



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.015.132:796.332.6

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20505066>

**Аналіз особливостей психологічної готовності спортсменок жіночої
футзальної команди**

Гречуха Сергій Васильович,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Черкаського національного університету, м. Черкаси

<https://orcid.org/0000-0002-3094-8025>

Артюшенко Андрій Олександрович,

доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

Університету Григорія Сковороди в Переяславі,

м. Переяслав, Україна,

<http://orcid.org/0000-0002-2954-2714>

Криштон Юрій Вікторович,

магістр кафедри ТМФВ

Черкаського національного університету, м. Черкаси

<https://orcid.org/0000-0002-3094-8025>

Прийнято: 14.05.2026 | Опубліковано: 30.05.2026



Анотація. У статті розглянуто особливості психологічної готовності спортсменок жіночої футзальної команди як одного з ключових чинників ефективності змагальної діяльності. Психологічна готовність трактується як інтегративний стан, що включає мотиваційний, емоційно-вольовий, когнітивний та регуляторний компоненти, які забезпечують здатність спортсменок до стабільного виконання ігрових завдань в умовах змагального стресу. **Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної підготовленості жіночої футзальної команди та визначити шляхи її оптимізації. **Методи.** У роботі використаний комплекс методів: належали аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових джерел; емпіричні: психодіагностичні методики, анкетування, тестування, спостереження; методи математичної статистики. **Результати.** У процесі дослідження проаналізовано рівень мотивації до досягнення успіху, ступінь стресостійкості, самооцінку власної підготовленості, рівень командної взаємодії та здатність до саморегуляції емоційних станів у передзмагальний та змагальний періоди. Виявлено, що більшість спортсменок характеризуються середнім рівнем психологічної готовності, що проявляється нестабільністю емоційного стану в умовах високої відповідальності та недостатньо сформованими навичками психологічної саморегуляції. Виявлено, що високий рівень психологічної готовності прямо пов'язаний із впевненістю у власних силах, згуртованістю команди та внутрішньою мотивацією досягнення результату. Встановлено, що спортсменки з більш розвинутою здатністю до емоційного контролю демонструють вищу ігрову стабільність та ефективність у матчах. **Висновки.** Дослідження засвідчило про необхідність системної психологічної підготовки у жіночому футзалі, спрямованої на розвиток стресостійкості, командної взаємодії та навичок саморегуляції, що дозволяє підвищити рівень змагальної надійності спортсменок. Отримані дані дозволили встановити, що психологічна підготовленість футзалісток загалом відповідає вимогам



професійного спорту, проте має окремі зони ризику, пов'язані з емоційною нестабільністю, страхом помилок і коливанням рівня контролю у частини спортсменок.

Ключові слова: психологічна готовність, жіночий футзал, спортсменки, мотивація, стресостійкість, командна взаємодія, саморегуляція.

Analysis of the Psychological Readiness Characteristics of Female Futsal Team Athletes

Serhii Hrechukha

Candidate of Sciences in Physical Education and Sport, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Education

Cherkasy National University, Cherkasy, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-3094-8025>

Andrii Artushenko

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, Pereiaslav, Ukraine

<http://orcid.org/0000-0002-2954-2714>

Yuriy Kryshtop,

Master of the Department of TMFV

Cherkasy National University, Cherkasy

<https://orcid.org/0000-0002-3094-8025>

Abstract. *The article examines the features of psychological readiness of female futsal team athletes as one of the key factors influencing competitive*



performance. Psychological readiness is interpreted as an integrative state that includes motivational, emotional-volitional, cognitive, and regulatory components, which ensure athletes' ability to consistently perform game tasks under competitive stress. **Objective** - The study aims to theoretically substantiate and empirically investigate the features of psychological preparedness of a female futsal team and identify ways to optimize it. **Methods**. The study employed a set of methods, including analysis, synthesis, systematization, and generalization of scientific sources; empirical methods such as psychodiagnostic techniques, questionnaires, testing, and observation; as well as methods of mathematical statistics. **Results**. The analysis revealed the level of achievement motivation, stress resistance, self-assessment of preparedness, team cohesion, and emotional self-regulation abilities during pre-competition and competition periods. It was found that the majority of athletes demonstrate a moderate level of psychological readiness, characterized by emotional instability in high-pressure situations and insufficiently developed self-regulation skills. A strong relationship was identified between high psychological readiness and athletes' self-confidence, team cohesion, and intrinsic achievement motivation. Athletes with better-developed emotional control demonstrated higher game stability and performance efficiency. **Conclusions**. The study confirms the necessity of systematic psychological training in women's futsal aimed at developing stress resistance, team interaction, and self-regulation skills, which contributes to improving competitive reliability. The obtained data indicate that, overall, the psychological preparedness of futsal players meets the requirements of professional sport; however, certain risk areas were identified, including emotional instability, fear of making mistakes, and fluctuations in self-control among some athletes.

Keywords: psychological readiness, women's futsal, athletes, motivation, stress resistance, team cohesion, self-regulation.



Вступ

У сучасному спорті вищих досягнень психологічна підготовка посідає провідне місце серед чинників, що забезпечують успішну змагальну діяльність спортсменів. Це особливо актуально для ігрових видів спорту, зокрема футболу, де результат визначається не лише рівнем технічної та тактичної підготовленості, а й умінням концентрувати увагу, оперативно реагувати на зміну ігрових ситуацій, підтримувати психологічну єдність команди, емоційну стійкість і високий рівень мотивації. Жіночий футбол сьогодні динамічно розвивається як в Україні, так і на міжнародному рівні.

Водночас сучасні огляди наукової літератури засвідчують зростання кількості досліджень, присвячених саме жіночому футболу як окремому напрямку спортивної науки [1; 7; 12]. Активно здійснюється систематизація знань про фізіологічні, техніко-тактичні та психологічні особливості, що відрізняють жіночі команди від чоловічих. Разом із тим специфіка психологічної підготовленості жінок спортсменок досліджена ще недостатньо повно, що зумовлює необхідність розроблення більш цілеспрямованих підходів до формування психологічної підготовленості саме в жіночих командах [2; 10; 11; 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати сучасних емпіричних досліджень підтверджують, що такі психологічні характеристики, як стресостійкість, мотивація, командна згуртованість, упевненість у собі та самоефективність, безпосередньо пов'язані з якістю ігрової діяльності у футболі та мають певні гендерні особливості. Це зумовлює потребу у впровадженні диференційованих психолого-педагогічних і тренерських програм, орієнтованих саме на жіночі колективи [3; 5; 8]. Сучасна спортивна наука також акцентує увагу не лише на рівні фізичної підготовленості, а й на збереженні психічного здоров'я спортсменок. Дослідження свідчать про



підвищений ризик виникнення тривожних та емоційних розладів жінок-спортсменок, що негативно позначається на спортивній працездатності, процесах відновлення після навантаження і травм [6; 9; 14]. Так досліджуючи специфіку змагальної діяльності у жіночому футзалі Братусь В., Гримайло В. характеризують високу інтенсивність ігрових дій, швидкими змінами темпу та значним рівнем ситуаційного стресу, що вимагає від спортсменок високого рівня командної взаємодії, емоційної врівноваженості та психологічної стійкості.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Незважаючи на значну кількість досліджень, що розкривають вивчення особливостей психологічної підготовленості жіночих футзальних команд це питання потребує глибшого обґрунтування. Так Родіонов А. В. вважає, що важливим напрямом досліджень є визначення чинників, що впливають на ефективність командної взаємодії, виявлення психологічних бар'єрів, які перешкоджають досягненню високих спортивних результатів, а також розробка практичних рекомендацій для тренерів і спортивних психологів щодо оптимізації процесу підготовки. Це, у свою чергу, сприятиме підвищенню результативності змагальної діяльності та рівня психологічної стійкості спортсменок [4; 6; 7; 13]. Отримані результати можуть використані для вдосконалення тренувального процесу, оптимізації фізичної підготовки та розробки практичних рекомендацій, що відповідає сучасним запитам теорії і практики спортивної підготовки та спрямоване на підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменок.

Формулювання цілей статті. Мета - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної підготовленості жіночої футзальної команди та визначити шляхи її оптимізації.

Результати дослідження.

Для проведення дослідження використано комплекс взаємодоповнюючих методів. До основних методів належали теоретичні : аналіз, синтез,



систематизація та узагальнення наукових джерел; емпіричні : психодіагностичні методики, анкетування, тестування, спостереження; методи математичної статистики. Емпіричне дослідження психологічної підготовленості футзалісток проводилося на базі професійної жіночої футзальної команди, яка бере участь у чемпіонаті України серед команд Вищої ліги. Дослідження охоплювало період трьох місяців та відповідало тренувально-змагальному циклу команди. У дослідженні взяли участь 10 спортсменок, серед яких 9 універсальних польових гравчинь та 1 воротар. Вік учасниць становив від 17 до 24 років, що відповідає етапу активного професійного становлення та розвитку в футзалі. Середній спортивний стаж близько 10 років для тих, хто розпочав заняття у дитячо - юнацьких спортивних школах, та приблизно 4 роки для гравчинь на рівні Вищої ліги.

Команда має професійний статус та регулярно бере участь у всеукраїнських змаганнях. Важливим аспектом є те, що 4 спортсменки є діючими гравчинями національної збірної України з футзалу, що дає змогу порівняти психологічні характеристики спортсменок різного рівня змагальної відповідальності. Тренувальний процес команди включає 5 тренувальних завдань на тиждень та 1 змагальний день, що створює високий рівень фізичних та психологічних навантажень. Такі умови сприяють формуванню значущих психологічних якостей - стресостійкості, емоційної регуляції, самоконтролю, зосередженості, уміння діяти під тиском аудиторії та результату.

Умови проведення тестування були організовані таким чином, щоб забезпечити максимальний комфорт і нейтральність впливу зовнішніх чинників. Опитувальники заповнювались в індивідуальному порядку, у спеціально відведеному приміщенні клубу, перед тренувальними заняттями. Досліджувана вибірка є однорідною за видом діяльності, достатньо представницькою для аналізу психологічної підготовленості футзалісток, а також містить спортсменок різного рівня майстерності, що дозволяє провести

порівняльний аналіз між гравчинями національної збірної та основного складу клубу.

Для вивчення особливостей перфекціонізму футзалісток було застосовано опитувальник **SMPS - 2**, який охоплює шість ключових вимірів : особисті стандарти (PS) , турбота про помилки (COM), тиск тренера (CP) , тиск батьків (PP) , сумніви у власних діях (DA) та організованість (ORG) . Отримані дані аналізувалися у внутрішньо вибірковому форматі , що дозволило оцінити індивідуальні та групові тенденції всередині команди (табл. 1).

Таблиця 1

Загальний профіль команди за показниками перфекціонізму

		PS	COM	CP	PP	DA	ORG
№	П.І.П.	Особисті стандарти	Турбота /помилки	тиск	Тиск батьків	сумніви	організован
1	Кириченко В.	21	16	13	13	11	13
2	Юрасова М.	20	12	10	6	5	12
3	Дячук Р.	24	18	13	6	13	13
4	Завгородня Е.	22	14	9	10	15	11
5	Білас В.	20	13	11	13	14	13
6	Солдатенко Ю.	24	19	13	9	11	12
7	Штукатурова Т.	25	12	11	5	12	15
8	Кулаженко В.	21	10	11	9	10	13
9	Завгородня С.	21	7	5	9	10	15
10	Вараницька	24	13	14	15	13	15
	Середнє	22,2	13,4	11,0	9,5	11,4	13,2
	Станд.відх.	0,6	1,1	0,8	1,1	0,9	0,4

Середні значення за вибіркою (n=10) засвідчили , що команда демонструє високий рівень особистих стандартів (M=22.2) та достатню організованість (M = 13.2) , що є важливими компонентами психологічної готовності в умовах професійного спорту . Показники турботи про помилки (M = 11.4) знаходяться на середньому рівні , що відображає помірний рівень самокритичності та аналізу власної діяльності. Зовнішній тиск – тренерський (M = 11.0) і батьківський (M = 9.5) – що свідчить про помірний рівень зовнішнього тиску з боку батьків. Порівняльний аналіз двох груп – чотирьох футзалісток

Національної збірної України та шести гравчинь клубного складу – виявив низку характерних відмінностей (табл. 2).

Таблица 2

Порівняння гравчинь збірної України та гравчинь клубного складу

		PS	COM	CP	PP	DA	ORG
		Особисті стандарти	Турбота /помилки	тиск	Тиск батьків	сумніви	організован
1	Кириченко	21	16	13	13	11	13
2	Юрасова	20	12	10	6	5	12
3	Дячук Р.	24	18	13	6	13	13
4	Завгородня Е.	22	14	9	10	15	11
	Середнє	21,8	15,0	11,3	8,8	11,0	12,3
	Станд.відх.	0,9	1,3	1,0	1,7	2,2	0,5

		PS	COM	CP	PP	DA	ORG
		Особисті стандарти	Турбота /помилки	тиск	Тиск батьків	сумніви	організован
5	Білас В.	20	13	11	13	14	13
6	Солдатенко Ю.	24	19	13	9	11	12
7	Штукатурова Т.	25	12	11	5	12	15
8	Кулаженко В.	21	10	11	9	10	13
9	Завгородня С.	21	7	5	9	10	15
10	Вараницька	24	13	14	15	13	15
	Середнє	22,5	12,3	10,8	10,0	11,7	13,8
	Станд.відх.	0,8	1,6	1,3	1,4	0,7	0,5

Турбота про помилки істотно вища у «збірниць» ($M = 15.0$ проти $M = 12.3$). Це може відображати більш високі вимоги та інтенсивніший контроль якості гри на міжнародному рівні. **Батьківський тиск** є нижчим у «збірниць» ($M = 8.8$), що свідчить про більшу автономність і сформованість професійної ідентичності. **Організованість** дещо вища у гравчинь клубного складу ($M = 13.8$ проти 12.3), що може бути зумовлено стабільнішим тренувальним режимом без додаткового навантаження у вигляді зборів та міжнародних поїздок. Інші шкали – особисті стандарти, тиск тренера та сумніви, суттєвих між групових розбіжностей не продемонстрували.

Аналіз отриманих даних свідчить, що команда загалом характеризується високою особистісною мотивацією, адекватною самокритичністю та достатнім рівнем саморегуляції. «Збірниця» демонструють більш виражену спрямованість на якість гри та підвищену чутливість до помилок, тоді як гравчині клубного складу – кращу структурованість тренувальної діяльності. Таке поєднання індивідуальних відмінностей формує збалансований психологічний потенціал команди. Для оцінки особливостей емоційної регуляції спортсменок було використано опитувальник **ERQ (Emotion Regulation Questionnaire)** (табл. 3), який вимірює два основні показники: **Когнітивну переоцінку (Reappraisal)** – адаптивну стратегію, що передбачає зміну власного сприйняття ситуації для зменшення емоційної напруги. **Емоційну супресію (Suppression)** – стратегію придушення зовнішніх емоційних проявів (менш адаптивна стратегія), яка може підвищувати внутрішнє напруження. Опитування було проведено серед 10 спортсменок команди з футболу. Дані збиралися анонімно, без виокремлення підгруп за статусом «національна збірна»; кожна учасниця позначалась умовним кодом «С1 – С10». **Початкові результати (індивідуальні дані)** (інтерпретація виконується без персоналізації, лише як «спортсменка 1», «2», тощо).

Таблиця 3

Показники емоційної регуляції

ТЕСТ ERQ												
Когнітивна переоцінка (Reappraisal)								Емоційна супресія (Suppression)				
№	1	2	3	4	5	6	сума	7	8	9	10	сума
С1	7	5	5	6	1	6	30	5	6	5	3	19
С2	7	6	7	7	7	6	40	7	7	5	5	24
С3	3	6	5	7	4	6	31	4	3	4	3	14
С4	4	5	6	7	5	7	34	6	6	4	6	22
С5	3	7	6	6	5	5	32	4	3	7	7	21
С6	7	7	7	7	5	6	39	5	5	6	6	22
С7	5	4	5	4	3	4	25	6	6	4	7	23
С8	3	6	5	7	4	6	31	4	3	4	3	14
С9	5	4	5	6	5	4	29	6	6	6	6	24



С10	7	7	6	6	6	5	37	6	5	6	6	23
Середнє							32,8					20,6

Когнітивна переоцінка (Reappraisal)

Середнє значення $M = 32.8$ свідчить про загалом високий рівень адаптивної емоційної саморегуляції у команди. У більшості випадків футзалістки демонструють здатність переосмислювати складні або стресові ігрові ситуації, що сприяє стабілізації емоційного стану та підвищенню ефективності дій під тиском. Розмах значень від 25 до 40 свідчить про певну варіативність індивідуальних стилів регуляції, але загальна тенденція є позитивною. Максимальні значення (39 та 40) мають С2 і С6 – вони ймовірно найкраще справляються з емоційним стресом, зокрема під час ігрових труднощів. Найнижчий показник (25) у С7 може свідчити про нижчу здатність змінювати емоційне ставлення до ситуацій, що підвищує вразливість під час напружених моментів матчу.

Емоційна супресія (Suppression)

Середнє значення $M = 20.6$ – помірно високе, що характерно для командних видів спорту, де очікується контроль емоцій та високий рівень відповідальності. Хоча певний рівень стримування емоцій є адаптивним у змагальних умовах, підвищені значення можуть свідчити про накопичення внутрішнього психологічного напруження. Низькі показники (14) у С3 та С8 свідчать про меншу схильність приховувати емоції, що зазвичай є адаптивнішим у спортивних командах, тобто кращою міжособистісною комунікацією в команді. Високі показники (24) у С2 і С9 можуть вказувати на тенденцію до придушення емоцій, що підвищує психологічну втому та впливає на взаємодію в команді.

Загальний висновок за ERQ

Результати дослідження вказують на те, що команда має загалом адаптивний профіль емоційної регуляції, базований переважно на когнітивній переоцінці. Це є важливим ресурсом у контексті змагальної діяльності у

футзалі, де швидкість прийняття рішень та здатність зберігати емоційний баланс мають визначальний вплив на ігрову успішність.

Водночас помірно підвищений рівень супресії в окремих спортсменок може бути чинником ризику для психологічного виснаження, а також вказує на потребу в цілеспрямованій психологічній роботі щодо розвитку конструктивних емоцій у командній взаємодії. Команда демонструє здебільшого адаптивний стиль емоційної регуляції, з акцентом на переоцінку, що є позитивним фактором для психологічної готовності у футзалі. Тест Мадді спрямований на оцінку рівня «життєстійкості» спортсменок інтегральної психологічної якості, що визначає здатність ефективно протистояти стресу, адаптуватися до складних умов та підтримувати працездатність у змагальних ситуаціях (табл. 4). Методика включає три основні компоненти: **Commitment (залученість)** – ступінь мотиваційної залученості в діяльність, відчуття значущості власної участі. **Control (контроль)** – відчуття власного впливу на події, здатність управляти ситуацією. **Challenge (виклик)** – сприйняття змін і труднощів як можливості для розвитку, а не загрози. У дослідження взяли участь 10 спортсменок, серед яких 4 входять до складу національної збірної України (спортсменки 1,3,8, 9). Одна спортсменка є воротарем (спортсменка 4), інші – універсали.

Таблиця 4

Показники теста Мадді оцінки рівня «життєстійкості»

ТЕСТ МАДДІ				
№	ППП	Залучен.	Контроль	Прийняття ризику
1	Завгородня Е.	27	21	15
2	Білас В.	36	34	13
3	Дячук Р.	21	15	10
4	Штукагурова Т.	40	30	22
5	Солдатенко Ю.	44	26	13
6	Завгородня С.	37	23	11
7	Кулаженко В.	38	29	20

8	Юрасова М.	50	41	25
9	Кириченко В.	37	35	18
10	Вараницька О.	40	34	25
	Середнє	37,0	28,8	17,2

Commitment (залученість)

Показники варіюють у межах від 21 до 50 балів , середнє – 37 балів, що свідчить про високий рівень мотиваційної залученості.

Найвищі результати мають спортсменки №4 (40), № 5 (44), № 8 (50) та №10 (40), що вказує на сильну внутрішню мотивацію та емоційну прив'язаність до командної діяльності. Найнижчі показники спостерігаються у спортсменки № 3 (21), що може свідчити про нижче відчуття значущості власної ролі або тимчасове зниження залученості (рис. 1).

Це свідчить про те , що в більшості гравчинь присутнє відчуття смислу та цілеспрямованості у спортивній діяльності, що є ключовим ресурсом психологічної підготовленості.

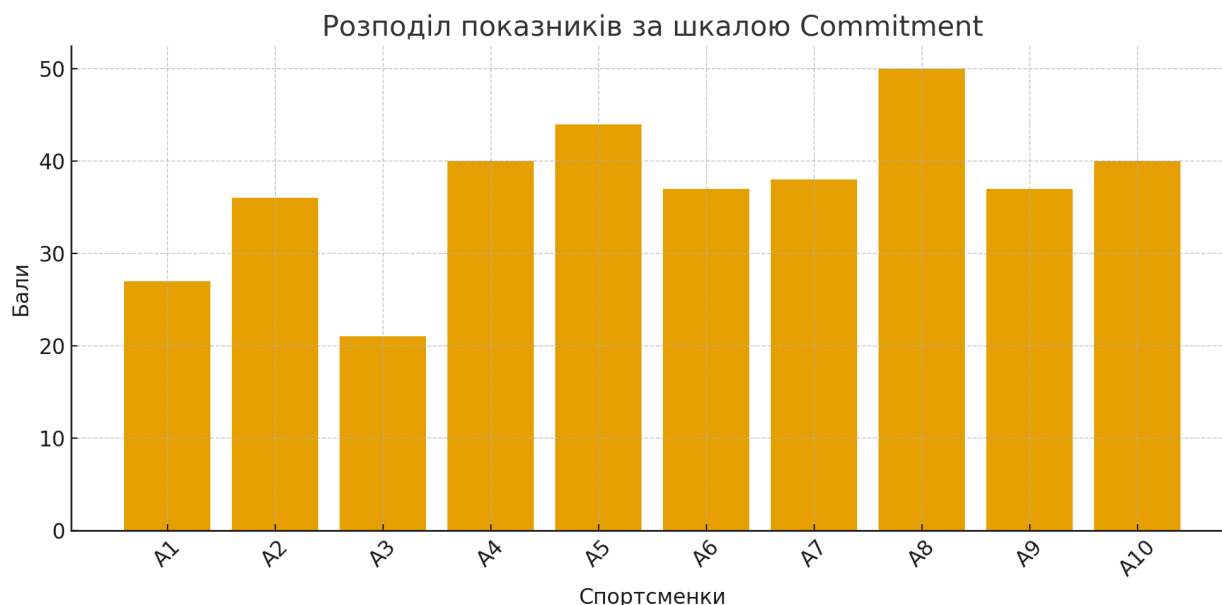


Рис. 1. Рівні мотиваційної залученості в діяльність спортсменок

Control (контроль)

Показники знаходяться в діапазоні 15 – 41 балів , середнє значення – 28,8 бала, що відповідає помірно високому рівню почуття контролю.

Найвищий рівень контролю продемонстрували спортсменки № 8 (41), № 9 (35), № 10 (34) та воротар , що свідчить про впевненість у власних діях та здатність управляти ігровою поведінкою під час стресу.

Низькі результати спостерігаються у спортсменок №1 (21) та №3 (15), що може вказувати на відчуття меншої впливовості на результат або підвищену чутливість до зовнішніх обставин (рис. 2).

Контроль є критично важливим компонентом психологічної готовності футзалісток, оскільки в умовах швидкої зміни ситуацій здатність управляти власними рішеннями безпосередньо впливає на успішність ігрових дій.

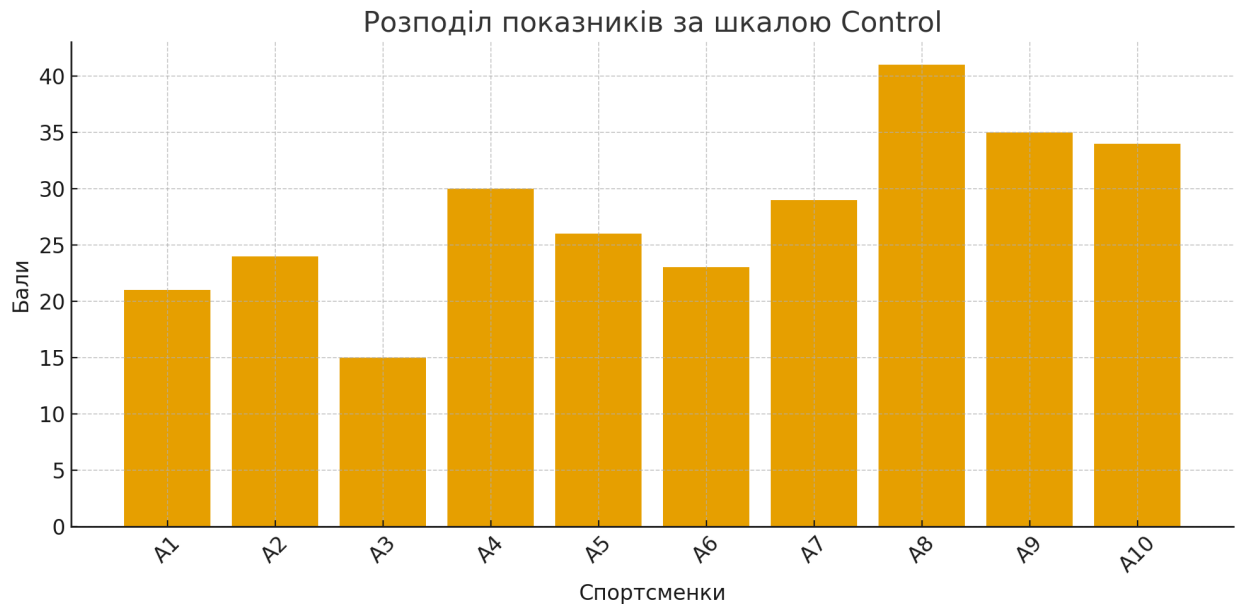


Рис. 2 Рівні почуття контролю спортсменок

Challenge (виклик)

Розмах значень від 10 до 25 балів, середнє - 17.2 бала, що вказує на середній рівень сприйняття труднощів як можливостей для розвитку. Найвищі значення мають спортсменки № 8 та № 10 – по 25 балів, а також воротар – 22 бали, що відображує гнучке ставлення до змін та здатність адаптуватися до складних ігрових ситуацій. Найнижчі результати тесту мають спортсменки №3 та № 6 – по 10 та 11 балів відповідно, що може свідчити про більш обережне або захисне реагування на складні умови (рис. 3).



Загалом команда демонструє достатній, але нерівномірний рівень розвитку цієї характеристики: у частини спортсменок високий «виклик» доповнює їхню стресостійкість, тоді як інші потребують додаткової психологічної підтримки.

Порівняння спортсменок «збірниць» та загального ігрового складу.

«Збірниця» (1, 3, 8, 9):

Високі показники мають спортсменки №8 і №9 – виражені залученість, контроль і виклик. Спортсменка №3 демонструє найнижчі результати за всіма шкалами – можливо, тимчасове перевантаження або висока чутливість до тиску. Профіль «збірниць» загалом має контрастний характер, що може відображати різний стиль реагування на високо інтенсивні навантаження.

Гравчині клубного складу («№2, №4, №5, №6, №7, №10») : у більшості спостерігаються стабільно високі показники, особливо у спортсменок №4, №5, №7, №10. Продемонстровано високу замученість і помірно – високий контроль, що є сприятливим психологічним профілем для спортсменок Вищої ліги.

Воротар (спортсменка №4) : має один з найсильніших профілів (40 – 30 – 22), що характерно для ролі, яка потребує високої стійкості та контролю.



Загальний висновок за тестом Мадді.

Життєстійкість футзалісток загалом знаходиться на високому або вище середнього рівні, що свідчить про позитивний потенціал команди.

Команда характеризується: високою замученістю більшості спортсменок; помірно високим контролем, що забезпечує ефективність дій у стресових ситуаціях; середнім рівнем «виклику», що демонструє загалом конструктивне ставлення до труднощів, але з помітною індивідуальною варіативністю.

Наявність спортсменок з нижчими показниками свідчить про неоднорідність психологічної готовності, що може впливати на динаміку команди під час матчів. Узагальнення результатів, отриманих за допомогою комплексу психодіагностичних методик Sport Multidimensional Perfectionism Scale – 2 (SMPS – 2), ERQ та тесту Мадді дозволяє сформулювати цілісне уявлення про особливості психологічної підготовленості футзалісток віком 17 - 24 роки, які виступають на рівні Вищої ліги.

Перфекціоністські установки (SMPS – 2).

Результати дослідження свідчать про переважання у вибірці високих особистих стандартів та організованості, що є важливими характеристиками для професійної спортивної діяльності. Разом із цим у частини спортсменок зафіксовано підвищений рівень турботи про помилки та сумнівів у власних діях, що може виступати як додатковий мотиваційний фактор, але водночас створює ризик емоційного виснаження та зниження впевненості у змагальних умовах. Показники тиску з боку тренера та батьків мають помірний рівень вираженості, що свідчить про відносно сприятливий соціально психологічний клімат підтримки спортсменок.

Емоційна регуляція (ERQ).

У більшості футзалісток домінує когнітивна переоцінка як провідна стратегія регуляції емоцій, що вказує на здатність свідомо змінювати ставлення до стресових ситуацій та контролювати емоційні реакції. Водночас



рівень емоційної супресії знаходиться на помірному рівні, що свідчить про часткове стримування емоцій, але без критичного пригнічення. Такий профіль є відносно адаптивним для змагальної діяльності та сприяє стабільності психоемоційного стану під час ігор.

Життєстійкість (тест Мадді).

Загалом команда демонструє високий рівень залученості (Commitment), що відображає стійку спортивну мотивацію та емоційну включеність у тренувальний і змагальний процес. Показники контролю (Control) відповідають помірно високому рівню, що свідчить про загальну здатність спортсменок управляти власними діями та брати відповідальність за результат. Компонент «виклик» (Challenge) має середній рівень розвитку, що вказує на наявність потенціалу до сприйняття труднощів як можливостей для розвитку, однак потребує подальшого психологічного вдосконалення.

Разом із тим у вибірці спостерігається індивідуальна варіативність показників, що свідчить про різний рівень психологічної готовності окремих гравчинь до стресових і змагальних навантажень.

Висновки. У результаті проведеного дослідження визначено, що психологічна підготовленість футзалісток характеризується: достатньо високим рівнем мотивації та самодисципліни; сформованими навичками емоційної регуляції; помірно високою життєстійкістю як основою стабільності у змагальній діяльності. Аналіз результатів за методикою SMPS – 2 показав, що для більшості футзалісток характерні високі особисті стандарти, організованість та відповідальне ставлення до спортивної діяльності. Разом із тим виявлено наявність помірно вираженого страху помилок та сумнівів у власних діях, що може виступати як мотиваційним фактором, так і потенційним психологічним ризиком у стресових змагальних ситуаціях. Результати за опитувальником ERQ засвідчили, що провідною стратегією емоційної регуляції у більшості спортсменок є когнітивна переоцінка, що свідчить про сформовану здатність конструктивно



опрацьовувати емоційні стани. Рівень емоційної супресії знаходиться в межах помірних значень , що вказує на відсутність критичного емоційного пригнічення.

Аналіз показників життєстійкості за тестом Мадді дозволив встановити, що команда загалом характеризується високою залученістю, помірно високим рівнем контролю та середнім рівнем сприйняття викликів. Це свідчить про достатньою готовність спортсменок до подолання стресових навантажень , однак також виявляє нерівномірність розвитку психологічної стійкості серед окремих гравчинь.

Отримані результати дозволили встановити, що психологічна підготовленість футзалісток загалом відповідає вимогам професійного спорту, проте має окремі зони ризику, пов'язані з емоційною нестабільністю, страхом помилок і коливанням рівня контролю у частини спортсменок. Це зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з командою, спрямованої на підвищення стресостійкості, впевненості у власних діях та оптимізацією емоційної регуляції. Водночас наявність підвищених показників дезадаптивного перфекціонізму, сумнівів у власних діях та нерівномірного розвитку життєстійкості в окремих спортсменок вказує на необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу команди.

Список використаних джерел

1. Братусь В., Гримайло В. Футзал як вид спорту в Україні . Київ , ТОВ «Вістка». 2021. 400 с.
2. Гендерні особливості мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗВО // *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 5(125). С. 124–127. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).24)



3. Губенко І. Я. Основи загальної та медичної психології, психічного здоров'я та між особового спілкування : підручник для студентів мед.заклеф.передвищ. та вищ. освіти. Київ : Медицина. 2021. 310 с.
4. Штифурак В. С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВДПУ, 2008. 70 с.
5. Бегеза Л. Є., Гречко Ю. Л. Особливості психологічної підготовки спортсменів у передзмагальний період // Bulletin of the Academy of Labor, Social Relations and Tourism. Серія: Економіка, психологія та менеджмент. 2024. № 1. <https://doi.org/10.54929/alsrt-economics-2024-01-02-03>
6. Полянничко О., Лахтадир О., Корольов Б., Ляшенко О. Психологічна готовність єдиноборців до змагань // Єдиноборства. 2024. № 1. С. 56–64. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.07>
7. Воронова В., Шинкарук О., Борисова О., Хмельницька І., Костюкевич В. Особливості прояву особистісних якостей спортсменів різної статі у футболі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 3(47). С. 78–89. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-78-89>
8. Цись Д., Хлус Н., Цись Н. Диференційований підхід до фізичної підготовки футболісток студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду // Спортивні ігри. 2020. № 4. С. 85–94. <https://doi.org/10.15391/si.2020-4.10>
9. Буденко О. О. Психологічна підготовленість кваліфікованих фехтувальників. Київ : НУФВСУ, 2022. 78 с.
10. Pettersen S. D., Adolfsen F., Martinussen M. Psychological factors and performance in women's football: a systematic review // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2022. Vol. 32, Suppl. 1. P. 161–175. <https://doi.org/10.1111/sms.14043>
11. Olmedilla A., Ruiz-Barquín R., Ponseti F. J. et al. Competitive psychological disposition and perception of performance in young female soccer



players // *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01168>.

12. Meyer-Parlapanis D. M., Siefert S., Weierstall R. More than the win: the relation between appetitive competition motivation, socialization, and gender role orientation in women's football // *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00547>

13. Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th ed. Champaign : Human Kinetics, 2019. 624 p.

14. Родіонов А. В. Психологія фізичного виховання і спорту : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 400 с.

15. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.