

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічна підготовка спортсменів у командних та індивідуальних
видах спорту
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНЗ-114м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

МАШИР В.А.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОКУН О.М.
(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

МАШИР Володимир Анатолійович

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічна підготовка спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту.

керівник проєкту (роботи) к.психол.н., доцент Бородулькіна Тетяна Олександрівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 121 с., 8 табл., 3 рис., 82 дж., 5 дод.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: було реалізовано ряд завдань: розкрито зміст поняття «психологічна підготовка спортсменів», описати основні особливості психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту в Україні і за кордоном; на основі теоретичного аналізу описано роль спортивного психолога в психологічній підготовці спортсменів; на основі теоретичного аналізу і практичного досвіду роботи описати авторську методику психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту; розроблено практичні рекомендації спортивним психологам і тренерам щодо вдосконалення психологічної підготовки спортсменів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): рис. 2.1. Зразок виконання методики «Звільнення від обмеження»;
рис. 2.2. Зразок виконання методики «Звільнення від обмеження»; таблиця 1.1.

Причини виникнення стресу, тривожності та страху невдачі у представників індивідуальних видів спорту; таблиця 1.2. Причини виникнення страху невдачі внаслідок перфекціоністських налаштувань у представників індивідуальних видів спорту; таблиця 1.3. Цілі психологічної підготовки спортсменів; таблиця 1.4. Психологічні виклики, актуальні для представників індивідуальних видів спорту; таблиця 1.5. Ключові напрями психологічної підготовки спортсменів; таблиця 1.6. Ключові методи досягнення оптимального психологічного стану в процесі підготовки спортсменів; таблиця 1.7. Ключові напрямки психологічної підготовки у командних видах спорту; таблиця 1.8. Ключові аспекти спортивної психології.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	23.09.2025	05.10.2025
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	07.10.2025	26.10.2025
3	БОРОДУЛЬКІНА Т.О., доцент	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	01.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Затвердження теми	05.09.2025	
4	Складання змісту	05.10.2025	
5	Виконання першого розділу	26.10.2025	
6	Виконання другого розділу	26.11.2025	
7	Виконання третього розділу	28.11.2025	
8	Формування висновків	01.12.2025	
9	Перевірка роботи керівником	04.12.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	10.12.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	12.12.2025	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	15.12.2025	

13	Подання роботи на кафедру	18.12.2025	
14	Одержання відгуку та рецензії	01.12.2025	
15	Захист дипломної роботи	20.12.2025	

Студент(ка)



(підпис)

Володимир МАШИР

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Тетяна БОРОДУЛЬКІНА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 123 сторінок, 8 таблиць, 3 рисунки, 82 джерела, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – психологічна підготовка спортсменів в різних видах спорту.

Предмет дослідження – особливості психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту.

Мета дослідження – на основі вивчення особливостей психологічної підготовки спортсменів в різних видах спорту описати авторську методику психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту; розробити практичні рекомендації спортивним психологам і тренерам щодо вдосконалення їхньої роботи зі спортсменами.

Методи дослідження: аналіз теоретичної літератури, аналіз, систематизація і узагальнення авторського практичного досвіду роботи зі спортсменами різних категорій.

В роботі описуються основні особливості психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту в Україні і за кордоном, досліджується роль спортивного психолога в психологічній підготовці спортсменів. Розроблено практичні рекомендації спортивним психологам і тренерам щодо вдосконалення психологічної підготовки спортсменів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розроблених методиці психологічної підготовки спортсменів і практичних рекомендаціях спортивним психологам щодо вдосконалення їхньої роботи зі спортсменами, які можуть бути адаптовані до різних видів спорту та рівнів підготовки спортсменів.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА, ІНДИВІДУАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ,
КОМАНДНІ ВИДИ СПОРТУ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СПОРТИВНА
ПСИХОЛОГІЯ, ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ	13
1.1. Проблеми психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту.....	13
1.2. Поняття психологічної підготовки спортсменів в командних та індивідуальних видах спорту	21
1.3. Порівняльний аналіз психологічної підготовки спортсменів в Україні та за кордоном	29
1.4. Роль спортивного психолога в психологічній підготовці спортсменів....	32
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ	43
2.1. Загальний опис авторського досвіду роботи зі спортсменами в якості спортивного психолога.....	43
2.2. Характеристика методів роботи з психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту.....	49
2.3. Авторська модель психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту	66
Висновки до розділу 2	75
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ	78
3.1. Рекомендації спортивним психологам щодо психологічної підготовки спортсменів	78
3.2. Рекомендації тренерам щодо важливості та необхідності використання різних методів психологічної підготовки перед виступами спортсменів.....	85
3.3. Рекомендації спортсменам щодо використання методик психологічної підготовки	94
Висновки до розділу 3	102
ВИСНОВКИ.....	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	108
ДОДАТКИ.....	118

ВСТУП

Актуальність проблеми. У сучасному спорті, де конкуренція досягає найвищих рівнів, а результати часто визначаються мінімальними перевагами, психологічна підготовка спортсменів набуває ключового значення. Психологічна готовність є невід'ємною складовою успіху як у командних, так і в індивідуальних видах спорту, адже вона впливає на здатність спортсмена справлятися зі стресом, підтримувати мотивацію, концентруватися на завданнях і ефективно взаємодіяти з іншими учасниками змагального процесу. Актуальність дослідження психологічної підготовки спортсменів зумовлена низкою факторів, які відображають як сучасні виклики спортивної діяльності, так і необхідність комплексного підходу до підготовки.

Одним із ключових аспектів, що підкреслюють важливість психологічної підготовки, є високий рівень психоемоційного навантаження, з яким стикаються спортсмени. У командних видах спорту, таких як футбол, баскетбол чи волейбол, спортсмени повинні не лише демонструвати індивідуальну майстерність, а й ефективно взаємодіяти з партнерами по команді, адаптуватися до динамічних умов гри та швидко приймати рішення в умовах тиску. Психологічна стійкість, уміння керувати емоціями та підтримувати командну згуртованість стають вирішальними для досягнення спільної мети.

В індивідуальних видах спорту, таких як теніс, гімнастика чи легка атлетика, психологічна підготовка має не менш важливе значення, але її специфіка полягає в іншому. Тут спортсмен покладається виключно на власні ресурси, що посилює тиск і вимагає високого рівня самоконтролю, впевненості та мотивації.

Психологічна підготовка допомагає спортсменам формувати психологічну стійкість, яка дозволяє зберігати концентрацію навіть у найскладніших умовах. Сучасні методи підготовки, включаючи аналіз даних,

біомеханічні дослідження та фізіологічний моніторинг, дозволяють оптимізувати фізичну форму спортсменів. Проте без належної уваги до психологічного аспекту ці досягнення можуть залишатися неповними. Таким чином, психологічна підготовка стає важливим елементом інтегративного підходу до тренувального процесу, що забезпечує гармонійний розвиток усіх аспектів спортивної майстерності.

Проблема психологічної підготовки спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту активно привертає увагу сучасних дослідників. Так, А. Алексєєв зі співавторами розглядає значущість мотивації та психоемоційного стану в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів [1]. С. Білюк вивчає психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки [3]. С. Бринзак актуалізує проблему психологічної сумісності та її оцінки в спортивній команді [7]. Н. Височіна залучає до розгляду психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [9]. В. Воронова вивчає прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності [12]. А. Гета розглядає психологію спорту як основу підвищення психічного стану спортсмена [18]. О. Гринь актуалізує проблему психологічного забезпечення та супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів [23]. Г. Данько вивчає закономірності психологічної підготовки спортсменів з вільної боротьби [24]. А. Кайзерова виокремлює психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики [28]. С. Коваленко визначає особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів в волейболі [32]. А. Крижановський та співавтори пропонують стратегії психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту [35]. Є. Куницький вивчає психологічні аспекти підготовки силових атлетів [36]. О. Курдибаха розглядає психологічну підготовку спортсменів у спортивній діяльності [37]. С. Одорожа актуалізує соціально-психологічні особливості відносин спортивної групи [47]. Однак наразі у вітчизняній науці відсутнє комплексне дослідження зазначеної проблеми, що зумовлює актуальність дослідження [43].

Об'єкт дослідження: психологічна підготовка спортсменів в різних видах спорту.

Предмет дослідження: особливості психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту

Мета дослідження: на основі вивчення особливостей психологічної підготовки спортсменів в різних видах спорту описати авторську методику психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту; розробити практичні рекомендації спортивним психологам і тренерам щодо вдосконалення їхньої роботи зі спортсменами.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу теоретико-методичної літератури розкрити зміст поняття «психологічна підготовка спортсменів», описати основні особливості психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту в Україні і за кордоном.

2. На основі теоретичного аналізу описати роль спортивного психолога в психологічній підготовці спортсменів.

3. На основі теоретичного аналізу і практичного досвіду роботи описати авторську методику психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту.

4. Розробити практичні рекомендації спортивним психологам і тренерам щодо вдосконалення психологічної підготовки спортсменів.

Методи дослідження: аналіз теоретичної літератури, аналіз, систематизація і узагальнення авторського практичного досвіду роботи зі спортсменами різних категорій. Професійна діяльність автора у сфері спортивної психології розпочалася у 2000 році й триває безперервно протягом 25 років станом на 2025 рік. Початковий етап роботи був пов'язаний із підготовкою збірної команди України з плавання та стрибків у воду, де застосовувалися психологічні методики для підвищення спортивної результативності протягом усього періоду співпраці.

Протягом професійної кар'єри здійснювалася психологічна підтримка як командних, так і індивідуальних видів спорту. Серед командних видів спорту досвід включає роботу з футбольними клубами першої та вищої ліг України: ФК «Нікополь» (перша ліга), ФК «Металург» Запоріжжя, ФК «Металург» Донецьк (вища ліга) – як з основними, так і з молодіжними складами, а також з баскетбольною командою «Грифони». У сегменті індивідуальних та олімпійських видів спорту проводилася систематична психологічна підготовка спортсменів збірної команди України з художньої гімнастики, а також представників тхеквондо, дзюдо, джиу-джитсу, легкої атлетики, плавання, бадмінтону, триатлону, боксу, греко-римської боротьби та інших дисциплін.

Варто зазначити, що інтерес до психологічних аспектів спортивної діяльності сформувався значно раніше – у період власної активної спортивної кар'єри автора з 1991 по 1998 рік у складі команди з академічного веслування. Виступаючи в одиночних, парних і четвіркових дисциплінах, автор уже на тому етапі проводив неформальні семінари для членів збірної команди України під час навчально-тренувальних зборів. У цей період почалося практичне застосування та вдосконалення методик медитативного аутогенного тренування, технік розвитку концентрації уваги та м'язової релаксації з метою досягнення оптимального бойового стану спортсмена (ОБС).

За весь період професійної діяльності психологічні практики та індивідуальні консультації отримали приблизно **одна тисяча спортсменів** різних рівнів підготовки. Окрім безпосередньої роботи зі спортсменами, проводилися освітні семінари та тренінги для тренерів і спортсменів у різних регіонах України: у Запоріжжі (тхеквондо, дзюдо, кикбоксинг), Дніпрі (триатлон), Києві (теніс, художня та спортивна гімнастика). З 2016 року й дотепер (тобто протягом 9 років) основна діяльність зосереджена в місті Києві, зокрема у спортивному клубі Viccort та інших тенісних центрах України, де

здійснюється психологічний супровід тенісистів різного віку та рівня майстерності.

Багаторічна практика сприяє поглибленому розумінню психофізіологічних механізмів спортивної діяльності, постійному вдосконаленню методичного арсеналу та генеруванню нових підходів до психологічної підготовки. Таким чином, професійний розвиток у галузі спортивної психології має безперервний і прогресивний характер.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що розроблено авторську методику психологічної підготовки спортсменів, що є інноваційним інструментом, який дозволяє не лише діагностувати психологічний стан, але й ефективно працювати над усуненням обмежень. Поєднання мотиваційного анкетування, енергоінформаційного обстеження, проєктивних тестів і практичних методик трансформації забезпечує цілісний підхід до підготовки. Методика має наукове обґрунтування, підтверджене авторським патентом, і може бути адаптована до різних видів спорту та рівнів підготовки спортсменів.

Теоретичне значення дослідження зумовлене поглибленням наявних наукових уявлень щодо психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту, а також розробкою практичних рекомендацій спортивним психологам і тренерам щодо вдосконалення їхньої роботи зі спортсменами.

Практична цінність результатів роботи полягає в тому, що розроблено методику психологічної підготовки спортсменів і практичні рекомендації спортивним психологам щодо вдосконалення їхньої роботи зі спортсменами, які можуть бути адаптовані до різних видів спорту та рівнів підготовки спортсменів.

Апробація. За результатами роботи опубліковано: статтю «Проблеми психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту» в збірнику «Науковий вісник Ужгородського національного університету». (Серія: Психологія. 2025. № 3, фаховий науковий журнал категорії Б) [43]; одноосібні тези «Про особливості роботи спортивного

психолога» в збірці тез доповідей науково-практичної конференції «Тиждень науки – 2025» (Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка», квітень 2025) [44], одноосібні тези «Застосування мотиваційного інтерв'ю в роботі спортивного психолога» і «Малюнкова методика «звільнення від обмеження» в психологічній роботі зі спортсменами» у збірці матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (Запоріжжя, 15 жовтня 2025 р.).

Структура дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У КОМАНДНИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ

1.1. Проблеми психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту

Психологічна підготовка спортсменів є ключовим елементом досягнення високих результатів у спорті, особливо в індивідуальних дисциплінах, де тиск, відповідальність і концентрація покладаються виключно на одного спортсмена. В. Гончаренко зауважує, що в командних видах спорту навантаження може розподілятися між учасниками, тоді як в індивідуальних видах спорту спортсмен самотужки стикається з викликами, що потребує особливого підходу до психологічної підготовки [20].

В індивідуальних видах спорту (таких як теніс, гімнастика, легка атлетика, плавання, фехтування тощо) спортсмен повністю відповідає за свій результат. Відсутність команди, яка могла б «підстрахувати», створює значний психологічний тиск. Р. Дяченко підкреслює, що очікування тренерів, глядачів, спонсорів і навіть самого спортсмена можуть призводити до стресу, тривожності та страху невдачі [25].

Можуть бути виділені такі причини виникнення зазначеної проблеми (Таблиця 1.1.):

А. Гета акцентує увагу на таких негативних ефектах, які виникають через цю проблему: погіршення зосередженості та загальної ефективності роботи, емоційне виснаження, а також фізичні симптоми напруги, такі як тремтіння в тілі, прискорений пульс і надмірне потовиділення. Для подолання цієї проблеми можна застосувати кілька підходів: опанування методів розслаблення, включаючи дихальні практики, медитацію чи йогу,

консультації зі спортивним психологом з метою формування ефективних тактик контролю за стресом, а також моделювання конкурентних умов на тренуваннях, щоб звикнути до тиску [18].

Таблиця 1.1.

Причини виникнення стресу, тривожності та страху невдачі у представників індивідуальних видів спорту

Причини виникнення стресу, тривожності та страху невдачі	Опис
Відсутність підтримки в момент змагань.	На відміну від командних видів, спортсмен не може покластися на партнерів.
Високі очікування	Суспільство, тренери та сам спортсмен часто встановлюють завищені цілі
Самотність у прийнятті рішень	Під час змагань спортсмен повинен швидко реагувати на ситуацію без зовнішньої допомоги

У дисциплінах, що залежать лише від одного спортсмена, внутрішній поштовх до дій формується виключно самим учасником. Як зазначає В. Войтенко, брак колективного натхнення здатен спричинити спад зацікавленості, відкладання справ чи ослаблення самоконтролю [11]. Серед факторів, що провокують цю проблему, виділяють одноманітність у підготовчих заняттях, коли постійне повторення одних і тих самих вправ породжує втому від рутини, брак допомоги з боку оточення, через що важче тримати мотивацію на висоті без групи, а також тривалі перспективи успіху, адже в таких видах діяльності справжні досягнення вимагають багаторічної відданості.

О. Гринь описує такі наслідки цієї ситуації: спад ефективності на тренуваннях, повне припинення спортивної активності, а також психологічне виснаження з елементами байдужості [23]. Щоб впоратися з нею, варто впроваджувати: визначення реалістичних цілей на короткий термін, аби не втрачати ентузіазм, практики уявлення власних перемог для посилення

впевненості, а також співпрацю з тренером чи фахівцем з психології для розробки персоналізованої схеми підтримки драйву [22].

Багато спортсменів в індивідуальних видах спорту схильні до перфекціонізму, що може призводити до страху невдачі. Вони бояться не виправдати очікування, зробити помилку або програти, що негативно впливає на їхню впевненість.

Можуть бути виділені такі причини виникнення зазначеної проблеми:
(Таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

Причини виникнення страху невдачі внаслідок перфекціоністських налаштувань у представників індивідуальних видів спорту

Причини виникнення страху невдачі внаслідок перфекціоністських налаштувань	Опис
Висока відповідальність	Уся увага зосереджена на одному спортсмені
Суспільний тиск	Медіа та вболівальники часто акцентують увагу на перемогах, ігноруючи процес
Особистісні риси	Деякі спортсмени мають схильність до самокритики

А. Кайзерова підкреслює, що поява цієї проблеми призводить до помітного падіння самооцінки, надмірної схильності до самообвинувачень, яка гальмує будь-який розвиток, а також до психологічних бар'єрів саме під час змагальних моментів [28]. У свою чергу, Г. Данько пропонує для подолання такої ситуації кілька підходів, зокрема опрацювання ставлення до помилок як до невід'ємної складової навчального етапу, регулярні вправи на формування оптимістичного світосприйняття та внутрішньої підтримки, а ще переорієнтацію уваги з кінцевого досягнення на сам процес, з акцентом на вдосконалення техніки й тактики [24].

У спортивних дисциплінах, що залежать від індивідуальних зусиль, надзвичайно важлива здатність до глибокої зосередженості, адже кожна

дрібниці – від правильної постановки рухів до точного моменту чи плану дій – може визначити весь підсумок. Будь-які розсіяння, чи то внутрішні роздуми, чи зовнішні впливи, здатні кардинально змінити виграш чи програш. В. Гончаренко називає серед факторів, які провокують цю проблему, зовнішні перешкоди на кшталт натовпу глядачів, гучних звуків чи примх погоди, внутрішні переживання, як-от песимістичні міркування, вагання чи виснаження, а також брак спеціальних вправ для зміцнення уваги [21].

Серед можливих відлунь такої ситуації виділяють неточності в виконанні елементів, розгубленість у керуванні подіями та загальне погіршення показників [20]. Для подолання радять застосовувати техніки усвідомленості, аби посилити концентрацію, впроваджувати персональні обряди напередодні стартів для правильного настрою, а також проводити заняття в середовищі, максимально схожому на турнірне, щоб звикнути до можливих завад [19].

Довготривалі цикли тренувальних занять, надмірні амбіції та постійний тиск нерідко спричиняють емоційне виснаження, коли спортсмен втрачає пристрасність до справи, стикається з постійною втомою та байдужістю. Г. Коробейніков вказує на ключові передумови цього явища: перевантаження як фізичне, так і душевне, що висушує сили; брак пауз для релаксації та регенерації; одноманітність рутини тренувань [33]. Як наслідок, виникає спад ентузіазму й ефективності, ризик ушкоджень від перепрацювання та навіть бажання покинути професійний шлях [30]. Щоб уникнути чи скоригувати це, варто розраховувати етапи розвантаження й оновлення, варіювати структуру занять для уникнення нудьги, а також звертатися до фахівця з психічного здоров'я, зокрема, до психолога, для раннього розпізнавання сигналів і запобігання кризі.

Багато спортсменів та їх наставників не надають належної уваги внеску спортивного психолога в загальну підготовку. Т. Коваленко зазначає, що психологічний аспект часто сприймається як периферійний у порівнянні з тілесними чи навичковими тренуваннями [32]. Серед причин такої ситуації

називають упередження, ніби психологічна підтримка потрібна тільки тим, хто здається слабким; обмежений доступ до професійних консультацій, адже не кожен має шанс співпрацювати з досвідченим спеціалістом [31]; а також брак знань, через який тренери не вміють вплітати психологічні елементи в програму [27]. Це призводить до деградації досягнень через накопичення напруги та неспокою, а також стримування повного розкриття здібностей [28]. Для виправлення пропонується активно просувати спортивну психологію за допомогою просвітницьких програм для тренерів і самих учасників, залучення психологів до тренувального процесу, розробки доступних програм психологічної підтримки [11].

Психологічна підготовка спортсменів у командних видах спорту є критично важливою складовою успіху. В. Воронова відзначає, що зазначена теза є цілком правомірною, оскільки командна динаміка, взаємодія між гравцями та здатність справлятися з тиском впливають не лише на індивідуальні результати, але й на загальну ефективність команди [15].

У командних видах спорту (футбол, баскетбол, волейбол, хокей тощо) успіх залежить від злагодженої роботи всіх членів команди. І. Глазирін підкреслює, що конфлікти, непорозуміння, різні темпераменти та особистісні особливості гравців можуть ускладнювати співпрацю [19].

Причинами зазначеної проблеми зазвичай постають такі чинники, як різні стилі спілкування та лідерства, відсутність чітко визначених ролей у команді, егоцентризм окремих гравців, що перешкоджає командній роботі. Як наслідок, це може призвести до зниження згуртованості команди, погіршення комунікації під час гри, зниження загальної ефективності. На думку І. Іванія, можливими шляхами вирішення цієї проблеми можуть стати такі заходи, як проведення командоутворюючих тренінгів (team-building), робота спортсменів і тренерів із психологом для розвитку навичок ефективного спілкування, визначення чітких ролей і обов'язків для кожного гравця [27].

У командних видах спорту тиск може бути як зовнішнім (очікування вболівальників, тренерів, медіа), так і внутрішнім (бажання не підвести

команду). Це може призводити до стресу, тривожності та зниження концентрації [25].

Причинами зазначеної проблеми зазвичай постають такі чинники, як високі очікування від результатів, страх провалу та критики, недостатня підготовка до стресових ситуацій. Як наслідок, це може призвести до погіршення індивідуальних і командних показників, емоційних зривів спортсменів під час гри, втрати мотивації. На думку В. Воронової, можливими шляхами вирішення цієї проблеми можуть стати такі заходи, як тренування технік релаксації (дихальні вправи, медитація), симуляція стресових ситуацій на тренуваннях для адаптації, робота з психологом для розвитку стресостійкості [15].

У команді можуть бути гравці з різним рівнем мотивації. Одні прагнуть максимальних результатів, інші можуть бути менш зацікавленими, що створює дисбаланс.

Причинами зазначеної проблеми зазвичай постають такі чинники, як різні особисті цілі (наприклад, одні хочуть виграти чемпіонат, інші – просто грати), відсутність належної підтримки від тренера, нерівномірний розподіл навантаження (основні гравці та запасні виконавці). Як наслідок, це може призвести до зниження командного духу, виникнення конфліктів між гравцями, зниження продуктивності команди. Як відзначає В. Вінс, можливими шляхами вирішення цієї проблеми можуть стати такі заходи, як залучення індивідуального підходу до мотивації кожного гравця, постановка спільних командних цілей, заохочення командного духу через спільні досягнення [8].

У команді часто виникають труднощі з визначенням лідера або конфлікти між кількома потенційними лідерами. Також С. Бринзак зазначає можливість виникнення проблем зі прийняттям ролей (наприклад, гравці, які грають на менш «престижних» позиціях, можуть відчувати себе недооціненими) [7].

Причинами зазначеної проблеми зазвичай постають такі чинники, як відсутність чіткого розуміння, хто є формальним і неформальним лідером, конкуренція між гравцями за лідерські позиції, недостатнє визнання внеску всіх членів команди. На думку С. Білюка, це може призвести до виникнення конфліктів усередині команди, погіршення координації під час гри, зниження довіри до лідера [3]. Можливими шляхами вирішення цієї проблеми можуть стати такі заходи, як чітке визначення ролей і завдань, розвиток лідерських якостей у кількох гравців, заохочення взаємоповаги та визнання внеску кожного.

Інтенсивний графік тренувань і змагань, а також постійний тиск можуть призводити до психологічного вигорання. Причинами зазначеної проблеми, на думку Н. Височіної, зазвичай постають такі чинники, як надмірне фізичне та емоційне навантаження, недостатній час для відновлення, монотонність тренувального процесу [9]. Як наслідок, це може призвести до зниження мотивації та продуктивності, емоційної нестабільності, підвищення ризику травмування через втрату концентрації. Ймовірними шляхами вирішення цієї проблеми, на думку Н. Башавець, можуть стати такі заходи, як планування періодів відпочинку та відновлення, використання технік релаксації та відновлення (йога, медитація), ротація гравців для зменшення навантаження [2].

У сучасних командах часто грають спортсмени з різних культур, що може призводити до непорозумінь, мовних бар'єрів і труднощів у адаптації. Причинами зазначеної проблеми, як зауважує А. Бондар, зазвичай постають такі чинники, як різні культурні цінності та традиції, мовний бар'єр, стереотипи та упередження [4]. Як наслідок, це може призвести до погіршення командної згуртованості, виникнення утруднень у спілкуванні, конфронтації на основі культурних відмінностей тощо [14]. Ймовірними шляхами вирішення цієї проблеми можуть стати такі заходи, як проведення тренінгів із міжкультурної комунікації, створення інклюзивного середовища, робота з психологом для подолання стереотипів.

У багатьох командах психологічна підготовка залишається на другому плані порівняно з фізичною та технічною підготовкою. Причинами зазначеної проблеми зазвичай постають такі чинники, як недооцінка ролі психології в спорті, відсутність кваліфікованих спортивних психологів, обмеженість ресурсів (часу, фінансів). Як наслідок, на думку Д. Кривошапко, це може призвести до виникнення недостатньої готовності до стресових ситуацій, погіршення командної динаміки, зниження загальної продуктивності тощо [34]. Ймовірними шляхами вирішення цієї проблеми, як зазначає С. Коваленко, можуть стати такі заходи, як залучення спортивних психологів до тренувального процесу, інтеграція психологічних тренінгів у щоденну підготовку, популяризація важливості психологічної підготовки серед тренерів і спортсменів [31].

Отже, психологічна підготовка в індивідуальних та командних видах спорту є невід'ємною частиною успіху спортсмена. Основними проблемами, що виникають в індивідуальній спортивній дисципліні, є стрес, страх невдачі, недостатня мотивація, проблеми з концентрацією, емоційне вигорання та недооцінка ролі психологів, які можуть суттєво впливати на результати. Психологічна підготовка в командних видах спорту характеризується такими основними проблемами: складність командної взаємодії, тиск, мотивація, лідерство, вигорання та культурні відмінності, можуть суттєво впливати на результати команди. Для їх вирішення необхідно залучати кваліфікованих спортивних психологів, інтегрувати психологічні тренінги в підготовчий процес, створювати сприятливе середовище для командної роботи. Лише комплексний підхід, який поєднує фізичну, технічну та психологічну підготовку, дозволить спортсменам в індивідуальних та командних видах спорту досягати максимальних результатів і зберігати психологічне здоров'я. Ефективна психологічна підготовка не лише покращує спортивні результати, але й сприяє формуванню здорової, згуртованої та мотивованої команди, здатної долати будь-які виклики.

1.2. Поняття психологічної підготовки спортсменів в командних та індивідуальних видах спорту

Психологічна підготовка спортсменів є невід’ємною частиною загальної системи підготовки до спортивної діяльності. Вона спрямована на формування, розвиток і вдосконалення психічних якостей, які забезпечують високу результативність у тренувальному процесі та змаганнях. Як зауважує Б. Блюменштейн, у сучасному спорті, де конкуренція досягає найвищих рівнів, психологічна готовність часто стає вирішальним фактором успіху [75]. Розглянемо основні теоретичні аспекти психологічної підготовки.

Психологічна підготовка спортсмена – це комплекс заходів, спрямованих на формування психічних якостей, станів і властивостей особистості спортсмена, які сприяють досягненню високих спортивних результатів. О. Курдибаха підкреслює, що важливою складовою психологічної підготовки спортсменів є оптимізація психічного стану: забезпечення стабільності, впевненості та концентрації під час тренувань і змагань [77]. Не меншим є внесок психологічної підготовки спортсменів до формування спортивного характеру. Йдеться про розвиток вольових якостей, таких як наполегливість, рішучість, самоконтроль. Як зазначає Ф. Салех, суттєвим є вплив психологічної підготовки на адаптацію до стресових умов: підготовка до екстремальних ситуацій, які виникають під час змагань (тиск, конкуренція, несподівані обставини), підвищення мотивації: стимулювання прагнення до перемоги та саморозвитку [81].

У контексті індивідуальних видів спорту (таких як теніс, плавання, легка атлетика, гімнастика, фехтування, бокс тощо) психологічна підготовка набуває особливого значення, оскільки спортсмен самотужки відповідає за свій виступ, без підтримки команди. В. Воронова відзначає, що це вимагає високого рівня самоконтролю, самодисципліни та здатності швидко адаптуватися до мінливих умов змагань [13].

Основна мета психологічної підготовки – забезпечити спортсмену оптимальний психологічний стан для досягнення максимальної продуктивності. Конкретні цілі психологічної підготовки включають (Таблиця 1.3.):

Таблиця 1.3.

Цілі психологічної підготовки спортсменів

Ціль психологічної підготовки спортсменів	Опис цілі
Формування впевненості в собі	Допомагає спортсмену вірити у свої здібності та приймати правильні рішення під час змагань
Розвиток концентрації	Навчання зосереджуватися на ключових аспектах виступу, ігноруючи відволікаючі фактори (шум трибун, поведінка суперника тощо)
Управління емоціями	Навчання контролювати стрес, тривогу, гнів або страх, які можуть негативно вплинути на результат
Підвищення мотивації	Стимулювання внутрішнього прагнення до перемоги та підтримка довгострокового інтересу до тренувань
Формування психологічної стійкості	Здатність справлятися з невдачами, травмами чи несприятливими умовами

Індивідуальні види спорту мають свої унікальні психологічні виклики, які відрізняються від командних дисциплін. Вони представлені в Таблиці 1.4.:

Таблиця 1.4.

Психологічні виклики, актуальні для представників індивідуальних видів спорту

Психологічний виклик	Опис
Висока персональна відповідальність	Успіх або невдача залежить виключно від спортсмена, що може створювати додатковий тиск
Самотність під час змагань	Відсутність підтримки партнерів по команді вимагає від спортсмена високого рівня самодостатності

Продовження таблиці 1.4

Інтенсивна конкуренція	У багатьох індивідуальних видах спорту (наприклад, теніс, бокс) спортсмен безпосередньо протистоїть супернику, що потребує вміння аналізувати його поведінку та швидко адаптуватися
Довготривалі тренування	Індивідуальні види спорту часто вимагають тривалих періодів ізоляції під час підготовки, що може викликати емоційне виснаження

Психологічна підготовка включає кілька ключових напрямів (Таблиця 1.5.):

Таблиця 1.5.

Ключові напрями психологічної підготовки спортсменів

Напрямок психологічної підготовки спортсменів	Опис напрямку
Когнітивна підготовка	Розвиток уваги та концентрації, візуалізація (уявне відтворення виступу, окремих рухів чи стратегій), аналіз попередніх виступів для виявлення сильних і слабких сторін
Емоційна регуляція	Техніки релаксації (дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація), управління стресом і тривогою перед змаганнями, формування позитивного мислення та уникнення негативних думок тощо
Мотиваційна підготовка	Постановка короткострокових і довгострокових цілей, використання внутрішньої (бажання самовдосконалення) та зовнішньої (нагороди, визнання) мотивації
Поведінкова підготовка	Формування ритуалів перед змаганнями для стабілізації психологічного стану, тренування реакції на несподівані ситуації (наприклад, суддівські помилки, зміна погоди)
Соціально-психологічна підготовка	Робота з тренером, психологом та іншими фахівцями для створення сприятливого оточення, навчання ефективної комунікації з суддями, суперниками та глядачами

Для досягнення оптимального психологічного стану в процесі підготовки спортсменів застосовуються різні методи (Таблиця 1.6.):

Таблиця 1.6.

Ключові методи досягнення оптимального психологічного стану в процесі підготовки спортсменів

Назва методу	Опис методу
Психологічне консультування	Індивідуальна робота зі спортивним психологом для вирішення особистих проблем, підвищення впевненості та подолання страхів
Тренінги з концентрації	Використання вправ, таких як фокусування на об'єкті, ігнорування відволікаючих факторів
Візуалізація та ментальні тренування	Уявне відтворення змагального процесу, що допомагає підготуватися до реальних умов
Біологічний зворотний зв'язок	Використання приладів для моніторингу пульсу, дихання та інших фізіологічних показників, щоб навчитися контролювати стрес
Медитація та релаксація	Техніки для зниження рівня тривоги та покращення концентрації
Симуляція змагальних умов	Тренування в умовах, максимально наближених до реальних змагань, для адаптації до тиску
Саморефлексія	Ведення щоденника, де спортсмен аналізує свої емоції, думки та поведінку після тренувань і змагань

Тренер відіграє важливу роль у психологічній підготовці, створюючи сприятливу атмосферу, підтримуючи мотивацію та допомагаючи спортсмену долати труднощі. Спортивний психолог, у свою чергу, працює над глибшими аспектами, такими як подолання страхів, управління конфліктами та розвиток ментальних навичок. О. Осіпова підкреслює, що спільна робота тренера, психолога та спортсмена забезпечує комплексний підхід до підготовки [49].

У тенісі гравці часто використовують візуалізацію для уявного відтворення подач, ударів і стратегій проти суперника. Техніки релаксації допомагають справлятися з тиском під час вирішальних моментів матчу.

У легкій атлетиці наявні свої особливості психологічної підготовки спортсменів. А. Перепелиця зазначає, що бігуни на довгі дистанції тренують психологічну витривалість, щоб долати втому та підтримувати мотивацію протягом забігу [52].

У гімнастиці також існують певні особливості психологічної підготовки спортсменів. Гімнасти працюють над концентрацією та впевненістю, щоб виконувати складні елементи без помилок, навіть під тиском суддів і глядачів.

Психологічна підготовка спортсменів у командних видах спорту є ключовим компонентом їхньої загальної готовності до змагань. Вона охоплює комплекс заходів, спрямованих на формування, розвиток і вдосконалення психологічних якостей, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, ефективної взаємодії в команді та стійкості до стресових ситуацій. У командних видах спорту, де успіх залежить не лише від індивідуальних здібностей, а й від злагодженої роботи колективу, психологічна підготовка набуває особливого значення.

У командних видах спорту психологічна підготовка включає розвиток ментальних навичок, емоційної стійкості, мотивації та командної взаємодії. Г. П'ятничук підкреслює, що вона допомагає спортсменам контролювати емоційний стан перед, під час і після змагань, підвищувати концентрацію уваги та фокусуватися на ключових моментах гри, розвивати впевненість у собі та команді, ефективно справлятися зі стресом, тиском і невдачами, формувати командний дух, взаєморозуміння та довіру між гравцями [56].

У командних видах спорту психологічна підготовка має два основні напрями (Таблиця 1.7.):

Таблиця 1.7.

Ключові напрямки психологічної підготовки у командних видах спорту

Назва напрямку	Опис напрямку
Індивідуальна підготовка	Розвиток особистих психологічних якостей кожного спортсмена
Командна підготовка	Формування згуртованості, комунікації та спільної стратегії

У командних видах спорту психологічна підготовка характеризується такими основними цілями:

- Формування мотивації. Підвищення внутрішньої та зовнішньої мотивації для досягнення командних цілей [51].
- Розвиток емоційної стабільності. Навчання спортсменів контролювати емоції, уникати конфліктів і зберігати холонокровність у критичних ситуаціях.
- Покращення концентрації. Розвиток здатності зосереджуватися на грі, ігноруючи відволікаючі фактори (глядачі, суперники, тиск) [49].
- Згуртування команди. Створення атмосфери довіри, взаємопідтримки та спільної відповідальності.
- Підготовка до стресу. Навчання спортсменів справлятися з тиском змагань, страхом поразки та іншими психологічними бар'єрами.
- Розвиток лідерських якостей. Виявлення та підтримка лідерів у команді, які здатні мотивувати інших.

Психологічна підготовка включає кілька ключових компонентів, які взаємодіють між собою:

- Мотивація є рушійною силою спортивних досягнень. У командних видах спорту важливо поєднувати індивідуальні мотиви (бажання самореалізації, кар'єрного зростання) з командними (досягнення спільної мети, перемога на змаганнях). К. Пономаренко зазначає, що тренери та психологи для підвищення мотивації використовують постановку короткострокових і довгострокових цілей, позитивне підкріплення (похвала, нагороди), аналіз успішних прикладів командної роботи [55].
- Емоційна нестабільність може негативно вплинути на гру, особливо в командних видах спорту, де дії одного гравця впливають на всю команду. С. Бринзак зауважує, що для цього в командних видах спорту застосовують техніки релаксації (дихальні вправи, медитація), методи саморегуляції (самонавіювання, візуалізація), тренування в стресових умовах для адаптації до тиску [7].

У командних видах спорту важливо швидко реагувати на дії суперників, партнерів і зміну ігрових ситуацій. А. Крижановський зазначає, що для покращення концентрації використовують симуляцію ігрових сценаріїв на тренуваннях, вправи на розвиток уваги (наприклад, фокусування на конкретних сигналах), техніки візуалізації, коли гравець подумки уявляє успішне виконання завдань [35].

Успіх команди залежить від рівня взаємодії між гравцями. Для цього проводять командоутворюючі заходи (тренінги, спільні заняття поза спортом), аналіз конфліктів і навчання їх конструктивному вирішенню, розвиток комунікативних навичок (вербальних і невербальних).

У кожній команді потрібні лідери, які можуть надихати інших, приймати відповідальні рішення та підтримувати командний дух. О. Полянничко підкреслює, що психологічна підготовка допомагає виявляти потенційних лідерів, розвивати їхні навички прийняття рішень і мотивації партнерів, формувати баланс між лідерством і командною роботою [54].

Для досягнення цілей психологічної підготовки застосовують різні методи:

- Психологічні тренінги, які включають групові заняття для згуртування команди, індивідуальні консультації для вирішення особистих проблем [55].
- Засоби візуалізації, що передбачають уявне відтворення ігрових ситуацій, успішних дій і перемог.
- Релаксацію та медитацію, а саме дихальні вправи, йогу, прогресивну м'язову релаксацію [59].
- Моделювання стресових ситуацій, а саме проведення тренувального заняття в умовах, наближених до змагальних (шум, тиск часу, присутність глядачів).
- Біологічний зворотний зв'язок, а саме використання спеціальних приладів для контролю пульсу, дихання та інших фізіологічних показників.

- Аналіз відеозаписів, а саме перегляд ігор для оцінки поведінки, виявлення помилок і вдосконалення тактики [56].

Тренер відіграє ключову роль у психологічній підготовці, створюючи атмосферу довіри, мотивації та дисципліни. На думку В. Руденко, він повинен вміти розпізнавати психологічний стан гравців, заохочувати командну роботу та взаємопідтримку, адаптувати тренувальний процес до індивідуальних особливостей спортсменів [58].

Спортивний психолог працює над глибшим аналізом психологічного стану, допомагаючи виявляти приховані страхи, тривоги чи конфлікти, розробляти індивідуальні програми психологічної підготовки. Як зауважує В. Ткачук, також його робота має бути скерована на те, аби навчати спортсменів технікам саморегуляції та концентрації [64].

На відміну від індивідуальних видів спорту, у командних дисциплінах психологічна підготовка має свої особливості:

- Взаємозалежність. Успіх залежить від злагодженої роботи всіх членів команди.
- Ролі в команді. Кожен гравець має свою функцію (лідер, захисник, нападник), і психологічна підготовка враховує ці особливості.
- Конфлікти. У команді можуть виникати міжособистісні конфлікти, які потребують вирішення.
- Тиск. Гравці відчують тиск не лише від суперників, а й від партнерів, тренерів і вболівальників [65].

Психологічна підготовка підвищує ефективність команди, допомагаючи досягати стабільних результатів на змаганнях, швидко відновлюватися після поразок, підтримувати високий рівень мотивації протягом сезону, формувати позитивний імідж команди [62].

Отже, психологічна підготовка в індивідуальних та командних видах спорту є невід'ємною частиною тренувального процесу, яка допомагає спортсменам досягти максимальної продуктивності. Вона охоплює розвиток

ментальних, емоційних і поведінкових навичок, необхідних для подолання стресу, підвищення впевненості та концентрації.

Психологічна підготовка допомагає спортсменам не лише покращувати індивідуальні якості, а й працювати як єдиний механізм, долаючи психологічні бар'єри та досягаючи спільних цілей. У сучасному спорті, де конкуренція надзвичайно висока, ефективна психологічна підготовка часто стає вирішальним фактором успіху. Для досягнення найкращих результатів необхідно залучати професійних психологів, використовувати сучасні методики та створювати атмосферу довіри й підтримки в команді.

Ефективна психологічна підготовка вимагає індивідуального підходу, співпраці з тренерами та психологами, а також використання сучасних методів, таких як візуалізація, релаксація та біологічний зворотний зв'язок. Успіх у змаганнях залежить не лише від фізичної форми, але й від здатності спортсмена контролювати свій психологічний стан у критичні моменти.

1.3. Порівняльний аналіз психологічної підготовки спортсменів в Україні та за кордоном

Психологічна підготовка спортсменів в Україні та за кордоном має як спільні риси, так і суттєві відмінності, зумовлені культурними, економічними, інфраструктурними та методологічними факторами. Розглянемо ці аспекти детально.

1. Організаційні підходи.

Психологічна підготовка в Україні часто інтегрована в загальну систему тренувань, але її значення недооцінюється. У багатьох спортивних школах і клубах бракує кваліфікованих спортивних психологів.

Державна політика в галузі спорту зосереджена переважно на фізичній і технічній підготовці. О. Осіпова зауважує, що фінансування психологічних програм обмежене, що ускладнює систематичну роботу [49].

Участь у змаганнях розглядається як основний спосіб набуття психологічного досвіду, але цілеспрямована підготовка до стресових ситуацій часто відсутня. У контексті військової агресії РФ проти України (з 2014 року та ескалація у 2022 році) спортсменам доводиться адаптуватися до додаткових психологічних викликів, таких як стрес, нестабільність і втрата тренувальних баз.

У країнах із розвиненою спортивною інфраструктурою (США, Німеччина, Австралія, Японія) психологічна підготовка є обов'язковою частиною тренувального процесу. А. Слусаряк підкреслює, що в наш час спортивні психологи працюють у штаті команд, клубів і національних збірних [61]. Існують спеціалізовані центри спортивної психології, де проводяться дослідження, розробляються індивідуальні програми та використовуються сучасні технології. Психологічна підготовка інтегрована в національні програми розвитку спорту, що підтримується державним і приватним фінансуванням.

2. Методологічні підходи.

В Україні використовуються традиційні методи, такі як бесіди, аутогенне тренування, візуалізація. Проте сучасні технології (наприклад, нейрофідбек, VR-тренінги) застосовуються рідко через брак ресурсів.

Психодіагностика часто обмежується стандартними тестами (наприклад, оцінка рівня тривожності, вольових якостей). Індивідуальний підхід до психологічної підготовки розвинений слабо. О. Шамич відзначає, що увага приділяється вольовій підготовці та мотивації, але бракує системного підходу до управління стресом і емоційною стабільністю [67].

За кордоном широко застосовуються інноваційні методи, такі як нейрофідбек (контроль мозкової активності), біологічний зворотний зв'язок (моніторинг пульсу, дихання), віртуальна реальність для моделювання змагальних ситуацій. Психодіагностика базується на комплексному підході: використовуються тести, опитувальники, аналіз поведінки, фізіологічні вимірювання.

Індивідуалізація є ключовим принципом. Програми психологічної підготовки адаптуються до типу особистості, виду спорту, рівня змагань і навіть культурних особливостей спортсмена. К. Роттенштайнер підкреслює, що велика увага приділяється відновленню після психологічних травм, профілактиці вигорання та підтримці психічного здоров'я [80].

3. Роль технологій.

В Україні наразі технологічний прогрес у психологічній підготовці обмежений через недостатнє фінансування. Використання комп'ютерних програм для тестування чи тренажерів для саморегуляції є рідкістю. Деякі клуби та збірні починають залучати мобільні додатки для релаксації та мотивації, але це не є системним явищем.

За кордоном технології відіграють ключову роль: віртуальна реальність дозволяє моделювати змагальні ситуації, а спеціальні програми аналізують психофізіологічні показники в реальному часі. Використовуються носимі гаджети (наприклад, смарт-годинники) для моніторингу стресу, сну, рівня втоми. А. Титович зазначає, що наразі популярні мобільні додатки для медитації, візуалізації та психологічної підтримки (Headspace, Calm) [63].

4. Культурні та соціальні фактори.

В українському спорті психологічна допомога часто сприймається як ознака слабкості, що створює бар'єри для звернення до спортивних психологів. Економічна нестабільність і військовий конфлікт ускладнюють доступ до якісної підготовки, що впливає на психологічний стан спортсменів.

За кордоном у багатьох країнах (особливо в Західній Європі та США) робота з психологом є нормою і сприймається як частина професійного підходу. О. Шинкарьова підкреслює, що соціальна підтримка спортсменів включає не лише психологічну підготовку, а й програми психічного здоров'я, кар'єрного планування після завершення спортивної кар'єри [72].

Отже, психологічна підготовка спортсменів в Україні має міцну теоретичну базу, але її практична реалізація відстає від світових стандартів через обмежене фінансування, брак фахівців і недостатню інтеграцію

сучасних технологій. За кордоном психологічна підготовка є більш системною, індивідуалізованою та технологічно оснащеною, що сприяє кращим результатам.

Українські спортсмени демонструють високий рівень вольових якостей і мотивації, що частково компенсує брак системної психологічної підготовки. Основні виклики: недостатнє фінансування, брак фахівців, обмежений доступ до сучасних методик, вплив зовнішніх стресових факторів (війна, економічна криза).

За кордоном результативність спортивних досягнень вища завдяки комплексному підходу, інтеграції науки й технологій, а також уваги до психічного здоров'я. Виклики включають високу конкуренцію, тиск на спортсменів через очікування спонсорів і публіки, ризик вигорання.

1.4. Роль спортивного психолога в психологічній підготовці спортсменів

Спортивний психолог відіграє ключову роль у підготовці спортсменів, допомагаючи їм досягати максимальної продуктивності, справлятися зі стресом і розвивати психологічну стійкість. Психологічна підготовка є невід'ємною частиною спортивного процесу, оскільки успіх у спорті залежить не лише від фізичних здібностей, а й від психологічного стану спортсмена.

Психологічна підготовка спортсменів розділяється на два ключові напрями. Загальний тип такої підготовки, як зазначає Р. Вайнберг, охоплює кілька фундаментальних елементів, серед яких особливе місце посідає розвиток основних психічних характеристик, включаючи увагу, пам'ять, вольові прояви та мотиваційні фактори. Крім того, вона передбачає адаптацію до тривалого циклу тренувань, удосконалення соціально-психологічних умінь, таких як ефективна взаємодія в колективі та лідерські здібності, а також формування навичок самостійного виховання й регулювання власного психічного стану [82]. Спеціалізований тип психологічної підготовки, за

визначенням Ф. Салеха, зосереджується на аспектах, що безпосередньо стосуються конкретних подій чи опонентів, формуючи ті психічні риси, які є критичними саме для обраного виду спорту. Він також включає управління психічним станом у певних ситуаціях, наприклад, подолання тривоги перед стартом, та пристосування до унікальних обставин змагального середовища [79].

Серед основних складових психологічної підготовки виділяють мотивацію, яка діє як основний двигун спортивної активності, де внутрішній аспект пов'язаний із бажанням особистісного зростання, а зовнішній – із отриманням винагород чи громадського визнання. Не менш важливими є вольові характеристики, такі як стійкість, рішучість, контроль над собою та вміння переборювати перешкоди. Емоційна стійкість допомагає справлятися зі стресом, тривогою та страхом невдачі, тоді як концентрація уваги забезпечує фокус на суттєвих елементах процесу, відкидаючи зайві впливи. Нарешті, саморегуляція передбачає застосування методів релаксації, аутогенного тренування чи візуалізації для ефективного керування психічною рівновагою [80].

Методи психологічної підготовки спортсменів класифікують за кількома категоріями. Організаційні підходи включають, зокрема, порівняльний аналіз психологічних станів у різних спортсменів та лонгітюдне, тобто тривале, відстеження еволюції психіки конкретного спортсмена. Емпіричні методи охоплюють спостереження за собою чи іншими, експериментальне відтворення змагальних умов, психодіагностику через тести й анкети для моніторингу психічного профілю, а також оцінку результатів діяльності, як-от поведінки під час сесій тренувань чи виступів [77]. Методи прямого впливу, у свою чергу, передбачають аутогенне тренування з елементами самонавіювання для досягнення розслаблення, візуалізацію для ментального програвання змагальних сценаріїв, психологічні тренінги в групах для посилення командної синергії та біологічний зворотний зв'язок за допомогою пристроїв, що фіксують фізіологічні показники.

Спортивна психологія охоплює такі аспекти (Таблиця 1.8.):

Таблиця 1.8.

Ключові аспекти спортивної психології

Назва аспекту	Опис аспекту
1. Психологія навчання та виховання спортсменів зосереджується на процесах формування спортивних навичок, мотивації та особистісного розвитку спортсменів.	Навчання спортивних навичок базується на принципах когнітивної психології, таких як повторення, зворотний зв'язок і поступове ускладнення завдань. Використовуються методи моделювання (спостереження за іншими), візуалізації (уявне відтворення рухів) і поетапного освоєння техніки. Тренери та психологи розробляють програми, які поєднують фізичне навчання з психологічною підтримкою, допомагаючи спортсменам досягати цілей і зберігати мотивацію
2. Психологічні особливості фізичної, технічної та тактичної підготовки.	Ці види підготовки тісно пов'язані з психологічними процесами, оскільки успіх залежить від концентрації, впевненості та емоційного контролю. Психологи допомагають спортсменам розвивати ментальні навички, такі як візуалізація, концентрація та управління стресом, для покращення всіх видів підготовки
3. Психологія спортивного колективу.	Спортивний колектив – це складна система міжособистісних взаємодій, де психологічний клімат впливає на результати команди. Психологи проводять тренінги з командоутворення, навчають ефективній комунікації та допомагають тренерам створювати позитивну атмосферу

Продовження таблиці 1.8

4. Спортивна психодіагностика.	Використання психологічних методів для оцінки стану, рис і готовності спортсменів, що ставить за мету визначення психологічних якостей (мотивація, тривожність, стресостійкість), оцінювання готовності до змагань, виявлення проблем (вигорання, страх поразки). Результати психодіагностики допомагають тренерам і психологам коригувати тренувальний процес, розробляти індивідуальні програми та готувати спортсменів до змагань
5. Психологічна характеристика різних видів спорту.	Різні види спорту мають унікальні психологічні вимоги, що залежать від їхньої структури та динаміки. Так, для індивідуальних видів (теніс, плавання, гімнастика) ключовими постають висока самодисципліна та самоконтроль, великий тиск через особисту відповідальність за результат, потреба в сильній внутрішній мотивації та здатності справлятися з самотністю під час змагань. Для командних видів на перший план виходить важливість комунікації, згуртованості та взаємодії, роль лідерства та розподілу обов'язків, емоційний вплив команди: підтримка або тиск. У силових видах найбільшим є фокус на концентрації, впевненості та управлінні енергією, висока потреба в психологічній стійкості через фізичний біль і ризик травм. У динамічних видах спорту цінуються витривалість і терпіння, здатність долати монотонність. Точнісні види (стрільба, гольф) потребують високої концентрації, контролю дихання та емоцій, а також управління тривожністю, оскільки навіть незначна помилка критична. Тому психологи адаптують тренінги (візуалізація, релаксація, мотиваційні стратегії) до специфіки виду спорту
6. Психологічні особливості тренерів і глядачів.	Тренери проходять курси лідерства та управління стресом. Спортсменів вчать ігнорувати негативний вплив глядачів і використовувати підтримку як мотивацію. Тренер відіграє ключову роль у психологічній підготовці, формуючи мотивацію, настрій на змагання та обґрунтовуючи мету виступів.

Спортивний психолог діє на стику психології, фізіології та наукових підходів у спорті, аби допомогти спортсменам досягти ідеального ментального балансу. Серед ключових напрямків його діяльності – формування психологічної витривалості, коли фахівець підтримує спортсменів у набутті впевненості в собі, опірності стресу та вмінню утримувати фокус уваги навіть у екстремальних умовах тиску. Важливим аспектом є також робота з емоціями, де психолог навчає контролювати хвилювання, страх, спалахи гніву чи почуття розчарування, що часто виникають на тренуваннях чи під час турнірів. Ще одним пріоритетом стає посилення мотивації як внутрішньої, так і зовнішньої, для досягнення довгострокових цілей, а також допомога спортсменам у моменти поразок, щоб вони не втрачали запал.

Крім того, психолог зосереджується на вдосконаленні концентрації, розвиваючи вміння спортсменів зосереджуватися виключно на суттєвих елементах матчу чи змагання, відкидаючи всі сторонні подразники. Особлива увага приділяється відновленню після травм: тут надається емоційна підтримка постраждалим спортсменам, допомагаючи їм перебороти паніку перед можливим повторним ушкодженням і безпечно повернутися на арену [1]. У командних видах спорту психолог працює над динамікою колективу, покращуючи взаєморозуміння між гравцями, зміцнюючи єдність групи та розв'язуючи внутрішні суперечки. Нарешті, підготовка до змагань охоплює викладання спеціальних методик для досягнення найкращого психологічного тону на етапах до, під час і після подій, забезпечуючи всебічну психологічну готовність.

Спортивні психологи використовують широкий спектр методик, адаптованих до індивідуальних потреб спортсмена, виду спорту та конкретних цілей. Розглянемо ключові підходи:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає змінювати негативні думки та переконання, які заважають продуктивності (наприклад, «Я не

впораюся» або «Я провалю змагання»). Спортсмен вчиться замінювати деструктивні думки на позитивні та реалістичні.

Візуалізація та уявна практика. Спортсмен уявляє успішне виконання рухів, стратегій чи сценаріїв змагань. Т. Коваленко зазначає, що це допомагає покращити техніку, знизити тривогу та підготуватися до реальних ситуацій [32].

Тренування концентрації. С. Войтенко рекомендує використовувати вправи для розвитку уваги, наприклад, фокусування на диханні, конкретних сигналах (свисток, стартовий пістолет) або ігнорування зовнішніх відволікань (шум трибун) [11].

Техніка «mindfulness» (усвідомленість) допомагає залишатися в моменті «тут і зараз».

Релаксаційні техніки. Дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація (метод Джейкобсона) та медитація допомагають знизити рівень стресу й тривоги. Ці методи особливо корисні перед змаганнями або в умовах високого тиску.

Спортивний психолог допомагає спортсмену ставити SMART-цілі (конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні, обмежені в часі). Наприклад, замість «Я хочу виграти турнір» мета може бути «Покращити час на 100-метрівці на 0,2 секунди за 3 місяці».

Розвиваючи саморегуляцію спортсменів, спортивний психолог проводить навчання контролю над фізіологічними реакціями (пульс, дихання) та емоційним станом через біологічний зворотний зв'язок (biofeedback) або аутогенне тренування. О. Гант зауважує, що, аналізуючи виступи спортсмена, психолог виконує спільний перегляд відео змагань чи тренувань для виявлення психологічних бар'єрів (наприклад, паніка в критичні моменти) та розробка стратегій їх подолання [17].

Психологічна підготовка спортсменів поділяється на кілька етапів, кожен із яких має свої цілі:

Діагностичний етап. Спортивний психолог проводить оцінку психологічного стану спортсмена за допомогою опитувальників, інтерв'ю, тестів (наприклад, на рівень тривожності, мотивацію, впевненість). О. Шинкарьова рекомендує аналізувати сильні сторони (наприклад, висока мотивація) та слабкі (наприклад, страх поразки) [72].

Планування. Виконується розробка індивідуального плану психологічної підготовки з урахуванням виду спорту, рівня спортсмена (аматор, професіонал) та його цілей. Наприклад, для марафонця акцент може бути на витривалості та управлінні втомою, а для тенісиста – на концентрації під час ключових розіграшів.

Тренувальний етап включає регулярні заняття зі спортивним психологом, де відпрацьовуються техніки релаксації, візуалізації, постановки цілей тощо. Також, як зазначає Г. П'ятничук, здійснюється інтеграція психологічних навичок у фізичні тренування (наприклад, практика концентрації під час спарингів) [56].

Змагальний етап. Підготовка до конкретних змагань: створення ритуалів перед стартом, стратегії боротьби зі стресом, планування реакцій на непередбачувані ситуації (наприклад, програш у першому сеті). Психолог може бути присутнім на змаганнях для оперативної підтримки.

Відновлювальний етап. Психологом здійснюється аналіз виступу після змагань: що спрацювало, що потрібно покращити. О. Курдибаха зауважує, що на цьому етапі надається допомога в подоланні розчарування від поразки або ейфорії від перемоги, щоб спортсмен залишався врівноваженим [37].

Спортивний психолог адаптує підхід залежно від типу спортсмена:

- Індивідуальні спортсмени. Робиться акцент на самодисципліні, впевненості та самоконтролі. Наприклад, гімнастка може працювати над подоланням страху перед складним елементом.
- Командні спортсмени. Робиться фокус на комунікації, довірі, ролі кожного гравця в команді. Психолог може проводити групові заняття, щоб покращити згуртованість (team building).

- Юні спортсмени. У роботі з юніорами особлива увага приділяється мотивації, підтримці інтересу до спорту та уникненню вигорання. Також проводиться робота з батьками, щоб зменшити тиск на дитину.

- Професіонали. Надається допомога в управлінні високим тиском, очікуваннями від спонсорів, медіа та фанатів. А. Перепелиця відзначає, що із професійними спортсменами виконується робота над підтримкою довгострокової кар'єри [52].

- Спортсмени після травм. Здійснюється психологічна реабілітація: подолання страху, відновлення впевненості, мотивація до повернення.

Спортивний психолог працює в команді з:

- Лікарями та фізіотерапевтами: розуміння медичних аспектів травми, обмежень і етапів відновлення.

- Тренерами: координація повернення до тренувань, щоб уникнути надмірного тиску на спортсмена.

- Сім'єю та близькими: забезпечення підтримки в побуті та емоційної стабільності [40].

Психолог допомагає узгодити очікування всіх сторін, пояснюючи, що психологічне відновлення може тривати довше, ніж фізичне.

Робота психолога адаптується до етапів відновлення:

Гострий етап (відразу після травми). Фокус на емоційній стабілізації, прийнятті ситуації, зменшенні стресу.

Етап відновлення. Підтримка мотивації, допомога в дотриманні медичних рекомендацій, робота з терпінням.

Повернення до спорту

Дослідження показують, що психологічна підготовка значно покращує спортивні результати:

Покращення продуктивності. Спортсмени, які працюють із психологом, демонструють кращу концентрацію, швидше приймають рішення та ефективніше справляються з тиском.

Зниження тривожності. Техніки релаксації та візуалізації зменшують передстартову паніку.

Стійкість до невдач. Спортсмени вчаться сприймати поразки як можливість для зростання, а не катастрофу.

Довгостроковий розвиток. Психологічні навички, такі як самодисципліна та постановка цілей, допомагають не лише в спорті, а й у житті [52].

Робота спортивного психолога базується на таких етичних аспектах:

- Конфіденційність. Уся інформація, отримана від спортсмена, залишається приватною.
- Індивідуальний підхід. Психолог поважає унікальність кожного спортсмена, його культурні, релігійні та особисті особливості.
- Співпраця з тренерами. Психолог працює в команді з тренерами, фізіотерапевтами та іншими фахівцями, але не перебирає на себе їхні функції [39].

Отже, роль спортивного психолога в психологічній підготовці спортсменів є незамінною. Він допомагає спортсменам не лише досягати високих результатів, а й зберігати психічне здоров'я, справлятися зі стресом і розвивати навички, корисні як у спорті, так і в житті. Завдяки індивідуальному підходу, науково обґрунтованим методам і тісній співпраці з тренерами, спортивний психолог стає ключовим елементом успіху сучасного спортсмена.

Висновки до розділу 1

Психологічна підготовка в індивідуальних та командних видах спорту є невід'ємною частиною успіху спортсмена. Основними проблемами, що виникають в індивідуальних спортивних дисциплінах, є стрес, страх невдачі, недостатня мотивація, проблеми з концентрацією, емоційне вигорання та недооцінка ролі психологів, які можуть суттєво впливати на результати. Психологічна підготовка в командних видах спорту характеризується такими

основними проблемами: складність командної взаємодії, тиск, мотивація, лідерство, вигорання та культурні відмінності, можуть суттєво впливати на результати команди. Для їх вирішення необхідно залучати кваліфікованих спортивних психологів, інтегрувати психологічні тренінги в підготовчий процес, створювати сприятливе середовище для командної роботи та індивідуального розвитку. Лише комплексний підхід, який поєднує фізичну, технічну та психологічну підготовку, дозволить спортсменам в індивідуальних та командних видах спорту досягати максимальних результатів і зберігати психологічне здоров'я. Ефективна психологічна підготовка не лише покращує спортивні результати, але й сприяє формуванню здорової, згуртованої та мотивованої команди, здатної долати будь-які виклики.

Психологічна підготовка в індивідуальних та командних видах спорту є невід'ємною частиною тренувального процесу, яка допомагає спортсменам досягти максимальної продуктивності. Вона охоплює розвиток ментальних, емоційних і поведінкових навичок, необхідних для подолання стресу, підвищення впевненості та концентрації.

Психологічна підготовка допомагає спортсменам не лише покращувати індивідуальні якості, а й працювати як єдиний механізм, долаючи психологічні бар'єри та досягаючи спільних цілей. У сучасному спорті, де конкуренція надзвичайно висока, ефективна психологічна підготовка часто стає вирішальним фактором успіху. Для досягнення найкращих результатів необхідно залучати професійних психологів, використовувати сучасні методики та створювати атмосферу довіри й підтримки в команді.

Ефективна психологічна підготовка вимагає індивідуального підходу, співпраці з тренерами та психологами, а також використання сучасних методів, таких як візуалізація, релаксація та біологічний зворотний зв'язок. Успіх у змаганнях залежить не лише від фізичної форми, але й від здатності спортсмена контролювати свій психологічний стан у критичні моменти.

Психологічна підготовка спортсменів в Україні має міцну теоретичну базу, але її практична реалізація відстає від світових стандартів через обмежене фінансування, брак фахівців і недостатню інтеграцію сучасних технологій. За кордоном психологічна підготовка є більш системною, індивідуалізованою та технологічно оснащеною, що сприяє кращим результатам.

Українські спортсмени демонструють високий рівень вольових якостей і мотивації, що частково компенсує брак системної психологічної підготовки. Основні виклики: недостатнє фінансування, брак фахівців, обмежений доступ до сучасних методик, вплив зовнішніх стресових факторів (війна, економічна криза).

За кордоном результативність спортивних досягнень вища завдяки комплексному підходу, інтеграції науки й технологій, а також уваги до психічного здоров'я. Виклики включають високу конкуренцію, тиск на спортсменів через очікування спонсорів і публіки, ризик вигорання.

Роль спортивного психолога в психологічній підготовці спортсменів є незамінною. Він допомагає спортсменам не лише досягати високих результатів, а й зберігати психічне здоров'я, справлятися зі стресом і розвивати навички, корисні як у спорті, так і в житті. Завдяки індивідуальному підходу, науково обґрунтованим методам і тісній співпраці з тренерами, спортивний психолог стає ключовим елементом успіху сучасного спортсмена.

РОЗДІЛ 2.

ХАРАКТЕРИСТИКА АВТОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

2.1. Загальний опис авторського досвіду роботи зі спортсменами в якості спортивного психолога

Спортивна психологія як наукова і практична дисципліна відіграє ключову роль у підготовці спортсменів, особливо в командних видах спорту, де успіх залежить не лише від індивідуальних навичок, але й від психічного здоров'я спортсменів, синергії, психологічної стійкості та єдності команди. Як зазначає О. Черепехіна, «ментальне здоров'я є одним із ключових факторів, що <...> впливає на здатність спортсмена адаптуватися до змін, підтримувати високу конкурентоспроможність та зберігати мотивацію в умовах значного фізичного та психологічного навантаження» [67]. У цьому аспекті суттєвим є значення ролі спортивного психолога в підготовці спортсменів вищої кваліфікації.

Професійна діяльність автора у сфері спортивної психології розпочалася у 2000 році й триває безперервно протягом 25 років станом на 2025 рік. Початковий етап роботи був пов'язаний із підготовкою збірної команди України з плавання та стрибків у воду, де застосовувалися психологічні методики для підвищення спортивної результативності протягом усього періоду співпраці.

Протягом професійної кар'єри здійснювалася психологічна підтримка як командних, так і індивідуальних видів спорту. Серед командних видів спорту досвід включає роботу з футбольними клубами першої та вищої ліг України: ФК «Нікополь» (перша ліга), ФК «Металург» Запоріжжя, ФК «Металург» Донецьк (вища ліга) – як з основними, так і з молодіжними

складами, а також з баскетбольною командою «Грифони». У сегменті індивідуальних та олімпійських видів спорту проводилася систематична психологічна підготовка спортсменів збірної команди України з художньої гімнастики, а також представників тхеквондо, дзюдо, джиу-джитсу, легкої атлетики, плавання, бадмінтону, триатлону, боксу, греко-римської боротьби та інших дисциплін.

Варто зазначити, що інтерес до психологічних аспектів спортивної діяльності сформувався значно раніше – у період власної активної спортивної кар'єри автора з 1991 по 1998 рік у складі команди з академічного веслування. Виступаючи в одиночних, парних і четвіркових дисциплінах, автор уже на тому етапі проводив неформальні семінари для членів збірної команди України під час навчально-тренувальних зборів. У цей період почалося практичне застосування та вдосконалення методик медитативного аутогенного тренування, технік розвитку концентрації уваги та м'язової релаксації з метою досягнення оптимального бойового стану спортсмена (ОБС).

За весь період професійної діяльності психологічні практики та індивідуальні консультації отримали приблизно одна тисяча спортсменів різних рівнів підготовки. Окрім безпосередньої роботи зі спортсменами, проводилися освітні семінари та тренінги для тренерів і спортсменів у різних регіонах України: у Запоріжжі (тхеквондо, дзюдо, кикбоксинг), Дніпрі (триатлон), Києві (теніс, художня та спортивна гімнастика). З 2016 року й дотепер (тобто протягом 9 років) основна діяльність зосереджена в місті Києві, зокрема у спортивному клубі Viccort та інших тенісних центрах України, де здійснюється психологічний супровід тенісистів різного віку та рівня майстерності.

Багаторічна практика сприяє поглибленому розумінню психофізіологічних механізмів спортивної діяльності, постійному вдосконаленню методичного арсеналу та генеруванню нових підходів до

психологічної підготовки. Таким чином, професійний розвиток у галузі спортивної психології має безперервний і прогресивний характер.

Автором була розроблена комплексна програма психологічної підготовки, спрямована на формування «духу сильної команди». Програма апробована в досвіді роботи зі спортсменами, зокрема в командних видах спорту (баскетбол, футбол) та індивідуальних дисциплінах (художня гімнастика, стрибки у воду, тхеквондо), з акцентом на методологічні підходи, діагностику, психокорекцію та реабілітацію.

Основною метою роботи, відображеної в досвіді, є створення «духу сильної команди» – психологічного стану, який забезпечує захист від зовнішніх і внутрішніх негативних факторів, таких як тиск суперників, уболівальників чи минулі невдачі. Цей дух базується на психологічній впевненості команди у своєму майбутньому успіху, що досягається через чітко визначені завдання:

1. Виведення команди на «бойовий» психологічний рівень. Це передбачає формування стану психологічної готовності, який дозволяє спортсменам діяти ефективно в умовах високого стресу, зокрема під час відповідальних змагань.

2. Побудова мобільної команди. Команда має бути здатною нав'язувати супернику свій стиль гри, проявляти гнучкість у тактиці (гра від нападу чи оборони) та демонструвати маневреність, наприклад, у відкритому баскетболі чи футболі. Цей процес вимагає тісної взаємодії з тренерським складом.

3. Формування чітких цілей. Команда має мати спільне бачення успіху, до якого прагне протягом усього сезону чи підготовки до змагань.

4. Усунення негативних стереотипів. Минулі невдачі, стереотипи «невдахи» чи програші в попередніх сезонах можуть створювати психологічні бар'єри, які блокують творчу енергію команди. Робота спрямована на їх подолання.

Розкриття внутрішнього потенціалу. Кожен спортсмен має усвідомити свій внесок у командний успіх, що підкріплюється девізом: «Благо команди –

благо спортсмена, удача спортсмена – удача команди, перемога спортсмена – перемога команди».

Робота спортивного психолога, представлена в авторському досвіді, структурована за кількома ключовими напрямками, які охоплюють діагностику, психокорекцію, тренінги та реабілітацію.

1. Діагностика психологічного та енергетичного стану. Діагностика є першим і критично важливим етапом підготовки. Вона дозволяє оцінити психологічний клімат, енергетичний стан і потенційні проблемні зони в команді. Для цього використовуються:

Психологічні тести та інтерв'ю. Вони спрямовані на виявлення сильних і слабких сторін спортсменів, мотиваційної сфери та індивідуальних психологічних особливостей. Побудова психологічної карти кожного спортсмена допомагає визначити, де знаходиться фокус свідомості – в емоціях чи в раціональному мисленні, що сприяє знаходженню індивідуальних підходів до управління.

Енергетична діагностика дозволяє оцінити енергетичне поле спортсмена, яке відображає його фізіологічний і психологічний стан.

Радіестезичний метод. Цей нетрадиційний підхід допомагає оцінити загальний енергетичний ресурс команди та виявити приховані психологічні напруги чи конфлікти.

Діагностика дозволяє не лише оцінити поточний стан, але й розробити індивідуальні та командні стратегії психокорекції.

2. Психокорекція та тренінги. Психокорекція спрямована на усунення психологічних бар'єрів, таких як страхи, комплекси невпевненості, передстартова лихоманка чи наслідки минулих невдач. Основні методи включають:

Медитативний аутотренінг. Ця психотехніка навчає спортсменів саморегуляції, дозволяючи їм входити в стан «бойової готовності». Аутотренінг сприяє розкриттю внутрішніх резервів шляхом зміни стану свідомості та конструктивного мислення.

Тренінги зі зіграності. Вони спрямовані на формування психологічної сумісності між гравцями, що покращує взаєморозуміння під час гри. Тренінги включають роботу з тренерами для знаходження індивідуальних підходів до спортсменів.

Робота з уявними образами. Цей метод дозволяє спортсменам візуалізувати успішне виконання технічних елементів, що підвищує концентрацію, технічну майстерність і сприяє швидшій реабілітації після травм.

3. Формування психологічного клімату. Психологічний клімат у команді є основою її успіху. Робота в цьому напрямі включає:

Виявлення симпатій і антипатій. Аналіз міжособистісних відносин у команді допомагає усунути конфлікти та зміцнити позитивні зв'язки.

Періодичні зустрічі. Регулярні бесіди з гравцями дозволяють відстежувати динаміку психологічного стану та вчасно реагувати на сторонні впливи, наприклад, тиск уболівальників суперників.

Робота з сім'ями спортсменів. У деяких випадках залучення сімей допомагає відновити особистий психологічний стан гравця, що позитивно впливає на командний дух.

4. Побудова «духу команди». Формування «духу команди» є центральним елементом програми. Це досягається через:

Енергетичне об'єднання. Робота з енергетичним полем команди включає навчання тренерів надавати енергетичну підтримку під час гри. Створення єдиного «енергетичного організму» забезпечує психологічну стійкість і захист від зовнішнього тиску.

Ритуали та ключові слова. Розробка командних ритуалів і використання мотиваційних фраз допомагають швидко вводити команду в стан бойової готовності.

Тренінги з розвитку сенситивності (підвищеної чутливості) сприяють інтуїтивному розумінню між гравцями. Вони спрямовані на передбачення дій

суперників і зниження помилок, особливо у воратарів чи під час виконання штрафних кидків.

5. Реабілітація та відновлення. Реабілітація є невід'ємною частиною підготовки, особливо в періоди інтенсивних навантажень або після травм. Комплекс заходів включає:

Сеанси релаксації та аутотренінгу. Проводяться після тренувань у спортивному залі чи на полі, часто з використанням музики, для зняття фізичної та психологічної напруги.

Східні практики. Вправи з цігун та інших дихальних технік допомагають відновити енергетичний баланс і підготувати спортсменів до змагань. Ці методи успішно застосовувалися нами, наприклад, під час підготовки олімпійської збірної зі стрибків у воду до Ігор в Афінах (2004).

Суглобова гімнастика. Спеціальний комплекс вправ спрямований на вивільнення застійної енергії в суглобах, підвищення їх рухливості та зміцнення енергетичних каналів.

Робота з тибетськими чашами. Використання звукового резонансу, запатентованого автором у 2009 році [42], сприяє гармонізації психофізіологічного стану.

Презентований досвід роботи зі спортсменами в якості спортивного психолога базується на комплексному підході, який поєднує традиційні психологічні методи (тестування, інтерв'ю, аутотренінг) з інноваційними енергетичними техніками (ГРВ-діагностика, східні практики, робота з тибетськими чашами). Вона спрямована на формування «духу сильної команди», що забезпечує психологічну стійкість, захист від зовнішніх впливів і максимальне розкриття потенціалу кожного спортсмена.

Досвід роботи з командами різних видів спорту підтверджує ефективність програми в досягненні високих спортивних результатів, особливо в умовах відповідальних змагань, таких як Олімпійські ігри чи чемпіонати світу. Подальший розвиток програми передбачає адаптацію до

специфічних потреб кожного виду спорту та інтеграцію нових технологій для діагностики та реабілітації.

2.2. Характеристика методів роботи з психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту

Психологічна підготовка спортсменів є ключовим елементом досягнення високих результатів у спорті, незалежно від того, чи йдеться про індивідуальні, чи про командні види. Сучасні дослідження у спортивній психології підкреслюють, що психологічні фактори, такі як мотивація, впевненість, стресостійкість і здатність до саморегуляції, відіграють вирішальну роль у формуванні спортивної майстерності. Із цією метою було розроблено методику психологічної підготовки спортсменів, яка базується на комплексному підході до діагностики психологічного стану, виявлення обмежень і цілеспрямованої роботи над їх усуненням.

Методика включає вісім етапів, які поєднують анкетування, енергоінформаційне обстеження, проєктивні тести, аналіз пріоритетів і практичну роботу з трансформації психологічних бар'єрів. Ця методика спрямована на підвищення ефективності психологічної підготовки спортсменів через індивідуалізований підхід, що враховує як внутрішні, так і зовнішні фактори впливу.

Психологічна підготовка спортсменів ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової психології, психоаналізу, арт-терапії та біоенергетичних підходів. Вона враховує, що спортивна діяльність є комплексним процесом, який включає не лише фізичну та технічну підготовку, але й психологічну стійкість, емоційну стабільність і мотиваційну спрямованість. Відповідно до теорії самодетермінації, мотивація спортсмена залежить від задоволення базових психологічних потреб: автономії, компетентності та соціальної взаємодії. Крім того, концепція психосоматики вказує на взаємозв'язок між емоційним станом і фізичним здоров'ям, що є

особливо важливим для спортсменів, які зазнають значного психоемоційного навантаження.

Авторська методика інтегрує ці теоретичні підходи, додаючи унікальні елементи, такі як енергоінформаційне обстеження та трансформацію негативних подій у позитивні через візуалізацію. Вона враховує індивідуальні особливості спортсмена, його мотиваційні орієнтири та психоемоційні бар'єри, що дозволяє створювати персоналізовані стратегії підготовки. Методика універсальна для індивідуальних і командних видів спорту, оскільки враховує як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішні фактори, такі як взаємодія з командою чи вплив тренерів і суперників.

Методика психологічної підготовки складається з восьми етапів, кожен з яких має чітку мету та інструментарій. Нижче представлено детальний опис кожного етапу, їх взаємозв'язок і значення для підготовки спортсменів.

1. Мотиваційне інтерв'ю. За роки інтенсивної роботи з спортсменами різного рівня ми створили чітко організоване мотиваційне інтерв'ю, засноване на оригінальній анкеті, яку ми послідовно впроваджували протягом останніх двох десятиліть у співпраці зі збірною України з художньої гімнастики напередодні Олімпійських ігор у Пекіні 2007 року; паралельно – із національною командою зі стрибків у воду в Китаї (м. Тяньцзінь); з футбольними клубами «Металург» Запоріжжя та «Металург» Донецьк (2003 р.), з провідними тенісистами, що представляють Україну на турнірах Великого Шолома (2016–2018 рр.), а також зі спортсменами інших видів. Сьогодні ця методика продовжує активно застосовуватися автором у взаємодії з юними спортсменами (від 15 років) з тенісу, боксу та плавання. Таке мотиваційне інтерв'ю дає змогу сформувати детальний психологічний профіль спортсмена, розкрити його характерні особливості, емоційний фон, прагнення до спортивної діяльності, навички формулювання власних завдань, специфіку його професійного шляху тощо.

Мотиваційне інтерв'ю здійснюється психологом наодинці зі спортсменом. На початковому рівні фіксуються фундаментальні дані про

спортсмена: повне ім'я, вид спорту, дата народження, вік, країна та місце проживання, спортивний заклад, прізвище наставника, плюс відомості про старт у спорті та потенційні паузи в заняттях. Ця інформація сприяє формуванню цілісного уявлення про спортивний шлях і середовище, в якому прогресує спортсмен.

Ключову секцію інтерв'ю утворюють 24 питання, що охоплюють широкий спектр тем: внутрішні стимули, визначення завдань, самоприйняття, огляд переваг і вад, техніки ментальної підготовки та регуляції почуттів. Деякі з них спрямовані на виявлення причин вибору певного виду спорту, того, що в ній приваблює, а що створює виклики чи напругу (зокрема, формулювання на кшталт: «Чому я обрав теніс? Які переваги приносить мені цей вид?»). Питання щодо можливих інших занять («Ким би я став, якби не присвятив себе тенісу?») допомагає зважити роль спорту в існуванні спортсмена та виявити альтернативні уподобання.

Особливий акцент у інтерв'ю робиться на завданнях спортсмена. Формулювання про ключову ціль, оперативні та стратегічні плани (на 1, 2, 3, 5 і 10 років) дозволяють проаналізувати ступінь амбіційності, точність і досяжність намірів. Корисно також з'ясувати, чи ці завдання походять від самого спортсмена, чи диктуються зовнішніми впливами (від батьків чи тренерів), що дає змогу виміряти глибину внутрішнього пориву.

Питання щодо переваг і мінусів спортсмена стимулюють роздуми про власне сприйняття себе та усвідомлення. Наприклад, прохання вказати три провідні чесноти та три вади провокує до самоаналізу, що є ключовим для психічного розвитку. Інтерв'ю включає також питання про найуспішніший та найневдаліший досвід, який розкривають чинники тріумфу чи провалу. Оцінка пропорції успіхів і втрат за останні два роки дає уявлення про загальну ефективність і ставлення спортсмена до свого досвіду.

Формулювання про емоційні відгуки під час турнірів, механізми їх стримування та прийоми ментального фокусування висвітлюють ступінь емоційної зрілості спортсмена та його стійкість до тиску. Зокрема, питання

про витoki психологічної підготовки (від наставника, книг, власної практики тощо) дозволяють оцінити, наскільки спортсмен автономно дбає про свою психологічну витривалість.

Вартісним є питання, де спортсмен кількісно оцінює свої навички в технічному, фізичному (міць, спритність, стійкість), тактичному, планувальному та ментальному аспектах. Формулювання про фаворитні цифри та дозвілля надають мотиваційному інтерв'ю персональний відтінок, сприяючи глибшому розумінню характеру спортсмена. Питання про уподобання в грі та попередній досвід із спортивним психологом допомагають зважити обсяг професійної допомоги та нюанси особистого підходу до змагань.

Отже, мотиваційне інтерв'ю слугує якісним засобом, який можна застосовувати на будь-яких стадіях психологічної роботи зі спортсменом: від початкової зустрічі з психологом до моніторингу досягнень після певного циклу. Воно універсальне для спортсменів різних видів, вікових категорій і ступенів майстерності. Питання можна модифікувати для колективних видів спорту, додаючи акценти на взаємодію з колегами та групову атмосферу. Висновки з інтерв'ю слугують основою для розробки персоналізованих ментальних стратегій, орієнтованих на посилення стимулів, подолання внутрішніх перешкод чи оптимізацію змагальної готовності.

2. Радіоестезичне та енергоінформаційне обстеження. Другий етап передбачає оцінку енергоінформаційної структури спортсмена за допомогою спеціального інструменту – рамок, які вимірюють стан семи енергетичних центрів, пов'язаних з ендокринною системою.

Радіоестезичне обстеження енергоінформаційної структури людини є унікальним діагностичним методом, що базується на використанні спеціальних інструментів, таких як біолокаційні рамки, для оцінки енергетичних центрів людини, їхнього функціонального стану та взаємозв'язку з фізичним, психоемоційним і ментальним здоров'ям. Цей

метод дозволяє отримати цілісну картину стану людини, враховуючи як внутрішні психосоматичні процеси, так і вплив зовнішніх факторів.

У контексті обстеження енергоінформаційної структури людини метод базується на концепції існування семи основних енергетичних центрів, відомих у різних традиціях як чакри. Ці центри, за припущенням, пов'язані з основними залозами ендокринної системи, такими як гіпофіз, щитоподібна залоза, надниркові залози тощо, і відіграють ключову роль у регуляції фізіологічних і психоемоційних процесів.

Метод передбачає використання біолокаційних рамок – спеціальних інструментів, які реагують на енергетичні поля. Рамки дозволяють оператору (радіоестеziсту) вимірювати інтенсивність і якість енергетичних потоків у кожному з семи центрів. Обстеження проводиться з двох ракурсів: спереду та ззаду тіла людини, що дає змогу отримати комплексну картину енергетичного стану. Передня частина тіла асоціюється з внутрішніми психосоматичними процесами, тоді як задня частина відображає вплив зовнішніх факторів, таких як соціальні взаємодії, стреси чи екологічні умови.

Процес радіоестеziчного обстеження є структурованим і включає кілька етапів. На першому етапі оператор налаштовує інструмент (рамки) і проводить калібрування, щоб забезпечити точність вимірювань. Далі обстеження здійснюється шляхом послідовного сканування семи енергетичних центрів. Кожен центр оцінюється за кількома параметрами, такими як інтенсивність енергетичного потоку, його симетричність і наявність відхилень від норми. Вимірювання проводяться як з передньої, так і з задньої частини тіла, що дозволяє отримати двовимірну енергетичну картину.

Енергетичний малюнок, отриманий у результаті обстеження, відображає стан кожного центру та їхню взаємодію. Наприклад, верхні енергетичні центри (асоційовані з гіпофізом і шишкоподібною залозою) відповідають за ментальні процеси, такі як мислення, концентрація та духовний розвиток. Порушення в цих центрах можуть вказувати на психологічні блоки, втрату мотивації або проблеми з прийняттям рішень. Нижні центри, пов'язані з

наднирковими залозами та репродуктивною системою, відображають емоційний стан, включаючи страхи, тривожність, образи чи психоемоційні розлади, такі як передстартова лихоманка у спортсменів.

Інтерпретація енергетичного малюнка є ключовим етапом обстеження, оскільки вона дозволяє не лише оцінити поточний стан людини, а й виявити фактори, що впливають на її здоров'я та продуктивність. Передня частина енергетичного профілю відображає психосоматичні аспекти, які виникають унаслідок внутрішніх конфліктів, стресу чи втрати віри в себе. Наприклад, зниження енергетичного потоку в нижніх центрах може вказувати на емоційні розлади, такі як страх невдачі чи надмірна тривожність перед важливими подіями. Задня частина профілю, навпаки, відображає вплив зовнішнього середовища – наприклад, тиск з боку соціуму, конфлікти в команді чи вплив несприятливих умов.

Особливу увагу приділяють асиметріям між передньою та задньою частинами енергетичного малюнка. Наприклад, значні відхилення в задній частині можуть свідчити про сильний вплив зовнішніх факторів, таких як токсичні стосунки чи несприятливе робоче середовище. Водночас порушення у верхніх центрах можуть вказувати на психологічні проблеми, такі як втрата впевненості, депресивні стани чи труднощі з самореалізацією.

У спортивній практиці цей метод дозволяє виявляти психоемоційні розлади, які можуть впливати на продуктивність спортсмена, наприклад, передстартову лихоманку чи страх поразки. Виявлення таких станів дає змогу тренерам і психологам розробити індивідуальні стратегії корекції, такі як психологічні тренінги, медитації чи техніки релаксації.

Радіоестезичне обстеження енергоінформаційної структури людини є інноваційним методом, який дозволяє оцінити енергетичний стан людини через вимірювання семи енергетичних центрів за допомогою біолокаційних рамок. Метод враховує як внутрішні психосоматичні процеси, так і вплив зовнішніх факторів, надаючи цілісну картину стану людини. Цей етап дозволяє виявити психоемоційні блоки, які можуть обмежувати спортивні

результати, і надає інформацію про енергетичний баланс спортсмена, що є основою для подальшої корекційної роботи.

3. Проективний тест «Рисунок». На третьому етапі спортсмен виконує проективний тест, малюючи будинок, дерево, родину, тварину та символ переможця на окремих аркушах формату А4. Аналіз цих малюнків дозволяє отримати глибоке розуміння психологічного стану спортсмена, його цінностей, емоційних реакцій і підсвідомих установок. Наприклад, символ переможця може відображати внутрішнє сприйняття успіху, тоді як малюнок родини може вказати на рівень соціальної підтримки. Цей метод базується на принципах арт-терапії та проективної психології, які дозволяють виявити приховані психологічні бар'єри та ресурси, які спортсмен може використовувати для досягнення цілей.

Тест «Рисунок» має кілька модифікацій, але в даному випадку він включає створення п'яти окремих малюнків: будинку, дерева, тварини, родини та символу переможця. Кожен із цих елементів має символічне значення, що відображає різні аспекти психіки людини. Наприклад, будинок асоціюється з відчуттям безпеки та особистими кордонами, дерево – з самосприйняттям і життєвою енергією, тварина – з інстинктивними аспектами особистості, родина – з міжособистісними стосунками, а символ переможця – з мотивацією до досягнень і самореалізацією.

Тест «Рисунок» проводиться в стандартизованих умовах, що забезпечують максимальну свободу самовираження учасника. Учаснику пропонується намалювати п'ять зображень на окремих аркушах формату А4: будинок, дерево, тварину, родину та символ переможця. Для виконання завдання використовуються стандартні матеріали (олівці, фломастери, папір), а учасник має можливість вільно обирати кольори, розміри та стиль зображення. Важливо, що інструкція не містить детальних вказівок щодо змісту малюнків, що дозволяє уникнути нав'язування обмежень і сприяє проекції внутрішнього стану.

Після завершення малювання учасник підписує кожен аркуш, зазначаючи своє прізвище, ім'я та, за необхідності, вид спорту, якщо тест проводиться в контексті спортивної психології. Це дозволяє врахувати специфіку діяльності учасника під час інтерпретації.

Інтерпретація тесту «Рисунок» є складним процесом, який вимагає від дослідника знань у галузі психології, символізму та невербального аналізу. Кожен елемент малюнка аналізується за кількома параметрами: зміст, композиція, розмір, розташування на аркуші, вибір кольорів, деталізація та динаміка ліній. Нижче наведено основні аспекти інтерпретації кожного зображення.

Будинок. Будинок у проєктивних тестах символізує внутрішній світ людини, її відчуття безпеки та зв'язок із зовнішнім середовищем. Наприклад, великий будинок із багатьма деталями може вказувати на впевненість і стабільність, тоді як маленький або недеталізований будинок може свідчити про відчуття незахищеності чи ізоляції. Вікна, двері та димар мають додаткове значення: закриті вікна можуть вказувати на замкнутість, а дим із димаря – на емоційне тепло чи напругу.

Дерево. Дерево відображає самосприйняття та життєву енергію людини. Наприклад, міцне дерево з пишною кроною може вказувати на впевненість у собі та гармонію, тоді як зламане або сухе дерево може свідчити про емоційне виснаження чи внутрішні конфлікти. Коріння символізують зв'язок із минулим, а гілки – прагнення до майбутнього.

Тварина. Зображення тварини відображає інстинктивну сторону особистості та спосіб взаємодії з навколишнім світом. Наприклад, вибір хижої тварини (лев, вовк) може вказувати на агресивність або прагнення до домінування, тоді як зображення домашньої тварини (кішка, собака) може свідчити про потребу в близькості та турботі.

Родина. Малюнок родини дозволяє оцінити міжособистісні стосунки та місце людини в сімейній системі. Розташування фігур, їх розміри та взаємодія між ними можуть вказувати на емоційну близькість, конфлікти чи відчуження.

Наприклад, якщо учасник малює себе осторонь від інших членів родини, це може свідчити про відчуття ізоляції.

Символ переможця. Цей елемент є унікальним для даного варіанту тесту, оскільки він спрямований на оцінку мотивації до досягнень і самореалізації. Символ переможця (наприклад, кубок, медаль, корона) може відображати амбіції, впевненість у собі чи внутрішні бар'єри. Наприклад, скромний або абстрактний символ може вказувати на низьку мотивацію до перемоги, тоді як яскравий і деталізований – на високий рівень амбіцій.

Тест «Рисунок» широко застосовується в клінічній психології, спортивній психології та освіті для оцінки емоційного стану, мотиваційних установок і міжособистісних стосунків. У спортивному контексті, наприклад, він може допомогти виявити мотивацію до перемоги, рівень стресу чи командну динаміку. Проте тест має свої обмеження. По-перше, інтерпретація є суб'єктивною і залежить від кваліфікації дослідника. По-друге, результати можуть бути спотворені зовнішніми факторами, такими як настрій учасника чи його художні здібності. Для підвищення достовірності рекомендується поєднувати тест із іншими методиками, наприклад, бесідою чи стандартизованими опитувальниками.

Проективний тест «Рисунок» є потужним інструментом для дослідження психологічного стану людини через аналіз її графічних зображень. Завдяки включенню п'яти елементів (будинок, дерево, тварина, родина, символ переможця) тест дозволяє отримати комплексну картину емоційних, мотиваційних і міжособистісних аспектів особистості.

4. Ментальна карта (колесо балансу). Четвертий етап передбачає створення ментальної карти, або колеса балансу, яке відображає розподіл енергії спортсмена між різними сферами життя (спорт, сім'я, відпочинок, навчання тощо).

Тест «Ментальна карта» базується на концепції цілісного підходу до аналізу життя людини, що передбачає оцінку ключових сфер, таких як кар'єра, здоров'я, фінанси, сімейні стосунки, особистісний розвиток, відпочинок,

духовність тощо. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що гармонійне життя досягається через збалансований розподіл енергії та ресурсів між цими сферами. Теоретичною основою методу є припущення, що дисбаланс у розподілі уваги та енергії може призводити до зниження якості життя, стресу або незадоволеності.

Особливістю тесту є використання чисел Фібоначчі, зокрема пропорцій 0,618 (золотий перетин) та 1,618, які у відсотковому співвідношенні відповідають 62% і 38%, що разом становлять 100%. Золотий перетин, відомий своєю гармонійною пропорцією, широко застосовується в природі, мистецтві та архітектурі, а в контексті цього тесту використовується для оцінки розподілу енергії між сильними та слабкими сферами життя. Цей підхід дозволяє не лише кількісно оцінити стан кожної сфери, але й виявити, які з них отримують більше уваги, а які потребують додаткових зусиль для досягнення балансу.

Методика «Ментальної карти» або «Колеса балансу» передбачає створення візуального інструменту, який відображає поточний стан життєвих сфер людини. Процес складається з кількох етапів:

Визначення ключових сфер життя. Зазвичай учаснику пропонується обрати від 6 до 12 сфер, які є для нього найважливішими. Типові категорії включають здоров'я, кар'єру, фінанси, сімейні стосунки, дружбу, відпочинок, духовний розвиток, творчість тощо. Кількість сфер може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей учасника.

Оцінка стану сфер. Учасник оцінює кожну сферу за шкалою від 0 до 10, де 0 означає повну відсутність задоволеності чи активності в цій сфері, а 10 – ідеальний стан. Ці оцінки відображають суб'єктивне сприйняття людиною рівня її залученості та успіху в кожній сфері.

Візуалізація результатів. На основі оцінок будується графічна модель – «Колесо балансу», яке має вигляд кола, поділеного на сектори, що відповідають обраним сферам. Кожен сектор заповнюється відповідно до

оцінки, створюючи візуальне зображення балансу чи дисбалансу. Ідеальне колесо має бути рівномірним, що свідчить про гармонійний розподіл енергії.

Аналіз за принципом Фібоначчі. Унікальність тесту полягає у використанні пропорцій золотого перетину (0,618 та 1,618, або 62% і 38%) для оцінки розподілу енергії. Сфери, які отримують оцінку вище середнього (наприклад, 7–10 балів), вважаються сильними і відповідають приблизно 62% загальної енергії людини. Сфери з нижчими оцінками (0–6 балів) вважаються слабшими і становлять 38% енергії. Такий підхід дозволяє кількісно оцінити, куди людина спрямовує більшу частину своїх ресурсів, і виявити сфери, які потребують додаткової уваги.

Інтерпретація та рекомендації. На основі отриманих даних надаються рекомендації щодо гармонізації колеса балансу. Наприклад, якщо певна сфера (наприклад, відпочинок) має низьку оцінку, учаснику можуть запропонувати конкретні дії для підвищення рівня залученості в цій сфері, щоб досягти більш гармонійного розподілу енергії.

Тест «Ментальна карта» має широкий спектр застосувань у психології, коучингу, спортивній підготовці та особистісному розвитку. Наприклад, якщо спортсмен надмірно фокусується на тренуваннях, але ігнорує відпочинок, це може призводити до емоційного вигорання. На основі цього аналізу надаються рекомендації щодо оптимізації розподілу ресурсів, що сприяє гармонізації психологічного стану та підвищенню ефективності підготовки.

Однією з ключових переваг методу є його універсальність: він може застосовуватися як індивідуально, так і в групах, для людей різного віку, професій та соціального статусу. Візуальна природа тесту сприяє кращому розумінню власного стану, а використання пропорцій Фібоначчі додає математичну точність до аналізу, що робить результати більш об'єктивними.

5. Тест «Геометричні фігури». П'ятий етап включає тест, у якому спортсмен обирає геометричні фігури (квадрат, круг, трикутник, прямокутник, зигзаг) у порядку пріоритету. Цей тест дозволяє оцінити лідерські якості, стиль поведінки та психологічні характеристики спортсмена.

Тест «Геометричні фігури» доповнює аналіз, надаючи інформацію про когнітивний стиль і емоційні особливості учасника. Кожна фігура має символічне значення:

Квадрат: стабільність, структурованість, раціональність.

Трикутник: цілеспрямованість, амбіційність, лідерство.

Коло: гармонія, орієнтація на міжособистісні стосунки.

Прямокутник: перехідний стан, пошук нових шляхів.

Зигзаг: креативність, імпульсивність, прагнення до змін.

Вибір певної фігури дозволяє уточнити психологічний профіль учасника, зокрема його підхід до вирішення проблем і взаємодії з іншими.

Результати тесту допомагають зрозуміти, як спортсмен взаємодіє з командою (у командних видах спорту) або як він справляється з індивідуальними викликами.

6. Тест якостей чемпіона. На шостому етапі спортсмен описує десять якостей, які, на його думку, є основними для чемпіона, а потім скорочує їх до п'яти, трьох, двох і однієї. Цей тест дозволяє виявити внутрішні уявлення спортсмена про успіх і визначити ключові психологічні характеристики, які він вважає необхідними для перемоги.

Основною метою тесту якостей чемпіона є виявлення психологічних характеристик, які спортсмен вважає визначальними для досягнення чемпіонського статусу. Методика також має прикладне значення, оскільки отримані результати можуть бути використані для розробки індивідуальних програм психологічної підготовки, спрямованих на посилення ключових якостей.

Тест якостей чемпіона складається з кількох етапів, які забезпечують систематичний підхід до аналізу психологічних характеристик спортсмена. Процедура є простою, але вимагає зосередженості та щирості від учасника.

На першому етапі спортсмену пропонується самостійно скласти список із десяти якостей, які, на його думку, є основними для досягнення статусу чемпіона. Ці якості можуть бути як психологічними (наприклад,

наполегливість, впевненість, самодисципліна), так і фізичними (сила, витривалість) чи соціальними (лідерство, командна робота). Учасник має повну свободу у виборі характеристик, що дозволяє відобразити його індивідуальні цінності та переконання. Цей етап є ключовим, оскільки він відображає суб'єктивне бачення спортсмена, яке може відрізнятись від загальноприйнятих уявлень.

Після складання списку з десяти якостей спортсмену пропонується виконати серію послідовних виборів, щоб структурувати їх за важливістю. Процедура передбачає:

Вибір п'яти найважливіших якостей із десяти.

З цих п'яти – вибір трьох найбільш значущих.

З трьох – вибір двох ключових.

Нарешті, визначення однієї якості, яка є найвирішальнішою для чемпіонського статусу.

Такий ієрархічний підхід дозволяє не лише ідентифікувати основні якості, а й виявити, які з них спортсмен вважає критично важливими. Цей процес також сприяє глибшій рефлексії, оскільки учасник змушений аналізувати власні пріоритети та обґрунтовувати свій вибір.

На завершальному етапі результати тесту аналізуються спортсменом спільно з тренером або спортивним психологом. Цей етап є важливим для інтеграції отриманих даних у практичну діяльність, оскільки дозволяє спортсмену усвідомити свої сильні сторони та зони для вдосконалення.

Тест якостей чемпіона має значний потенціал як діагностичний і розвивальний інструмент. По-перше, він сприяє самопізнанню спортсмена, що є важливим для формування психологічної стійкості та мотивації. По-друге, методика дозволяє тренерам і психологам отримати глибше розуміння внутрішнього світу спортсмена, що може бути використано для індивідуалізації тренувального процесу. По-третє, тест може слугувати основою для розробки програм психологічної підготовки, спрямованих на розвиток ключових якостей, які спортсмен вважає важливими.

Крім того, методика є гнучкою і може адаптуватися до різних видів спорту та рівнів підготовки. Наприклад, у командних видах спорту можуть переважати якості, пов'язані з комунікацією та співпрацею, тоді як в індивідуальних видах спорту акцент може бути на самодисципліні та внутрішній мотивації. Таким чином, тест дозволяє враховувати специфіку спортивної діяльності.

Аналіз результатів допомагає психологу зрозуміти, які якості спортсмен уже має, а які потребують розвитку. Цей етап також сприяє формуванню позитивного самосприйняття та мотивації до саморозвитку.

7. Психологічна методика «Звільнення від обмеження» складається з кількох послідовних етапів, які включають підготовку, творчу діяльність, візуалізацію та оцінку результатів. Кожен етап має чітку мету та сприяє поступовому послабленню впливу психологічного обмеження.

Першим кроком у методиці є ідентифікація та усвідомлення того, що саме заважає людині. Це може бути страх, образа, негативна емоційна реакція, внутрішній конфлікт або будь-який інший психологічний бар'єр, який суб'єкт визначає як значущий. Для цього клієнту пропонується провести короткий самоаналіз, відповідаючи на запитання: «Що саме мене обмежує? Які емоції чи стани заважають мені жити повноцінно?». На цьому етапі важливу роль відіграє спортсмен (психолог або арт-терапевт), який через спрямовані запитання допомагає клієнту чітко сформулювати проблему. Наприклад, спортсмен може запитати: «Як саме цей страх впливає на ваше життя?» або «Які ситуації викликають цю емоцію?». Для оцінки інтенсивності впливу обмеження клієнту пропонується оцінити свій стан за шкалою від 0 до 9, де 0 означає повну відсутність впливу, а 9 – надзвичайно сильний вплив, з яким важко впоратися. Ця оцінка є важливим інструментом для подальшого відстеження прогресу.

Після ідентифікації обмеження клієнт переходить до творчого процесу. Для цього використовуються прості матеріали: папір, фломастери, ручка, олівці. Протягом 5–10 хвилин клієнт створює малюнок, який відображає його

обмеження. Наприклад, страх може бути зображений у вигляді темної хмари, клітки або іншої метафори, що асоціюється з переживанням. Важливо, щоб клієнт не обмежував себе у творчому вираженні, дозволяючи підсвідомості проявитися через образи, кольори та форми. Цей етап має подвійну мету: по-перше, він допомагає клієнту конкретизувати абстрактне переживання через візуальний образ, що полегшує його усвідомлення; по-друге, малювання сприяє емоційному розвантаженню та зниженню напруги. Після завершення малюнка клієнт підписує його, вказуючи, що саме зображено, і підтверджує свою готовність працювати з цим обмеженням або навіть «розлучитися» з ним.

Наступний крок передбачає активну візуалізацію процесу руйнування обмеження. Клієнт малює стріли, спрямовані до центру зображеного обмеження, уявляючи, як вони руйнують його. Наприклад, якщо страх зображений як клітка, стріли можуть символізувати силу, що розбиває її на частини. Чіткість і деталізація уяви відіграють ключову роль: чим яскравіше клієнт уявляє цей процес, тим ефективнішим він буде. На цьому етапі спортсмен може запропонувати клієнту уявити, як стріли наповнені енергією, що руйнує обмеження. Для посилення ефекту клієнт може подумки звернутися до свого «Вищого Я» або «Душі». Для цього використовується техніка візуалізації, наприклад, уявлення золотого сонячного диска над головою або водоспаду, з якого ллється потік енергії. Клієнт уявляє, як цей потік наповнює його тіло від верхівки до п'ят, заряджаючи його силою та впевненістю. Ця практика, що має елементи медитації, посилює емоційний і енергетичний зв'язок із процесом трансформації.

Якщо після першого етапу трансформації клієнт відчуває, що вплив обмеження не зменшився або зменшився незначно, методика передбачає додатковий крок. Клієнт малює блискавки, які ще потужніше атакують зображене обмеження, і знову візуалізує їхню руйнівну дію. Цей етап дозволяє працювати з більш стійкими або глибоко вкоріненими психологічними бар'єрами. Візуалізація блискавок як символу потужної енергії сприяє інтенсифікації процесу звільнення.

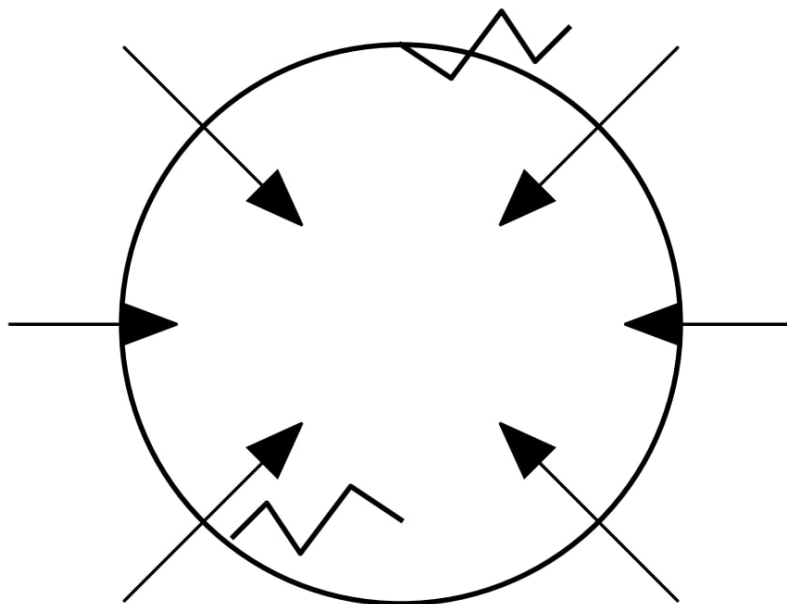
Важливим елементом у методиці, або точніше в її завершальній частині, як доповнення може бути робота зі свічкою, а також візуалізація, як все розчиняється і зникає, використовуючи вогонь. У завершальній частині пропонується використовувати вогонь як ефект, який додатково може візуалізувати процес розставання зі своїми страхами. Яким чином це відбувається? На папері, на якому написані основні проблеми, страх, мандраж і не тільки, коли малюється стріла і в деяких випадках блискавка, для ефекту в завершенні процедури або сеансу все спалюється. Або як варіант можна це просто взяти і порвати. Тобто як доповнення в цій роботі, візуалізація і посилення ефекту, можна використовувати такий варіант

Після завершення сеансу клієнт повторно оцінює свій стан за шкалою від 0 до 9. Порівняння початкової та кінцевої оцінок дозволяє визначити, наскільки послабився вплив обмеження.

Візуальні зразки виконання методики представлені на рисунках 2.1. та 2.2.



Рис. 2.1. Зразок виконання методики «Звільнення від обмеження»



Рису. 2.2. Зразок виконання методики «Звільнення від обмеження»

8. Практична робота над слабкими місцями. Фінальний етап передбачає практичну роботу над виявленими психологічними бар'єрами. На основі даних, отриманих на попередніх етапах, формується індивідуальний алгоритм роботи над собою. Використовуються методи арт-терапії, візуалізації та когнітивної трансформації. Наприклад, спортсмен може малювати образи своїх страхів і трансформувати їх у позитивні образи, такі як впевненість чи спокій. Особлива увага приділяється семирічним циклам життя спортсмена, під час яких аналізуються ключові події з позитивним і негативним забарвленням. Негативні події (наприклад, поразки чи помилки) трансформуються в уяві спортсмена в позитивні результати через техніку візуалізації. Цей процес сприяє формуванню нового психологічного стану, який характеризується легкістю, радістю та свободою.

Розроблена авторська методика психологічної підготовки має кілька ключових переваг. По-перше, вона є комплексною, поєднуючи діагностичні, аналітичні та практичні методи. По-друге, методика враховує індивідуальні особливості спортсмена, що дозволяє створювати персоналізовані стратегії підготовки. По-третє, використання таких нетрадиційних підходів, як

енергоінформаційне обстеження та арт-терапія, розширює можливості роботи з підсвідомими бар'єрами, які часто залишаються поза увагою традиційних методів.

Методика ефективна як для індивідуальних, так і для командних видів спорту, оскільки враховує як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішні фактори, такі як взаємодія з командою чи тиск змагань. Наприклад, у командних видах спорту методика може допомогти зміцнити лідерські якості або покращити комунікацію, тоді як в індивідуальних видах вона фокусується на саморегуляції та подоланні страхів.

Запропонована авторська методика психологічної підготовки спортсменів є інноваційним інструментом, який дозволяє не лише діагностувати психологічний стан, але й ефективно працювати над усуненням обмежень. Поєднання мотиваційного анкетування, енергоінформаційного обстеження, проєктивних тестів і практичних методик трансформації забезпечує цілісний підхід до підготовки. Методика має наукове обґрунтування, підтверджене авторським патентом, і може бути адаптована до різних видів спорту та рівнів підготовки спортсменів.

2.3. Авторська модель психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту

Психологічна підготовка спортсменів є ключовим елементом досягнення високих результатів у спорті, адже психологічний стан спортсмена безпосередньо впливає на його здатність справлятися зі стресом, приймати рішення в критичних ситуаціях та демонструвати максимальну продуктивність. У сучасному спорті, де конкуренція досягає надзвичайно високого рівня, психологічні аспекти підготовки стають не менш важливими, ніж фізичні чи технічні.

Розроблена авторська модель психологічної підготовки спортсменів ґрунтується на комплексному підході, який поєднує аналіз психологічних бар'єрів, індивідуалізовану роботу над собою, використання арт-

терапевтичних і когнітивних методів, а також інноваційні телереабілітаційні технології. Модель враховує особливості як індивідуальних, так і командних видів спорту, адаптуючись до специфіки психологічних викликів, з якими стикаються спортсмени.

Теоретичною основою моделі є синтез сучасних психологічних підходів, зокрема когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), арт-терапії, теорії візуалізації та концепції життєвих циклів. КПТ дозволяє ідентифікувати та трансформувати дисфункціональні когнітивні схеми, які можуть обмежувати спортивні досягнення.

Арт-терапія сприяє невербальному вираженню емоцій і внутрішніх конфліктів, що є особливо важливим для спортсменів, які часто придушують емоції заради концентрації на тренуваннях. Візуалізація як техніка допомагає спортсменам створювати ментальні образи успіху, що сприяє підвищенню впевненості та зниженню тривожності. Концепція семирічних циклів, запозичена з біографічного підходу в психології дозволяє структурувати аналіз життєвого досвіду спортсмена, виявляючи ключові моменти, які вплинули на його психологічний стан.

Модель також інтегрує телереабілітаційні технології, які стають дедалі популярнішими в сучасній психології та спорті. Використання аудіовізуальної стимуляції, зокрема тибетських чаш, базується на їхній здатності впливати на альфа- та тета-хвилі мозкової активності, сприяючи релаксації та відновленню. Візуалізація кольором, як елемент кольоротерапії, допомагає модулювати емоційний стан, що підтверджується дослідженнями про вплив кольорових стимулів на психофізіологічні реакції.

Модель складається з трьох основних етапів: діагностичного, трансформаційного та інтеграційного. Кожен етап має чітко визначені цілі та методи, які адаптуються до індивідуальних потреб спортсмена та специфіки виду спорту.

1. Діагностичний етап. На першому етапі проводиться комплексна оцінка психологічного стану спортсмена з акцентом на виявлення

психологічних бар'єрів. Ці бар'єри можуть включати страх поразки, тривогу перед змаганнями, низьку самооцінку чи внутрішні конфлікти, пов'язані з командною динамікою.

Використовуються стандартизовані психологічні тести (наприклад, опитувальник Спілбергера для оцінки тривожності) та біографічний аналіз, який фокусується на семирічних циклах життя спортсмена. Цей підхід дозволяє виявити ключові події, які сформували психологічний профіль спортсмена. Наприклад, поразка на важливих змаганнях у віці 14 років може стати тригером для формування страху невдачі, який проявляється у зрілому віці.

Особлива увага приділяється аналізу позитивних і негативних подій. Позитивні події, такі як перемоги чи моменти високої мотивації, використовуються як ресурс для подальшої роботи, тоді як негативні події (поразки, травми, конфлікти) стають об'єктом трансформації. На цьому етапі також застосовуються методи арт-терапії: спортсменів просять зобразити свої страхи чи бар'єри у вигляді малюнків, що допомагає невербально виразити емоції та розпочати процес їхньої обробки.

2. Трансформаційний етап. На основі даних, отриманих на діагностичному етапі, формується індивідуальний алгоритм психологічної роботи. Цей алгоритм включає техніки когнітивної трансформації, візуалізації та арт-терапії. Наприклад, спортсмен може намалювати образ свого страху (наприклад, поразки) і поступово трансформувати його у позитивний образ, такий як впевненість чи спокій. Цей процес супроводжується когнітивною реструктуризацією, під час якої спортсмен вчиться переосмислювати негативні події як можливості для зростання. Наприклад, поразка інтерпретується не як провал, а як цінний досвід, який наближає до майбутніх перемог.

Техніка візуалізації відіграє центральну роль на цьому етапі. Спортсмен уявляє себе в ідеальному психологічному стані – легкості, радості та свободи

– під час змагань. Для посилення ефекту використовуються телереабілітаційні технології.

Аудіовізуальна стимуляція тибетськими чашами допомагає спортсмену увійти в стан глибокої релаксації, що сприяє кращому засвоєнню візуалізаційних образів. Звукові вібрації чаш, як показують дослідження, знижують рівень кортизолу та підвищують активність парасимпатичної нервової системи, що сприяє відновленню. Візуалізація кольором, наприклад, використання синього для заспокоєння або червоного для підвищення енергії, допомагає модулювати емоційний стан залежно від потреб спортсмена.

У командних видах спорту цей етап включає додатковий компонент – роботу з груповою динамікою. Спортсмени беруть участь у спільних арт-терапевтичних сесіях, де створюють колективні образи успіху, що сприяє зміцненню командної згуртованості. Наприклад, команда може намалювати спільну картину, яка символізує перемогу, що допомагає синхронізувати психологічний стан гравців.

3. Інтеграційний етап. На завершальному етапі модель спрямована на закріплення нового психологічного стану та його інтеграцію в повсякденну практику спортсмена. Спортсмени вчаться самостійно застосовувати техніки візуалізації та когнітивної трансформації перед змаганнями чи під час стресових ситуацій.

Графічно авторська модель психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту представлена на рисунку 2.3.

Телереабілітаційні технології використовуються для створення індивідуальних аудіовізуальних програм, які спортсмен може використовувати вдома чи під час виїзних зборів. Наприклад, аудіозаписи з тибетськими чашами та кольорові візуалізації доступні через спеціальні додатки, що дозволяють підтримувати психологічний стан у будь-який час.

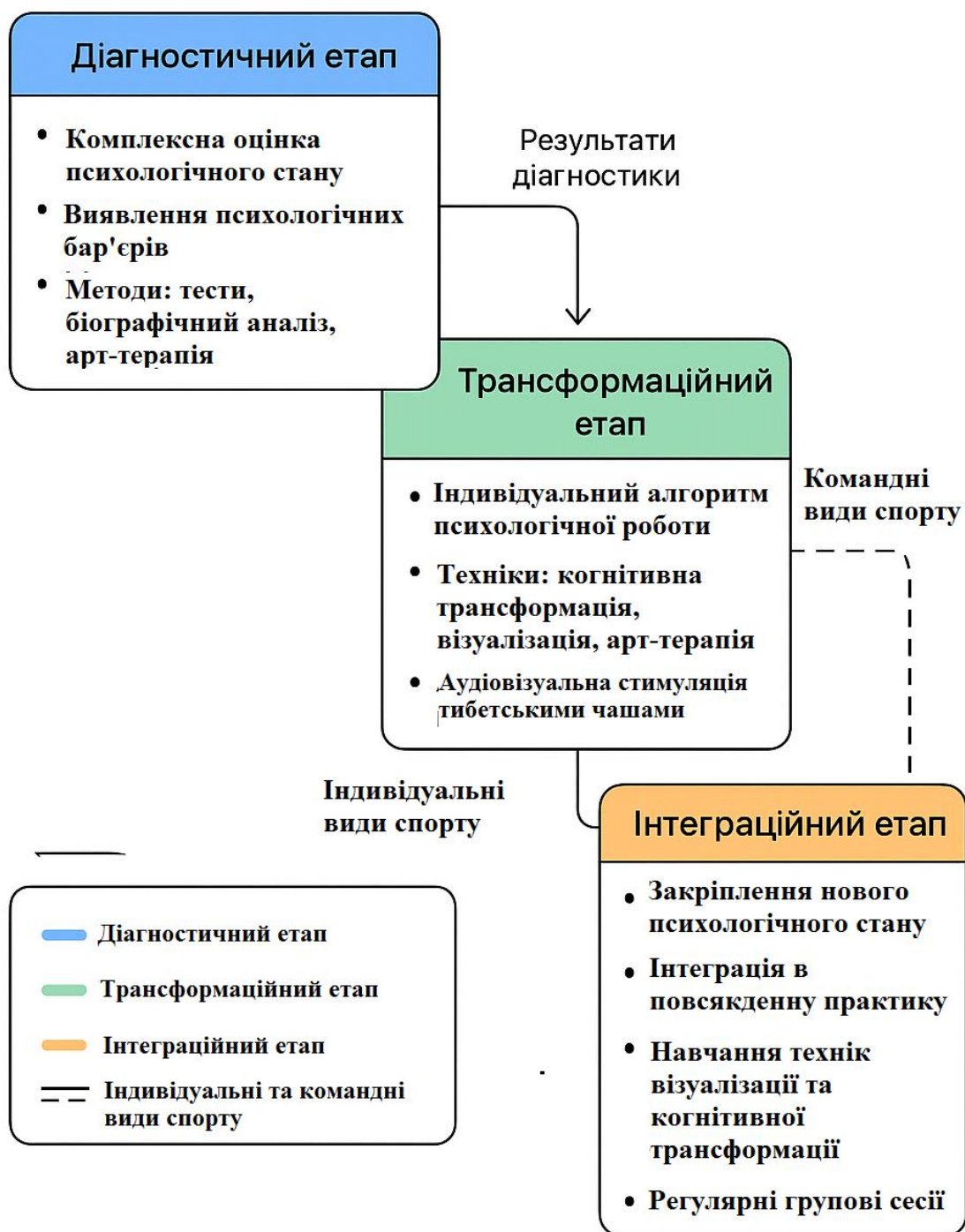


Рис. 2.3. Авторська модель психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту

У командних видах спорту інтеграційний етап передбачає регулярні групові сесії, під час яких команда аналізує свої успіхи та виклики, використовуючи отримані інструменти для підтримання згуртованості.

Важливим є також навчання тренерів основам моделі, щоб вони могли підтримувати психологічну підготовку спортсменів у процесі тренувань.

Модель адаптується до специфіки індивідуальних та командних видів спорту. В індивідуальних видах спорту акцент робиться на саморефлексії та подоланні особистих бар'єрів. Наприклад, тенісист може працювати над страхом програшу через візуалізацію успішного матчу, тоді як бігун може використовувати кольоротерапію для підвищення витривалості.

У командних видах спорту модель фокусується на синхронізації психологічного стану гравців. Наприклад, футбольна команда може використовувати групові арт-терапевтичні сесії для створення спільного образу перемоги, що сприяє зміцненню командного духу.

Наведемо приклад заняття із психологічної підготовки спортсменів індивідуальних та командних видів спорту із використанням телереабілітаційних технологій з застосуванням аудіовізуальної стимуляції тибетськими чашами та візуалізації кольором.

Метою заняття є формування психологічної стійкості, покращення концентрації уваги, зниження рівня стресу та підвищення мотивації спортсменів через комплексну аудіовізуальну стимуляцію в телереабілітаційному форматі. Заняття розраховане на 60 хвилин і адаптоване для спортсменів індивідуальних (наприклад, теніс, легка атлетика) та командних (футбол, баскетбол) видів спорту, враховуючи їхні специфічні психологічні потреби.

Психологічна підготовка спортсменів спрямована на розвиток ментальних навичок, таких як саморегуляція, концентрація, мотивація та управління стресом. Індивідуальні види спорту вимагають високого рівня самоконтролю та внутрішньої мотивації, тоді як командні види акцентують на взаємодії, комунікації та синхронізації зусиль. Телереабілітаційні технології, такі як відеоконференц-платформи (Zoom, Microsoft Teams), дозволяють проводити заняття віддалено, забезпечуючи доступність для спортсменів у різних локаціях.

Тибетські співочі чаші створюють звукові вібрації в діапазоні частот, які сприяють релаксації та синхронізації мозкових хвиль (зокрема, альфа- та тета-ритмів), що підтверджено дослідженнями в галузі нейропсихології. Візуалізація кольором, заснована на принципах кольоротерапії, впливає на емоційний стан через асоціативне сприйняття кольорів, наприклад, синій колір асоціюється зі спокоєм, а червоний – з енергією та мотивацією. Поєднання цих методів у телереабілітаційному форматі дозволяє створити мультимодальний вплив на психіку спортсмена, що сприяє комплексному розвитку ментальних навичок.

Розроблене заняття має таку структуру:

1. Вступна частина (5 хвилин)

Заняття розпочинається з короткої вступної бесіди, яка проводиться через телереабілітаційну платформу (наприклад, Zoom). Тренер або психолог вітає учасників, пояснює мету заняття та налаштовує спортсменів на продуктивну роботу. Для створення комфортної атмосфери використовується легкий фоновий звук тибетських чаш у низькій тональності, який транслюється через аудіосистему платформи. Учасникам пропонується зайняти зручне положення (сидячи або лежачи) у тихому приміщенні з приглушеним освітленням, щоб мінімізувати зовнішні подразники.

Для командних спортсменів тренер акцентує на важливості групової синергії, тоді як для індивідуальних – на самодисципліні та внутрішній мотивації. Учасники отримують короткі інструкції щодо використання аудіовізуальних стимулів: їм пояснюється, як звуки тибетських чаш і кольорові візуалізації впливатимуть на їхній психоемоційний стан.

2. Активізація та розминка (10 хвилин)

На цьому етапі використовується техніка дихальної гімнастики, адаптованої до телереабілітаційного формату. Спортсмени виконують цикл глибоких вдихів і видихів (4 секунди вдих, 4 секунди затримка, 6 секунд видих) під керівництво тренера, який демонструє техніку через відеозв'язок.

Фоном звучить м'який звук тибетських чаш у частоті 432 Гц, що сприяє релаксації та синхронізації дихання.

Паралельно на екрані транслюється візуалізація синього кольору, який асоціюється зі спокоєм і стабільністю. Для індивідуальних спортсменів акцент робиться на уявленні особистих цілей (наприклад, вдалий старт у забігу), тоді як для командних – на відчутті єдності з командою (уявлення спільної гри). Цей етап допомагає учасникам увійти в стан спокійної зосередженості.

3. Основна частина (35 хвилин)

Аудіовізуальна стимуляція тибетськими чашами (15 хвилин)

На цьому етапі тренер активізує основну аудіовізуальну програму. Спортсмени слухають заздалегідь підготовлений аудіозапис гри на тибетських чашах, який включає послідовність звуків різної частоти (від 110 Гц до 528 Гц), що відповідає переходу від глибокої релаксації до активізації енергетичного потенціалу. Звук транслюється через високоякісну аудіосистему телереабілітаційної платформи, а учасникам рекомендується використовувати навушники для максимального занурення.

Паралельно на екрані демонструється динамічна візуалізація кольорів: від синього (релаксація) через зелений (баланс) до золотистого (енергія та впевненість). Спортсмени отримують інструкції уявляти ситуації успіху: для індивідуальних спортсменів – момент перемоги в змаганні, для командних – вдачу командну взаємодію. Тренер періодично дає голосові підказки, наприклад: «Відчуйте, як звук наповнює вас спокоєм» або «Уявіть, як золоте світло заряджає вас енергією».

Візуалізація цілей (10 хвилин)

Після аудіовізуальної стимуляції тренер проводить вправу на візуалізацію цілей. Спортсменам пропонується уявити все те, що заважає їм сконцентруватися на виконанні поставленого завдання, і спрямувати на нього свою енергію. Допоміжним може стати фокусування на проблемах, візуалізоване за допомогою рисунку під супровід м'якого звуку тибетських чаш. На екрані транслюється червоний колір, що символізує енергію та

рішучість. Індивідуальним спортсменам рекомендується фокусуватися на особистих досягненнях, тоді як командним – на синхронізації з партнерами.

Тренер використовує техніку направленої уяви, надаючи учасникам чіткі інструкції: «Уявіть, як ви впевнено виконуєте рух, відчуваєте силу в кожному м'язі». Для командних спортсменів додаються елементи групової уяви, наприклад: «Відчуйте підтримку партнерів, уявіть, як ви разом досягаєте мети».

Рефлексія та зворотний зв'язок (10 хвилин)

На завершальному етапі основної частини учасники діляться своїми відчуттями через чат або голосовий зв'язок у телереабілітаційній платформі. Тренер задає питання: «Які емоції ви відчули під час візуалізації?» або «Як звуки чаш вплинули на ваш стан?». Для командних спортсменів особлива увага приділяється обговоренню відчуття єдності. Рефлексія допомагає закріпити позитивний ефект заняття та виявити індивідуальні особливості сприйняття стимулів.

4. Заключна частина (10 хвилин)

Заняття завершується технікою «заземлення», щоб повернути спортсменів до активного стану. Учасники виконують легкі фізичні вправи (наприклад, потягування або обертання плечима) під супровід енергійного звуку тибетських чаш у високій тональності. На екрані транслюється помаранчевий колір, що символізує радість і активність.

Тренер підводить підсумки, наголошуючи на важливості регулярної психологічної практики. Спортсменам надаються рекомендації щодо самостійного використання аудіовізуальних технік (наприклад, прослуховування записів тибетських чаш або практика кольорової візуалізації перед змаганнями). Учасники отримують посилання на записи заняття та додаткові матеріали через телереабілітаційну платформу.

Запропонована модель має низку переваг. По-перше, вона є індивідуалізованою, що дозволяє враховувати унікальні психологічні особливості кожного спортсмена. По-друге, використання

телереабілітаційних технологій робить модель доступною для віддаленої роботи, що особливо актуально в умовах сучасних викликів, таких як пандемії чи виїзні змагання. По-третє, інтеграція арт-терапії та аудіовізуальної стимуляції робить процес психологічної підготовки більш захоплюючим і менш формальним, що підвищує мотивацію спортсменів.

Однак модель має й обмеження. По-перше, ефективність залежить від готовності спортсмена до саморефлексії та відкритості до творчих методів, таких як арт-терапія. По-друге, використання телереабілітаційних технологій вимагає доступу до відповідного обладнання та програмного забезпечення. По-третє, необхідна підготовка фахівців, які зможуть кваліфіковано застосовувати модель.

Запропонована авторська модель психологічної підготовки спортсменів є інноваційним підходом, який поєднує традиційні психологічні методи з сучасними технологіями. Вона дозволяє не лише подолати психологічні бар'єри, але й сформувати новий психологічний стан, який характеризується впевненістю, легкістю та радістю. Використання семирічних циклів для аналізу життєвого досвіду, арт-терапії для невербального вираження емоцій, візуалізації для створення образів успіху та телереабілітаційних технологій для підтримки психологічного стану робить модель універсальною для індивідуальних і командних видів спорту.

Висновки до розділу 2

Автор має значний досвід роботи зі спортсменами різних видів спорту. Зокрема, психологічна підготовка команд зі стрибків у воду до Олімпійських ігор 2000 (Сідней) і 2004 (Афіни) дозволила досягти високих результатів завдяки комплексному підходу до психокорекції та енергетичної реабілітації. Робота з футбольними командами («Металург» Донецьк, 2002; «Металург» Запоріжжя, 2004) показала ефективність методів у подоланні психологічних бар'єрів і формуванні командного духу. У художній гімнастиці (збірна

України, школа Дерюгіних) та тхеквондо програма була адаптована для підвищення психологічної стійкості та концентрації в умовах високого змагального стресу.

Авторська методика психологічної підготовки спортсменів базується на комплексному підході до діагностики психологічного стану, виявлення обмежень і цілеспрямованої роботи над їх усуненням. Методика включає вісім етапів, які поєднують мотиваційне інтерв'ю, енергоінформаційне обстеження, проєктивні тести, аналіз пріоритетів і практичну роботу з трансформації психологічних бар'єрів. Ця методика спрямована на підвищення ефективності психологічної підготовки спортсменів через індивідуалізований підхід, що враховує як внутрішні, так і зовнішні фактори впливу.

Розроблена авторська методика психологічної підготовки має кілька ключових переваг. По-перше, вона є комплексною, поєднуючи діагностичні, аналітичні та практичні методи. По-друге, методика враховує індивідуальні особливості спортсмена, що дозволяє створювати персоналізовані стратегії підготовки. По-третє, використання таких нетрадиційних підходів, як енергоінформаційне обстеження та арт-терапія, розширює можливості роботи з підсвідомими бар'єрами, які часто залишаються поза увагою традиційних методів.

Методика ефективна як для індивідуальних, так і для командних видів спорту, оскільки враховує як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішні фактори, такі як взаємодія з командою чи тиск змагань. Наприклад, у командних видах спорту методика може допомогти зміцнити лідерські якості або покращити комунікацію, тоді як в індивідуальних видах вона фокусується на саморегуляції та подоланні страхів.

Розроблена авторська модель психологічної підготовки спортсменів є інноваційним підходом, який поєднує традиційні психологічні методи з сучасними технологіями. Вона дозволяє не лише подолати психологічні бар'єри, але й сформувати новий психологічний стан, який характеризується впевненістю, легкістю та радістю. Використання семирічних циклів для

аналізу життєвого досвіду, арт-терапії для невербального вираження емоцій, візуалізації для створення образів успіху та телереабілітаційних технологій для підтримки психологічного стану робить модель універсальною для індивідуальних і командних видів спорту.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

3.1. Рекомендації спортивним психологам щодо психологічної підготовки спортсменів

У сучасному спорті, де фізична підготовка досягає вершин досконалості, психологічний аспект часто стає визначальним фактором успіху. Спортивні психологи, як ключові фахівці в цій сфері, відіграють незамінну роль у формуванні ментальної стійкості спортсменів, допомагаючи їм не лише долати виклики змагань, але й реалізовувати свій потенціал у повсякденній практиці. Психологічна підготовка охоплює комплексний процес, спрямований на оптимізацію когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів, що дозволяє спортсменам адаптуватися до високого тиску, зберігати фокус і відновлюватися після невдач.

Одним із фундаментальних елементів психологічної підготовки є робота з мотивацією, яка слугує рушійною силою для спортсменів у їхньому прагненні до вдосконалення. Спортивні психологи повинні починати з глибокого розуміння індивідуальних мотивів клієнта, розрізняючи внутрішні (наприклад, радість від процесу тренувань) та зовнішні (визнання від оточення) фактори. Рекомендації тут передбачають проведення структурованих інтерв'ю на початкових етапах співпраці, де психолог допомагає спортсмену артикулювати свої цінності та довгострокові цілі, перетворюючи абстрактні бажання на конкретні, досяжні кроки. Наприклад, через техніки рефлексії психолог може спрямовувати спортсмена до формулювання особистих наративів успіху, які інтегруються в щоденний розпорядок, посилюючи внутрішню мотивацію.

Крім того, важливо розвивати автономію в мотиваційних процесах, заохочуючи спортсменів до саморегуляції. Психолог може вводити вправи на постановку цілей, де акцент робиться на балансі між викликами та ресурсами, щоб уникнути перевантаження. У контексті сезонних циклів підготовки рекомендується періодично переглядати мотиваційні стратегії, адаптуючи їх до змін у фізичному стані чи зовнішніх обставинах, таких як перехід до нового тренера. Такий підхід не лише підтримує стійкість зусиль, але й запобігає втраті інтересу, перетворюючи рутину на джерело натхнення. Спортивні психологи, таким чином, стають фасилітаторами, які допомагають спортсменам перетворювати перешкоди на можливості для зростання, забезпечуючи мотивацію як динамічний, еволюційний процес.

Емоційна сфера спортсменів часто стає ареною інтенсивних переживань, де стрес і тривога можуть як стимулювати, так і паралізувати дію. Рекомендації для психологів у цій сфері зосереджуються на розвитку навичок саморегуляції, починаючи з ідентифікації тригерів емоційних реакцій. Через когнітивно-поведінкові техніки психолог навчає спортсмена розпізнавати соматичні сигнали стресу, такі як прискорене серцебиття чи м'язове напруження, і трансформувати їх у конструктивні відповіді. Важливо інтегрувати дихальні практики та прогресивну релаксацію в тренувальний процес, роблячи їх не ізольованими сеансами, а частиною інтегрального ритуалу перед змаганнями.

Більше того, робота з емоційною регуляцією повинна охоплювати переосмислення невдач як частини навчального досвіду. Психолог може використовувати наративну терапію, де спортсмен переписує свої історії поразок, акцентуючи на уроках і сильних сторонах, що виростають з них. У випадках хронічного стресу рекомендується впроваджувати стратегії майндфулнес, які допомагають спортсменам культивувати присутність у моменті, зменшуючи нав'язливі спогади про минуле чи тривогу про майбутнє.

Спортивні психологи повинні також моніторити емоційний баланс у командному середовищі, де індивідуальні реакції можуть впливати на групову

динаміку, пропонуючи групові сесії для обговорення та нормалізації емоцій. Цей комплексний підхід не лише знижує ризик емоційного вигорання, але й перетворює емоції на союзників, посилюючи адаптивність до непередбачуваних ситуацій на полі чи арені.

Ментальне тренування, як інструмент психологічної підготовки, дозволяє спортсменам репетирувати успіх у контрольованому внутрішньому просторі, доповнюючи фізичні вправи. Спортивним психологам рекомендуються починати з вправ на сенсорну уяву, де спортсмен детально реконструює змагальні сценарії, залучаючи всі відчуття: від текстури поверхні під ногами до звуку натовпу. Така візуалізація не є пасивним уявленням, а активним процесом, де психолог спрямовує спортсмена до фокусування на ключових моментах, таких як стартовий сигнал чи фінальний ривок, інтегруючи позитивні афірмації для посилення впевненості.

Розвиваючи цю практику, важливо поступово ускладнювати сценарії, вводячи елементи невизначеності, щоб підготувати до реальних викликів. Психолог може комбінувати візуалізацію з фізичними рухами, створюючи гібридні сесії, де ментальна репетиція переходить у моторику, посилюючи нейром'язову координацію. Рекомендується також використовувати аудіозаписи керованих медитацій, адаптованих під специфіку виду спорту, для самостійного тренування поза сеансами. У довгостроковій перспективі ментальне тренування сприяє формуванню ментальної схеми, де успіх сприймається як неминучий результат підготовки, а психолог виступає каталізатором, що допомагає спортсмену розширювати межі уяви та віри в себе.

Впевненість у своїх силах є ключовою рисою психологічної підготовки, і спортивні психологи повинні систематично її культивувати через багатошаровий підхід. Почніть з аналізу минулих досягнень, де психолог допомагає спортсмену створювати «портфоліо успіхів» – колекцію конкретних прикладів, що демонструють компетентність у різних контекстах. Цей процес переходить у практики самодіалогу, де негативні внутрішні

монологи замінюються конструктивними, такими як «Я готовий і контролюю ситуацію», які повторюються в моменти сумнівів.

Стійкість, як доповнення до впевненості, розвивається через симуляцію криз: психолог модерує рольові ігри, де спортсмен стикається з імітацією невдач, навчаючись швидко відновлюватися. Важливо акцентувати на ресурсах, таких як соціальна підтримка від тренера чи однодумців, інтегруючи їх у стратегію. Рекомендується також впроваджувати щоденник рефлексії, де спортсмен фіксує прогрес, що накопичує докази власної стійкості. У командних видах спорту психолог може фасилітувати групові вправи на довіру, де члени команди діляться вразливими моментами, зміцнюючи колективну впевненість. Такий підхід перетворює впевненість не на ефемерне почуття, а на стійку рису характеру, що витримує випробування часом і тиском.

У командних дисциплінах психологічна підготовка неминуче включає соціальний вимір, де індивідуальні зусилля переплітаються з груповими. Спортивним психологам рекомендується проводити сесії на аналіз комунікації, допомагаючи спортсменам розвивати емпатію та активне слухання, щоб уникати конфліктів. Через вправи на тімбілдінг, такі як спільне вирішення завдань, психолог сприяє формуванню норм взаємопідтримки, де слабкості одного стають можливістю для зростання всіх.

Особливу увагу слід приділяти ролям у команді: психолог може використовувати моделі рольових очікувань, щоб спортсмен розумів свій внесок у загальну картину, зменшуючи відчуття ізоляції. У періоди конфронтації рекомендується медіація, де фокус на спільних цілях переважає над індивідуальними розбіжностями. Цей напрямок психологічної підготовки підкреслює, що успіх команди – це синергія, яку психолог допомагає реалізувати через культивування психологічної безпеки, де помилки сприймаються як колективний досвід.

Для того, щоб спортивний психолог міг ефективно працювати зі спортсменом, спочатку потрібно побудувати міцний зв'язок,

продемонструвавши щире зацікавлення у його спортивній діяльності. Для цього корисно задавати запитання про те, чим саме він займається, який спорт обрав, чому саме цей напрямок, скільки часу вже присвячує йому, чи траплялися перерви в тренуваннях і наскільки глибоко він занурений у цю справу. Далі варто обговорити, що спонукало його до такого вибору – чи то вплив близьких родичів, чи чисто особисте рішення; які завдання він ставить перед собою на найближчий період і в довгостроковій перспективі; яка його найзаповітніша мрія чи ключова ціль; хто з видатних спортсменів слугує для нього зразком для наслідування.

Мета початкової зустрічі полягає в тому, щоб якомога глибше пізнати його уподобання, те, що заповнює його повсякденне життя, скільки зусиль і часу він вкладає в спорт, від чого готовий відмовлятися, а від чого ні. Важливо з'ясувати, чи є спорт для нього абсолютним пріоритетом, який визначає весь ритм існування як сувора дисципліна, чи це лише ефемерне хобі. Якщо тема виявляється справді значущою для спортсмена, і він налаштований інвестувати в неї енергію та час, то можна переходити до глибшого аналізу.

Наступними кроками стають запитання про те, що саме спонукає його продовжувати заняття цим видом спорту, і що перешкоджає досягненню вершинних показників. Зазвичай на тренуваннях спортсмени виявляють високі навички, але під час змагань їхні результати помітно погіршуються, тож необхідно розібратися з ключовими труднощами, з якими вони стикаються напередодні старту – що саме провокує передстартову тривогу чи тремтіння, які подразники впливають найінтенсивніше, хто або що стає головним джерелом стресу. Це можуть бути зовнішні впливи, такі як конкуренти, напружена атмосфера, тиск від батьків чи наставника, страх представляти націю на глобальних аренах на кшталт Олімпіади чи світової першості.

Рівень страху варіюється в залежності від індивідуальних особливостей спортсмена. Передстартове хвилювання та тривога нерідко перетворюються на основні бар'єри, що не дають реалізувати потенціал на повну.

Потім психолог переходить до розбору минулого досвіду, запитуючи про найяскравіші успіхи, найгірші провали, що саме сприяло тріумфам і в якому психоемоційному стані спортсмен перебував у ті моменти. Спортсмену слід детально пригадати та описати оточення й умови, які сприяли перемозі, розкрити суть підготовки напередодні успіху. Аналогічно аналізуються причини невдач: якщо помилки повторюються, то за ними криється системна проблема, навіть у провідних спортсменів це може бути наслідком прихованих страхів чи фобій.

Для спортивного психолога ключовим кроком стає створення атмосфери довіри зі спортсменом, аби той міг розкритися, переконатися в щирому намірі допомогти та в наявності у фахівця відповідних компетенцій. Під час діалогу психолог формулює запитання, які дозволяють виявити домінуючі емоційні переживання спортсмена, як зовнішні, так і внутрішні перепони, інстанти, коли проблеми загострюються, а також стратегії, які спортсмен уже застосовував для їхнього нейтралізації.

Нерідко спортсмени переживають емоційне чи фізичне виснаження через надмірні тренувальні навантаження, що шкодить їхнім показникам на аренах. Роль психолога тут – надати дієві інструменти для зменшення стресу та запобігання вигоранню. Серед основних підходів виділяються дихальні техніки, практики м'язового розслаблення, медитативний аутотренінг та методики аутогенного розслаблення. Кожна з цих практик орієнтована на вирівнювання внутрішнього балансу спортсмена, нормалізацію емоційного спектру та посилення опірності до тиску.

Передстартова лихоманка, відома також як мандраж, є однією з найбільш типових труднощів у спортивній практиці, і її корінь криється в страху – не відповідати сподіванням, не викластися на повну чи втратити самовладання. Цей стан виражається на фізичному рівні через пітливість, тремтіння, прискорений пульс чи утруднене дихання, а на психічному – через надмірну тривогу, розсіювання уваги чи раптові емоційні викиди, коли спортсмен або надто розпалюється, або, навпаки, ізолюється.

Робота психолога спрямована на те, щоб спортсмен навчився розпізнавати пускові механізми цього стану, фіксувати початок напруги та освоювати інструменти самоконтролю. Для подолання застосовуються візуалізація ідеального перформансу, дихальні вправи, фокусування уваги, аутогенне тренування та м'язова релаксація. Постійне використання цих засобів допомагає спортсмену утримувати стійкість і самовпевненість саме в момент старту.

На початковому етапі акцент робиться на усвідомленні перешкод: спортсмен має чітко осягнути, що саме гальмує його прогрес, і відчувати внутрішній імпульс до трансформації. Психолог сприяє в ідентифікації витоків проблем, локалізації критичних ситуацій напруги, розкриттю ролі конкретних обставин чи осіб як тригерів.

Для нейтралізації використовуються ментальний тренінг з імітацією реальних сценаріїв, дихальні практики, техніки відсторонення від подразників, візуалізація оптимістичних сценаріїв, музикотерапія, аутотренінг та самонавіювання через афірмації. Медитативні сеанси поділяються на ті, що фокусуються на конкретних образах – таких як аналіз помилок чи страхів, і на нейтральні, спрямовані на загальну гармонізацію емоцій. Створення образу переможця передбачає формування внутрішньої картини власної могутності, впевненості, що слугує стабілізатором психіки спортсмена.

Спочатку спортсмен фіксує на папері всі деструктивні елементи, які блокують успіх, провокують стрес чи неспокій, – це дає психологу цілісну панораму ситуації. Далі формується структурована програма сесій, де негативні переконання замінюються конструктивними, а передстартова тривога еволюціонує в почуття готовності та оптимізму.

Центральним елементом стає візуалізація образу тріумфатора, де спортсмен уявляє себе спокійним, потужним і зібраним, черпаючи натхнення з прикладів відомих спортсменів на кшталт Новака Джоковича, Олександра Усика чи Сергія Бубки, або символічних архетипів – воїна-спартанця, самурая чи римського легіонера. Паралельно впроваджуються релаксаційні практики з

елементами спокійних візуальних асоціацій, таких як краєвиди природи, морські хвилі, гірські вершини чи перші промені сонця, що знімають емоційний тиск і повертають фокус. Така індивідуальна робота зазвичай охоплює низку зустрічей по годині кожна, призводячи до вирівнювання емоційного ландшафту, зростання самоцінності та покращення спортивних досягнень.

Авторський алгоритм роботи спортивного психолога з психологічної підготовки спортсменів представлений у Додатку В.

Отже, психологічна підготовка спортсменів є багатогранним процесом, що вимагає від спортивних психологів інтегрального підходу, що поєднує мотивацію, емоційну регуляцію, ментальне тренування, побудову впевненості та командну динаміку. Кожен з цих напрямків не ізольований, а взаємопов'язаний, формуючи цілісну систему підтримки, яка дозволяє спортсменам не лише досягати піків форми, але й зберігати психологічне здоров'я в довгостроковій перспективі.

3.2. Рекомендації тренерам щодо важливості та необхідності використання різних методів психологічної підготовки перед виступами спортсменів

У сучасному спорті, де фізична підготовка досягла високого рівня досконалості, психологічний аспект все частіше визнається ключовим фактором успіху. Спортсмени стикаються не лише з фізичними викликами, але й з інтенсивним емоційним тиском, який може проявлятися у формі тривоги, сумнівів у своїх силах чи втрати концентрації під час вирішальних моментів змагань.

Тренери, як провідники спортивного розвитку, несуть відповідальність не тільки за вдосконалення техніки та витривалості, але й за формування ментальної стійкості своїх підопічних. Використання різноманітних методів психологічної підготовки перед виступами стає не просто корисним

доповненням, а необхідною складовою комплексного підходу до тренувального процесу.

Тренерам рекомендується розглядати психологічну підготовку як інтегральну частину загального плану, починаючи з ранніх етапів тренувань і кульмінуючи безпосередньо перед виходом на арену. Це не ізольована практика, а процес, який переплітається з фізичними вправами, дозволяючи спортсменам досягати синергетичного ефекту. Наприклад, поєднання психологічних технік з фізичним навантаженням допомагає закріпити ментальні навички в реальних умовах, роблячи їх автоматичними. Без цього елемента тренування ризикують залишитися на рівні поверхневої підготовки, де потенціал спортсмена реалізується лише частково, а ризик психологічних зривів зростає.

Одним із фундаментальних методів психологічної підготовки є техніки релаксації, які спрямовані на зниження фізіологічних проявів стресу, таких як прискорене серцебиття чи м'язове напруження. Тренерам рекомендується впроваджувати прогресивну м'язову релаксацію, де спортсмен послідовно напружує і розслаблює різні групи м'язів, починаючи від кінцівок і переходячи до тулуба та обличчя. Цей метод не лише зменшує тривогу, але й підвищує усвідомлення власного тіла, що є критичним для точного виконання рухів під час виступу.

Важливість релаксації перед змаганнями полягає в її ролі як «буфера» проти перевантаження нервової системи. У моменти очікування старту спортсмен може увійти в стан гіперактивації, де адреналін блокує раціональне мислення. Рекомендація для тренерів – проводити сесії релаксації за 30–60 хвилин до виступу, інтегруючи їх у розминку. Наприклад, під керівництвом тренера спортсмен може виконувати дихальні вправи: глибокі вдихи через ніс з утриманням на 4 секунди та повільним видихом через рот. Такий підхід не тільки заспокоює, але й тренує автономну нервову систему на швидке відновлення, роблячи спортсмена більш адаптивним до динаміки змагань. Необхідність цього методу підкреслюється тим, що без нього емоційний

дисбаланс може призвести до помилок у техніці, які важко виправити в реальному часі.

Доповненням до релаксації слугує аутогенне тренування, де спортсмен уявляє тепло чи важкість у різних частинах тіла, фокусуючись на внутрішніх відчуттях. Тренери повинні заохочувати регулярну практику, починаючи з коротких сесій по 5–10 хвилин, щоб досягти автоматичного ефекту. Цей метод особливо цінний для командних видів спорту, де колективна релаксація може синхронізувати емоційний стан групи, посилюючи почуття єдності та впевненості.

Візуалізація, або ментальне уявлення, є потужним інструментом для моделювання успішного виступу в уяві спортсмена. Тренерам рекомендується направляти цей процес, прохаючи підопічних детально описати ключові моменти змагання: від початкової позиції до фінішного жесту, включаючи сенсорні деталі – звуки натовпу, текстуру поверхні, відчуття м'язів у русі. Важливість візуалізації криється в її здатності створювати нейронні шляхи, подібні до тих, що формуються під час реальної практики, тим самим посилюючи м'язову пам'ять і впевненість.

Перед виступами цей метод повинен застосовуватися систематично: за день до змагань – для загального сценарію, а безпосередньо перед стартом – для фокусу на критичних моментах. Тренер може використовувати аудіозаписи чи спільні сесії, де спортсмен вербалізує свої образи, що допомагає уточнити та закріпити їх. Необхідність візуалізації випливає з того, що реальність змагань часто включає непередбачуваність, і ментальна репетиція готує психіку до варіацій, зменшуючи страх невдачі. Без цього інструменту спортсмен ризикує «замерзнути» в моменті, коли адреналін блокує звичні автоматизми.

Розширенням візуалізації є процес-орієнтоване ментальне тренування, де акцент робиться не на результаті, а на виконанні окремих елементів – наприклад, ідеальному замаху чи точному пасі. Тренери, впроваджуючи це, сприяють формуванню гнучкості мислення, дозволяючи спортсменам

адаптуватися до змін без втрати фокусу. Такий підхід особливо актуальний для індивідуальних дисциплін, де самоконтроль є визначальним.

Внутрішній діалог відіграє вирішальну роль у формуванні позитивного менталітету. Тренерам рекомендується вчити спортсменів замінювати негативні думки – «Я не впораюся» – на афірмації, такі як «Я готовий і зосереджений». Цей метод передбачає щоденну практику, де під час тренувань спортсмен вербалізує свої наміри вголос або про себе, фіксуючи успіхи для посилення ефекту.

Важливість внутрішнього діалогу перед виступами полягає в її здатності нейтралізувати когнітивні спотворення, які посилюють тривогу. У напружені моменти негативний внутрішній голос може підірвати мотивацію, тому тренери повинні модерувати цей процес, пропонуючи персоналізовані фрази, адаптовані до специфіки виду спорту. Необхідність когнітивної реструктуризації випливає з того, що психіка схильна до фіксації на ризиках, і без корекції це призводить до самообмеження потенціалу.

Тренери можуть інтегрувати внутрішній діалог із веденням щоденника, де спортсмен фіксує думки перед сном, аналізуючи їх під керівництвом наставника. Це не лише очищає розум, але й будує патерн позитивного самосприйняття, роблячи спортсмена стійкішим до критики чи невдач.

Цілепокладання є стратегічним методом, що структурує психологічну підготовку навколо чітких орієнтирів. Тренерам рекомендується використовувати модель SMART для формулювання цілей: конкретних, досяжних, релевантних, вимірюваних та обмежених у часі, але адаптованих до психологічного контексту – наприклад, «Зберегти спокій у перші 5 хвилин змагання». Перед виступами цілі переглядаються, щоб вони слугували як якір для уваги.

Важливість цього методу в тому, що він перетворює абстрактну мотивацію на конкретні кроки, зменшуючи відчуття перевантаження. Необхідність цілепокладання підкреслюється роллю, яку воно відіграє в підтримці фокусу під час тривалих змагань, де втому легко сприйняти як

поразку. Тренери, обговорюючи цілі з спортсменами, створюють партнерство, де наставник виступає каталізатором внутрішньої сили.

Мотиваційна стратегія доповнює це, включаючи візуалізацію винагороди чи рефлексію минулих успіхів. Тренери повинні заохочувати ритуали, як-от прослуховування натхненної музики, щоб активізувати дофамінові шляхи, роблячи підготовку емоційно зарядженою.

Для максимальної ефективності тренерам рекомендується створювати індивідуальні психологічні профілі для кожного спортсмена, комбінуючи методи залежно від особистісних особливостей – наприклад, для екстравертів акцент на групових сесіях, для інтровертів – на самотійних практиках. Інтеграція починається з діагностики: спостереження за реакціями під час симуляцій змагань, щоб виявити слабкі місця.

Перед виступами послідовність така: релаксація для заспокоєння, візуалізація для моделювання, саморозмова для фокусу та цілепокладання для напрямку. Тренери повинні моделювати ці техніки самі, демонструючи розуміння потреб спортсменів, щоб нормалізувати процес.

Демонструє суттєву ефективність організація психологічного супроводу спортсменів шляхом створення фокус-групи, що об'єднує спортсмена, тренера, спортивного психолога та, за потреби, батьків.

Фокус-група в контексті психологічного супроводу спортсменів являє собою інтегральну систему, де комунікація відбувається в реальному часі через зручні цифрові інструменти, такі як WhatsApp чи Telegram. До її складу входять безпосередньо спортсмен, тренер, спортивний психолог, а в разі роботи з молодими спортсменами, які ще не досягли повної самостійності, – також один із батьків. Така структура не є випадковою: вона відображає принцип багаторівневого впливу, де кожен учасник вносить свій унікальний внесок, формуючи замкнуте коло зворотного зв'язку. Основне завдання фокус-групи полягає в забезпеченні системного моніторингу та коригування психологічних аспектів спортивної діяльності, що включає не лише підготовку до змагань, але й повсякденну роботу над мотивацією та саморегуляцією.

Ця модель особливо ефективна для вирішення типових психологічних викликів, з якими стикаються спортсмени: передстартове хвилювання, що може паралізувати рухові навички; невпевненість у собі, яка підриває віру в потенціал; втрата концентрації під час ключових моментів; емоційна розпорошеність, що розмиває фокус на цілях; а також труднощі з вольовою саморегуляцією, коли внутрішні конфлікти перешкоджають подоланню бар'єрів. Регулярна комунікація в групі перетворює ці проблеми на об'єкти спільного обговорення, де психолог модерує процес, тренер надає практичний контекст, а спортсмен і батьки (за потреби) висловлюють суб'єктивні переживання. В результаті формується атмосфера довіри, яка стимулює розвиток самосвідомості – спортсмен починає глибше розуміти свої емоційні тригери, а мотивація до розвитку стає стійкою, не залежною від зовнішніх факторів.

Історично еволюція таких систем відображає перехід від авторитарних моделей, де тренер виступав абсолютним авторитетом, до партнерських, де психологічний супровід стає колаборативним. У фокус-групі психолог не є ізольованим консультантом, а інтегратором, що з'єднує емоційний світ спортсмена з прагматичними цілями тренувального процесу. Це дозволяє узгоджувати психологічні завдання з фізичними, забезпечуючи гнучкість: наприклад, у періоди інтенсивних навантажень група може фокусуватися на техніках релаксації, тоді як напередодні змагань – на стратегіях візуалізації успіху. Таким чином, фокус-група перетворюється на динамічний механізм, що адаптується до індивідуальних потреб, сприяючи не лише спортивним досягненням, але й загальному психологічному благополуччю учасників.

Діяльність спортивного психолога в рамках фокус-групи ґрунтується на фундаментальних принципах, які визначають етику та ефективність взаємодії: відкритість, що передбачає прозорість у обміні думками без цензури; довіра, яка будується через послідовну підтримку та конфіденційність; та прагнення до змін, що мотивує всіх учасників до активного вдосконалення. Психолог не обмежується пасивним аналізом психічного стану спортсмена – його роль є

активною та багатогранною, охоплюючи діагностику, корекцію та профілактику. Він уважно відстежує вербальні та невербальні сигнали в комунікації, інтерпретуючи їх у контексті спортивних подій, і пропонує інструменти для самодопомоги, такі як дихальні вправи чи когнітивні рефреймінги.

Особливо важливим є співробітництво з тренером: психолог допомагає йому вдосконалити професійну взаємодію, розвиваючи комунікативні навички, що дозволяють уникати непорозумінь і перетворювати критику на конструктивний зворотний зв'язок. У ролі посередника психолог гармонізує емоційний світ спортсмена – часто хаотичний та інтенсивний – з практичними цілями тренувань, забезпечуючи, щоб психологічні втручання доповнювали фізичні навантаження. Наприклад, якщо спортсмен переживає емоційний спад, психолог може запропонувати групове обговорення, де тренер поділиться стратегіями адаптації, а батьки – перспективою зовнішньої підтримки, що посилює відчуття єдності.

Цей принцип партнерства контрастує з історичними моделями, такими як радянська тренерська школа, де переважав авторитарний стиль: психологічний тиск через контроль і придушення індивідуальної волі призводив до виснаження та опору. Сучасна модель, навпаки, акцентує взаємоповагу та психологічну підтримку, де психолог моделює здорові патерни спілкування, стимулюючи тренера до емпатичного підходу. У підсумку, принципи діяльності психолога перетворюють фокус-групу на простір зростання, де зміни стають не примусовими, а природними, сприяючи стійкому психологічному балансу.

Ефективна взаємодія між тренером і спортсменом у фокус-групі є основою психологічного супроводу, де комунікація виходить за межі передачі тактичних інструкцій і стає інструментом емоційної стабілізації. Ця взаємодія спирається на емпатію – здатність тренера враховувати внутрішній світ спортсмена, – вміння слухати без упереджень та створення довірчої атмосфери, де спортсмен відчувається безпечним для вираження вразливості.

Тренер не просто передає знання, а допомагає долати труднощі, балансуючи між підтримкою та вимогливістю: він не потурає слабкостям, а спрямовує їх на розвиток відповідальності та самоконтролю, перетворюючи невдачі на уроки стійкості.

Під час змагань поведінка тренера набуває особливого значення, оскільки його емоційний стан передається спортсмену через невербальні канали: спокій і врівноваженість створюють ауру впевненості, що полегшує фокус і мобілізацію ресурсів, тоді як агресія чи нервозність провокують напруження і страх, посилюючи передстартове хвилювання. У фокус-групі психолог сприяє підготовці тренера до таких ситуацій, розвиваючи його емоційну стійкість через вправи на саморегуляцію – наприклад, техніки усвідомленого дихання чи рефлексію після сесій. Навички конструктивного зворотного зв'язку, такі як формулювання похвали з конкретними прикладами чи обговорення помилок без звинувачень, перетворюють тренера на джерело не лише професійної, але й емоційної підтримки.

У ширшому сенсі психологічні аспекти взаємодії формують командний дух, де спортсмен сприймає тренера не як авторитарну фігуру, а як партнера в подорожі. Це посилює мотивацію, зменшує конфлікти та підвищує ефективність тренувань, оскільки спортсмени, що почувуються почутими, демонструють більшу відданість процесові. Фокус-група інтегрує ці аспекти в щоденну практику, роблячи взаємодію динамічною і адаптивною до викликів.

Ефективність психологічного супроводу в фокус-групі невіддільна від врахування біопсихофізіологічних факторів, які впливають на загальний стан спортсмена. Фізіологічні аспекти, такі як хронічні хвороби, запальні процеси чи больовий синдром, можуть посилювати психологічні напруги, перетворюючи фізичний дискомфорт на джерело тривоги чи демотивації. У спортсменок ці фактори ускладнюються гормональними та циклічними коливаннями, що впливають на емоційну лабільність і рівень енергії. Аналогічно, морфофункціональні показники – структура тіла, витривалість м'язів – та морфофізіологічні характеристики, як адаптація серцево-судинної

системи до навантажень, визначають реальну готовність до змагань, роблячи психологічну підготовку залежною від фізичного контексту.

У фокус-групі глибокий контакт між учасниками дозволяє інтегрувати ці фактори в щоденний моніторинг: психолог координує обговорення, де тренер ділиться спостереженнями за фізичними показниками, спортсмен описує суб'єктивні відчуття, а батьки (за потреби) надають інформацію про загальний стан здоров'я. Це забезпечує точне визначення піку форми, дозволяючи коригувати план підготовки – наприклад, зменшувати психологічний тиск у періоди фізичного відновлення. Така інтеграція перетворює фокус-групу на гібридну систему, де психологічні втручання адаптуються до біологічних реалій, оптимізуючи вихід на змагання та запобігаючи вигоранню.

Впровадження фокус-групи в практичну діяльність спортивного психолога передбачає поетапне формування: спочатку – відбір учасників і встановлення правил комунікації (наприклад, щотижневі чек-іни та теми для обговорення), потім – регулярні сесії, що еволюціонують від діагностики до профілактики. Партнерська взаємодія між тренером і психологом дозволяє попереджати конфлікти, перетворюючи потенційні тертя на можливості для зростання: тренер вчиться розпізнавати психологічні сигнали, а психолог – інтегрувати їх у тренувальні стратегії. Це зменшує рівень стресу, підвищує ефективність сесій і зміцнює командний дух, де кожен відчуває себе частиною єдиного процесу.

У реальних сценаріях така модель демонструє трансформаційний потенціал: спортсмени, залучені до групової комунікації, відзначають покращення емоційного стану, зростання впевненості та жалкування про запізніле залучення психолога. Тренери, у свою чергу, змінюють підхід, поширюючи практику на всю команду, що посилює загальну мотивацію. Фокус-група таким чином стає каталізатором не лише індивідуальних, але й колективних змін, роблячи психологічний супровід не ізольованою послугою, а вбудованою частиною спортивної культури.

Схема формування та функціонування фокус-групи як інструменту психологічного супроводу спортсменів представлена в Додатку Г.

Отже, психологічна підготовка перед виступами є невід'ємною складовою успіху в спорті, де ментальна стійкість визначає межу між потенціалом і реалізацією. Тренери, впроваджуючи методи релаксації, візуалізації, саморозмови та цілепокладання, не лише підвищують шанси на перемогу, але й сприяють всебічному розвитку спортсменів, формуючи їх як резилієнтних особистостей.

3.3. Рекомендації спортсменам щодо використання методик психологічної підготовки

Для спортсмена, який прагне досягти вершин майстерності, психологічна підготовка стає інструментом самопізнання та самовдосконалення, дозволяючи перетворювати внутрішні виклики на джерело сили. Розглянемо ключові рекомендації щодо впровадження психологічних методик у щоденну практику, акцентуючи увагу на мотиваційних стратегіях, постановці цілей, циклічних аспектах підготовки, формах роботи та конкретних техніках саморегуляції. Ці рекомендації адресовані безпосередньо спортсменам, які бажають інтегрувати психологічні практики в свій тренувальний режим, роблячи акцент на практичній застосовності та індивідуальному підході.

Мотивація в психологічній підготовці спортсмена виступає ключовим фактором, що забезпечує цілеспрямованість дій, витривалість у подоланні перешкод та готовність до тривалої напруженої роботи. Без високого рівня внутрішньої мотивації навіть найретельніші фізичні тренування ризикують втратити свою ефективність, оскільки спортсмен може зіткнутися з внутрішнім опором або втратою інтересу до процесу.

Тому першим кроком для спортсмена є чітке формулювання власних цілей і завдань, яке не лише задає напрямок, але й слугує основою для

постійного моніторингу прогресу. Рекомендується регулярно – наприклад, щотижня або на початку кожного тренувального циклу – проводити самоаналіз: слід записати у щоденник або спеціальний журнал конкретні цілі, такі як «підвищити витривалість на 15% за місяць» чи «розвинути стійкість до тиску публіки під час симульованих змагань». Цей процес не повинен бути абстрактним; навпаки, він має бути персоналізованим, з урахуванням сильних сторін і зон зростання.

Постановка цілей вимагає, щоб вони були конкретними, ясними та визначеними, а також узгодженими з тренером або командою. Усвідомлення та прийняття цих цілей забезпечує психологічну стабільність, оскільки спортсмен починає сприймати їх як власні, а не нав'язані. Наприклад, замість загального «бути кращим» варто сформулювати «досягти стабільного часу 10 хвилин у марафонському забігу на дистанції 5 км до кінця кварталу». Такий підхід налаштовує на ефективну роботу, перетворюючи рутину на серію маленьких перемог, які накопичуються в загальну впевненість.

Щоб підтримувати мотивацію, рекомендуємо інтегрувати ритуали, як-от візуалізацію успіху перед сном: спортсмену потрібно уявити себе на п'єдесталі, відчувачи емоції перемоги, що посилює внутрішній імпульс до дій. Якщо мотивація слабшає, повернутися до аналізу минулих успіхів – переглянути записи тренувань або відео виступів, щоб нагадати собі про шлях, вже пройдений.

Для спортсменів, орієнтованих на значні міжнародні змагання, психологічна підготовка повинна бути інтегрована в довгострокові цикли, що відображають специфіку спортивного календаря. Олімпійські ігри, наприклад, вимагають чотирирічного циклу підготовки, де психологічні практики розподіляються на етапи: базовий (розвиток базових навичок самоконтролю), накопичувальний (поглиблення мотивації та стресостійкості) та пік (фокус на ментальній готовності до кульмінаційного моменту).

Щорічні чемпіонати світу чи Європи, навпаки, передбачають річний цикл з більш частими піками, де акцент робиться на швидкому відновленні

психоемоційного стану між подіями. Рекомендується складати персональний план психологічної підготовки паралельно з фізичним: наприклад, у базовій фазі присвятити час формуванню звичок саморегуляції, а ближче до змагань – симуляціям стресових ситуацій, як-от тренування з гучною музикою чи імітацією ворожих коментарів від «публіки».

Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження та забезпечує поступовий ріст психологічної стійкості. Спортсмену варто вести календар, де позначені не лише фізичні навантаження, але й психологічні сесії, з урахуванням фаз циклу: у періоди відновлення фокусуватися на релаксації, а в інтенсивні – на мотиваційних техніках. Це не лише підвищує ефективність загальної підготовки, але й запобігає вигоранню, дозволяючи спортсмену відчувати контроль над процесом.

Психологічна підготовка може реалізовуватися в різних форматах, адаптованих до графіка та ресурсів. Оптимальним є комбінування роботи під керівництвом спортивного психолога або ментал-коуча з самостійними практиками у формі домашніх завдань.

Сесії з фахівцем, тривалістю від 30 хвилин до години, дозволяють глибоко зануритися в індивідуальні виклики: психолог допоможе розібрати реакції на невдачі чи тиск, запропонувавши персоналізовані стратегії. Однак не менш важливою є автономна робота, яка інтегрується в щоденний режим тренувань і займає 15–20 хвилин на день, поступово збільшуючись до повної години в періоди інтенсивної підготовки.

Одним із найпотужніших інструментів психологічної підготовки є ментальна репетиція, яка передбачає уявне моделювання ключових моментів змагань чи тренувань. Цей метод ґрунтується на принципі, що мозок не завжди розрізняє між реальним досвідом та яскравою візуалізацією, дозволяючи спортсмену тренувати нейронні шляхи без фізичного навантаження. Для ефективного використання ментальної репетиції потрібно почати із вибору тихих, комфортних умов – наприклад, лягти чи сісти в затишному місці, де

зовнішні подразники мінімальні, і закрити очі, щоб зосередитися на внутрішньому екрані.

Рекомендується структурувати сесію репетиції як багатошарову симуляцію: спочатку спортсмену потрібно уявити загальний контекст події – шум трибун, текстуру поверхні майданчика, запах повітря чи відчуття форми на тілі. Потім перейти до деталізації рухів: відчутти, як м'язи напружуються в ідеальному виконанні техніки, як дихальні ритми синхронізуються з пульсом серця, а кожен крок чи удар набирає точності та сили. Важливо інтегрувати сенсорні елементи – не лише зорові образи, але й тактильні відчуття, звуки власних кроків чи дихання суперника, а також емоційний фон: уявити хвилювання, що перетворюється на спокійну впевненість, і ейфорію після успішного завершення. Щоб уникнути поверхневості, варто практикувати цей метод щодня по 10–15 хвилин, фіксуючи увагу на перешкодах – наприклад, уявити несподівану помилку та її миттєве виправлення, – що розвиває адаптивність.

З часом ментальна репетиція стає мостом між тренувальним залом і ареною, дозволяючи спортсмену не лише антиципувати успіх, але й нейтралізувати потенційні тригери тривоги. Рекомендація полягає в комбінуванні цього методу з фізичними сесіями: після реального тренування варто повторити його ментально, підсилюючи консолідацію навичок. Такий підхід не лише посилює м'язову пам'ять, але й формує психологічну резилієнтність, перетворюючи уяву на реальну перевагу.

Стрес, як неминучий супутник змагального життя, може виснажувати ресурси, якщо не керувати ним свідомо. Техніки релаксації слугують для відновлення психофізіологічного балансу, дозволяючи спортсмену переходити від стану гіперактивності до контрольованої готовності. Центральним елементом тут є дихальні вправи, які діють як миттєвий якір для нервової системи. Потрібно почати із базового діафрагмального дихання: лягти на спину або сісти з прямою спиною, покласти одну руку на живіт, іншу – на груди. Вдихати глибоко через ніс на повільний відлік до чотирьох,

дозволяючи животу підніматися, а видихати через рот на відлік до шести, відчуючи, як напруга розсіюється з кожним циклом. Цю практику варто інтегрувати в перервах між сетами тренувань або перед сном, щоб вона стала автоматичною реакцією на перші ознаки напруги.

Для глибшого ефекту спортсмен може перейти до прогресивної м'язової релаксації, де потрібно послідовно напружувати та розслаблювати групи м'язів, починаючи від пальців ніг і рухаючись вгору до обличчя. Потрібно уявити, як напруга стискається в кулак, а потім розчиняється, ніби лід під теплим сонцем, звертаючи увагу на контраст між станами. Цей метод особливо корисний напередодні змагань: за 20–30 хвилин до старту потрібно виконати скорочену версію, фокусуючись на ключових м'язах, задіяних у вашому виді спорту. Рекомендація – вести щоденний журнал релаксації, нотуючи, які частини тіла найчастіше накопичують напругу, і адаптувати послідовність вправ відповідно. З часом це не лише знижує рівень кортизолу, але й підвищує усвідомлення тіла, роблячи спортсмена більш чутливим до сигналів втоми чи готовності.

Інтеграція релаксації в повсякденність перетворює її на профілактичний інструмент: її варто практикувати під час прогулянок чи медитацій на природі, де зовнішнє середовище підсилює ефект. Таким чином, техніки релаксації стають не ізольованою процедурою, а частиною цілісної системи, що забезпечує емоційну стійкість і фізичну витривалість.

Увага спортсмена – це динамічний ресурс, який може розпорошуватися під впливом зовнішніх факторів, таких як крики глядачів чи внутрішні сумніви. Саморегуляція уваги передбачає свідоме направлення ментального фокусу, перетворюючи його на інструмент домінування в моменті. Потрібно почати із вправ на вибірковість: обрати об'єкт для концентрації, наприклад, точку на стіні чи ритм власного дихання, і утримувати увагу на ньому протягом хвилини, м'яко повертаючи її назад, коли розум відволікається. Ця практика, відома як майндфулнес, розвиває ментальну дисципліну, роблячи спортсмена менш вразливим до відволікань.

Для спортивного контексту потрібно адаптувати стратегії до конкретних фаз: перед стартом використовувати «тунельний фокус», уявляючи, як периферійне бачення звужується до цілі – лінії фінішу чи м'яча, – виключаючи все зайве. Під час події потрібно перейти до «зовнішнього фокусу», синхронізуючи увагу з рухом тіла чи реакцією на суперника, що посилює інтуїтивність. Рекомендується комбінувати це з якорями – фізичними сигналами, як стискання кулака чи дотик до амулета, – які миттєво повертають увагу до теперішнього. Щоб закріпити навичку, необхідно практикуватися в тренувальних умовах з навмисними відволіканнями: увімкнути шум чи попросити партнера коментувати дії, навчаючись ігнорувати непотрібне.

Довгострокова рекомендація полягає в циклічному тренуванні уваги: чергування коротких інтенсивних сесій з періодами розслабленого спостереження, що запобігає виснаженню. Такий підхід не лише підвищує точність виконання, але й формує психологічну автономію, де спортсмен стає режисером власного сприйняття.

Однією з ефективних колективних форм є участь у фокус-групах, де під керівництвом психолога група спортсменів виконує завдання на розвиток концентрації, стресостійкості та самоконтролю. Спортсмену рекомендується уявити сесію, де він разом з колегами моделює змагальну ситуацію: один імітує тиск, а інші практикують реакції спокою. Такі групи не лише посилюють мотивацію через обмін досвідом, але й моделюють реальні командні взаємодії.

Для самостійного поглиблення рекомендується перегляд художніх фільмів, що ілюструють ментальну стійкість героїв. Наприклад, у «Мирному воїні» можна побачити, як протагоніст долає внутрішні конфлікти через усвідомлення миті, що надихає на практику майнфулднес під час тренувань. Аналогічно, «Останній самурай» демонструє контроль емоцій у критичних ситуаціях, мотивуючи застосовувати подібні принципи в бою з собою на дистанції чи ринзі.

Спеціальна література слугує надійним джерелом для самостійного зростання. Книги на кшталт «Розум чемпіонів» (Дж. Афремов) чи «Основи психологічної підготовки в спорті» (авторства Голда та Вейнберга) пропонують методики саморегуляції, розповіді про досвід видатних спортсменів та поради щодо підняття психологічного настрою. Рекомендується читати їх по розділах, паралельно застосовуючи описані техніки: наприклад, після глави про візуалізацію негайно потрібно уявити свій ідеальний виступ, фіксуючи деталі чуттів і рухів.

Щоденна психологічна практика починається з домашніх завдань, які перетворюють теорію на навичку. Центральним елементом є аналіз власних виступів: після кожного тренування чи змагання необхідно переглянути відео або записати рефлексію, визначаючи сильні сторони (наприклад, стійкість у фінішному спурті) та слабкі (як-от втрата фокусу через шум).

На основі цього треба розробити стратегії усунення недоліків: якщо емоційна реактивність заважає, планувати «паузи спокою» – короткі моменти, коли спортсмен свідомо відсторонюється від подразників. Навчіться розпізнавати сигнали втрати концентрації, такі як прискорене дихання чи роздратованість, і негайно застосовувати корекцію: глибокий вдих з фокусом на диханні поверне спортсмена у поточний момент.

Ці завдання формують звичку самоконтролю, роблячи спортсмена активним учасником власного розвитку. Регулярність – ключ: навіть у дні відпочинку варто присвятити 10 хвилин рефлексії, щоб закріпити навички.

Серед арсеналу методів саморегуляції особливе місце займають дихальні практики, які слугують швидким способом стабілізації стану. Рекомендується схема 4–8–4: вдих на чотири секунди, затримка на вісім, видих на чотири. Необхідно виконувати це перед тренуванням або в момент тривоги – воно нормалізує серцевий ритм, знижує рівень напруги та повертає ясність думок.

Для розвитку концентрації рекомендуємо практикувати фокусування на полум'ї свічки: сидячи в тихому місці, дивітися на вогонь 5–10 хвилин,

дозволяючи думкам відпливати, що тренує увагу та сприяє внутрішньому заспокоєнню. Інтегрувати це в розминку, щоб з самого початку сесії бути в стані потоку.

Позитивні ментальні установки доповнюють ці техніки: перед кожним повтором або серією потрібно повторити афірмацію, як от: «Я контролюю свій стан і фокусуюся на цілі», візуалізуючи успішне виконання. Під час тренувань варто фокусуватися на конкретних цілях – не на втомі, а на техніці руху чи відчутті сили в м'язах. Ці методи спільно формують психологічну стійкість, посилюють впевненість і дають інструменти для контролю емоцій, перетворюючи потенційні кризи на можливості для зростання.

Отже, психологічна підготовка, інтегрована в повсякденну практику, стає для спортсмена не лише інструментом підвищення результативності, але й шляхом до гармонійного саморозвитку. Через чітку мотивацію, циклічне планування, комбінацію професійної та самостійної роботи, аналіз прогресу та конкретні техніки саморегуляції він набуває здатності керувати внутрішнім світом так само майстерно, як і фізичним.

Висновки до розділу 3

Психологічна підготовка спортсменів є багатограним процесом, що вимагає від спортивних психологів інтегрального підходу, що поєднує мотивацію, емоційну регуляцію, ментальне тренування, побудову впевненості та командну динаміку. Кожен з цих напрямків не ізольований, а взаємопов'язаний, формуючи цілісну систему підтримки, яка дозволяє спортсменам не лише досягати піків форми, але й зберігати психологічне здоров'я в довгостроковій перспективі.

Психологічна підготовка перед виступами є невід'ємною складовою успіху в спорті, де психологічна стійкість визначає межу між потенціалом і реалізацією. Тренери, впроваджуючи методи релаксації, візуалізації, саморозмови та цілепокладання, не лише підвищують шанси на перемогу, але й сприяють всебічному розвитку спортсменів, формуючи їх як резилієнтних особистостей. Фокус-група як інструмент психологічного супроводу спортсменів уособлює сучасний парадигмальний зсув до колаборативних моделей, поєднуючи аналітичну функцію (діагностика станів), комунікативну (обмін досвідом) та підтримувальну (емоційна стабілізація). Її організація забезпечує системність і гнучкість у взаємодії між спортсменом, тренером, психологом та батьками, перетворюючи потенційні психологічні бар'єри на ресурси для розвитку.

Психологічна підготовка, інтегрована в повсякденну практику, стає для спортсмена не лише інструментом підвищення результативності, але й шляхом до гармонійного саморозвитку. Через чітку мотивацію, циклічне планування, комбінацію професійної та самостійної роботи, аналіз прогресу та конкретні техніки саморегуляції він набуває здатності керувати внутрішнім світом так само майстерно, як і фізичним.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу теоретико-методичної літератури розкрито зміст поняття «психологічна підготовка спортсменів», описано основні особливості психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту в Україні та за кордоном. Психологічна підготовка у персональних та групових спортивних дисциплінах відіграє ключову роль у досягненні успіху спортсмена. В індивідуальних видах спорту найчастіше постають виклики на кшталт стресу, побоювань провалу, браку стимулу, труднощів з фокусуванням уваги, емоційного виснаження та недооцінки значення психологів, які здатні кардинально змінити показники. У групових дисциплінах психологічна робота стикається з труднощами, як-от ускладнена координація в колективі, напруга, стимулювання, керівництво, виснаження та культурні розбіжності, що можуть радикально вплинути на командні досягнення. Щоб подолати ці перешкоди, слід залучати досвідчених спортивних психологів, впроваджувати ментальні тренування в загальний план підготовки, формувати позитивне оточення для колективної взаємодії та особистого зростання.

Тільки всебічний метод, що об'єднує фізичні, технічні й психологічні аспекти, дасть змогу спортсменам у соло- та групових змаганнях реалізовувати пік потенціалу та підтримувати психологічне благополуччя. Продуктивна психологічна робота не тільки посилює спортивні успіхи, але й формує міцну, згуртовану та натхненну команду, готову перемагати будь-які труднощі.

Психологічна підготовка спортсменів в Україні спирається на солідну наукову основу, проте її втілення в життя поступається глобальним нормам через дефіцит ресурсів, нестачу професіоналів і слабку інтеграцію новітніх інструментів. За межами країни така робота є більш структурованою, адаптованою до особи та оснащеною гаджетами, що забезпечує вищі успіхи. Українські спортсмени вирізняються потужними вольовими рисами та

енергією, що певною мірою заповнює прогалину в організованій психологічній підтримці. Головні бар'єри: обмежене бюджетування, дефіцит кадрів, скутий доступ до свіжих підходів, а також зовнішні напруження (конфлікт, фінансова нестабільність).

У світі спортивні здобутки вищі завдяки всеохопному методу, злиттю науки з техніками, а також турботі про душевне здоров'я. Перешкоди охоплюють інтенсивне суперництво, навантаження на спортсменів від очікувань меценатів і глядачів, загрозу виснаження.

2. На основі теоретичного аналізу описали роль спортивного психолога в психологічній підготовці спортсменів. Психологічна підготовка в соло- та колективних спортивних галузях становить невід'ємний елемент тренувальної системи, що сприяє спортсменам у досягненні вершин ефективності. Вона включає формування когнітивних, емоційних і дієвих умінь, потрібних для опанування напругою, зростання самооцінки та уваги.

Така підготовка дозволяє спортсменам не тільки вдосконалювати особисті риси, але й функціонувати як злагоджений агрегат, долаючи ментальні перепони та реалізуючи колективні завдання. У нинішньому спорті з його запеклою боротьбою результативна психологічна робота нерідко виявляється рятівним чинником перемоги. Щоб отримати топові показники, важливо запрошувати кваліфікованих психологів, застосовувати актуальні техніки та будувати клімат довіри й допомоги в групі.

Функція спортивного психолога у психологічній підготовці спортсменів є критичною. Він підтримує гравців не тільки в завоюванні вершин, але й у збереженні психічного балансу, опануванні напругою та формуванні навичок, корисних як на арені, так і поза нею. Завдяки персоналізованому методу, доказовим практикам і щільній взаємодії з наставниками психолог перетворюється на центральний фактор тріумфу сучасного спортсмена.

Продуктивна психологічна підготовка передбачає персоналізований акцент, партнерство з наставниками та фахівцями, а також впровадження прогресивних інструментів, наприклад, уявлення, розслаблення та біофідбек.

Перемога на аренах залежить не тільки від тілесної готовності, але й від уміння спортсмена панувати над своїм душевним станом у напружені моменти.

3. На основі теоретичного аналізу і практичного досвіду роботи описали авторську методику психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту. Автор накопичив вагомий досвід співпраці зі спортсменами різноманітних дисциплін. Зокрема, психологічна підготовка груп синхронного плавання до Олімпіад 2000-го (Сідней) та 2004-го (Афіни) забезпечила відмінні результати через всебічний психотерапевтичний та енергетичний відновний курс. Досвід з футбольними колективами («Металург» Донецьк, 2002; «Металург» Запоріжжя, 2004) продемонстрував дієвість інструментів у розв'язанні душевних блоків і культивуванні колективного духу. В естетичній гімнастиці (національна команда України, академія Дерюгіних) та тхеквондо програма була пристосована для посилення ментальної витривалості та фокусу під екстремальним змагальним тиском.

Авторська система психологічної підготовки спортсменів ґрунтується на всебічному аналізі душевного стану, виявленні обмежень і цілеспрямованій корекції їх. Система містить вісім фаз, що інтегрують мотиваційні бесіди, енергетично-інформаційні перевірки, проєктивні проби, оцінку пріоритетів і активну трансформацію ментальних перешкод. Ця система націлена на оптимізацію психологічної підготовки через персоналізований курс, що бере до уваги внутрішні й зовнішні впливи.

Створена авторська система психологічної підготовки вирізняється низкою суттєвих плюсів. Насамперед, вона всеохопна, включає діагностику, аналіз і практичні кроки. Далі, система адаптується до унікальних рис спортсмена, дозволяючи розробляти індивідуальні плани. Крім того, включення нестандартних елементів, як енергетично-інформаційна перевірка та арт-терапія, розширює спектр впливу на підсвідомі блоки, які традиційні способи часто ігнорують.

Система дієво застосовується як у соло-, так і в групових видах спорту, оскільки охоплює внутрішні душевні механізми та зовнішні впливи, як-от

командна синергія чи змагальний тиск. Скажімо, у колективних галузях вона може розвинути лідерські здібності чи вдосконалити спілкування, а в персональних – зосередитися на самоконтролі та подоланні фобій.

Авторська модель психологічної підготовки спортсменів є новаторським рішенням, що з'єднує класичні психологічні інструменти з актуальними технологіями. Вона дає змогу не тільки усунути душевні бар'єри, але й вибудувати свіжий психічний стан, позначений упевненістю, простотою та наснагою. Застосування семирічних періодів для розбору життєвого шляху, арт-терапії для невербального вираження почуттів, уявлення для конструювання образів тріумфу та телеметодів відновлення для стабілізації стану робить модель гнучкою для індивідуальних та командних видів спорту.

4. Розробили практичні рекомендації спортивним психологам і тренерам щодо вдосконалення психологічної підготовки спортсменів. Психологічна підготовка спортсменів є складним механізмом, що вимагає від фахівців цілісного бачення, яке об'єднує стимулювання, контроль емоцій, когнітивне тренування, формування самооцінки та динаміку групи. Кожен компонент не відокремлений, а взаємозв'язаний, створюючи єдину мережу допомоги, яка дозволяє спортсменам не тільки досягати максимумів, але й зберігати душевну гармонію на тривалий час.

Психологічна підготовка напередодні стартів є істотним складником спортивного успіху, де психічна стійкість окреслює грань між можливостями та втіленням. Наставники, застосовуючи техніки розслаблення, уявлення, внутрішнього діалогу та постановки завдань, не тільки збільшують ймовірність успіху, але й стимулюють повний розвиток спортсменів, роблячи їх стійкими до викликів особами. Фокус-група як засіб психологічного акомпанементу втілює сучасний перехід до спільних схем, поєднуючи аналітику (виявлення станів), обмін (ділення досвідом) та стабілізацію (емоційний баланс). Її структура гарантує послідовність і адаптивність у контактах між спортсменом, наставником, психологом та опікунами, перетворюючи можливі ментальні перепони на інструменти зростання.

Психологічна підготовка, вплетена в щоденну рутину, перетворюється для спортсмена на засіб не тільки зростання ефективності, але й шляху до збалансованого самовдосконалення. Через точне стимулювання, циклічне програмування, мікс професійної й автономної праці, моніторинг удосконалень та чіткі прийоми саморегуляції він опановує керування внутрішнім світом з такою ж майстерністю, як і тілесним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А.Ф., Ананченко К.В., Голоха В.Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2021. Вип. 2. С. 4-12.
2. Башавець Н., Федорищак Р., Бондарович О., Овчарук В., Рубан А. Вдосконалення професійної компетентності тренерів різних видів спорту. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 8 (14). С. 402-414.
3. Білюк С.П. Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Вип. 25. С. 16–18.
4. Бондар А. М. Силові тренування: підходи до підвищення ефективності. *Спортивна наука*. 2020. 10(2), С. 78-84.
5. Борщов С.М. Психофізична підготовка юних гімнастів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Львів, 2003. 17 с.
6. Бочелюк В. І., Черепехіна О. А. Психологія спорту. К.: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
7. Бринзак С. Психологічна сумісність та її оцінка в спортивній команді. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. 2006. Вип. 10(4). С. 36–40.
8. Вінс В., Кангараєва К. Особливості формування сприятливого психологічного клімату в спортивній дитячій групі в контексті впровадження інклюзивної освіти. *Міжнародна наукова інтернет-конференція «Практична психологія в інклюзивному середовищі»*. Переяслав : Видавець Я.М. Домбровська, 2020. С. 207-212.
9. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.

10. Височіна Н.Л., Макуц Т.Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. Вип. 19. С. 17–23.
11. Войтенко С. М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2017. 227 с.
12. Воронова В.І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія/за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 86-101.
13. Воронова В. Психологічні складові готовності борців до змагальної діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2024. Вип. 4. С. 67-83.
14. Воронова В. І., Ковальчук В. І. Психологічні складові готовності борців до змагальної діяльності. «*Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації*». Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. 14 березня 2024 року. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 107-110.
15. Воронова В.І., Куш О.О., Ковальчук В.І. Потреби та мотиви спортсменів-легкоатлетів як провідні компоненти спрямованості їх особистості. Житомир: *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. 2022. Вип. 14 (33). С. 127-135.
16. Галазюк В. О., Коваль В. О., Кононенко Г. В., Петросян В. В., Д'якова О. В. Визначення впливу зовнішніх факторів на розвиток «таргет-паніки» у спортсменів-лучників. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*: збірник статей XV наукової конференції 12 лютого. Харків: Видання Харківської державної академії фізичної культури, кафедри спортивних і рухливих ігор та кафедри одноборств, 2020. С. 106-110.

17. Гант О.Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 5. С. 49–55.
18. Гета А. В. Психологія спорту як основа підвищення психічного стану спортсмена. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14 (28). С. 1185–1194.
19. Глазирін І. Д., Артеменко Б. О. Зв'язок психофізіологічних та нейродинамічних функцій з техніко-тактичною підготовленістю волейболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2018. Вип. 6. С. 25-29.
20. Гончаренко В. Дослідження соціально-психологічного клімату футболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник: Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. Харків, 2019. С. 26–28.
21. Гончаренко В., Павлов Р., Сіпакова Д., Янович І. Освітньо-педагогічні основи реалізації тренерської практики у сфері спорту вищих досягнень. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 218. С. 335-340.
22. Гринь О.Р. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 6(62). 2015. С. 28–32.
23. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.
24. Данько Г. В. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168). С. 39-45.

25. Дяченко Р. С. Інновації в спортивному тренуванні. *Науковий вісник спорту*. 2022. 6(4), С. 90-96.
26. Зайцева Ю. В., Корносенко О. К., Тараненко І. В. Педагогічні умови виховання емоційно-вольових якостей волейболістів. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 79. С. 18-23.
27. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
28. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2022. Вип. 3 (52). С. 51-55.
29. Кайзерова А. В. Особливості психологічної підготовки спортсменів: теоретичний концепт. *Габітус*. 2021. Вип. 32. С. 79-83.
30. Кіндзер Б. М., Партико Н. В., Хуртенко О. В., Березяк К. М., Пришва О. Б., Нестеров О. С. Програма психічної саморегуляції одноборців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 6(137). С. 66-71.
31. Коваленко С.В. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів в волейболі. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія* : зб. статей XII Міжнар. наук. конф., 7 листоп. 2019 р. Харків – Торунь, 2019. С. 74–77.
32. Коваленко Т. Г. Фактори успішного тренувального процесу. *Спорт та здоров'я*. 2021. 9(2), С. 34-40.
33. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
34. Кривошاپко Д. Ю. Методи мотивації спортсменів у силових видах спорту. *Спорт і особистість*. 2021. 3(1), С. 44-50.

35. Крижановський А. А., Гаврилова Н. Г., Романюк М. В., Приблуда Є. В. Стратегії психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту (на прикладі футболу). *The 14th International scientific and practical conference «Actual problems of personality psychology in the modern world»*. Rome, 2024. С. 240-246.
36. Куніцький Є. В. Психологічні аспекти підготовки силових атлетів. *Наукові здобутки у спорті*. 2019. 5(1), С. 55-62.
37. Курдибаха О.М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус*. 2020. Вип. 18. С. 72-77.
38. Лаврентьев О., Сергієнко Ю., Антоненко С., Крупеня С., Бут О. Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Вип. 9(169). С. 86-91.
39. Лазоренко С. А., Чхайло М. Б. Психоемоційна підготовка однокорців у спорті вищих досягнень. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. Вип. 1(55). С. 248-255
40. Лисенко О. В., Шевченко В. А. Психологічні аспекти спортивного тренування. *Психологія спорту*. 2018. 11(3), С. 81-87.
41. Машир В. М. Задекларований патент на винахід «Спосіб корекції психофізіологічного стану людини» (19) UA (11) 68838 (13) A, 2004.
42. Машир В. М. Задекларований патент на винахід «Психофізіологічна корекція із використанням звукового резонансу тибетських чаш». 2009.
43. Машир В. А. Проблеми психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2025. № 3. С. 98-103.
44. Машир В.А. Про особливості роботи спортивного психолога. *Тиждень науки-2025. Факультет соціальних наук*. Тези доповідей науково-практичної конференції, (Запоріжжя, 14–18 квітня 2025 р.) [Електронний

ресурс] / Редкол. : В. Шаломєєв (відпов. ред.) Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. С.59-61.

45. Мунтян В. С. Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти*. 2021. Вип. 1. С. 9-15.

46. Одорожа С.М. Соціально-психологічні особливості відносин спортивної групи. *Наукова конференція «Соціально-психологічний та філософський підхід до проблем сучасного суспільства»* (м. Сєверодонецьк, 8 лютого – 1 березня 2016 р.), Сєверодонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2016. С. 112-113.

47. Оксенюк І. Значення факторів психологічної сумісності у взаємовідносинах між тренером та гравцями футбольної команди. *Нова педагогічна думка*. 2017. Вип. 3(91). С. 71–73.

48. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.

49. Осіпова О. Роль психолога в ігрових видах спорту. *UNIVERSUM*. 2024. Вип. 12. С. 100–104.

50. Павленко І., Сидоренко О., Скачедуб Н. Психологічна підготовка легкоатлетів до змагального періоду в умовах сучасного спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022, № 3 (117). С. 138-150.

51. Пакулін С. Л. Вдосконалення техніко-тактичної та

52. психологічної підготовки борців вільного стилю. *Траєкторія науки*. 2016. Вип. 2(12). С. 14-17.

53. Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. Вип. 4. С. 89-94.

54. Полілуєва І.В. Особливості емоційно-вольової регуляції спортивно-художньої діяльності у підлітковому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2018. 235 с.

55. Поляничко О. М., Лахтадир О. В., Корольов Б. А., Ляшенко О. Р. Психологічна готовність єдиноборців до змагань. *Єдиноборства*. 2024. Вип. 1(31). С. 70-79.
56. Пономаренко К. Роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2025. Т. 1. С.159-163.
57. П'ятничук Г., Яців Я. Характеристика чинників, які впливають на передстартовий стан спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. 2012. Вип. 4(20). С. 460-463
58. Ревнівцев Б., Кутек Т. Сутність психологічної підготовки спортсмена. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 120 с.
59. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю. *II Молодіжний податковий конгрес*: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 26 листопада 2021 р.). Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. С.1608-1614.
60. Рядова Л. Психологічна підготовка гравців в індивідуальних спортивних іграх. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2025. Т. 1. С.164-172.
61. Середа С. П. Психологічні методи тренування у силових видах спорту. *Психологія спорту*. 2021. 8(1), С. 58-64.
62. Слусаряк А. П., Нечитайло Т. А. Роль індивідуально-психологічної підготовки спортсмена у провідних видах діяльності. *Молодий вчений*. 2018. Вип. 3 (55.3). С. 16-19.
63. Тарасова Н. В. Етапи психологічного супроводу спортсменів підлітково-юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2021. Вип. 4. С. 108-115.
64. Титович А.О. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 168 с.

65. Ткачук В. Г., Данилюк А. В. Система багаторічної підготовки спортсменів: сучасні підходи та інновації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 4(56). С. 41–47.

66. Толстих Ю. А. Особливості психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час здобуття вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення*. 2024. Вип. 1. С. 192-196.

67. Фазан В. Психологічний супровід підготовки спортсменів підліткового віку. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2025. № 1. С. 3-16.

68. Філіпов В., Гришко Л., Смалюга Д. Теоретичні основи психологічної підготовки спортсменів у кульовій стрільбі. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г.Шевченка*. 2023. Вип. 176(20). С. 217-222.

69. Хуртенко О. В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента кваліфікованих спортсменів. *Вісн. Нац. ун-ту оборони України : зб. наук. праць*. Київ : НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318–322.

70. Черепехіна О., Рудченко В.. Ментальне здоров'я та спортивне довголіття: психологічні стратегії повернення у великий спорт – кейс-стаді спортсмена-ветерана дзюдо і самбо. *Молодий вчений*. 2025. Вип. 2 (133). URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-2-133-6>

71. Шапар К., Коломейцева О. Особливості психологічної підготовки у секціях єдиноборств ЗВО. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2025. Т. 1. С. 56-69.

72. Шинкарук О., Топол А. Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 97–101.

73. Шинкарьова О.Д., Катков О.І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи*

розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18–19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава : вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 155–159.

74. Штифурак В., Драчук А. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. 2017. Вип. 1. С. 476–482.

75. Bebetos E. Psychological skills of elite archery athletes. *Journal of human sport and exercise*. 2015. Vol. 10, No. 2. P. 623-628.

76. Blumenstein B., Orbach I. Periodization of psychological preparation within the training process. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2018. Vol. 18, No. 1. P. 13-23

77. Gavrilova Y., Donohue B., Galante M. Mental health and sport performance programming in athletes who present without pathology: A case examination supporting optimization. *Clinical Case Studies*. 2017. Vol. 16(3). P. 234–253.

78. Kurdybakha O.M. Psychological features training of athletes on competitive activity. *Topical issues of the development of modern science* : 10th International scientific and practical conference (2020 June 4–6). Sofia, Bolgariya : Publishing House «ACCENT», 2020. P. 55–57.

79. Küttel A., Larsen C. H. Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2019. Vol. 13(1). P. 231–265.

80. Nurfatehah Mat Salleh F., Hashim H. A., Krasilshchikov O. Determination of psychological correlates of peak performance in developmental archers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20. No. 1, Suppl. P. 344-347.

81. Rottensteiner C., Tolvanen A., Laakso L., Konttinen N. Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *J. Sport Behav.*, 2015. Vol. 38. P. 1-18.

82. Salleh F.N.M., Hashim H.A., Krasilshchikov O. Determination of psychological correlates of peak performance in developmental archers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20. No. 1 Suppl. P. 344-347.

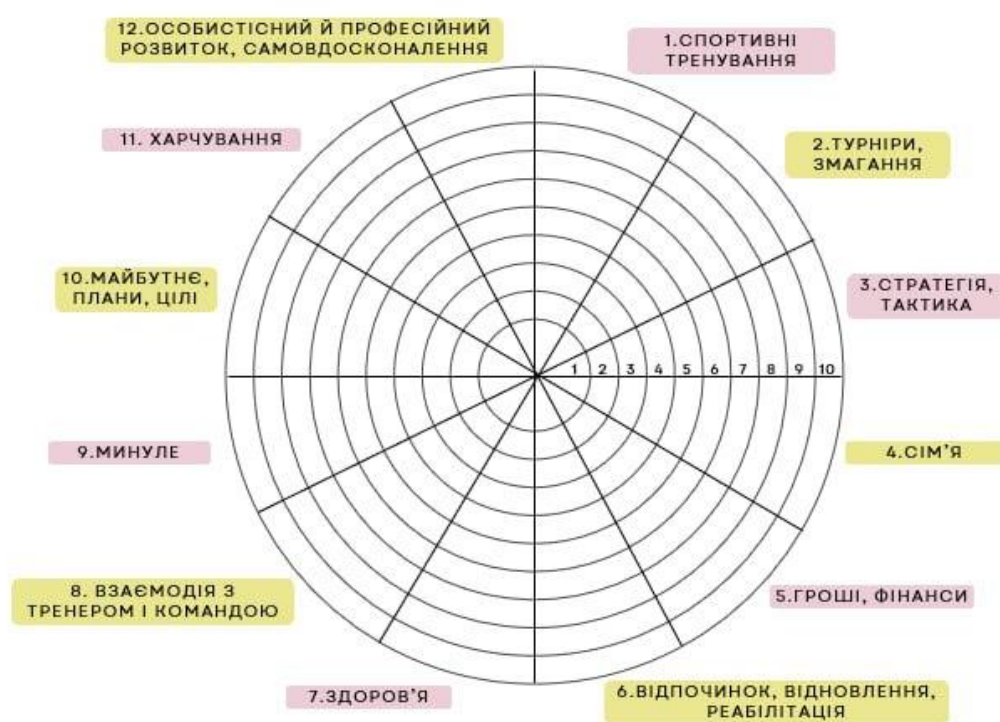
83. Weinberg R., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th ed. Human Kinetics, 2019. 664 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Матеріали до методики «Колесо балансу»

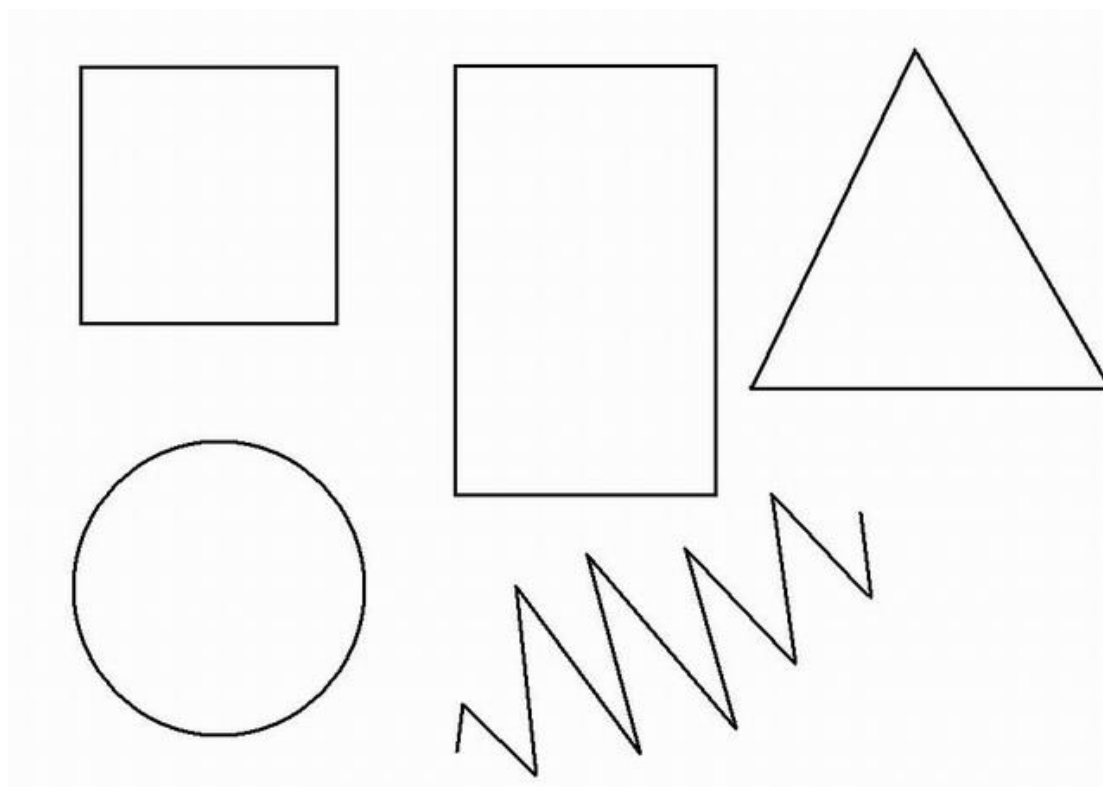
КОЛЕСО БАЛАНСУ СПОРТСМЕНА



Матеріали до методики «Геометричні фігури»

Вибрати як пріоритет, яка з фігур подобається більше?

Зигзаг, квадрат, трикутник, коло, прямокутник



Додаток В

Авторський алгоритм роботи спортивного психолога з психологічної підготовки спортсменів



Схема формування та функціонування фокус-групи як інструменту психологічного супроводу спортсменів

