

# **ACTUAL PROBLEMS OF PERSONALITY PSYCHOLOGY IN THE MODERN WORLD**

Proceedings of the XIV International Scientific and Practical Conference

Rome, Italy  
April 09 – 12, 2024

**UDC 01.1**

The 14th International scientific and practical conference “Actual problems of personality psychology in the modern world” (April 09 – 12, 2024) Rome, Italy. International Science Group. 2024. 309 p.

**ISBN – 979-8-89292-738-3**

**DOI – 10.46299/ISG.2024.1.14**

## EDITORIAL BOARD

<u>Pluzhnik Elena</u>	Professor of the Department of Criminal Law and Criminology Odessa State University of Internal Affairs Candidate of Law, Associate Professor
<u>Liudmyla Polyvana</u>	Department of Accounting and Auditing Kharkiv National Technical University of Agriculture named after Petr Vasilenko, Ukraine
<u>Mushenyk Iryna</u>	Candidate of Economic Sciences, Associate Professor of Mathematical Disciplines, Informatics and Modeling. Podolsk State Agrarian Technical University
<u>Prudka Liudmyla</u>	Odessa State University of Internal Affairs, Associate Professor of Criminology and Psychology Department
<u>Marchenko Dmytro</u>	PhD, Associate Professor, Lecturer, Deputy Dean on Academic Affairs Faculty of Engineering and Energy
<u>Harchenko Roman</u>	Candidate of Technical Sciences, specialty 05.22.20 - operation and repair of vehicles.
<u>Belei Svitlana</u>	Ph.D., Associate Professor, Department of Economics and Security of Enterprise
<u>Lidiya Parashchuk</u>	PhD in specialty 05.17.11 "Technology of refractory non-metallic materials"
<u>Levon Mariia</u>	Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Scientific direction - morphology of the human digestive system
<u>Hubal Halyna Mykolaiivna</u>	Ph.D. in Physical and Mathematical Sciences, Associate Professor

PSYCHOLOGY		
44.	Khavarkhanim B. MƏKTƏBLƏRDƏ SOSIAL – EMOSİONAL ÖYRƏNMƏ BULLİŃQLƏ MÜBARİZƏ VASİTƏSİ KİMİ	231
45.	Spytska L. PANIC ATTACKS AND FEATURES OF THEIR RECOGNITION	233
46.	Tur O., Shabunina V. THE IMPACT OF DESTRUCTIVE CONTENT ON A PERSON'S MENTAL HEALTH	235
47.	Каменщук Т.Д. ЗМІНИ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ПОСТКОВІДНИЙ ПЕРІОД ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	237
48.	Крижановський А.А., Гаврилова Н.Г., Романюк М.В., Приблуда Є.В. СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)	240
SOCIOLOGY		
49.	Gogeshvili S., Dondoladze K. EFFECTS OF WINNING A SOCCER MATCH ON WORK PERFORMANCE IN TEENAGERS IN THE IMMEDIATE PERIOD AFTER THE MATCH	246
TECHNICAL SCIENCES		
50.	Buratynskyi A. VIBROCREEP OPERATORS FOR CONCRET	251
51.	Hacıyeva G.T., Hacıyev C.İ. RADIOACTIVE WASTE AND THEIR NEUTRALIZATION	254
52.	Zhongyan Wang, Yuwei Zhang, Zewen Cui, Zihao Wang, Fujino Atsuko ADVANCED BEARING FAULT IDENTIFICATION USING DEEP LEARNING TECHNIQUES	256

## **СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)**

**Крижановський Артем Анатолійович,**  
старший викладач кафедри спорту та фітнесу  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

**Гаврилова Наталія Григорівна**  
старший викладач кафедри спорту та фітнесу  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

**Романюк Максим Валентинович**  
аспірант  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

**Приблуда Єгор Володимирович**  
студент  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

В сучасному житті футбол є одним з найпопулярніших ігрових видів спорту. Футбол гра командна, тому при підготовці футболістів висувають високі вимоги, як до майстерності всіх гравців, так і до кожного гравця. Юні футболісти мають у короткий проміжок часу виконувати різноманітні рухи, швидко приймати рішення в будь-якій ігровій ситуації при цьому контролювати швидкість бігу, оцінювати відстань до воріт, мати гарну реакцію і точно виконувати удари по воротах із різних положень на полі.

Особливу увагу у навчально-тренувальному процесі необхідно приділяти техніко-тактичній підготовці юних футболістів, використовуючи сучасний підхід до її освоєння та вдосконалення. Гравці повинні швидко приймати рішення, вирішувати завдання, що виникають під час гри при обмеженні простору та часу та під тиском з боку суперників.

Граючи у футбол, кожен гравець команди має пам'ятати про те, що гра колективна, і лише зусилля всіх гравців можуть призвести до позитивного результату під час змагань. А якщо команда складається із сильних технічно підготовлених футболістів, які вміють на високому рівні показати своє вміння та майстерність, то можливість обіграти суперників буде велика.

Мета дослідження: вивчення впливу психологічних стратегій підготовки на психологічний стан футболістів.

Як наголошують вчені, на основі досвіду психологічних досліджень Gavrilova, Y., Donohue, B., & Galante, M. слід: перевіряти спортсменів на рівень психічного здоров'я; бути уважнішими до програм, які можуть спрямовуватися на покращення психічного здоров'я та спортивну результативність; акцентувати

увагу на стратегіях залучення та методах зменшення стигми, щоб зробити для спортсменів легшим використання психологічних послуг; сприяти розвитку програм, специфічних для спортивної культури; наймати спортивних психологів, які мають ліцензію клінічних та консультативних психологів [1].

Як наголошують Küttel, A., & Larsen, C. Н. елітні спортсмени піддаються унікальному спектру ризикових факторів (наприклад, травми та перетреновання, постійні тиски на виступ), які можуть збільшувати їхню вразливість до психічних проблем [2].

Результати опитування футболістів СДЮСШОР У 17 з футболу міста Ужгород свідчать про значний інтерес спортсменів до психологічної підготовки та її впливу на їхні виступи на полі. При аналізі отриманих даних, можна відзначити, що більшість футболістів вважають психологічну підготовку важливою або навіть надзвичайно важливою для досягнення успіху в спорті. Водночас, в опитуванні також виявлені певні області, які потребують більшої уваги та розвитку з боку тренерського складу та психологічного персоналу, щоб задовольнити потреби гравців у цьому напрямку.

Опитування спортсменів показало, що більшість з них визнали важливість психологічної підготовки для покращення їхньої ефективності на полі та досягнення успіху у футболі. У результаті аналізу відповідей виявлено, що спортсмени сприймають психологічну підготовку як необхідну складову для розвитку своїх навичок та покращення результативності в грі. Також виявлено, що багато гравців висловили бажання мати більше можливостей для занять з психологом, а також індивідуальну консультацію для розвитку своєї психологічної стійкості та підвищення рівня впевненості на полі.

На запитання анкети «Як ви оцінюєте ефективність застосування психологічних стратегій під час тренувань та матчів?» спортсмени надали наступні відповіді: 35% спортсменів вважають, що ефективність застосування психологічних стратегій під час тренувань та матчів дуже ефективно впливає на їх психологічний стан. 45% - вважає що ефективно, 18% - що мало ефективно і лише 2% - не ефективно. Таким чином, загальний відсоток футболістів, які вважають застосування психологічних стратегій ефективним, складає 80%. Оцінка ефективності застосування психологічних стратегій під час тренувань та матчів базується на кількох ключових критеріях. По-перше, ми аналізуємо зміни в психологічній стійкості та емоційному контролі гравців під час самих тренувань і в реальних ігрових ситуаціях. За допомогою спеціальних психологічних тестів та спостережень можна виявити, наскільки гравці впораються зі стресом та тиском під час гри. Далі, ми оцінюємо комунікацію та взаємодію в команді під час тренувань та матчів. Це включає в себе спілкування між гравцями, реакції на стресові ситуації та підтримку одне одного під час гри. Вдала психологічна підготовка повинна сприяти збільшенню рівня довіри та співпраці в команді. Крім того, результативність застосованих стратегій визначається через покращення результатів команди. Це може бути виражено у покращенні рівня гри, збільшенні кількості перемог або досягненні поставлених цілей. Важливо відстежувати зв'язок між застосованими психологічними

методами та покращенням результатів команди на полі. Загалом, оцінка ефективності психологічних стратегій включає аналіз психологічного стану гравців, взаємодію в команді та досягнення спортивних цілей.

При наданні відповідей на запитання анкети «Які психологічні стратегії впливають формуванню командного духу та взаємодії між гравцями під час психологічної підготовки?» спортсмени виділили: командні завдання та вправи, коли на тренуваннях застосовуються спеціальні вправи, які спонукають гравців до спільної діяльності та взаємодії.

*Таблиця 1.*

**Психологічні стратегії які впливають на формування командного духу та взаємодії між гравцями**

Методи	Опис
Групові тренування та діалоги	Організація сесій для обговорення відчуттів, думок та спільних цілей гравців для покращення взаєморозуміння та відчуття приналежності до команди.
Командні завдання та вправи	Застосування спеціальних вправ для спонукання гравців до спільної діяльності та взаємодії, таких як кооперативні ігри або симуляції грою.
Керування конфліктами	Допомога гравцям вирішувати конфлікти конструктивним шляхом та навчання навичкам ефективного спілкування та вмінню слухати одне одного.
Психологічна підтримка	Надання психологічної підтримки у складних ситуаціях та навчання гравців інструментам подолання стресу та підтримки одне одного.
Створення сприятливого середовища	Створення атмосфери в команді, де кожен гравець відчуває себе поважаним і підтриманим, розвиток довіри, підтримки в моменти невдач та визнання досягнень.

Створення сприятливого середовища, коли робиться все можливе, щоб створити атмосферу в команді, де кожен гравець відчуває себе поважаним і підтриманим. Це сприяє розвитку довіри, підтримки в моменти невдач під час гри та визнання досягнень. Також виділили неформальне спілкування «тренер – спортсмен», «спортсмен-спортсмен», де гравці мають можливість обговорювати свої відчуття, думки та спільні цілі. Це сприяє покращенню взаєморозуміння та підвищує відчуття приналежності до команди. Допомога гравцям розуміти та вирішувати конфлікти конструктивним шляхом, навчання навичкам ефективного спілкування та вмінню слухати одне одного.

На запитання «Які ви бачите ключові аспекти психологічної підготовки у футболі?» спортсмени виділили:

- високий рівень психологічної стійкості. Здатність гравців контролювати свої емоції, впевнено реагувати на стресові ситуації та залишатися фокусованими під час матчу;

- мотивація та стимулювання гравців до досягнення високих результатів шляхом внутрішньої мотивації та підтримки спільних цілей команди.

- самопізнання та розвиток усвідомленості гравців щодо їхніх сильних і слабких сторін, що дозволяє їм ефективно працювати над саморозвитком та покращенням навичок.

- концентрація, увага та тренування уміння зосереджуватися на грі, уникати відволікання та підтримувати високий рівень уваги протягом матчу.

- комунікація та лідерство, розвиток навичок ефективної комунікації між гравцями та лідерство на полі, що сприяє покращенню співпраці та координації в команді.

- здатність гравців швидко адаптуватися до змін у стратегії гри або тактиці супротивника під час матчу.

- віра в себе та в команду, розвиток позитивного мислення та віри в себе та своїх товаришів по команді, що сприяє підвищенню самооцінки та збільшенню ефективності гри.

*Таблиця 2.*

**Ключові аспекти психологічної підготовки у футболі**

<b>Методи психологічної підготовки</b>	<b>Відсоток</b>
Високий рівень психологічної стійкості	30%
Мотивація та стимулювання гравців до досягнення високих результатів	20%
Самопізнання та розвиток усвідомленості	15%
Концентрація, увага та тренування уміння зосереджуватися	10%
Комунікація та лідерство	15%
Адаптація до змін у стратегії гри або тактиці супротивника	5%
Віра в себе та в команду	5%

На запитання «Якими методами ви користуєтеся для збереження та підвищення психологічної стійкості гравців у вашій команді?» спортсмени

використовують різноманітні методи, такі як: медитація, візуалізація, дихальні вправи та інші методи для зміцнення ментальної сили гравців. Позитивне мислення та стратегії для подолання негативних думок допомагають у подоланні стресу та тривоги. Тренування уявлення сприяє розвитку уявлення гравців про успіх та досягнення. Це допомагає підвищити їхню впевненість та віру в свої можливості.

Відповідь на запитання "Як ви долаєте психологічний стрес перед важливими матчами або під час несприятливого розвитку подій під час гри?" спортсмени зазначили, що використовують дихальні вправи, медитацію та концентрацію на присутності, що допомагає знизити рівень тривоги та підвищити контроль над

емоціями. Шляхом нагадування про свої досягнення та здатності сприяє позитивному мисленню та самомотивації. Ці методи спрямовані на те, щоб допомогти гравцям керувати своїми емоціями та виступати на висоті навіть у стресових ситуаціях.

На запитання «Які б ви хотіли побачити зміни або додаткові методи психологічної підготовки у вашій команді?» спортсмени надали наступні відповіді: «Я хотів би бачити в нашій команді більше уваги приділеної індивідуальній психологічній підготовці кожного гравця. Це може включати індивідуальні консультації з психологом, де гравець міг би обговорити свої емоції, цілі з професійним спеціалістом. Крім того, було б корисно впровадити тренування ментальної сили та концентрації, що допоможе нам краще контролювати свої думки та емоції під час гри. Також можна розглянути використання технологій в психологічній підготовці, таких як медитаційні техніки або програми для тренування мозку, що допоможе нам покращити нашу психологічну стійкість та виступи на полі».

На запитання «Наскільки ви вважаєте, що психологічна підготовка допомагає вам у керуванні емоціями під час гри?» 30% - повністю згоден, 45% - згоден, 15% - не впевнений, 5% - не згоден, 5% - повністю не згоден. Отже, загальний відсоток футболістів, які вважають, що психологічна підготовка допомагає їм у керуванні емоціями під час гри, складає 75%.

Відповіді футболістів на запитання "Які конкретні методи психологічної підготовки використовуються у вашій команді?" наведені у відсотках таким чином: групові тренування та бесіди - 40%, командні завдання та вправи - 30%, керування конфліктами - 10%, психологічна підтримка - 15%, створення сприятливого середовища - 5% .

Отже, стратегії психологічної підготовки спортсменів можуть бути дуже різноманітними і варіюються в залежності від конкретного спорту, типу гравців, їхніх індивідуальних потреб та особливостей. Однак деякі загальні стратегії включають у себе: допомогу спортсменам встановлювати конкретні, досяжні та реалістичні цілі, які їм потрібно досягти. Це може бути як короткостроковій цілі (наприклад, покращення показників у наступному матчі), так і довгострокові цілі (наприклад, підвищення рівня гри впродовж сезону). Навчання спортсменів позитивному мисленню та вірі в свої здібності. Позитивний настрій та внутрішня мотивація можуть допомогти подолати виклики та стрес у спорті.

Навчання технік релаксації, дихальних вправ та інших стратегій для зниження рівня стресу та тривоги перед виступом або під час нього. Розвиток навичок концентрації та уваги, що дозволяє спортсменам залишатися сконцентрованими на грі і виконанні завдань навіть у важкі моменти. Розробка стратегій для контролю негативних емоцій та виявлення позитивних. Це допомагає спортсменам краще контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації. Підтримка спортсменів у взаємодії з тренерами, співгравцями та іншими учасниками команди, що допомагає підвищити відчуття підтримки та приналежності. Використання рольових ігор та симуляцій для підготовки до



стресових ситуацій або непередбачених обставин, які можуть виникнути під час гри.

Отже, психологічні стратегії підготовки спортсменів можуть бути дуже різноманітними і змінюються в залежності від конкретного виду спорту, типу гравців, їхніх індивідуальних потреб та особливостей. Проте, деякі загальні підходи включають: допомогу спортсменам у встановленні конкретних, досяжних та реалістичних цілей, які їм потрібно досягти. Це можуть бути як короткострокові цілі (наприклад, покращення результатів у наступному матчі), так і довгострокові цілі (наприклад, підвищення рівня гри протягом сезону). Навчання спортсменів позитивному мисленню та вірі в свої можливості. Позитивний настрій та внутрішня мотивація можуть допомогти подолати виклики та стрес у спорті.

### Список літератури

1. Gavrilova, Y., Donohue, B., & Galante, M. (2017). Mental health and sport performance programming in athletes who present without pathology: A case examination supporting optimization. *Clinical Case Studies, 16*(3), 234–253.
2. Küttel, A., & Larsen, C. H. (2019). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 13*(1), 231–265.