

Шаповал В. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Анотація. Вивчено особливості психологічної підготовки спортсменів в легкій атлетиці. Виявлено, що психологічна підготовка легкоатлетів, яка включає розвиток ментальної стійкості, впевненості в собі, концентрації уваги, саморегуляції, мотивації, подолання психологічних бар'єрів, індивідуальну і командну підготовку та використання інноваційних технологій забезпечує оптимальний психоемоційний стан і сприяє високій результативності та реалізації спортивного потенціалу.

Ключові слова: змагання; легка атлетика; легкоатлети; психоемоційний стан; психологічна підготовка; спортсмени.

Вступ. Легка атлетика вимагає від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовленості, але й психологічної. Успіх у змаганнях залежить від уміння справлятися зі стресом, підтримувати рівень мотивації, концентруватися на завданнях і долати психологічні бар'єри, такі як страх невдачі чи тиск конкуренції.

Психологічна підготовка спортсменів у легкій атлетиці відіграє велику роль у формуванні їхньої готовності до виступів, підвищенні результативності та підтримці психоемоційного стану. Особливості такої підготовки включають розвиток ментальної стійкості, саморегуляції, впевненості та стратегій подолання стресу, що є критично важливим для досягнення високих спортивних результатів.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до психологічної підготовки спортсменів у сучасному спорті, де психоемоційні фактори часто визначають різницю між перемогою та поразкою. У легкій атлетиці, де результат залежить від індивідуальних зусиль і точності виконання технічних елементів, психологічна стійкість є вирішальною для подолання змагального стресу та досягнення стабільних результатів. Водночас недостатня увага до психологічної підготовки може призводити до зниження мотивації, вигорання або втрати концентрації уваги, що негативно впливає на спортивні досягнення.

Дослідження є актуальним для розробки науково обґрунтованих підходів до психологічної підготовки легкоатлетів, які сприятимуть ефективності тренувального процесу та поліпшенню психоемоційного стану спортсменів і забезпечать їхню конкурентоспроможність на національному та міжнародному рівнях.

Мета дослідження: вивчити особливості психологічної підготовки спортсменів в легкій атлетиці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивна підготовка легкоатлетів складається з технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної та інтегральної підготовки [1].

На думку І. О. Павленко, О. Р. Сидоренко, Н. М. Скачедуб [3], успішний виступ легкоатлетів на змаганнях залежить не лише від високого рівня технічної, тактичної та фізичної підготовленості, а й від психологічної.

С. О. Шаповал, О. Ю. Савіна [5] зазначають, що психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, яка використовується з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для вдалого виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу на них.

За даними В. В. Турлюк [4], психологічна підготовка є комплексом спеціально організованих довготривалих заходів, спрямованих на створення психологічної готовності до діяльності в спорті тренера як головної особи, що здійснює навчально-тренувальні заходи та забезпечує зростання рівня підготовки спортсменів, з одного боку, та психологічної готовності спортсмена до довготривалого виконання вимог, пов'язаних з тренувальним процесом; вимог, що формують підготовленість до змагань як складової спортивної діяльності; до конкретного змагання; на заключних етапах підготовки до змагань.

Автор відмічає, що психологічна підготовка спортсмена спрямована на розширення та активізацію ресурсних можливостей психіки, які сприяють підвищенню ефективності організації, управління спортивною підготовкою, формування необхідних психологічних якостей, а також максимально повній реалізації спортивних здібностей в умовах змагальної діяльності.

Рівень психологічної підготовленості визначає психічний стан спортсмена, який являє собою комплексне виявлення важливих і необхідних для спортивної діяльності психічних функцій і характеризується певним рівнем активності та інтенсивності. Психічний стан виявляється в динаміці психічних функцій, а вони, в свою чергу, визначають характер і ступінь його інтенсивності. Тому використання спеціальної системи психолого-педагогічних впливів, спрямованих на поліпшення психічних функцій і станів спортсмена, являє собою зміст психологічної підготовки [2].

Психологічна підготовка спортсменів у легкій атлетиці є критично важливою для досягнення високих спортивних результатів, оскільки цей вид спорту вимагає не лише високого рівня фізичної підготовленості, але й ментальної стійкості, концентрації та емоційної стабільності.

Основні особливості психологічної підготовки включають:

1. Розвиток ментальної стійкості. Легка атлетика передбачає високий рівень змагального стресу, пов'язаного з конкуренцією, очікуваннями та обмеженим часом для виконання. Спортсмени використовують методики

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

релаксації (дихальні вправи, медитацію) та візуалізації для подолання тиску й збереження спокою. Наприклад, бігуни на довгі дистанції тренують психологічну витривалість для того, щоб справлятися з втомою та підтримувати мотивацію протягом забігу.

2. Формування впевненості в собі. Впевненість необхідна для точного виконання технічних елементів (наприклад, стрибків у висоту чи метання диска). Спортсмени застосовують позитивне самонавіювання, аналіз попередніх успіхів і постановку досяжних цілей для зміцнення віри у власні можливості. Наприклад, стрибуни з жердиною працюють над подоланням страху невдачі через ментальні техніки, що сприяють підвищенню рівня впевненості перед стрибком.

3. Тренування концентрації уваги. Успіх в легкій атлетиці залежить від здатності фокусуватися на моменті виконання (наприклад, старт у спринті чи метання списа). Техніки *mindfulness*, ментальні репетиції та вправи на увагу допомагають уникати відволікань і зберігати концентрацію під тиском. Наприклад, спринтери тренують швидке перемикавання уваги для ідеального старту за допомогою уявних сценаріїв.

4. Розвиток саморегуляції. Контроль емоцій і фізіологічних реакцій (наприклад, прискорене серцебиття перед змаганням) є ключовим. Аутотренінг, біологічний зворотний зв'язок і дихальні техніки допомагають спортсменам підтримувати оптимальний психоемоційний стан. Наприклад, метальники молота використовують аутотренінг для зниження напруги та збереження стабільності перед метанням.

5. Підвищення рівня мотивації та постановка цілей. Формування внутрішньої та зовнішньої мотивації досягається через чітке визначення коротко- та довгострокових цілей за методикою *smart*. Це допомагає спортсменам залишатися сфокусованими на прогресі. Наприклад, бігуни на середні дистанції встановлюють цілі для поліпшення особистих рекордів, що підтримує їхню мотивацію до тренувань.

6. Подолання психологічних бар'єрів. Страх невдачі, тиск від глядачів чи тренерів і посттравматичний стрес після невдалих виступів є поширеними перешкодами. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) і техніки рефреймінгу допомагають переосмислити невдачі як можливості для зростання. Наприклад, стрибуни у довжину використовують КПТ для подолання розчарування після невдалого стрибка для того, щоб зберегти мотивацію.

7. Індивідуальна та командна підготовка. Хоча легка атлетика переважно індивідуальний вид спорту, командні дисципліни (естафети) вимагають розвитку навичок співпраці. Індивідуальна підготовка фокусується на особистих стратегіях, тоді як командна – на синхронізації та згуртованості. Наприклад, учасники «естафетного» бігу тренують психологічну згуртованість для ефективної передачі естафетної палички.

8. Використання інноваційних технологій. Сучасна психологічна підготовка включає біофізику (моніторинг стресу, частоти серцевих скорочень), віртуальну реальність для симуляції змагальних умов і мобільні додатки для тренування релаксації чи концентрації. Наприклад, спортсмени

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

використовують VR-симуляції для підготовки до виступів на великих аренах для того, щоб адаптуватися до стресових умов.

Висновки. Психологічна підготовка спортсменів в легкій атлетиці є важливим компонентом їхньої підготовки, спрямованим на формування психічних якостей для успішної змагальної діяльності.

Основні особливості включають розвиток ментальної стійкості, впевненості в собі, концентрації уваги, саморегуляції, мотивації, подолання психологічних бар'єрів, індивідуальну і командну підготовку та використання інноваційних технологій.

Застосування методик візуалізації, аутотренінгу, когнітивно-поведінкової терапії, mindfulness, біофізики та віртуальної реальності забезпечує оптимальний психоемоційний стан, підвищує результативність і сприяє реалізації спортивного потенціалу.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку полягають у вивченні ефективності різних методик психологічної підготовки спортсменів (наприклад, візуалізація, аутотренінг, когнітивно-поведінкова терапія, mindfulness тощо) в різних дисциплінах легкої атлетики та на різних етапах спортивної підготовки.

Список використаної літератури

1. Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у легкій атлетиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80). 2016. С. 27–30.
2. Кравченко К. О. Психологічна підготовка легкоатлетів до змагань. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 7 листоп. 2018 р. / гол. ред. Л. М. Рибалко. Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2018. С. 160–162.
3. 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.
4. Турлюк В. Психологічні особливості спортивної підготовки легкоатлеток-бар'єристок. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. / гол. ред. В. М. Костюкевич. Житомир : ФОП Євенок О. О., 2017. Вип. 4. С. 214–218.
5. Шаповал С. О., Савіна О. Ю. Психологічні особливості управління спортсменами при підготовці до змагань в легкій атлетиці. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих учених, 28–29 жовт. 2021 р. Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова, 2021. С. 120–123.