

УДК: 796.071-057.875:796.015.22"405"]:159.942.5

Орлов А.А.¹, Парій С.Б.², Орлова В.А.³

¹к.фіз.вих., доц. Запорізький національний університет

²ст.викл. Запорізький національний університет

³курсант Військовий інститут КНУ імені Тараса Шевченка

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ПІДГОТОВКИ У ДОВГОТРИВАЛОМУ РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Розглядається роль психологічної підготовки та стійкості у довготривалому розвитку спортсменів, зокрема студентів, що поєднують навчання та змагальну діяльність. На прикладі зимових Олімпійських ігор 2026 проаналізовано вплив психічного стану на результати та довготривалість спортивної кар'єри, підкреслено переваги орієнтації на процес і внутрішньої мотивації.

Ключові слова: психологічна стійкість, орієнтація на процес, психофізіологічні фактори.

Abstract. The role of psychological preparation and resilience in the long-term development of athletes, particularly students balancing education and competitive activities, is examined. Using the example of the 2026 Winter Olympic Games, the impact of mental state on performance and career longevity is analyzed, highlighting the benefits of process-oriented focus and intrinsic motivation.

Key words: psychological resilience, process-oriented focus, psychophysiological factors.

Сучасний спорт вищих досягнень переконливо демонструє, що фізичний талант і технічна майстерність не гарантують перемоги. На рівні олімпійських змагань більшість спортсменів мають подібні фізичні та функціональні можливості, а вирішальним фактором успіху стає психічний стан та здатність ефективно діяти в умовах стресу [2]. Особливого значення ця проблема набуває у системі фізичного виховання та спорту закладів вищої освіти, де формується значна частина спортсменів міжнародного рівня та поєднуються освітня і змагальна діяльність [3].

Наукові дослідження доводять, що психіка безпосередньо впливає на фізичну результативність. Під впливом стресу підвищується рівень кортизолу, що погіршує координацію рухів, швидкість реакції та точність виконання технічних дій [5]. Тривожність знижує ефективність концентрації уваги та здатність контролювати ключові елементи діяльності, що особливо критично у видах спорту, де результат визначається долями секунди або мінімальними відхиленнями [11]. Крім того, у ситуації надмірного тиску виникає явище «choking under pressure», коли спортсмен починає свідомо контролювати автоматизовані рухи, що призводить до порушення їхньої точності та ефективності [4]. Нейрофізіологічні дослідження також підтверджують, що стрес знижує ефективність роботи префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за прийняття рішень, контроль поведінки та регуляцію рухових дій [1]. Водночас створення умов для внутрішньої мотивації та орієнтації на процес діяльності сприяє підвищенню стабільності виконання та ефективності навчання рухових навичок [14].

Ці закономірності підтверджуються практикою зимових Олімпійських ігор 2026 року у Мілан-Кортіна (Італія), де спостерігалися як приклади перемоги завдяки психологічній стійкості, так і випадки нереалізації спортивного потенціалу через психологічний тиск [10].

Показовим прикладом є виступ американської фігуристки Аліси Лю (Alysa Liu), яка у підлітковому віці демонструвала виняткові результати, але тимчасово залишила спорт через психологічне виснаження та надмірні очікування. Під час навчання в університетському середовищі вона змогла відновити внутрішню мотивацію, змінивши орієнтацію з досягнення результату на отримання задоволення від процесу діяльності. Повернувшись у великий спорт, спортсменка продемонструвала психологічну стабільність і здобула золоту медаль зимових Олімпійських ігор 2026 року [9]. Її приклад підтверджує положення сучасної спортивної психології про переваги task-orientation (орієнтації на процес діяльності) над ego-orientation (орієнтацією виключно на результат), що сприяє формуванню оптимального функціонального стану та стабільності виконання [13].

Водночас Олімпіада продемонструвала приклади протилежного характеру. Один із фаворитів змагань, фігурист Ілля Малінін, який мав винятковий технічний потенціал, припустився низки помилок під час виступу і не зміг реалізувати свій спортивний рівень. І це непоодинокий випадок на цих іграх, коли фаворити не змогли реалізувати свій потенціал через психологічний тиск і мінімальні помилки у ключові моменти. Так, швейцарський сноубордист Скотті Джеймс (Scotty James), який був близький до олімпійського золота, завершив виступ без першої позиції, а канадський хокеїст Натан МакКіннон (Nathan MacKinnon) потрапив у невдачу вирішальну ситуацію, коли не реалізував ключову можливість забити, що відобразило вплив емоційного та соціального тиску на результат. Крім того, численні

падіння та близькі розриви часу у ковзанярських та фристайл дисциплінах свідчать про значення психологічної уваги та стрес-менеджменту для стабільної реалізації технічних навичок у вирішальні моменти змагань [10].

Подібні ситуації пояснюються підвищеним рівнем тривожності, страхом помилки та надмірним когнітивним контролем рухових дій, що призводить до зниження ефективності автоматизованих навичок [4]. Крім того, надмірна впевненість або завищені очікування можуть знижувати гнучкість мислення і здатність адаптуватися до змін змагальної ситуації [8].

Показовим прикладом психологічної стійкості є виступ гірськолижниці Мікаели Шиффрін (Mikaela Shiffrin), яка після серії невдач змогла зберегти психологічну рівновагу та здобути перемогу на Олімпійських іграх 2026 року. Її довга спортивна кар'єра, що триває понад десятиліття, підтверджує важливість поступового розвитку, психологічної підтримки та формування стійкої мотивації [12].

Особливу увагу слід приділити спортсменам студентського віку, які поєднують навчання у закладах вищої освіти та участь у міжнародних змаганнях. Яскравим прикладом є американська спортсменка Айлін Гю (Eileen Gu), студентка Стенфордського університету та успішна модель, яка брала участь у зимових Олімпійських іграх 2026 року. Поєднання університетського середовища з професійною кар'єрою в модельному бізнесі сприяло розвитку її психологічної стійкості, самовпевненості та здатності ефективно діяти під тиском. Гю змогла поєднувати інтенсивні тренування, навчання та модельну діяльність одночасно, зберігаючи внутрішню рівновагу і любов до спорту [6].

Не менш показовими є інші студенти-спортсмени Олімпіади 2026 року. Британська фристайл-лижниця Зої Аткін (Zoe Atkin), студентка Стенфордського університету – бронзова призерка Олімпійських ігор 2026. Дев'ятнадцятирічна американська сноубордистка Біа Кім (Bea Kim), студентка Колумбійського університету виступала на Іграх паралельно з навчанням і онлайн-курсами – восьме місце на Олімпіаді 2026. Даніель Грассл (Daniel Grassl) з Італії студент одного з університетів Туріна, представник молодіжної системи спорту (срібний призер Універсиади 2025 року) – бронзовий призер командного фігурного катання на Олімпіаді 2026. Шведсько-італійська хокеїстка-голкипер Мартіна Федель (Martina Fedel) також є представницею університетської спортивної системи (канадська університетська ліга Ontario University Athletics) – дебютувала на Олімпіаді зупинившись на рівні чвертьфіналу, але зробила 14 сейвів у матчі проти сильної французької збірної [7].

Ці приклади підтверджують, що університетське середовище створює умови для гармонійного розвитку спортсмена, забезпечуючи не лише фізичну підготовку, але й психологічну підтримку, автономність у прийнятті рішень та формування особистісної стійкості. Поєднання навчання, спортивної

діяльності високого рівня та професійних амбіцій поза спортом дозволяє знизити ризик емоційного вигорання.

Таким чином, результати зимових Олімпійських ігор 2026 року підтверджують фундаментальне положення сучасної спортивної психології: на найвищому рівні саме психічна стійкість, а не лише природний талант, визначає успішність змагальної діяльності. Орієнтація виключно на результат і максимальні досягнення у ранньому віці підвищує ризик психологічного виснаження і нестабільності результатів, тоді як орієнтація на процес діяльності, внутрішню мотивацію та поступовий розвиток забезпечує стабільність і довготривалу спортивну кар'єру [14].

Отже, талант створює потенціал для досягнення високих результатів, але саме психологічна готовність і здатність до саморегуляції визначають можливість його реалізації. Врахування психолого-педагогічних принципів формування психологічної стійкості спортсменів у системі фізичного виховання закладів вищої освіти є необхідною умовою підготовки конкурентоспроможних спортсменів, здатних демонструвати високі результати протягом тривалого часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кравченко В., Богатирова М., Ковальчук О. Когнітивні функції на різних рівнях стресу та тривожності. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Біологія. 2025. Том 103 №4. С. 41–49.
2. Курко Я., Босюк О., Вальчак Н. Застосування комп'ютерної програми «Воля» для визначення психофізіологічних показників спортсменів. Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення: матеріали всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 104–107.
3. Філоненко О. В. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти України. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2023. №210. С. 229–234.
4. Beilock S. L., Carr T. H. On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? Journal of Experimental Psychology. 2001. Vol. 130(4). P. 701–725.
5. Chrétien A., Hayotte M., Vuillemin A., d'Arripe Longueville F. Resilience profiles of elite athletes and their associations with health-related behaviors, well-being, and performance: A latent profile analysis. Psychology of Sport and Exercise. 2024. Volume 74. 102689 <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102689>
6. Gu E. Athlete profile. International Olympic Committee. URL: <https://www.olympics.com/en/athletes/gu-ailing-eileen>
7. International Olympic Committee. Athletes. URL: <https://www.olympics.com/en/athletes/>
8. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011. 499 p.

9. Liu A. Athlete profile. International Skating Union. URL: <https://isu-skating.com/figure-skating/skaters/alya-liu/>
10. Olympic Winter Games Milano-Cortina 2026: official results and athlete profiles. International Olympic Committee. URL: <https://www.olympics.com>
11. Ren P., Song T., Chi L., Wang X., Miao X. The Adverse Effect of Anxiety on Dynamic Anticipation Performance. *Frontiers in Psychology*. 2022. Volume 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.823989>
12. Shiffrin M. Athlete biography. International Ski and Snowboard Federation. URL: <https://lnk.ua/be8BDwjN5>
13. Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th ed. Champaign: Human Kinetics, 2019. 648 p.
14. Wulf G., Lewthwaite R. Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning. *Psychonomic Bulletin & Review*. 2016. Vol. 23. P. 1382–1414.