм підготовки воротарів, які спеціалізуються в футзалі, що включають елементи психологічної та фізіологічної адаптації. Це дозволить не лише підвищити професійну ефективність воротарів, але й оптимізувати процес відновлення після інтенсивних змагальних навантажень, що є важливим аспектом спортивної кар'єри.

Таким чином, дослідження психофізіологічних показників воротарів футзалу в умовах змагань є важливим напрямом наукової розвідки, яка має безпосереднє практичне значення для покращення якості спортивної підготовки та відновлення, а також для збереження здоров'я спортсменів.

Дослідження виконано згідно плану ініціативної науково-дослідної роботи на тему «Науково-методичне забезпечення системи підготовки спортсменів, які спеціалізуються у мініфутболі (футзалі)» (шифр «S.M.S.S of athletes specializing in mini-football»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження психофізіологічних показників спортсменів у різних видах спорту, зокрема серед воротарів, є важливим напрямом наукової розвідки, яка сприяє розвитку ефективних методів підготовки та відновлення спортсменів. Останні дослідження вказують на важливість комплексного підходу, який включає в себе як фізіологічні, так і психологічні аспекти підготовки, особливо в умовах інтенсивних змагань, таких як футзал.

Наукові праці дослідників: О. Шалара, Є. Стрикаленка, В. Гузара [10], L. Moseley [16], Л. Рядової, В. Рожков [5], O. Khatsaiuk, M. Medvid, B. Maksymchuk, O. Kurok, P. Dziuba (та інш.) [14], підкреслюють важливість оцінки психофізіологічних показників у спортивній практиці. Вони зазначають, що психофізіологічна підготовленість спортсмена, включаючи стресостійкість та здатність до швидкої адаптації, є домінуючими для досягнення високих показників змагальної діяльності спортсменів і спортсменок. Наукові концепції учених підкреслюють про необхідність включення психофізіологічних тестів, таких як електроенцефалографія (ЕЕГ) та кардіореспіраторний моніторинг, для оцінки готовності спортсменів і спортсменок до змагань.

У наукових працях учених: В. Савченка, О. Шевченка [6], І. Тимченка, О. Мельника [8], А. Костюка, В. Олійника [2], розглядається зв'язок між витривалістю та ефективністю воротарів у командних видах спорту. Однак специфіка футзалу як виду спорту, що потребує високої швидкості реакцій і значних фізичних навантажень за короткий проміжок часу, на сьогодні вивчається недостатньо. Результати досліджень показують, що витривалість воротарів у футзалі важлива не лише для фізичної підготовленості, але й для здатності швидко відновлюватися після інтенсивних змагальних (навчально-тренувальних) навантажень. У свою чергу, інтерес до психологічної підготовки спортсменів набуває все більшої актуальності в останні роки.

У дослідженнях: І. Гаврилюка, Н. Іванової, [1], О. Романенка [3], О. Суровова, А. Бойченка, В. Грицая, В. Харченка, В. Подрушняка, Д. Аксьонова [7], акцентується увага на розвитку стресостійкості серед спортсменів високого рівня, зокрема воротарів. Психологічна готовність до змагань, здатність до концентрації та емоційна стабільність визначають успішність у змагальних умовах. Однак, з огляду на специфіку футзалу, де вплив стресових ситуацій може бути значно більшим, вивчення саме цих характеристик у воротарів цього виду спорту потребує подальшого розвитку.

Дослідження учених: О. Шевченко, Р. Козака [11], І. В. Тимченко, С. Петрова [9], J. Baker, S. Horton [12], M. Medvid, O. Khatsaiuk, K. Sydorchenko, S. Vorok, A. Kernas, M. Borovyk [15], демонструють важливість індивідуалізованих підходів до тренувальних програм, орієнтуючись на психофізіологічні особливості кожного спортсмена. Особливо в умовах змагань, де кожен момент може стати вирішальним, тренування воротарів повинні враховувати індивідуальні психологічні характеристики, такі як рівень стресостійкості, здатність до адаптації до змінюваних умов гри, а також фізіологічну підготовленість. Це дозволяє створювати більш ефективні програми тренувань, що сприяють не тільки покращенню технічних характеристик, але й підтримці емоційної стабільності.

Наукові праці дослідників: S. Hanton, D. Fletcher [13], О. Романенка [4], підкреслюють важливість стресу як фізіологічного і психологічного фактору у підготовці спортсменів та спортсменок. В умовах змагань стрес може впливати на результативність, порушувати психоемоційний баланс та здатність до швидкого відновлення. Для воротарів у футзалу, які мають високі вимоги до швидкості реакції та адаптації, це питання є особливо важливим, оскільки ефективність їх професійної діяльності безпосередньо залежить від здатності керувати стресом під час участі в турнірній боротьбі (змагальних умовах).

Таким чином, існуючі дослідження створюють підґрунтя для подальшого вивчення психофізіологічних показників воротарів у футзалі, що дозволить розробити більш ефективні програми їхньої багаторічної підготовки та відновлення в умовах інтенсивних змагальних навантажень.

Мета роботи – провести аналіз психофізіологічних показників воротарів, які спеціалізуються у футзалі (в умовах змагальної діяльності), з метою визначення домінуючих факторів, що впливають на їхню ефективність, фізичну та психоемоційну готовність до високих навантажень та стресових ситуацій під час змагань.

Методи дослідження: психофізіологічне тестування (електроенцефалографія, кардіореспіраторний моніторинг, ЧСС), психодіагностика (тестування стресостійкості, методика спостереження та інтерв'ю, анкети та опитувальники), фізіологічне дослідження (тестування витривалості, вестибулярної стійкості, координації та реакції, функціональні проби), відеоаналіз (відеоаналіз змагань, технології візуального та симуляційного тренування), статистичний та математичний аналіз (аналіз кореляції між психофізіологічними показниками та результатами змагань, моделювання спортивних навантажень), біомеханічний аналіз технічних дій гравців (воротарів).

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до результатів моніторингу спеціалізованої науково-методичної літератури (О. Романенко [4], В. Савченко, О. Шевченко [6], О. Суровов, А. Бойченко, В. Грицай, В. Харченко, В. Подрушняк, Д. Аксьонов [7]) встановлено, що фізична підготовленість воротаря є основою його здатності до виконання високошвидкісних рухів, швидкої реакції на м’яч і ефективного виконання тактичних завдань. Оцінка фізичної підготовленості включає наступні показники: швидкість реакції, спеціальна та загальна витривалість, а також вестибулярна стійкість.

Відповідно до наукових концепцій провідних учених (І. Гаврилюк, Н. Іванова [1], О. Романенко [3], Л. Рядова, В. Рожков [5]), встановлено, що психологічна підготовленість воротаря є не менш важливою для досягнення високої результативності. Оскільки воротарі нерідко знаходяться в центрі уваги, вони мають справлятися з високим рівнем стресу та емоційним навантаженням. Основними психологічними показниками є: стресостійкість, концентрація уваги та емоційна стабільність.

Крім цього, для воротарів важливим є поєднання фізичної підготовленості і психологічної стійкості (А. Костюк, В. Олійник [2], І. Тимченко, О. Мельник [8]). Фізична витривалість без належної психологічної готовності може стати причиною емоційного вигорання та зниження ефективності, в той час як психологічна стійкість без адекватної фізичної підготовленості не дозволить воротарю вчасно і точно реагувати на удари (атаки) суперника.

Надалі (другий етап дослідження), з метою аналізу психофізіологічних показників воротарів було обрано групу із 18 футзальних воротарів різного рівня, з досвідом гри від 3 до 5 років. Вибірка включала воротарів, які виступають на різних рівнях змагань, зокрема на чемпіонатах серед закладів вищої освіти (вищих військових навчальних закладів) системи МВС України (2024-2025 навчальний рік).

В процесі дослідно-аналітичної роботи (безпосередньо під час турнірної боротьби, чемпіонат МВС України серед ЗВО (ВВНЗ) з футзалу, м. Київ) нами встановлено, що воротарі з високим рівнем швидкості реакції показали кращі результати у ситуаціях відбиття важких ударів, особливо в кінці матчів, коли втома є значним фактором. Крім цього, воротарі з високим рівнем загальної та спеціальної витривалості мали більший запас сил на фінальних етапах гри, що дозволяло їм зберігати високу ефективність у ситуаціях, які потребують швидкої реакції. У свою чергу, ті воротарі, які мали краще розвинуту вестибулярну стійкість, зуміли ефективніше здійснювати маневри в межах майданчика, швидше переходили від одного положення до іншого (рис. 1).

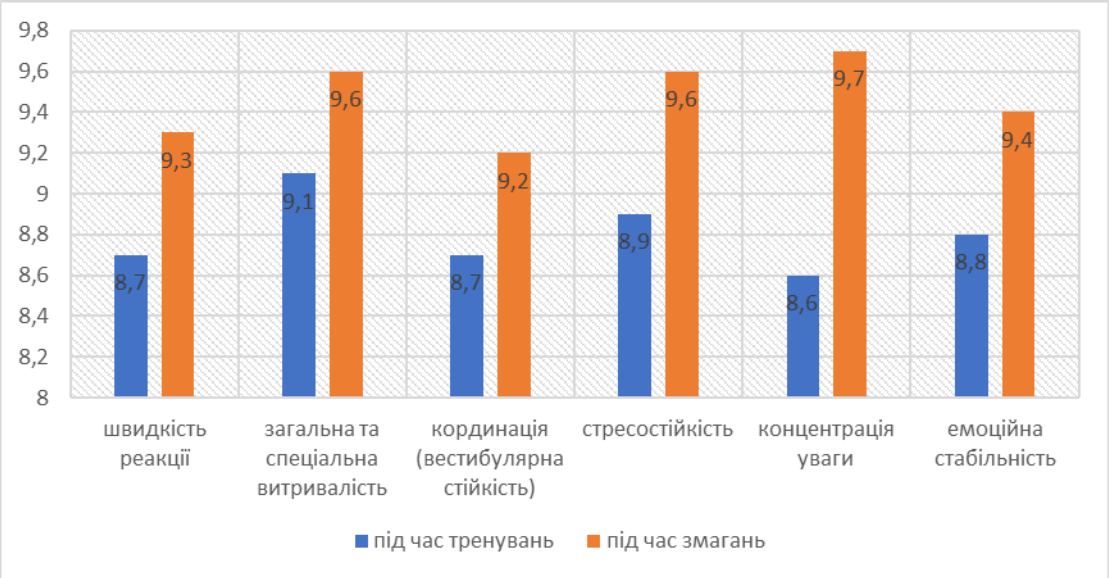


Рис. 1. Порівняння основних психофізіологічних показників воротарів у футзалі під час навчально-тренувальних занять та участі в змаганнях вищих рангів

Необхідно відмітити, що воротарі, які володіли високим рівнем стресостійкості, зберігали контроль навіть у критичних ситуаціях, не дозволяючи емоціям впливати на їхні рішення та дії. Важливим є той факт, що всі учасники педагогічного експерименту, які показали високий рівень концентрації, мали кращі показники в момент змін у темпі гри, швидко орієнтуючись у нових ситуаціях. Крім цього, спостереження за діями представників досліджуваної категорії показали, що воротарі, які були емоційно стабільними, швидше відновлювалися після пропущених голів та підтримували високу ефективність на полі (рис. 1).

Проведений членами науково-дослідної групи багатовекторний аналіз показав, що фізичні та психологічні показники є взаємопов'язаними і взаємодіють між собою, впливаючи на загальну ефективність воротаря в умовах змагань. Висока фізична підготовленість в поєднанні з високою стресостійкістю та емоційною стабільністю дозволяють воротарям зберігати високу ефективність протягом усього матчу (напруженої турнірної боротьби).

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Проведений членами науково-дослідної групи педагогічний експеримент показав, що для забезпечення високої ефективності воротаря у футзалі необхідне поєднання фізичних і психологічних характеристик. Серед фізичних показників важливими є швидкість реакції, спеціальна та загальна витривалість, а також координація рухів (вестибулярна стійкість), а серед психологічних – стресостійкість, концентрація уваги та емоційна стабільність.

Висока фізична підготовленість, зокрема швидкість реакції та витривалість (загальна і спеціальна), є важливими факторами для досягнення високих результатів, оскільки воротарі, які продемонстрували кращі фізичні показники, мали змогу ефективно справлятися з високими навантаженнями в кінці матчу та швидко реагувати на удари.

Високий рівень стресостійкості та здатність до концентрації уваги в умовах змагання відіграють вирішальну роль у підтримці високої результативності протягом матчу. Воротарі, які демонструють емоційну стабільність та зберігають самоконтроль після пропущених голів або у критичних ситуаціях, здатні швидше відновлюватися і підтримувати ефективну гру.

Отримані результати підтвердили, що фізична та психологічна підготовленість воротарів взаємодіють між собою, посилюючи або послаблюючи ефективність виконання їхніх функцій у грі. Психологічна стійкість дозволяє оптимізувати фізичну діяльність, а фізична витривалість сприяє підтриманню концентрації і стійкості до стресу.

На основі результатів дослідження рекомендується в тренувальні програми включати не лише фізичні, але й психологічні тренінги, орієнтуючись на розвиток стресостійкості, емоційної стабільності та концентрації уваги. Це дозволить оптимізувати загальну підготовленість воротарів до змагань і підвищити їхні шанси на досягнення високих результатів.

Отримані результати мають важливе практичне значення для тренерів футзальних команд, спортивних психологів і медпрацівників. Впровадження окремих результатів дослідження в систему багаторічної підготовки представників досліджуваної категорії дозволить більш ефективно підготувати воротарів до змагальної діяльності, підвищивши їхню здатність до реагування в умовах стресу і забезпечення стабільних результатів.

Враховуючи важливість психофізіологічних факторів для результативності воротарів, перспективним напрямком для подальших досліджень є вивчення індивідуальних особливостей психологічної підготовленості та їхнього впливу на специфічні елементи гри воротаря.

Література

1. Гаврилюк І., Іванова Н. *Психологічні аспекти підготовки спортсменів високого рівня: стресостійкість та адаптація*. *Спортивна наука*. 2017; 2(174): 102-115.

2. Костюк А.М., Олійник В.О. Психофізіологічні фактори, що визначають ефективність роботи воротаря в командних видах спорту. *Наукова думка*. 2019; 8(168): 22-38.

3. Романенко О.В. *Роль стресостійкості в спортивній діяльності висококваліфікованих воротарів*. *Фізкультура і спорт*. 2018; 8(168): 90-103.

4. Романенко О.В. *Психологічні та фізіологічні аспекти стресу у підготовці спортсменів високого рівня*. *Спорт та здоров'я*. 2019; 1: 75-89.

5. Рядова Л.О., Рожков В.О. Особливості психологічної підготовки гравців у командних видах спорту. *Фізичне виховання та спорт*. 2025; 1: 416-424. DOI: *https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-54*

6. Савченко В.О., Шевченко О.П. Витривалість як основа спортивної підготовленості воротарів командних видів спорту. навч. посібн. Київ: Олімпійська література, 2017. С. 45-59.

7. Суровов О.А., Бойченко А.В., Грицай В.В., Харченко В.М., Подрушняк В.М., Аксьонов Д.В. Методика підготовки воротарів у мініфутболі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025; 8(195): 157-163. DOI: *https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).34*

8. Тимченко І.В., Мельник О.Г. Фізіологічні аспекти витривалості та її кореляція з результативністю гри воротарів у футболі та футзалі. *Спорт та здоров'я*. 2018; 2: 34-47.

9. Тимченко І.В., Петрова С.В. Індивідуалізація підходів до тренувань висококваліфікованих спортсменів: від фізіології до психології. *Спортивна наука*. 2018; 3: 102-115.

10. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Гузар В.М. Властивості особистості юних гандболісток та їх вплив на ефективність змагальної діяльності. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2019; 3 (159): 146-152.

11. Шевченко О.М., Козак Р.С. Індивідуалізація тренувального процесу спортсменів у командних видах спорту: психофізіологічні аспекти. *Фізкультура і спорт*. 2017; 2: 45-59.

12. Baker, J., & Horton, S. (2019). *Developing Sport Expertise: A Psychological and Psychophysiological Approach*. *Human Kinetics,* 1(2), 198-210.

13. Hanton, S., & Fletcher, D. (2017). *Stress and Performance in Sports: The Role of Mental Toughness and Resilience*. *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 39(4), 269-284.

14. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *RREM*, 13 (2), 457-475. *https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431%20%20*

15. Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service Activity. *RREM*, *16* (2), 336-355. *https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860*

16. Moseley, L. D. (2020). Psychophysiological mechanisms in sport performance and recovery. *Sports Science Review*, 28(1), 45-58.

References

1. Gavrylyuk I., Ivanova N. (2017). Psykholohichni aspekty pidhotovky sportsmeniv vysokoho rivnia: stresostiikist ta adaptatsiia [Psychological aspects of training high-level athletes: stress resistance and adaptation]. *Sportyvna nauka*. 2(174): 102-115. [Ukraine].

2. Kostiuk A.M., Oliinyk V.O. (2019). Psykhofiziolohichni faktory, shcho vyznachaiut efektyvnist roboty vorotaria v komandnykh vydakh sportu [Psychophysiological factors that determine the effectiveness of a goalkeeper in team sports]. *Naukova dumka*. 8(168): 22-38. [Ukraine].

3. Romanenko O.V. (2018). Rol stresostiikosti v sportyvnii diialnosti vysokokvalifikovanykh vorotariv [The role of stress resistance in the sports activities of highly skilled goalkeepers]. *Fizkultura i sport*. 8(168): 90-103. [Ukraine].

4. Romanenko O.V. (2019). Psykholohichni ta fiziolohichni aspekty stresu u pidhotovtsi sportsmeniv vysokoho rivnia [Psychological and physiological aspects of stress in the training of high-level athletes]. *Sport ta zdorovia*. 1: 75-89. [Ukraine].

5. Riadova L.O., Rozhkov V.O. (2025). Osoblyvosti psykholohichnoi pidhotovky hravtsiv u komandnykh vydakh sportu [Peculiarities of psychological training of players in team sports]. *Fizychne vykhovannia ta sport*. 1: 416-424. DOI: *https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-54* [Ukraine].

6. Savchenko V.O., Shevchenko O.P. (2017). Vytryvalist yak osnova sportyvnoi pidhotovlenosti vorotariv komandnykh vydiv sportu [Psychological and physiological aspects of stress in the training of high-level athletes]. navch. posibn. Kyiv: Olimpiiska literatura: 45-59. [Ukraine].

7. Surovov O.A., Boichenko A.V., Hrytsai V.V., Kharchenko V.M., Podrushniak V.M., & Aksonov D.V. (2025). Metodyka pidhotovky vorotariv u minifutboli [Methodology for training goalkeepers in mini-football]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15.* 8(195): 157-163. DOI: *https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).34* [Ukraine].

8. Tymchenko I.V., Melnyk O.H. (2018). Fiziolohichni aspekty vytryvalosti ta yii koreliatsiia z rezultatyvnistiu hry vorotariv u futboli ta futzali [Physiological aspects of endurance and its correlation with the performance of goalkeepers in football and futsal]. *Sport ta zdorovia*. 2: 34-47. [Ukraine].

9. Tymchenko I.V., Petrova S.V. (2018). Indyvidualizatsiia pidkhodiv do trenuvan vysokokvalifikovanykh sportsmeniv: vid fiziolohii do psykholohii [Individualization of training approaches for highly skilled athletes: from physiology to psychology]. *Sportyvna nauka*. 3: 102-115. [Ukraine].

10. Shalar O.H., Strykalenko Ye.A., Huzar V.M. (2019). Vlastyvosti osobystosti yunykh handbolistok ta yikh vplyv na efektyvnist zmahalnoi diialnosti [Personality traits of young female handball players and their influence on the effectiveness of competitive activity]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskyi kolehium» imeni T.H. Shevchenka. Seriia «Pedahohichni nauky»*. 3(159): 146-152. [Ukraine].

11. Shevchenko O.M., Kozak R.S. (2017). Indyvidualizatsiia trenuvalnoho protsesu sportsmeniv u komandnykh vydakh sportu: psykhofiziolohichni aspekty [Individualization of the training process of athletes in team sports: psychophysiological aspects]. *Fizkultura i sport*. 2: 45-49. [Ukraine].

12. Baker, J., & Horton, S. (2019). *Developing Sport Expertise: A Psychological and Psychophysiological Approach*. *Human Kinetics,* 1(2), 198-210.

13. Hanton, S., & Fletcher, D. (2017). *Stress and Performance in Sports: The Role of Mental Toughness and Resilience*. *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 39(4), 269-284.

14. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *RREM*, 13 (2), 457-475. *https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431%20%20*

15. Medvid, M., Khatsaiuk, O., Sydorchenko, K., Vorok, S., Kernas, A., & Borovyk, M. (2024). Sports Pedagogy: Readiness of Cadets to Apply Physical Action in Different Conditions of Service Activity. *RREM*, *16* (2), 336-355. *https://doi.org/10.18662/rrem/16.2/860*

16. Moseley, L. D. (2020). Psychophysiological mechanisms in sport performance and recovery. *Sports Science Review*, 28(1), 45-58.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).39
УДК 378.04:796]:[613:304.3

Синиця Т.О.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава
orcid.org/0000-0002-6971-0161
Синиця С.В.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, м. Полтава
orcid.org/0000-0001-7965-8355
Шестерова Л.Є.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м. Харків
orcid.org/0000-0001-8777-6386

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДО ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7

Низький рівень рухової активності населення України зумовлює актуальність дослідження проблеми зміцнення здоров'я людини. Здобувачі вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» повинні володіти загальними та фаховими компетентностями та програмними результатами навчання, серед яких одне з ключових місць займає компетентність до зміцнення здоров'я. Метою дослідження було розкрити зміст освітнього компоненту «Сучасні фітнес технології» для формування у студентів спеціальності А7 компетентностей, спрямованих на зміцнення здоров'я людини. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, робочої навчальної програми та нормативно-правових документів. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». В ході його