

### Література

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. Москва: Советский спорт, 2012. 311 с.
2. Горская Г.Б. Развитие субъективных свойств личности в условиях спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2004. № 8. С. 47–49.
3. Григорьянц И.А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов. Теория и практика физической культуры. 2006. № 6. С. 36–38.
4. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 352 с.
5. Киселёв Ю.Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. Москва: Советский спорт, 2009. 275 с.
6. Китаева М.В. Психология победы в спорте. Ростов- на-Дону: Феникс, 2006. 208 с.
7. Конон И.В. Анализ существующей системы психологического сопровождения Спортивный психолог. 2009. № 1 (16). С. 80–82.
8. Пирожкова В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения. Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. № 4. С. 79–83.

### References

1. Gorbunov G.D. Psy'xopedagogy' ka sporta. Moskva: Sovetsky' j sport, 2012. 311 s.
2. Gorskaya G.B. Razvy'ty'e subekty'vnyx svojstv ly'chnosty' v uslovy'ax sporty'vnoj deyatelnosty'. Teory'a y' prakty'ka fy'zy'cheskoj kultury. 2004. № 8. S. 47–49.
3. Gry'goryanc Y'. A. Psy'xologo-pedagogy' cheskaya pomosh v deyatelnosty' sportsmenov. Teory'ya y' prakty'ka fy'zy'cheskoj kultury. 2006. № 6. S. 36–38.
4. Y'ly'n E. P. Psy'xology'ya sporta. Sankt-Peterburg: Py'ter, 2012. 352 s.
5. Ky'selyov Yu.Ya. Psy'xology' cheskaya gotovnost sportsmena: puty' y' sredstva dosty'zheny'ya. Moskva: Sovetsky' j sport, 2009. 275 s.
6. Ky'taeva M.V. Psy'hology'ya pobedy v sporte. Rostov- na-Donu: Feny'ks, 2006. 208 s.
7. Konon Y'.V. Analy'z sushestvuyushey sy'stemy psy'xology' cheskogo soprovozhdeny'ya Sporty'vnyj psy'xolog. 2009. № 1 (16). S. 80–82.
8. Py'rozhkova V.O. Vly'yany'e emocy'onalnogo y'ntellekta na sorevnovatelnuyu nadezhnost sportsmenov y' y'x sposobnost k proy'zvolnoj samoregulyacy'y' povedeny'ya. Fy'zy'cheskaya kultura, sport – nauka y' prakty'ka. 2013. № 4. S. 79–83.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).05

**Кириченко Т.Г.**  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры спортивных дисциплин и туризма Университет Григория Сковороды в Переяславі  
<https://orcid.org/0000-0002-6446-2912>

### АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ І СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

У статті розглянуто особливості психологічної підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті. Закцентовано увагу на специфіці спортивної діяльності як одному з провідних напрямів психологічного забезпечення змагальної та тренувальної діяльності спортсмена. Зазначено, що рівень розвитку комплексу психологічних властивостей і особливостей спортсмена, від яких залежить ефективність здійснення спортивної діяльності в екстремальних умовах тренування і змагань, визначає його психологічна підготовка. Показано, що психологічна підготовка спортсмена ділиться на загальну і спеціальну. Наголошено, що однією з проблем психологічної підготовки в спорті є формування стану психологічної підготовленості, що розвивається поступово внаслідок суворого дотримання режиму та цілеспрямованих вольових дій спортсмена в процесі багаторічного вдосконалення. Для цього спортсмен повинен докладати усвідомлені зусилля. Досягнутий стан підготовленості доцільно постійно розвивати і самовдосконалювати в ході самого тренування.

**Ключові слова:** тренувальний процес, спортивні змагання, спортсмен, тренер, психологічне забезпечення, олімпійський і професійний спорт.

**Kyrychenko T. Analysis of psychological features of athletes in the training process and sports competitions.**  
The article deals with the features of psychological training of athletes in Olympic and professional sports. The attention is focused on the specifics of sports activity as one of the leading directions of psychological support of competitive and training activities of the athlete. It is noted that the level of development of a complex of psychological properties and features of an athlete, on which the effectiveness of sports activities in extreme conditions of training and competition depends, determines his psychological preparation. It is shown that the psychological training of a sportsman is divided into general and special. It is emphasized that one of the problems of psychological training in sports is the formation of a state of psychological preparedness, which develops gradually as a result of strict adherence to the regime and purposeful volitional actions of the athlete in the process of long-term improvement. To do this, the athlete must make conscious efforts. The achieved state of preparedness should be constantly developed and improved during the training itself.

*Among the problems of psychological preparation in sport, one should highlight such a problem as insufficient attention to mental recovery. Since numerous efforts are spent on achieving a sports result, then, as a rule, feeling physical and nervous exhaustion after intense competition, the athlete rarely pays attention to the correct and conscious attitude to the recovery process. The most important thing is not to succumb to feelings of despondency, depression, helplessness (in case of unsuccessful performances), to adequately assess their own physical abilities and individual characteristics of mental adaptation, to create conditions for the speedy return of their optimal form. You can not fix attention on the state of fatigue or maintain hypochondriac tendencies. Because of this, the athlete must understand that this state is temporary and it is a reflection of the physical and mental stress that should be overcome by training. Thus, the athlete needs to rationally distribute forces in the spatial and temporal limits of a particular competition, which is often a decisive condition for the effectiveness of competitive behavior. A sportsman can dispose of his energy resources by distributing them evenly during the competition or using most of them at the beginning of the game. In addition, in some cases it is advisable to save energy resources, accumulating them for use at the finish of the competition.*

**Key words:** training process, sports competitions, sportsman, coach, psychological support, Olympic and professional sports.

**Постановка проблеми.** Наразі, розглядаючи особливості психологічної підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті, фахівці вивчають особливості спортивної діяльності та її психологічні аспекти як один із напрямів психологічного забезпечення [1, 4]. Останніми роками увага фахівців прикута до вивчення емоційних (психічних), в основному передстартових, станів спортсмена та їх регуляції, а також пошуку психологічних резервів для підвищення працездатності і функціональних можливостей організму [3, 5]. Такий інтерес вчених зумовлений важливістю розробки та адаптації до специфіки спортивної діяльності нових дієвих методів психологічного впливу, здатних забезпечити якісний стрибок результативності змагальної діяльності. Ще одним актуальним напрямом психологічної роботи зі спортсменом є розширення спектра застосовуваних психологічних засобів відновлення після інтенсивного тренувального навантаження або напруженого змагального періоду. У цьому контексті методологічні основи і організаційні завдання науково-практичного забезпечення спортивної діяльності відображено в працях [2, 6, 8].

Рівень розвитку комплексу психологічних властивостей і особливостей спортсмена, від яких залежить ефективність здійснення спортивної діяльності в екстремальних умовах тренування і змагань, визначає його психологічна підготовка [4, 5].

З цього випливає, що одним із завдань психологічної підготовки спортсмена є забезпечення формування психічної готовності до досягнення спортивного результату, тобто розвиток психічних якостей, необхідних спортсмену для підвищення рівня спортивної майстерності, психічної стійкості і готовності до виступу в відповідальних змаганнях.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В обраному напрямі наукової розвідки дозволимо виділити низку дослідників: Е.Н. Гогонова, Б.И. Мартянова [1], О.Р. Гриня, В.І. Воронову [3], В.В. Кузовкіна, А.І. Харитонову [8], які у своїх працях висвітлили актуальні питання психологічних особливостей спортсменів в умовах тренувального процесу і спортивних змагань.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні, є напрацювання наступних вчених: Г.Д. Горбунова, Є.М. Гогонова [2], Р.М. Загайнова [4], В.О. Пирожкова [9]; у яких розкрито питання підготовки до тривалого тренувального процесу спрямованого на розвиток і вдосконалення у спортсмена психічних функцій і якостей особистості, необхідних йому для успішних занять спортом.

Заслужують уваги також роботи таких вчених та практиків як: Т.Г. Кириченко [5, 6], В.М. Костюкевича [7], де розкрито актуальні питання психолого-педагогічної підготовки спортсменів високої кваліфікації до змагальної діяльності.

**Мета статті** – здійснення теоретико-методологічного аналізу психологічних особливостей спортсменів в умовах тренувального процесу і спортивних змагань.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення (вивчення змісту наукової та методичної літератури, даних мережі Інтернет для встановлення рівня вивченості проблеми дослідження); аналіз документальних матеріалів (вивчення змісту нормативно-правових документів національного, регіонального та місцевого рівнів).

**Виклад основного матеріалу.** Як стверджують вчені та практики спортивної науки [2, 3, 5, 9], безпосередня психологічна підготовка містить психологічне налаштування і управління психічним станом спортсмена перед стартом, психологічний вплив на нього під час змагань, в перервах між ними і організацію умов для нервово-психічного відновлення.

Безпосередня психологічна підготовка до змагання і психологічний вплив після виступу відносяться до конкретних ігор, а загальна підготовка проводиться як протягом всіх періодів тренування, так і під час довготривалих змагань.

Специфічними компонентами психологічної підготовки спортсмена є:

- регулювання психічних станів, зумовлених очікуванням відповідального змагання або вольовою мобілізацією (налаштуванням) на майбутнє тренувальне заняття, а також регуляція емоційних реакцій спортсмена в процесі змагань;

- оптимізація відновлювальних процесів і загального стану спортсмена шляхом саморегуляції.

Поряд з постійними, стійкими мотивами, що становлять спонукальну основу спортивної діяльності, безпосередня мобілізація на виконання важкого тренувального або змагального завдання пов'язана з формуванням так званих актуальних або ситуаційних мотивів, які більш динамічні, зумовлені мінливими особистими настановами спортсмена і залежать від значущості поставленого завдання, зовнішніх умов його досягнення, рівня підготовленості спортсмена, настрою і самопочуття. Оперативне психічне «налаштування» спортсмена, крім відповідних дій тренера,

передбачає активне і вміле використання ряду способів самозосередження і самообілізації, які повинні бути попередньо освоєні шляхом спеціальної психологічної підготовки.

Однією з проблем психологічної підготовки в спорті є формування стану психологічної підготовленості, що розвивається поступово внаслідок суворого дотримання режиму та цілеспрямованих вольових дій спортсмена в процесі багаторічного вдосконалення. Для цього спортсмен повинен докладати усвідомлені зусилля. Досягнутий стан підготовленості доцільно постійно розвивати і самовдосконалювати в ході самого тренування.

Крім того, в спорті існує проблема наявності у спортсмена почуття впевненості. Найчастіше спортсмени стикаються з нею перед початком змагань. І чим більш відповідальні змагання, тим вище ймовірність того, що спортсмен може почати відчувати будь-які страхи, сумніви, тривогу тощо. Як правило, основна частина цих страхів надумана – це внутрішні психологічні бар'єри, які існують тільки в уяві спортсмена. Серед проблем психологічної підготовки в спорті слід виділити таку проблему, як недостатня увага до питань психічного відновлення. Оскільки численні зусилля витрачаються на досягнення спортивного результату, то, як правило, відчуваючи фізичне і нервово виснаження після напружених змагань, спортсмен рідко приділяє увагу правильному і усвідомленому ставленню до процесу відновлення. Найважливіше при цьому не піддаватися почуттю зневіри, пригніченості, безпорадності (в разі невдалих виступів), адекватно оцінювати власні фізичні можливості й індивідуальні особливості психічної адаптації, створювати умови для якнайшвидшого повернення своєї оптимальної форми. Не можна фіксувати увагу на стані втоми або підтримувати іпохондричні тенденції. Через це спортсмен повинен розуміти, що цей стан тимчасовий і він є відображенням перенесеного фізичного та психічного напруження, яке слід подолати шляхом своєї тренуваності [2, 3, 5, 9].

Ще однією проблемою психологічної підготовки є розвиток психічної адаптації до тривалих інтенсивних (часто на межі можливостей) фізичних навантажень. Це пов'язано з тим, що спортсмену періодично необхідно відчувати нервово-психічне перенапруження, яке буде сприяти певним змінам його функціональних можливостей і підвищенню результативності. Якщо під час виникнення перших ознак перенапруження знизити тренувальне навантаження, то не завжди можна сподіватися на появу глибоких зрушень в організмі, які забезпечили б поліпшення результатів.

Особливе значення ця проблема набуває в спорті вищих досягнень. Зазвичай, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмени освоюють такі обсяги навантажень, що подальше їх збільшення практично неможливе або не є ефективним. Саме на цьому етапі підготовки спортсмени приділяють підвищену увагу використанню резервних психічних можливостей – саморегуляції станів, окремих вольових якостей, психічної витривалості [1].

Змагальна поведінка містить у собі різні за формою і змістом дії, які можуть бути реактивними або заздалегідь підготовленими, імпульсивними або раціональними, алгоритмізованими або імпровізованими тощо. Помічено, що спортсмени прагнуть зробити свою поведінку в змаганні раціональною, тобто цілеспрямованою, осмисленою, послідовною і розважливою. Тому саме раціональні дії є основою змагальної поведінки. Їх можна заздалегідь підготувати в декількох варіантах, залежно від конкретних умов вибрати з них найпридатнішу і використовувати в даному змаганні. Такий варіант поведінки називають тактикою [2, 6].

Серед факторів, що визначають змагальну поведінку спортсмена, можна також виділити просторові, часові й інформаційні характеристики [5, 8].

Задати просторові характеристики означає визначити: позицію або місце спортсмена на ігровому полі, в поєдинку тощо; маршрути пересування; конфігурацію гравців на полі; обмеження сфери дій; вихідне положення щодо суперника (наприклад, в ситуації єдиноборства) та ін.

Часові характеристики змагальної поведінки характеризують темп, швидкість, реактивність, послідовність певних рухів, їх тривалість тощо. Ці параметри легко задавати, проте витримувати буває непросто, тому що це залежить від енергетичних можливостей спортсмена.

Інформаційні характеристики не менш важливі для управління змагальною поведінкою. Використання інформаційних характеристик дозволяє визначити, *по-перше*, яку інформацію спортсмен або тренер повинні отримувати в ході змагання, за якими об'єктами потрібно стежити в тій чи іншій ситуації, *по-друге*, яку інформацію вони повинні видавати суперникам і, *по-третє*, якою інформацією і за допомогою яких сигналів повинні обмінюватися партнери [3, 6, 7].

Досліджуючи психологічну сутність спортивного змагання, можна дійти висновку, що її основою є гра, а суперникам у грі властиво приховувати свої справжні наміри, дії і стани, тому дуже важливо розрізняти зовнішні сигнали та ознаки, за якими можна про них судити. Особливе значення тут має сприйняття спортсмена і знання візуальної психодіагностики, що дозволяє за мімікою, жестами, фізіологічними затискачами, диханням, реакціями на певні подразники й іншими показниками судити про реальні наміри суперника.

Оскільки спорт є руховою діяльністю, енергетичні затрати спортсмена є однією з визначальних кількісних характеристик його поведінки, що впливають на спортивний результат.

Не менш важливим є розгляд змагальної поведінки з огляду на дотримання спортсменом спортивного режиму, що містить декілька складових:

1. Підтримання систематичності тренувань. Відсутність регулярності відвідувань або окремі пропускання занять позбавляють сенсу будь-яку методику тренування, розраховану на отримання максимального результату.
2. Організація відпочинку та розробка системи відновлювальних заходів, яка повинна враховувати індивідуальні психологічні особливості спортсмена (відпочинок на природі, перемикання на інтелектуальні навантаження, захоплення творчістю, дружнє спілкування, інші види фізичної активності – йога, пілатес тощо).
3. Повноцінний сон. Важливість дотримання режиму сну безперечна, особливо в напружені періоди тренувань, коли спортсмен повинен постійно підтримувати хорошу фізичну форму.
4. Дотримання режиму харчування. Основною вимогою є відповідність раціону харчування виду рухової

активності, статі, віку і навантаженням спортсмена.

Таким чином, спортсмену необхідно раціонально розподілити сили в просторово- часових межах конкретного змагання, що часто виявляється вирішальною умовою ефективності змагальної поведінки. Розпорядитися своїми енергетичними ресурсами спортсмен може шляхом рівномірного розподілу їх під час змагання або використання більшої їх частини на початку гри. Крім того, в окремих випадках доцільно зберегти енергоресурси, акумулюючи їх для використання на фініші змагань.

Важливу роль в ефективності тренувального процесу та успішному виступі спортсменів у змаганнях відіграє тренер [5, 6].

У сучасному спорті велику увагу приділяють розробці системи психологічного забезпечення тренувального та змагального процесів. Важливо відзначити, що психологічне забезпечення охоплює галузь не тільки індивідуальної психологічної підготовки, а й роботу з тренером, який передусім впливає на особистість і поведінку спортсмена, а також сферу міжособистісної командної взаємодії.

Специфіку змагальної діяльності значною мірою зумовлюють напрями і зміст багаторічної підготовки спортсменів (принципи, засоби, методи, програмування процесу тренування, відбір, оцінювання тренуваності й здібностей спортсмена, контроль за його поточним станом тощо). Через це на всіх етапах підготовки дуже важливо враховувати вплив зовнішніх факторів, які залежно від місця, часу і умов проведення змагань багато в чому визначають психічний стан спортсмена і пов'язаний з ним стан оптимальної бойової готовності та прагнення до перемоги [1, 4, 7].

Сучасні тенденції розвитку спорту орієнтовані на прикладний характер психологічного забезпечення тренувальної діяльності. Вдосконалення саме практичної складової процесу спортивної підготовки вимагає матеріального, технічного, медико-біологічного і психологічного забезпечення. З точки зору психофізіологічних функцій організму спортсмена результат змагань визначається точністю і швидкістю виконання сенсомоторних реакцій, рівнем працездатності мозку, силою нервових процесів, їх функціональною рухливістю, ступенем і співвідношенням процесів гальмування і збудження в корі головного мозку тощо. В психологічному плані ці структурні елементи отримують свою реалізацію як усвідомлення спортсменом своєї сили і потенційних можливостей, впевненості, рішучості, високої мотивації досягнення, стресостійкості, самоконтролю, уважності й зосередженості. Комплексний вплив таких характеристик є основою для вироблення і підтримки у спортсмена стану оптимальної бойової готовності. Аналіз запропонованої структури показав, що психологічне забезпечення тренувальної діяльності тісно переплітається з усіма аспектами цілого науково- організованого процесу в системі підготовки спортсменів. [2, 6].

Психологічна готовність спортсмена формується в результаті психологічної підготовки до:

- тривалого тренувального процесу;
- змагань взагалі як специфічного виду діяльності;
- конкретного змагання [1, 6, 7].

Психологічна підготовка спортсмена ділиться на загальну і спеціальну.

*Загальна психологічна підготовка* – це підготовка до тривалого тренувального процесу і змагань, вона здійснюється завчасно і спрямована на розвиток і вдосконалення у спортсмена психічних функцій і якостей особистості, необхідних йому для успішних занять спортом, а також на формування у нього психічної готовності до ефективної участі в змаганнях.

*Спеціальна психологічна підготовка* спрямована на формування психічної готовності до участі в конкретному змаганні [2, 5, 9].

Психологічна підготовка спортсмена до конкретного змагання, тобто спеціальна психологічна підготовка охоплює ті аспекти підготовки, які мають прямиий зв'язок з оперативним управлінням його психічними станами, що забезпечує оптимальну готовність до змагання і до виконання особливо важких тренувальних завдань. Вона поділяється на ранню і безпосередню підготовку [2, 3, 8].

Розглядаючи психологічний компонент стану готовності, важливо наголосити на необхідності присутності у спортсмена внутрішнього психологічного комфорту, почуття задоволеності своєю діяльністю, чіткого бачення її цілей і перспектив. Від ступеня психологічної готовності спортсмена до змагань залежить його настрої та емоційний стан, що значною мірою зумовлює спортивний результат. Серед інших чинників, які побічно впливають на психологічну готовність спортсмена, можна виділити режим навантажень і відпочинку, особистісні психологічні особливості спортсмена, наявність або відсутність стресів й індивідуальний ступінь адаптації до них, специфіку і стиль спілкування з оточенням, психологічний клімат в команді, особистісні взаємини тощо.

Головною метою змагальної діяльності є перемога в змаганнях, досягнення якої відбувається в результаті послідовного вирішення спортсменом завдань, що орієнтують його на успіх. Цей процес здійснюється шляхом виконання конкретних дій щодо вирішення поставлених завдань. Таким чином, зміст дій, завдань і умов змагальної діяльності, і визначають її структуру [3, 6].

Для виявлення впливу факторів зовнішнього середовища на індивідуальні показники змагальної діяльності слід окремо розглядати показники змагальної діяльності кожного спортсмена. На основі цих показників оцінюють ефективність змагальних дій і намічають шляхи вдосконалення професійних навичок спортсмена, внаслідок чого можна визначити основні фактори індивідуального впливу як на змагальну діяльність, так і на його психічний стан.

Оскільки змагальна діяльність безпосередньо пов'язана зі спортивним результатом, це зумовлює необхідність ретельного вивчення її змісту та виявлення факторів, що визначають результативність спортсмена. Такий взаємозв'язок пояснюється тим, що структура змагальної діяльності і чинники, що зумовлюють її ефективність, є основою для побудови процесу підготовки спортсменів та організації раціонального управління цим процесом.

Аналізуючи змістовну складову змагальної діяльності, ми визначили, що в її основі лежить оцінка змагальних дій, які є продуктом фізичних і психічних здібностей спортсмена, а також його функціональних можливостей.

Дослідження структури змагальної діяльності та її компонентів дозволяє визначити зовнішні фактори, що впливають на рівень досягнень спортсмена і його психологічний стан. Найважливішим фактором є облік умов, у яких здійснюється змагальна діяльність спортсменів.

Постійна участь у змаганнях накладає відбиток на психіку спортсмена і формує у нього комплекс унікальних особистісних особливостей, що відповідають виду змагальної діяльності. Для вироблення і вдосконалення у спортсменів необхідних бійцівських якостей, що сприяють ефективному виступу у відповідальних змаганнях, необхідно раціонально розпланувати участь у змаганнях різного рівня і з різними за характером, стратегією поведінки і рівню підготовленості суперниками.

На кожному етапі підготовки і в річних циклах має бути достатня кількість спортивних змагань для успішного розв'язання завдань багаторічної підготовки. Надмірна кількість змагань може негативно відбитися на процесі підготовки і психологічному стані спортсмена, так само як і їх відсутність.

Таким чином, проведений аналіз свідчить, що сьогодні психологія спорту вимагає нового бачення і нових підходів вчених до раціональної організації психологічного забезпечення підготовки спортсменів, що передбачає вихід на практичну реалізацію величезного масиву накопичених знань. При цьому, однією з важливих проблем, що стоять перед спортивною наукою, є відсутність системи взаємодії між спортивними психологами і спортсменами, що є негативним фактором і знижує конкурентоспроможність українських спортсменів на змаганнях міжнародного рівня [1, 5].

Незважаючи на те що спорт з кожним роком набуває все більш професійного характеру, він, як і раніше, є однією з форм суспільного устрою і життєдіяльності людини, являє собою невід'ємну частину світової культури, галузь виробництва матеріальних і духовних цінностей, що дозволяє повною мірою розкритися психічним і фізичним можливостям спортсмена, реалізувати його внутрішній потенціал, сформувані високорозвинені вольові якості через подолання перешкод, самовиховання і самовдосконалення. [3, 5, 9].

Аналізуючи змістовну складову змагальної діяльності, ми визначили, що в її основі лежить оцінка змагальних дій, які є продуктом фізичних і психічних здібностей спортсмена, а також його функціональних можливостей.

Дослідження структури змагальної діяльності та її компонентів дозволяє визначити зовнішні фактори, що впливають на рівень досягнень спортсмена і його психологічний стан. Найважливішим фактором є облік умов, у яких здійснюється змагальна діяльність спортсменів. Це кліматичні і погодні умови, особливості поведінки глядачів, специфіка суддівства, контингент суперників тощо. Крім того, велике значення має політичне і економічне становище країни, в якій проходять змагання, контингент уболівальників, повноцінний сон і харчування, дотримання режиму навантажень і відпочинку, сімейне благополуччя, матеріальна стійкість (наявність гідної оплати праці, житла тощо).

Постійна участь у змаганнях накладає відбиток на психіку спортсмена і формує у нього комплекс унікальних особистісних особливостей, що відповідають виду змагальної діяльності. Для вироблення і вдосконалення у спортсменів необхідних бійцівських якостей, що сприяють ефективному виступу у відповідальних змаганнях, необхідно раціонально розпланувати участь у змаганнях різного рівня і з різними за характером, стратегією поведінки і рівню підготовленості суперниками [1, 6, 8].

Отже, серед багатьох факторів, що впливають на змагальну діяльність і на психологічний стан спортсменів, найбільш значущими, на наш погляд, є ті, що безпосередньо стосуються змагальної діяльності – умови проведення змагань, місце проведення, час тощо. Високий рівень інтенсивності та чималі фізичні навантаження спортсменів істотно впливають на стан їхньої психіки. У процесі багаторічної підготовки спортсмен може активно функціонувати в такому режимі понад десять років. Внаслідок цього стосунки спортсменів із колегами, тренером, лікарем тощо, а також сформований на тренуваннях і змаганнях психологічний мікроклімат, зумовлюють домінуючу роль спорту в їхньому житті й діяльності. Спорт створює основу для виникнення безлічі ситуацій, в яких спортсмен повинен проявляти стійкість до стресів, витримку, вміння не піддатися сильним деструктивним, а іноді й позитивним емоціям збиваючого з досягнення мети характеру, як під час змагань, так і поза ними, що потребує вдосконалення контролю над психологічними реакціями спортсмена.

Розглядаючи проблему психологічної підготовки спортсменів в спорті, фахівці вивчають особливості спортивної діяльності та її психологічні аспекти як один із напрямів психологічного забезпечення. Незважаючи на багатий досвід вітчизняної спортивної психології та велику кількість засобів і методів психологічної підготовки, більшість з яких запозичені із зарубіжної практики, існує ряд питань, які потребують уваги і пошуку альтернативних шляхів їх вирішення, з урахуванням сучасних тенденцій розвитку олімпійського спорту [1, 2, 5, 7].

Крім того, рядом авторів всебічно досліджено психологічні резерви і психологічні характеристики, що сприяють удосконаленню спортивної майстерності і самовизначенню спортсмена. Водночас, одним з актуальних напрямів, що відображають прогалини в сфері психологічної підготовки, які необхідно заповнити, є відсутність у спортсмена і тренера інформації щодо використання засобів психологічного забезпечення. При цьому практично не враховується особливого (часто зміненого) психічного стану спортсменів, які досягли рівня чемпіона.

Останніми роками увага фахівців прикута до вивчення емоційних (психічних), в основному передстартових, станів спортсмена та їх регуляції, а також пошуку психологічних резервів для підвищення працездатності і функціональних можливостей організму. Такий інтерес вчених зумовлений важливістю розробки та адаптації до специфіки спортивної діяльності нових дієвих методів психологічного впливу, здатних забезпечити якісний стрибок результативності змагальної діяльності. Ще одним актуальним напрямом психологічної роботи зі спортсменом є розширення спектра застосовуваних психологічних засобів відновлення після інтенсивного тренувального навантаження або напруженого змагального періоду.

Рівень розвитку комплексу психологічних властивостей і особливостей спортсмена, від яких залежить ефективність здійснення спортивної діяльності в екстремальних умовах тренування і змагань, визначає його психологічна підготовка. З цього випливає, що одним із завдань психологічної підготовки спортсмена є забезпечення формування психічної готовності до досягнення спортивного результату, тобто розвиток психічних якостей, необхідних спортсмену для підвищення рівня спортивної майстерності, психічної стійкості і готовності до виступу в відповідальних змаганнях.

У багаторічній підготовці спортсменів існує ряд особливостей, що зумовлюють стратегію психологічної підготовки спортсменів і впливають на організацію психологічного забезпечення. Ці особливості містять збільшений обсяг тренувальних навантажень, постійно зростаючий рівень конкуренції, який супроводжується значним емоційним напруженням спортсмена і підвищеним рівнем відповідальності, а також елементом везіння, пов'язаним з високою щільністю результатів на великих міжнародних змаганнях, де тисячні частки бала або секунди відокремлюють переможців від призерів. При цьому спостерігається підвищення впливу психологічних чинників, які є непрямим відображенням високого рівня психічної напруженості. Як наслідок виникають нові умови, методи і принципи підготовки спортсменів в активній взаємодії з сучасними вимогами і рівнем розвитку олімпійського спорту.

**Висновки.** Отже, особливе місце в психологічному забезпеченні спортивної діяльності посідає мотивація, що спонукає людину займатися спортом. Таким чином, до складу психологічного забезпечення входять психодіагностика, відбір, психологічний супровід тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, психологічні особливості спортивного змагання, загальна і спеціальна психологічна підготовка, планування підготовки до змагань, психорегуляція і психогігієна.

Незважаючи на багатогранний характер запропонованої схеми, докладний її розгляд дозволяє побачити ряд суперечностей та прогалів. По-перше, структура містить різнопланові, не зіставлені за спрямованістю впливу поняття; по-друге, не вистачає чіткого розуміння, на якому з етапів і в якій послідовності необхідно проводити психологічне тестування і вплив; по-третє, відсутня адаптація зазначених методів до специфіки рухової активності спортсменів.

Оперативне психічне «налаштування» спортсмена, крім відповідних дій тренера, передбачає активне і вміле використання ряду способів самозосередження і самообілізації, які повинні бути попередньо освоєні шляхом спеціальної психологічної підготовки.

#### Література

1. Гогонов Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. Пособие. Москва: Академия, 2004. 224 с.
2. Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. Психология физической культуры и спорта: учебник. Москва: Академия, 2009. 256 с.
3. Гринь О.Р., Воронова В.И. Система психологического обеспечения подготовки спортсменов как проблема современной психологии спорта. Спортивный вестник Приднпровья. 2015. № 3. С. 29-34.
4. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. Москва: Советский спорт, 2006. 106 с.
5. Кириченко Т.Г. Особенности построения тренировочного процесса в атлетизме осіб різного віку та статі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 11. 2018. С. 182-189.
6. Кириченко Т.Г. Особенности психологической подготовки атлетов до змагальної діяльності в силових видах спорту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Вип. 8 (128) 2020. С. 87-93.
7. Костюкевич В.М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Київ: Освіта України, 2009. 279 с.
8. Кузовкин В.В., Харитонов А.И. Спорт и профессиональная деятельность: психологические особенности профессиональной деятельности спортсменов. Спортивный психолог. 2016. № 1 (40). С. 6-11.
9. Пирожкова В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения. Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. № 4. С. 79-83.

#### References

1. Hohunov E.N., Martianov B. Y. (2004). "Psykhoholyia fizycheskoho vospytanyia y sporta". Ucheb. Posobyie. Moskva: Akademyia. 224 s.
2. Horbunov H.D., Hohunov E.N. (2009). "Psykhoholyia fizycheskoi kultury y sporta". Uchebnyk. Moskva: Akademyia. 256 s.
3. Hryn O.R., Voronova V.I. (2015) "Systema psykhoholichnoho zabezpechennia pidhotovky sportsmeniv yak problema suchasnoi psykhologii sportu". Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. № 3. S. 29-34.
4. Zahainov R.M. (2006). "Psykhoholycheskoe masterstvo trenera y sportsmena". Moskva: Sovetskyi sport. 106 s.
5. Kyrychenko T.H. (2018). "Osoblyvosti pobudovy trenuvannoho protsesu v atletyzmi osib riznoho viku ta stati". Visnyk Kamianets-Podil'skoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Serii: fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. Vyp. 11. S. 182-189.
6. Kyrychenko T.H. (2020). "Osoblyvosti psykhoholichnoi pidhotovky atletiv do zmahalnoi diialnosti v sylovykh vyдах sportu". Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii 15. Vyp. 8 (128). S. 87-93.
7. Kostiukevych V.M. (2009). "Teoriia ta metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii". Navch. posibnyk. Kyiv: Osvita Ukrainy. 279 s.
8. Pyrozhkova V.O. (2013). "Vliyanye emotsionalnogo yntellekta na sorevnovatel'nuiu nadezhnost sportsmenov y ykh sposobnost k proyzvolnoi samorehuliat'sy povedeniia". Fizycheskaia kultura, sport – nauka y praktyka. № 4. S. 79-83.