

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).04

Кириченко Т. Г.  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
<https://orcid.org/0000-0002-6446-2912>

## БАЗИСНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

У даній статті розглядаються питання психолого-педагогічного забезпечення системи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті. Відзначено, 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. Встановлено, що одним з основних завдань тренера є створення бази для розвитку позитивних психічних тенденцій. Розв'язання цього завдання особливо важливо для створення стану оптимальної бойової готовності у спортсмена, вироблення почуття впевненості та віри у власний успіх і перемогу. 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.

**Ключові слова:** психолого-педагогічне забезпечення, змагальна діяльність, особистість тренера, навчально-тренувальний процес.

**Kyrychenko Taras. Basic bases of psychological and pedagogical support of athletes training system.** This article deals with the issues of psychological and pedagogical support of the system of training athletes in Olympic and professional sports. It is noted that psychological support covers the field of not only individual psychological training, but also work with the coach, who primarily affects the personality and behavior of the athlete, as well as the sphere of interpersonal team interaction. It is established that one of the main tasks of the coach is to create a basis for the development of positive mental tendencies. The solution of this task is especially important for creating a state of optimal combat readiness in the athlete, developing a sense of confidence and faith in their own success and victory. The main goal of competitive activity is to win the competition, the achievement of which occurs as a result of the consistent solution of tasks by the athlete, orienting him to success. This process is carried out by performing specific actions to solve the tasks. Thus, the content of actions, tasks and conditions of competitive activity, and determine its structure.

Formation and improvement of personality traits is the ultimate goal of psychological training of an athlete. In daily activities, it is necessary to create and maintain a favorable mental state in the athlete, which ensures the success of training or competition. The actual mental state determines the productivity and quality of training, the temporary background on which sports activities are carried out. For this state to be longer and more stable, it should be based on the athlete's conscious attitude to the process of activity, its conditions, himself, training loads, etc. At the same time, the actual mental state becomes dominant and creates the appropriate background of activity for a rather long time. To identify the influence of environmental factors on individual indicators of competitive activity, the indicators of competitive activity of each sportsman should be considered separately. Based on these indicators, the effectiveness of competitive actions is evaluated and ways to improve the professional skills of the athlete are outlined, as a result of which it is possible to determine the main factors of individual influence on both competitive activity and his mental state.

**Key words:** psychological and pedagogical support, competitive activity, coach's personality, educational and training process.

**Постановка проблеми.** У сучасному олімпійському та професійному спорті велику увагу приділяють розробці системи психологічного забезпечення тренувального та змагального процесів [2, 4, 8]. Оптимальна організація психологічної підготовки здійснюється спортивними тренерами, а організація психологічного забезпечення збірних команд – представниками комплексних наукових груп. Існують різні підходи в психологічному забезпеченні тренувального і змагального процесів, які становлять частини єдиного процесу підготовки у логічному взаємозв'язку один з одним. 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.

У деяких ситуаціях, коли контакт тренера зі спортсменом обмежений часовими рамками, дієвими можуть виявитися певні поєднання таких методів: психодіагностика, психологічне консультування, психокорекція, навчання самоконтролю і саморегуляції, тренінги для розвитку необхідних якостей тощо. Вплив комплексу цих методів в строго підбраному співвідношенні і з урахуванням індивідуалізації їх підбору в кожному конкретному випадку дозволяє скласти уявлення про діапазон можливостей спортивної психології. Основою для реалізації цього діапазону можливостей є особистісно-суб'єктивні компоненти структури особистості спортсмена, а під час роботи з командою слід враховувати історичні, рольові, лідерські та інші базисні складові існування і перспективи професійного зростання цієї команди.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У XXI столітті в суспільстві склалися сприятливі умови для того, щоб спорт став професією і однією з форм трудової діяльності. Якщо спробувати об'єднати розрізнені висловлювання окремих вчених і сформулювати чіткий методологічний погляд на цю проблему, то найбільш точним буде

формування, запропоноване А. А. Криловим (1998), який вказував, що спорт – це не тільки ігрова, а й складна, важка, трудова, професійна діяльність, що вимагає від людини великого напруження всіх її фізичних і духовних сил. Він вважав, що значущість теоретичних досліджень у спорті полягає в тому, що вони суттєво доповнюють концепцію людини як суб'єкта спортивної праці [6].

Останніми десятиріччями в науковому світі відбулися якісні зміни в підходах до вивчення психіки спортсмена. Доведено, що психічні настанови проникають тільки в зону свідомості, що становить лише 5% психічної діяльності, не зачіпаючи решту 95% підсвідомості. Отже, підсвідомість, на автоматичному рівні контролює всі процеси в організмі спортсмена. До того ж у більшості ситуацій підсвідомість керується принципом, що ймовірність отримання позитивного результату дій значно менша, ніж негативного. Саме таким чином підсвідомість починає налаштовуватися в період раннього дитинства, з народження до шести років, коли найнезначніші події, навмисно або випадково сказані дорослими слова, покарання, травми формують «досвід підсвідомості» і в підсумку – особистість [7]. І чим більш значуща людина (тренер, викладач, батько) дає таку настанову, тим сильніше її ефект. Причому механізми формування психіки функціонують так, що негативні настанови, фіксуються у підсвідомості стійкіше, ніж позитивні. З огляду на те, що у більшості людей підсвідомий досвід на 70% складається з «негативу» і лише на 30% з «позитиву» [2, 3, 7], завдання тренера полягає в тому, щоб не тільки змінити це співвідношення на прямо протилежне, а й створити базу для розвитку позитивних психічних тенденцій. Розв'язання цього завдання особливо важливо для створення стану оптимальної бойової готовності у спортсмена, вироблення почуття впевненості та віри у власний успіх і перемогу.

Друга важлива складова в роботі тренера з підсвідомістю полягає в подоланні бар'єра, встановленого підсвідомістю на шляху вторгнення у психіку спортсмена усвідомлених бажань, прагнень і настанов. Цей етап з точки зору його реалізації є найскладнішим, оскільки для досягнення бажаного ефекту необхідно застосовувати сугестивні і медитативні методики психологічного впливу, що сьогодні дуже актуально, тому що дозволяє працювати безпосередньо з внутрішніми психічними ресурсами спортсмена і його резервними можливостями. Попри очевидну ефективність цих методик, сьогодні в науці існують лише поодинокі роботи в галузі спорту, що показують їх практичну значущість [1, 5, 6, 8].

**Метою статті** є методико-теоретичний аналіз базисних основ психолого-педагогічного забезпечення системи підготовки спортсменів у олімпійському та професійному спорті.

**Методи дослідження:** методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури з теорії спорту, спортивної педагогіки та психології, статистичних даних.

**Виклад основного матеріалу.** Формування та вдосконалення властивостей особистості – це кінцева мета психологічної підготовки спортсмена. У щоденних заходах необхідно створювати та підтримувати у спортсмена сприятливий психічний стан, що забезпечує успішність тренування або змагання [4].

Актуальний психічний стан визначає продуктивність і якість тренування, тимчасовий фон, на якому здійснюється спортивна діяльність. Щоб цей стан носив більш тривалий та стабільний характер, в його основі має бути усвідомлене ставлення спортсмена до процесу діяльності, її умов, самого себе, тренувальних навантажень тощо. При цьому актуальний психічний стан стає домінуючим і створює відповідний фон діяльності на досить тривалий час.

Домінуючий психічний стан спортсмена на базі стійких відносин визначає його властивості особистості. Для того щоб психічний стан став властивістю особистості у процесі кожного тренувального заняття застосовують комплекс психолого-педагогічних впливів [4, 6].

Найбільш близьким до умов спортивної практики, що враховує особливості змагальної діяльності, є визначення психічного стану як цілісної реакції психіки людини на зміни умов (зовнішні і внутрішні подразники), запропоноване Є.П. Ільїним [4]. Специфіка спорту полягає в тому, що спортсмен може довільно спрямувати психічну реакцію у напрямку, потрібному для досягнення спортивного результату, часто навіть на шкоду своєму здоров'ю.

Слід звернути увагу, що психічний стан проявляється у вигляді реакції як на фізіологічному, так і на психічному рівні спортсмена. У структурі психічного стану спортсмена можна виділити психологічну складову, що включає переживання і почуття, і фізіологічну, що характеризує ступінь мобілізації його функціональних можливостей.

Для конкретизації орієнтирів роботи зі спортсменами виділяють наступні напрями: підвищення і підтримання мотиваційного фону і спрямованості на досягнення успіху [3, 5, 8];

- формування у спортсмена високого рівня самооцінки і рівня домагань [1, 4];
- вироблення психічної адаптації у формі стійкості до стресів як окремих спортсменів, так і в системі стосунків «тренер–спортсмен», «тренер–команда», «спортсмен–спортсмен» [3, 7];
- формування стійких навичок самоконтролю над емоційним станом і вироблення в собі стану оптимальної бойової готовності перед стартом [6];
- розвиток здатностей до успішного цілепокладання з метою отримання максимально можливого результату [5].

Узагальнюючи дані наукової літератури з методологічних аспектів процесу психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів, необхідно виділити функції, якими цей процес оперує (табл. 1).

Таблиця 1

Функції психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів

№	Функція психологічного забезпечення	Сфера застосування
1	Освітня – включає в себе теоретичну, методологічну, прикладну (практичну) функції	<i>Теоретична</i> функція – дозволяє встановити стійкі зв'язки між цілями, завданнями, змістом, шляхами і засобами вирішення психологічних проблем, з одного боку, і індивідуальними, а також колективно- груповими явищами та психічними станами спортсменів, з іншого. <i>Методологічна</i> функція являє собою діяльність з використання в дослідженнях психологічних процесів і конструювання алгоритму психологічної підготовки спортсмена із застосуванням всього арсеналу методичних прийомів психологічного знання. <i>Прикладна</i> функція відображає практичні аспекти роботи психолога у спорті
2	Профілактична	Формування стану оптимальної бойової готовності спортсмена шляхом створення позитивних психологічних настанов і вироблення мотивації досягнення успіху
3	Діагностична	Дозволяє оцінити рівень розвитку психічних пізнавальних процесів (увага, мислення, пам'ять тощо), емоційні стани та властивості особистості спортсмена
4	Регульовальна – включає в себе стимулюючу, підтримуючу, нейтралізаційну, комунікативну, захисну, нормалізуючу функції	Застосування психотерапевтичного корекційного впливу для оптимізації психоемоційного стану спортсмена
5	Адаптаційна	Сприяє адаптації психіки спортсмена до зовнішніх і внутрішніх подразників
6	Прогностична	Полягає у визначенні перспективних особистісних і групових цілей спортсменів, спираючись на які необхідно розв'язувати завдання підвищення ефективності змагальної діяльності
7	Контролююча	Управління індивідуально-психологічними властивостями особистості спортсмена, його емоційним станом і процесом психологічної підготовки на основі психологічного контролю

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.

Внаслідок сказаного можна дійти висновку, що метою психологічного забезпечення тренувально-змагальної діяльності в спорті є створення умов для підтримки стабільного психічного стану спортсмена і отримання ним максимально високих спортивних результатів.

Психологічне забезпечення спортсменів повинно відповідати наступним вимогам [1, 2, 4]:

- суворі відповідності всього комплексу психологічних заходів умовам тренувальної та змагальної діяльності і ступеню її напруженості;
- упереджувальний характер (психогігієна і психопрофілактика);
- системність, планованість і послідовність дій;
- використання сучасних інноваційних технологій в сфері психодіагностики, психогігієни, психокорекції та психологічної реабілітації;
- долучення до процесу психологічної підготовки не тільки спортсменів, а й тренерів, лікарів, науковців;
- обґрунтованість психологічних заходів та їх прогностичність.

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) [1, 2, 6]. 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.

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 [4, 5, 8].

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. Істотним фактором є кількість змагань. 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.

Існують різні класифікації психічних станів [3, 8]. Узагальнено їх можна представити як структуру, що дає можливість диференційовано розглянути джерела їх формування, ступінь вираженості і усвідомленості, переважні компоненти, емоційне забарвлення, рівень системного проявлення, тривалість протікання і ступінь активації організму.

Оскільки передстартові стани спортсмена є результатом впливу цілого комплексу психічних станів, доцільно було б оцінити внесок і ступінь впливу кожного з них, що виключає такий підхід. Тому ми класифікували психічні стани у спортивній діяльності з урахуванням впливу кожного з них на спортивний результат.

Дослідники [1, 5, 6] виділяють такі блоки психічних станів:

– сприятливі (оптимальні) стани, які сприяють успішному здійсненню діяльності – це стани рішучості, спокою, впевненості, комфорту, наснаги, зосередженості й бадьорості;

– несприятливі стани (деструктивні і недеструктивні), які надають ефект дискомфорту і відволікають від продуктивної роботи;

– стани, властиві спортивній діяльності, – відображають переважно психофізіологічні реакції, що супроводжують діяльність спортсмена (психічне напруження, стомлення тощо).

Психічна напруженість – дискомфортний психічний стан, що виникає у відповідальні моменти змагань або в ситуаціях переживання стресу.

Монотонія – стан, що виникає у спортсмена в процесі тривалого виконання одноманітного тренувального навантаження (наприклад, в циклічних видах спорту). На емоційному рівні він проявляється як нудьга, байдужість, зниження показників уваги і погіршення сприйняття інформації.

Втома – тимчасове зниження у спортсмена працездатності під впливом тривалого і високого навантаження, яке супроводжується зниженням мотивації до діяльності, погіршенням уваги і пам'яті, а також уповільненням реакцій і посиленням процесів гальмування в центральній нервовій системі.

Психічне пересичення – стан, що виникає в процесі тривалого виконання спортсменом одноманітної роботи. На відміну від стану монотонії у спортсмена відбувається зростання емоційного збудження. Спочатку він втрачає бажання виконувати роботу, а потім під час подальшого її виконання виникає різко негативне ставлення до неї (аж до афекту) і непереборне прагнення зупинитися. У більшості випадків стан психічного пересичення з'являється у спортсмена як наслідок стану монотонії і виконує функцію психологічного захисту.

Фрустрація – психічний стан, що виникає в разі, коли спортсмен на шляху до досягнення мети зіштовхується з перешкодами, які реально нездоланні (невдача, обман, марне очікування, розлад планів) або сприймаються ним як непереборні. Фрустрація супроводжується сильним емоційним дискомфортом у вигляді розчарування, тривоги, роздратування і відчаю.

Деструктивні і недеструктивні несприятливі стани діагностуються шляхом дослідження стресостійкості нервової системи спортсмена. Грань між ними визначається рівнем психологічного і фізіологічного стресу (чи є цей стан дистресом) [3, 6, 8]. До деструктивних станів ми відносимо ті, які руйнівно впливають не тільки на психіку спортсмена, а й викликають у нього негативні психосоматичні реакції: прискорене серцебиття, тремор (тремтіння кінцівок), підвищене потовиділення, раптова блідість або почервоніння обличчя, непритомний стан тощо.

Стрес, або адаптаційний синдром, є універсальною реакцією організму на різні за своїм характером подразники.

На думку Г. Сельє [4], стрес включає три стадії:

– тривоги, коли організм стикається з певним обурливим фактором зовнішнього або внутрішнього середовища і намагається пристосуватися до нього;

– резистентності (адаптації), коли відбувається пристосування функціональних систем організму до нових умов;

– виснаження – дана стадія виникає, якщо стресор продовжує діяти тривалий час, що призводить до виснаження гормональних ресурсів і зриву систем адаптації.

Відповідно до теорії Г. Сельє, існує дві форми стресу: корисний – еустрес і шкідливий – дистрес. Для того щоб стрес прийняв характер еустресу, необхідна наявність певних умов [4].

У спортивній психології стрес, як правило, розглядається з погляду формування у спортсмена стану оптимальної бойової готовності, що передбачає наявність визначених зовнішніх і внутрішніх подразників, що спонукають його до психічної мобілізації, вольової концентрації, створюють у нього піднесений настрій та бажання змагатися і є відображенням переважання у нервовій системі процесів збудження. Такий стан є результатом науково обґрунтованої регулярної психологічної підготовки, що враховує індивідуальні показники стресостійкості спортсмена. За відсутності цих умов або ж у разі значної сили негативного впливу на організм первинний стрес переходить у деструктивну форму – дистрес.

Неусвідомлюючи нейрофізіологічних особливостей функціонування мозку, а також емоційних і когнітивних процесів, моральних настанов і цінностей особистості, неможливо прогнозувати і управляти стресовими реакціями спортсмена [3, 8], що слід враховувати в його психологічній підготовці через здатність довільно та цілеспрямовано формувати бажаний психічний стан. Особливістю психічних станів, властивих спортивній діяльності, є їх універсальність. Вони супроводжують більшість видів рухової активності й носять тимчасовий характер.

Схильність до ризику може бути зумовлена впливом таких факторів:

- раціональне ставлення і розрахунок ймовірності можливих невдач з прийняттям логічно обґрунтованого рішення – ризик заради мети;
- ризик, пов'язаний з обставинами, в умовах обмеженого ліміту часу (як правило, в спортивних іграх);
- потреба спортсмена в отриманні гострих відчуттів і сильних емоцій (викид адреналіну), пов'язаних із ризиком;
- схильність до ризику як патологічний стан (аддиктивна поведінка). Може супроводжуватися негативними реакціями – агресією, безцеремонністю, грубістю тощо [8].

За сферою реалізації в спорті він проявляється як стосунки із тренером, партнерами і суперниками, а в соціумі – як стосунки з родичами, друзями і різні варіанти соціальної активності, хобі тощо. За формою комунікації даний компонент може проявлятися як толерантність і дружелюбність у спілкуванні з оточуючими або навпаки – як агресія і недовірливість, альтруїзм чи егоїзм, інтроверсія або екстраверсія, у вигляді психологічних захистів тощо.

Завдяки комплексному характеру дослідження особистості загальна структура психічних якостей спортсмена вивчається у взаємозв'язку з його індивідуально-типологічними і особистісними характеристиками, що дозволяє обґрунтувати методи і напрями психологічної підготовки на основі вивчення окремих структурних елементів [5].

Спрямованість особистості спортсмена відображає його мотиваційну структуру і містить у собі ряд компонентів: світогляд, прагнення, інтереси, потяг, ідеали, бажання, переконання і схильності. У комплексі вони формують у спортсмена бачення майбутнього і постановку цілей для досягнення, створюють орієнтири і передумови для вчинків в реалізації задуманих планів.

З позиції спортивної практики спрямованість може проявлятися в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Так, Л. К. Серова [4] зазначає, що під час виконання спеціальних фізичних вправ мотивація до дії виникає з проявом м'язової активності і вимагає від спортсмена спеціального систематичного і тривалого тренування, в процесі якого він засвоює і удосконалює певні рухові навички та розвиває необхідні для занять цим видом спорту фізичні якості (силу, витривалість, швидкість, спритність рухів) і вольові риси характеру (сміливість, рішучість, ініціативність, волю до перемоги тощо). Крім того, спрямованість на досягнення успіху розвивається у спортсмена в ході спортивної боротьби, що викликає емоційне напруження і яскраві переживання, що сприяє розвитку здібностей до максимальної мобілізації фізичних сил та оптимізації функціонування психічних процесів, спеціальних умінь і навичок, розвитку моторних здібностей та підтриманню їх на високому рівні. До того ж, мотиваційний компонент особистості спортсмена проявляється в свідомому ставленні до роботи, що пояснюється почуттям великої відповідальності й прагненням до вдосконалення і досягнення максимальних результатів та встановлення нових рекордів [4].

Мотивація як фактор, що спонукає спортсмена до вдосконалення, посідає важливе місце в психологічному забезпеченні його підготовки. Це пов'язано з тим, що в процесі змагальної діяльності спортсмен відчуває задоволення від самої участі в змаганнях і повної реалізації своїх можливостей, появи відчуття перемоги, успіху, слави. При цьому мотивами до занять спортом можуть бути як задоволення і гордість від усвідомлення своєї фізичної досконалості, так і від самого процесу суперництва, який пов'язаний з гострими емоційними реакціями: азартом, натхненням, піднесенням, спортивною агресією, перевагою тощо.

Важливою здібністю у спортсменів є стресостійкість – сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності і свого здоров'я.

**Висновки.** Отже, серед багатьох факторів, що впливають на змагально-тренувальну діяльність і на психологічний стан спортсменів, найбільш значущими є ті, що безпосередньо стосуються змагальної діяльності – умови проведення змагань, місце проведення, час.

Психічні стани спортсмена формуються у процесі змагальної діяльності під впливом психічних пізнавальних процесів (мислення, відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, уяви) і визначають ступінь його психічної і моторної активності, готовності до роботи і боротьби з суперниками. Психічні стани характеризуються відносною стійкістю у часі, проте можуть бути динамічними й мінливими, залежно від емоційного забарвлення подій. Це може бути наснага, пов'язана з азартом спортивної боротьби, апатія і поганий настрій через поразку, творчий підйом і оптимізм, викликаний участю у відбіркових змаганнях тощо. Основою будь-якого психічного стану є емоції, тому їх часто ототожнюють з емоційними станами.

### 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 svoystv ly'chnosty' v uslovy'ax sporty'vnoj deyatel'nosty'. 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 deyatel'nosty' sportsmenov. Teory'a 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. Anal'y'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 sorevnovatel'nuyu 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.