УДК 796.012.2:159.9
Омок Г.А.[1], Шуба Л.В.[2], Шуба В.В.[3], Кошелєв О.О.[4]
[1] канд. пед. наук, доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. пед. наук, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»
[3] канд. пед. наук, доц., Український державний університет науки і технологій
[4] студ., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СТРЕСОВИХ ЗМАГАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Анотація. *Досліджено психологічну підготовку висококваліфікованих спортсменів в умовах інтенсивного змагального стресу. Проаналізовано ключові чинники ефективності – тривожність, стресостійкість, мотивацію, саморегуляцію та концентрацію уваги. Обґрунтовано комплексний підхід із психодіагностики, розвитку емоційної саморегуляції, вольових якостей і командної взаємодії. Визначено напрями вдосконалення психологічного супроводу для стабільності результатів.*

Ключові слова: *відновлення, функціональний стан, спортсмен,*

працездатність, тренувальний процес, реабілітація, спортивна підготовка

Abstract. *The study examined the psychological preparation of elite athletes under intense competitive stress. Key factors affecting performance – anxiety, stress resilience, motivation, self-regulation, and attention – were analyzed. A comprehensive approach combining psychodiagnostics, emotional self-regulation training, willpower development, and team interaction optimization was justified. Directions for enhancing psychological support to improve performance stability were outlined.*

Key words: *recovery, functional state, athlete, working capacity, training process, rehabilitation, sports training*

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується високою інтенсивністю тренувального процесу, зростанням конкуренції та значним психоемоційним навантаженням у змагальних ситуаціях. У цих умовах психологічна підготовка стає одним із ключових чинників досягнення стабільно високих результатів. Особливої актуальності набуває проблема ефективного подолання стресу, який виникає під час відповідальних стартів і може суттєво впливати на якість виконання техніко-тактичних дій [2-5].

Змагальний стрес розглядається як комплексна реакція організму спортсмена на дію зовнішніх і внутрішніх стресорів, серед яких провідну роль відіграють значущість результату, соціальна відповідальність, очікування тренера, команди та вболівальників, а також індивідуальні особливості особистості. Надмірний рівень стресу може призводити до дезорганізації психічних процесів, зниження концентрації уваги, порушення координації рухів, зростання тривожності та зниження впевненості у власних силах.

Психологічна підготовка висококваліфікованих спортсменів має бути системною, цілеспрямованою та інтегрованою у загальну структуру тренувального процесу. Вона передбачає формування оптимального психічного стану, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та забезпечення психологічної готовності до змагальної діяльності. Важливим елементом є психодіагностика, яка дозволяє виявити індивідуальні особливості реагування на стрес, рівень мотивації, тип темпераменту та домінуючі стратегії подолання складних ситуацій.

Одним із провідних напрямів психологічної підготовки є навчання спортсменів методам емоційної саморегуляції. До них належать дихальні вправи, аутогенне тренування, м’язова релаксація, візуалізація, когнітивне перепрограмування та позитивне самонавіювання. Застосування зазначених методів сприяє зниженню рівня тривожності, стабілізації

емоційного стану та мобілізації внутрішніх ресурсів організму перед змаганнями.

Не менш важливим аспектом є розвиток вольових якостей, таких як наполегливість, самоконтроль, рішучість і витримка. Вольова підготовка забезпечує здатність спортсмена зберігати високу ефективність діяльності в умовах втоми, дефіциту часу та підвищеного тиску з боку зовнішніх чинників. Формування вольових якостей відбувається через моделювання стресових ситуацій у тренувальному процесі, використання змагальних вправ та поступове ускладнення завдань [1].

Особливу роль у психологічній підготовці відіграє мотиваційна сфера. Для висококваліфікованих спортсменів характерним є поєднання внутрішньої мотивації (прагнення до самовдосконалення, досягнення майстерності) та зовнішньої (соціальне визнання, матеріальне заохочення, спортивний престиж). Оптимальний баланс цих складових сприяє формуванню стійкої мотивації до подолання труднощів та досягнення високих результатів.

У командних видах спорту значущим чинником є психологічний клімат у колективі та ефективність міжособистісної взаємодії. Позитивні взаємини між спортсменами і тренером, взаємна підтримка та довіра сприяють зниженню рівня напруженості й підвищенню впевненості у власних силах. Психологічний супровід у цьому контексті має бути спрямований на розвиток комунікативних навичок, формування командної згуртованості та профілактику конфліктних ситуацій [4].

Таким чином, психологічна підготовка висококваліфікованих спортсменів у стресових змагальних ситуаціях є складним багатокомпонентним процесом, який потребує індивідуалізованого та науково обґрунтованого підходу. Її ефективна реалізація забезпечує не лише підвищення спортивних результатів, а й збереження психічного здоров'я спортсменів, сприяючи їхній довготривалій професійній реалізації.

Список використаних джерел

1. Hagan JE Jr., Pollmann D., Schack T. Elite Athletes' In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions. *Front Psychol.* 2017. № 8. P. 2280. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02280.

2. Nicholls A. R., Polman R. C. J., Levy A. R., Backhouse S. H. Mental toughness, optimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences.* 2015. № 74. P. 167–172. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.011.

3. Носкова М. В., Набойченко Е. С., Пушкарьова І. Н.

Психологічний супровід у спорті вищого рівня як складова успіху спортсмена. *Європейські збірники соціальних та поведінкових наук*. 2021. № 17. С. 1176–1182.

4. Омок Г. А., Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О., Роздобутько В. П. Вплив рівня резилієнтності на стабільність спортивних результатів у спортсменів-аматорів та професіоналів. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 23. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17410506.

5. Серпа С. Психологічна стійкість у спорті високих класів: наслідки для підготовки до Олімпіади. *Psychol. Int.* 2025. № 7. С. 82. DOI: https://doi.org/10.3390/psycholint7040082