

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ ІЗ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Павленко Інна Олександрівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<https://orcid.org/0000-0007-4951-9603>

Галан Ярослав Петрович,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спорту та фітнесу
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
<https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

Шломенко Володимир Іванович,

вчитель фізичної культури, вища категорія, старший вчитель
Комунальної установи Сумського навчально-виховного комплексу № 16 імені Олексія Братушки
"Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів –
дошкільний навчальний заклад" Сумської міської ради
<https://orcid.org/0009-0005-5224-815X>

Стаття присвячена аналізу психологічної підготовки легкоатлетів, яка є ключовим фактором досягнення високих спортивних результатів в умовах інтенсивної конкуренції та психологічного тиску. Метою дослідження є визначення ролі загальної та спеціальної психологічної підготовки у формуванні психологічної готовності спортсменів до змагань із легкої атлетики, а також розробка рекомендацій щодо її вдосконалення. У роботі використано методи аналізу, синтезу та узагальнення матеріалів психолого-педагогічної літератури.

Акцентовано увагу на аналізі легкої атлетики, як індивідуального виду спорту, який вимагає від атлетів високої психологічної стійкості що доводить значимість психологічної підготовки легкоатлета до змагань. Схарактеризовано два типи психологічної підготовки до змагань: загальну та спеціальну. Загальна психологічна підготовка, що проводиться під час тренувань і змагань, спрямована на формування спортивного характеру, який характеризується (проявляється) стабільністю виступів, прогресом результатів і здатністю перевершувати тренувальні показники. Вона допомагає долати об'єктивні (специфічні для виду спорту) та суб'єктивні (індивідуальні) труднощі, розвиваючи впевненість, психологічну стійкість і бойовий дух. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання включає чотири фази передзмагального періоду, охоплюючи збір інформації, формулювання змагальної мети, актуалізацію мотивів, імовірне програмування діяльності, саморегуляцію та збереження нервово-психічного балансу.

Особливу увагу приділено ситуативному управлінню та секундуванню, які знижують психічну напругу через релаксацію, сюжетне уявлення та мобілізуючі навіювання. Психологічна готовність до змагань визначається впевненістю, прагненням до перемоги, оптимальним емоційним збудженням, психологічною стійкістю та здатністю до саморегуляції. Результати дослідження свідчать, що ефективна психологічна підготовка вимагає індивідуального підходу з урахуванням структури особистості спортсмена.

Ключові слова: легка атлетика, психологічна підготовка, ситуативне управління, секундування.

Pavlenko Inna, Galan Yaroslav, Shlomenko Volodymyr. Psychological preparation of athletes for athletics competitions

The article is devoted to the analysis of psychological training of athletes, which is a key factor in achieving high sports results in conditions of intense competition and psychological pressure. The study aims to determine the role of general and special psychological training in forming athletes' psychological readiness for athletic competitions, as well as to develop recommendations for its improvement. The methods of analysis, synthesis and generalisation of psychological and pedagogical literature were used in the study.

Attention is focused on the analysis of athletics as an individual sport that requires high resiliency from athletes, which proves the importance of psychological training of athletes for competitions. Two types of psychological training for competitions are characterised: general and special. General psychological training, carried out during training and competitions, is aimed at forming a sports character characterized by the stability of performances, progress of results and the ability to surpass training indicators. It helps to overcome objective (sport-specific) and subjective (individual) difficulties, developing confidence, resiliency and morale. Special psychological training for a particular competition includes four phases of the pre-competition period, including information gathering, formulation of a competitive goal, actualisation of motives, probable programming of activities, self-regulation and preservation of neuropsychic balance.

Particular attention is paid to situational management and timing, which reduce mental stress through relaxation, storytelling and mobilising suggestions. Psychological readiness for competition is determined by confidence, the desire to win, optimal emotional arousal, resiliency and the ability to self-regulate. The results of the study indicate that effective psychological training requires an individual approach, taking into account the structure of the athlete's personality.

Key words: athletics, psychological training, situational management, timing.

Вступ. Високий рівень спортивних досягнень у легкій атлетиці актуалізує пошук ефективних і раціональних шляхів побудови багаторічної спортивної підготовки. Одним із важливих напрямків вдосконалення спортивної підготовки є використання досягнень спортивної психології. Сучасна психологічна наука володіє істотним арсеналом методів, технологій і засобів, які в змозі значно впливати на ефективність тренувального та змагального процесів.

Легка атлетика, як індивідуальний вид спорту, вимагає від атлетів постійного подолання стресу, тривоги та невдач, що робить ментальну стійкість ключовою. Психологічна підготовка допомагає легкоатлетам зберігати концентрацію в складних умовах (спека, шум трибун та ін.) і долати бар'єри, як страх травм чи невпевненість після поразок.

Висока популярність легкої атлетики в Україні та успіхи атлетів підкреслюють потребу в ефективних психологічних методиках які сприятимуть підвищенню результативності, психологічної стійкості спортсменів і розвитку спорту.

Матеріали та методи. У дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз, синтез та узагальнення матеріалів психолого-педагогічної літератури.

Результати дослідження. Фахівці у галузі спортивної підготовки наголошують, що успішний виступ спортсменів на змаганнях залежить не лише від високого рівня та потенціалу їх фізичних можливостей, а й від їх психологічної підготовленості [1], [4], [5] та ін.

Історія легкої атлетики зберігає в собі безліч прикладів того, коли безперечні лідери сезону не потрапляли навіть у фінал змагань із причини психологічного характеру, а спортсмени, які не входили у число фаворитів, завдяки граничній вольової мобілізації своїх сил часто домагалися перемог на змаганнях високого рівня. Що в черговий раз доводить значимість психологічної підготовки легкоатлета до змагань.

В психології виділяють два типи психологічної підготовки до змагань: *загальна* психологічна підготовка та *спеціальна* психологічна підготовка до конкретного змагання.

Загальна психологічна підготовка спортсменів проводиться у процесі кожного тренувального заняття, а також під час участі спортсменів у змаганнях. Даний вид психологічної підготовки спрямований на розвиток у спортсменів спеціальних психологічних якостей, які допоможуть їм досягти найкращого результату у спортивній діяльності. Також здійснюється формування спортивного характеру, який має набір певних критеріїв, а саме: стабільність виступів на змаганнях; покращення результатів від змагання до змагання; більш високі результати в період змагань у порівнянні з тренувальними; кращі результати, ніж у попередньому виступі [4, с.1 62].

Сукупність критеріїв спортивного характеру та особливості ЦНС спортсменів які розвиваються у них у процесі загальної психологічної підготовки повинні допомогти їм впоратися зі всілякими труднощами, які можуть виникнути у тренувальному та змагальному

процесах. Виходячи з детермінації переживань, науковці пропонують виділяти дві групи труднощів: *об'єктивні* і *суб'єктивні*.

Об'єктивні труднощі – це ті, що зумовлені специфічними для даного виду діяльності перешкодами, без подолання яких неможливе здійснення цієї діяльності. Основна відмінна риса об'єктивних труднощів у тому, що вони за своїм змістом однакові для всіх людей.

До *суб'єктивних труднощів* які висловлюють особисте ставлення людини до об'єктивних особливостей даного виду діяльності. Ці труднощі носять індивідуальний характер і можуть бути різними у представників одного і того ж виду спорту [2].

Виходячи з «позиції проблеми готовності в спорті» науковці виділяють наступні види труднощів: труднощі, що перешкоджають формуванню вольової готовності; труднощі, що перешкоджають ефективному початку виконання змагальної діяльності; труднощі, що перешкоджають успішному виконанню змагальної діяльності [3, с. 194].

При ефективно проведеній загальній психологічній підготовці, спортсмени не повинні зіткнутися з низкою таких проблем і перебувати в оптимальному стані готовності до змагань.

Зазвичай, основним показником психологічної підготовки спортсменів є рівень їхньої тривожності, оскільки безліч експериментів підтверджують взаємозалежність даного динамічного стану з результативністю спортсменів, але знання лише рівня тривожності недостатньо для ефективної психологічної підготовки. Робота зі спортсменами та вибір методів впливу повинні здійснюватися після аналізу загальної структури особистості спортсмена та системи його потреб. Оскільки спортсмени з низьким рівнем тривожності, які перебувають у нормальній фізичній формі так само як і спортсмени з високим рівнем тривожності можуть показувати нижчі результати в порівнянні з їх фізичними можливостями.

Робота що здійснюється у процесі загальної психологічної підготовки призводить до психологічної готовності спортсменів до змагань яка визначається наступними компонентами:

- *спокоєм («холоднокрівністю»)* спортсмена в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його ставлення до навколишнього середовища (до умов діяльності);

- *упевненістю спортсмена в собі*, в своїх можливостях як однієї зі сторін ставлення до себе, що забезпечує активність, надійність дій, стійкість до перешкод;

- *бойовим духом спортсмена* що забезпечує прагнення до перемоги, тобто до досягнення змагальної мети, що сприяє розкриттю резервних можливостей [5, с. 138].

Зазначені компоненти характерні для загальної психологічної підготовки спортсменів, але у психології виділяють також *спеціальну психологічну підготовку* спортсменів до конкретного змагання.

Основним завданням *спеціальної психологічної підготовки спортсменів* до конкретного змагання є ство-

рення стану їх психічної готовності до виступу в змаганнях.

Науковці розділяють передзмагальний період на чотири фази за рівнем активації і передстартової напруженості:

Перша фаза включає в себе досить тривалий період і починається, коли спортсмен приймає рішення про виступ у конкретних змаганнях. Ця фаза може тривати тижні та навіть місяці, що передують змаганням, і супроводжуватися ознаками знервованості, дратівливості, безсоння та фізіологічними змінами, що свідчать про підвищений рівень збудження, наприклад, коливання артеріального тиску.

Друга фаза охоплює короточасний період – від тренування до змагання. У цій фазі можливе застосування різних тактичних варіантів, які можуть сприятливо (або несприятливо) вплинути на мобілізацію спортсмена до виступу.

Третя фаза – стартовий стан – настає при включенні спортсмена в атмосферу змагань. У цей час недосвідчені спортсмени зазвичай або мають надмірне збудження психічних процесів або впадають у стан апатії, або інакше виявляють фізіологічні та психологічні ознаки стресу [5, с. 108].

І, нарешті, виникають умови активації безпосередньо в змагальній діяльності. Зазвичай, між окремими спробами в легкій атлетиці спостерігається зміна в рівні активації. За даними наукових досліджень, у цей період спортсмен повинен або сам управляти своїм станом, або отримувати допомогу від інших. У даному завершальному періоді активації час, який є у спортсмена між спробами максимального докладання зусиль, стає найбільш важливим для нього [5, 6, 7] та ін.

Іноді тривалість даних періодів не залежить від спортсмена, тоді як в інших випадках у нього є якийсь запас часу, наприклад між спробами в стрибках у висоту.

Система спеціальної психологічної підготовки спортсменів до конкретного змагання включає:

- збір інформації про передбачувані умови майбутнього змагання (є вихідним пунктом для формування стану готовності до змагальної боротьби); зміст і характер інформації (залежать від виду легкої атлетики: у спринті важливо знати місце проведення, в деяких

інших випадках – основою є інформація про суперників та ін);

- визначення та формулювання змагальної мети (в меті знаходять вираження об'єктивно існуючі можливості досягти певного результату, вона є головним регулятором діяльності спортсмена);

- формування та актуалізація мотивів участі в змаганні (спонукання, що ґрунтуються на усвідомленні спортсменом суспільної значущості досягнення поставленої мети; можуть бути спонукання лише особистого значення; мотиви підвищують інтерес до змагання, сприяють прагненню досягти мети, створенню захопленості процесом підготовки та самої змагальної боротьбою);

- імовірне програмування змагальної діяльності (здійснюється в процесі розробки тактичного плану дій; завжди носить імовірнісний характер);

- саморегуляція несприятливих внутрішніх станів (при підготовці до змагання спортсмен користується ефективними і найбільш прийнятними для нього способами саморегуляції, якими опанував у процесі загальної психологічної підготовки; від змагання до змагання використання прийомів саморегуляції все більш стає своєрідним ритуалом передзмагальної поведінки);

- збереження та відновлення нервово-психічного балансу (особливості поведінки спортсмена за деякий час до змагань, коли необхідно вміти відволікатися від думок про змагання, вірно побудувати режим дня та ін. Такі заходи повинні бути джерелом накопичення нервово-психічного потенціалу) [1, 8].

Результатом виконання зазначених пунктів повинна є *психологічна готовність спортсмена до змагань*.

Отже, стан психологічної готовності до змагання являє собою цілісний прояв особистості спортсмена та включає в себе динамічну систему, елементи якої наведено у таблиці 1.

Слід зазначити, що значущим є ситуативне управління поведінкою і станом спортсменів в умовах змагань.

Трапляються випадки коли спортсмен, що володіє сильним спортивним характером і гарною психологічною готовністю до змагань, практично не потре-

Таблиця 1

№ п/п	Елементи готовності	Характеристика
1	Об'єктивна впевненість у своїх силах	Заснована на визначенні співвідношення своїх можливостей і можливостей суперників з урахуванням умов майбутніх змагань
2	Прагнення наполегливо боротися за досягнення змагальної мети, за перемогу	Виражається в цілеспрямованості спортсмена, в його готовності до останньої миті вести змагальну боротьбу за досягнення мети
3	Оптимальний рівень емоційного збудження	Емоційне збудження повинно відповідати умовам змагальної діяльності, індивідуально-психологічним особливостям спортсмена, масштабу та рангу змагань
4	Висока завадостійкість	Виражається по відношенню до несприятливих внутрішніх і зовнішніх впливів, проявляється в «нечутливості» до різноманітних перешкод або в активній протидії їх негативному впливу
5	Здатність довільно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою	Під час будь-якої варіативності змагальних обставин спортсмен повинен приймати доцільні рішення, регулювати свої дії, погоджувати їх з партнерами, управляти своїми емоціями, будувати свою поведінку відповідно морально-етичним нормам

бує управління його станом і поведінкою, не здатний знайти вірне рішення в певних змагальних обставинах. Подібні ситуації часто виникають у змаганнях високого рівня, коли значимість їх дуже висока, коли спортсмен прагне використовувати всі можливі методи та засоби для досягнення високого результату.

У таких ситуаціях цілком доцільним і актуальним є ситуативне управління діяльністю спортсмена. Це чудово допомагає у випадках явних прогалин у психологічній готовності спортсмена до певних екстремальних ситуацій. Тому в психології спорту використовується також і такий метод, як *ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена*.

Не менш важливими є заходи з управління передзмагальними та змагальними станами спортсмена, які здавна називають секундуванням.

Визначальною ланкою для проведення сеансу секундування, зазвичай, слугує надмірно високий рівень емоційної напруги тому головним завданням секундування є зниження психічної напруги. Процес секундування включає в себе кілька етапів.

Перший етап. Вирішується спеціальне завдання – зниження загальної психічної активності та рівня бадьорості. Для цього необхідно провести сеанс релаксації, бажано в окремому приміщенні (в умовах змагань це рідко можливо, тому такий захід проводять просто з боку від основного місця змагань). Знижують несприятливий вплив змагальних обставин прийомом словесних формулювань (спрямованих на заспокоєння, розслаблення та ін.) або включенням у процес секундування спеціального масажу (послідовне розслаблення рук, ніг, плечей, спини, масаж обличчя, тощо). Крім того, часто використовуються заздалегідь підготовлені записи (спеціальні мовні навіювання психологів, шум гірського струмка та ін.).

Другий етап. Після сеансу релаксації, якщо ще є час, спортсмену пропонується провести самостійний сеанс сюжетного уявлення. Він повинен сам вибрати варіант, який дозволяє:

– якомога більше відволіктися від усього навколишнього;

– чітко відтворити уявні обставини, предмети, їх колір, розміщення та ін;

– відтворити приємні почуття, які спортсмен відчуває зазвичай у тій ситуації.

Третій етап. У кінці для спортсмена здійснюються наступні навіювання:

– він повинен бути спокійний і впевнений у собі, повністю реалізувати все, що досягнуто у навчально-тренувальних заняттях, працювати з повною віддачею сил, не сумніватися у своїй спортивній формі;

– йому слід нагадати про характер поведінки при виході на старт і на старті: чіткі впевнені рухи, твердий впевнений погляд, розкутість та ін;

– йому необхідно підняти «бойовий дух» (прагнення до боротьби, до успіху, до перемоги);

– йому слід нагадати про зміст діяльності (це залежить від виду спорту) [3, с. 203].

Сеанс секундування проводиться виключно за бажанням спортсмена. Деякі спортсмени в процесі секундування віддають перевагу лише релаксації, інші – мобілізуючим заходам. Деякі спортсмени, бажають використати весь час сеансу навіюваннями готовності до змагання, впевненості у собі, тощо.

Отже, ситуативне управління включається у передзмагальну поведінку спортсмена поряд із саморегуляцією, допомагаючи розкрити резервні можливості. Крім того, ситуативне управління може успішно використовуватися у процесі самих змагань (перед початком наступного етапу змагань).

Висновки. Психологічна підготовка відіграє вирішальну роль у легкій атлетіці, доповнюючи фізичні навички психологічною силою. Загальна підготовка розвиває впевненість, стресостійкість та емоційну регуляцію. Спеціальна підготовка включає цілепокладання, мотивацію та самоконтроль перед змаганнями. Релаксація, візуалізація та навіювання оптимізують стан атлета. Індивідуалізація та тренерська підтримка підсилюють ефект. Це покращує результати та підтримує психічне здоров'я спортсмена.

Література:

1. Бережна Є. І. Психологічна підготовка спортсменів до змагань із легкої атлетики. Отримано з: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/78787878/4073> (дата звернення: 10.09.2025)
2. Гальцова С. В. Особливості життєстійкості особистості в умовах сьогодення. *Наукові перспективи, журнал. Серія «Психологія»*. 2023. № 1(31). С. 497–510.
3. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
4. Кошева Л. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики : методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт усіх форм навчання Краматорськ : ДДМА, 2021. 23 с.
5. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
6. Павленко І.О., Сидоренко О. Р., Скачедуб Н. М., Бережна Л.І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. 200 с.
7. Rybalko Petro, Bychkov Oleksandr, Maksymenko Liudmyla, Shcherbyna Svitlana, Ivanova Viktoriia. The formation of a competent approach as the Basis of the professional development of the Future teacher of physical education *Conhecimento & Diversidade, Niterói*. 2023. Vol. 15, no. 37Abr/Jun.
8. Semenikhina O. V., Yurchenko A. O., Rybalko P. F., Shukatka O. V., Kozlov D. O., and Drushlyak M. G. Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital health means in professional activity. *Information Technologies and Learning Tools*. 2022. Vol. 89, no. 3, pp. 33–47.

References:

1. Berezhna, Ye. I. Psykholohichna pidhotovka sportsmeniv do zmahan iz lehkoj atletyky. [Psychological preparation of athletes for athletics competitions]. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4073> [in Ukrainian].
2. Haltsova, S. V. (2023). Osoblyvosti zhyttiistykosti osobystosti v umovakh sohodennia. [Features of individual resilience in today's conditions]. *Naukovi perspektyvy. Seriiia «Psykhologhiia» – Scientific Perspectives. Series: Psychology*, no 1(31), pp. 497–510 [in Ukrainian].
3. Korobeinikov, H. V. (2013). Otsiniuvannia psykhofiziolohichnykh staniv u sporti : monohrafiia. [Assessment of psychophysiological states in sports]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].
4. Kosheva, L.V. (2021). Teoriia i metodyka vykladannia lehkoj atletyky: metodychni rekomendatsii do samostiinykh zaniat dlia studentiv spetsialnosti 017 – Fizychna kultura i sport usikh form navchannia [Theory and methods of teaching athletics: methodological recommendations for independent classes for students of specialty 017 – Physical culture and sports of all forms of education]. Kramatorsk: DDMA [in Ukrainian].
5. Oliinyk, N. A., Voitenko, S. M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti [Psychological features of sports activities]: Monohrafiia. Vinnytsia: VNAU [in Ukrainian].
6. Pavlenko, I. O., Sydorenko, O. R., Skachedub, N. M., Berezhna, L. I. (2020). Lehka atletyka u fizychnomu vykhovanni pedahohichnykh zakladiv vyshchoi osvity [Athletics in physical education of pedagogical institutions of higher education]. Sumy: FOP Tsoma S.P. [in Ukrainian].
7. Rybalko, Petro, Bychkov, Oleksandr, Maksymenko, Liudmyla, Shcherbyna, Svitlana, Ivanova, Viktoriia (2023). The formation of a competent approach as the Basis of the professional development of the Future teacher of physical education *Conhecimento & Diversidade, Niterói*, v. 15, n. 37Abr./Jun. [in English].
8. Semenikhina O. V., Yurchenko A. O., Rybalko P. F., Shukatka O. V., Kozlov D. O., and Drushlyak M. G. Preparation of future specialists in physical culture and sports for the use of digital health means in professional activity. *Information Technologies and Learning Tools*. 2022. Vol. 89, no. 3, pp. 33–47. [in English].

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 23.10.2025

Дата публікації: 28.11.2025