

УДК 796.015.1:159.9

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.20>**Рядова Ліліана Олегівна**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
ORCID ID: 0000-0003-0437-1418

Рожков Владислав Олександрович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківська державна академія фізичної культури
ORCID ID: 0000-0002-5110-6046

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

У сучасному спорті психологічна підготовка спортсменів набуває дедалі більшої значущості, особливо в ігрових видах спорту, оскільки успіх у змаганнях залежить не лише від фізичних здібностей, а й від психоемоційного стану спортсмена.

Ігрові види спорту, як-от бейсбол, регбі та хокей, вимагають від гравців високої концентрації уваги, командної взаємодії та здатності швидко ухвалювати рішення в умовах стресу. Це зумовлює необхідність систематичного вивчення особливостей психологічної підготовки, які можуть суттєво вплинути на результати виступів гравців на змаганнях.

Результати нашого дослідження можуть стати основою для створення ефективних програм підготовки спортсменів, що відповідають вимогам сучасного спорту та допомагають підвищити конкурентоспроможність спортсменів на міжнародній арені.

Мета дослідження – вивчити особливості психологічної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту (бейсбол, регбі, хокей).

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

Результати дослідження. Дослідження присвячене вивченню особливостей психологічної підготовки спортсменів, що впливають на ефективність виступів спортсменів у таких ігрових видах спорту, як бейсбол, регбі та хокей.

Висновки. Психологічна підготовка є критично важливим складником досягнення успіху в ігрових видах спорту. Вона не лише допомагає гравцям поліпшити їхню індивідуальну гру, а й сприяє розвитку командної взаємодії, що є ключовим фактором для досягнення перемоги.

Систематична психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту потребує комплексного підходу та інтеграції психологічних методик у тренувальний процес.

Діагностика передстартового стану гравців є важливим етапом під час підготовки до змагань, оскільки вона дає змогу тренерам і психологам ліпше розуміти індивідуальні особливості кожного спортсмена. Знання про те, як психічні реакції впливають на виступи гравців, дає змогу створювати більш ефективні програми підготовки для своїх команд та більш ефективно використовувати їх потенціал для досягнення перемоги.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив гендерних відмінностей на психологічну підготовку та адаптацію спортсменів в ігрових видах спорту.

Ключові слова: бейсбол, гравці, змагання, психологічна підготовка, регбі, спортсмени, тренування, хокей.

Вступ. Сучасний спорт, зокрема ігрові види, стає дедалі більш конкурентоспроможним і вимогливим до фізичних та психологічних якостей спортсменів. Успіх у таких дисциплінах, як бейсбол, регбі та хокей, значною мірою залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, а й від психологічного стану спортсменів.

Психологічна підготовка є невід'ємним складником загальної підготовки спортсмена, адже вона впливає на його здатність до концентрації уваги, управління емоціями, ухвалення рішень у стресових ситуаціях та взаємодії з командою.

Актуальність дослідження зумовлена дедалі важливішою роллю психологічних аспектів у досягненні високих спортивних результатів в ігрових видах спорту. В умовах інтенсивної конкуренції та високих вимог до спортсменів недостатня увага до психологічної підготовки може призвести до зниження фізичної працездатності, травм або навіть відмови від участі в змаганнях.

Мета дослідження – вивчити особливості психологічної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту (бейсбол, регбі, хокей).

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

Результати дослідження. Підготовка спортсменів здійснюється за різними напрямками, але інколи недостатність вольових зусиль, невміння керувати своїми емоціями, низька психічна активність, незадовільний психологічний стан можуть звести нанівець результати багаторічних тренувань.

За умови регулярної психодіагностики й активної співпраці тренера та психолога в тренувальному процесі можливий контроль індивідуальних можливостей спортсмена, формування й розвиток необхідних для перемоги психічних якостей і вмінь.

Сьогодні технічна, тактична й фізична підготовленість висококваліфікованих спортсменів перебуває приблизно на однаковому рівні, тому протистояння в умовах змагання значною мірою визначається психологічними факторами, психологічною стійкістю спортсменів до зовнішніх і внутрішніх відволікальних чинників.

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, які необхідні для формування й удосконалення в спортсменів властивостей особистості й психічних якостей, що сприяють успішному виконанню тренувальної діяльності, якісній підготовці до змагань та успішного виступу в них [8].

За визначенням С. В. Коваленко [5], психологічна підготовка спортсменів – це складне методичне утворення, що містить окремі елементи, кожен з яких виконує певну функцію та не відповідає іншим.

У психологічній підготовці можна виокремити загальну та спеціальну психологічну підготовку.

Загальна психологічна підготовка передбачає формування морально-вольових якостей, формування здатності до регуляції психічного стану.

Спеціальна психологічна підготовка зумовлює формування значущих мотивів до змагальної діяльності; опанування методики формування стану готовності до змагань, упевненості в собі; удосконалення методики саморегуляції психічного стану; формування емоційної стійкості до змагальних стресів; збереження нервово-психічної стійкості, профілактику перенапруження [3; 7].

Бейсбол. Психологічна підготовка в бейсболі має ключове значення, оскільки вимагає високого рівня концентрації, самоконтролю та стійкості до тиску протягом тривалих періодів часу.

Особливості психологічної підготовки гравців у бейсбол такі:

1. Концентрація уваги. Бейсбол вимагає виняткової концентрації уваги протягом тривалих періодів часу, оскільки гравці можуть проводити довгі періоди без активних дій, чекаючи своєї черги. Гравці повинні вміти зосереджуватися на грі, навіть за наявності відволікальних факторів. Це допомагає їм ухвалювати швидкі рішення та зберігати спокій під час важливих моментів. Психологічна підготовка має бути спрямована на розвиток здатності підтримувати високий рівень концентрації уваги й уникати відволікальних факторів.

2. Регулювання психологічної напруги. Кожен вихід на поле може мати вирішальне значення, і гравці часто стикаються з великим тиском. Психологічна підготовка вчить гравців керувати своїми емоціями, справлятися з нервозністю та уникати заціклювання на помилках.

3. Стійкість до невдач. У бейсболі невдачі є невід'ємною частиною гри. Гравці часто стикаються із серіями невдач. Розвиток здатності відновлюватися після невдач є критично важливим у бейсболі, де навіть найкращі гравці зазнають поразок. Психологічна підготовка допомагає гравцям відновитися після невдач, залишатися мотивованими, не втрачаючи впевненості в собі, позитивного настрою та продовжувати працювати над собою.

4. Віра в себе. Упевненість у своїх силах є ключовим фактором успіху. Психологічна підготовка передбачає навчання позитивного мислення, візуалізації успіху та формування позитивного ставлення до гри.

5. Стратегічне мислення. Бейсбол – гра зі складною стратегією. Гравці повинні аналізувати гру суперника, передбачати його дії та адаптуватися до мінливих обставин. Психологічна підготовка допомагає розвивати аналітичні здібності та стратегічне мислення.

6. Робота в команді. Успіх команди залежить від взаємодії між гравцями. Взаємини між гравцями можуть впливати на загальну атмосферу в команді. Позитивна команда з високим рівнем взаємодії може підвищити мотивацію та згуртованість, що безпосередньо позитивно впливає на результати змагань. Психологічна підготовка може сприяти командній згуртованості та взаємопідтримці.

7. Цілепокладання. Установлення чітких, досяжних цілей допомагає гравцям зосередитися на розвитку своїх навичок і досягненні командних результатів. Це може передбачати як короткострокові, так і довгострокові цілі.

Ефективна психологічна підготовка може суттєво вплинути на результати змагань так:

1. Підвищення рівня концентрації та точності. Краща концентрація призводить до більш точних ударів, кидків та ловіння м'яча.

2. Збільшення стійкості до тиску. Здатність справлятися з тиском дає змогу гравцям краще грати в ключові моменти гри.

3. Швидше відновлення після невдач. Гравці швидше повертаються до гри після помилок.

4. Підвищення рівня впевненості та мотивації. Позитивне мислення та віра в себе мотивують гравців досягати кращих результатів.

5. Поліпшення ухвалення рішень під тиском: стратегічне мислення дозволяє гравцям ухвалювати більш виважені рішення в критичних ситуаціях.

Тож психологічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки бейсбольних гравців, що суттєво впливає на результати змагань.

Регбі. Психологічна підготовка гравців у регбі є важливим складником успіху команди.

Особистісно-діяльнісний підхід дає змогу об'єднати численні фактори, які впливають на підготовленість гравців у регбі, у такі групи:

- особистісні (особливості спрямованості особистості, системи його відносин до діяльності, іншим людям, здатності, темперамент, досвід);
- емоційно-вольові (особливості емоційних станів і можливості їх регулювання);
- ситуативні (завдання, умови конкретних змагань);
- соціальні (рівень розвитку команди як групи, взаємини, соціально-психологічна атмосфера в команді, взаємовідносини з тренером) [1; 2; 6; 9].

Особливості психологічної підготовки гравців у регбі такі:

1. Психологічна підготовка має формувати стійкість до відволікальних факторів.

2. Психологічна підготовка має бути спрямована на регуляцію емоційного стану гравців.

3. Психологічна підготовка має містити формування внутрішньої мотивації, що сприяє поліпшенню результатів.

4. Психологічна підготовка має передбачати розвиток взаємодії в команді, бути спрямованою на зміцнення командного духу, взаємодопомоги та підтримки між гравцями. Важливо розвивати довіру й розуміння між членами команди. Висока командна згуртованість підвищує ефективність гри, оскільки гравці ліпше розуміють один одного й можуть швидше реагувати на зміни в грі.

5. Психологічна підготовка має допомагати гравцям керувати своїми емоціями, зберігати спокій, концентрацію під тиском та залишатися спокійними й зосередженими під час матчів.

6. Психологічна підготовка має підвищувати впевненість у своїх силах та в силах команди, допомагати гравцям розвивати позитивне мислення й віру в перемогу.

7. Психологічна підготовка має містити ментальне тренування. Це може бути важливим фактором у вирішальних моментах гри.

8. Психологічна підготовка має сприяти підвищенню рівня наполегливості та цілеспрямованості. Якісна психологічна підготовка дозволяє гравцям продемонструвати високу інтенсивність гри та боротися за м'яч до досягнення потрібного результату.

9. Сприяти налагодженню міжособистісних відносин. Згуртована команда грає ефективніше та злагодженіше, що сприяє досягненню поставленої мети гри.

Так, якісна психологічна підготовка регбістів надає гравцям необхідні психологічні якості для досягнення високих спортивних результатів на змаганнях.

Хокей. Ураховуючи складність гри, відповідальність під час техніко-тактичних дій, напруженість від початку і до кінця періодів, хокей із шайбою має велике навантаження на психічний стан, провокуючи тим самим страх, апатію, нервозність, концентрацію або ж її відсутність.

Успіх у хокеї значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена [4].

Психологічна підготовка в хокеї має свої особливості, зумовлені швидкоплинністю гри, високим рівнем конкуренції та необхідністю ухвалювати швидкі рішення під тиском. Успіх у хокеї значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена.

Особливості психологічної підготовки гравців у хокеї полягають у такому:

1. Управління стресом. Гравці постійно перебувають під тиском, тому важливо розвивати вміння керувати стресом, тривогою та нервовим напруженням.

2. Психологічна підготовка має формувати стійкість до болю, травм та фізичного навантаження.

3. Психологічна підготовка має бути спрямована на розвиток командного духу, взаєморозуміння, довіри й підтримки між гравцями. Це сприяє кращій взаємодії на полі, що часто призводить до перемоги.

4. Самоконтроль і дисципліна. Гравці повинні контролювати свої емоції та утримуватися від необдуманих дій, що можуть призвести до штрафів. Дисципліна на льоду – важливий складник успіху.

5. Упевненість у своїх силах та в силах команди. Це ключовий фактор успіху. Психологічна підготовка допомагає гравцям розвивати позитивне мислення та віру в перемогу, що позитивно позначається на їхній грі.

6. Мотивація. Психологічна підготовка допомагає гравцям знайти внутрішню мотивацію, що підвищує їхню працездатність на льоду.

7. Аналіз помилок. Психологічна підготовка передбачає роботу над помилками, що допомагає гравцям вчитися на власному досвіді й уникати повторних помилок у майбутньому.

Ефективна психологічна підготовка може суттєво вплинути на результати змагань так:

1. Підвищення концентрації уваги та швидкості реакції, що призводить до більш ефективної гри та швидшого й кращого ухвалення рішень.

2. Збільшення стійкості до стресу. Команда, здатна керувати стресом, грає більш стабільно.

3. Поліпшення командної гри. Згуртована команда грає ефективніше та злагодженіше.

4. Підвищення рівня дисципліни та самоконтролю, що призводить до меншої кількості штрафних санкцій та кращої гри загалом.

5. Підвищення мотивації та командного духу. Мотивована й згуртована команда демонструє кращі результати.

Тож психологічна підготовка є невід'ємним складником досягнення успіху в хокеї, забезпечуючи гравців необхідними психологічними якостями для досягнення високих спортивних результатів на змаганнях.

Висновки. Психологічна підготовка є критично важливим складником досягнення успіху в ігрових видах спорту. Вона не лише допомагає гравцям поліпшити їхню індивідуальну гру, а й сприяє розвитку командної взаємодії, що є ключовим фактором для досягнення перемоги.

Систематична психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту потребує комплексного підходу та інтеграції психологічних методик у тренувальний процес.

Діагностика передстартового стану гравців є важливим етапом під час підготовки до змагань, оскільки вона дає змогу тренерам і психологам краще розуміти індивідуальні особливості кожного спортсмена. Знання про те, як психічні реакції впливають на виступи гравців, надає можливість створювати більш ефективні програми підготовки для своїх команд та більш результативно використовувати їх потенціал для досягнення перемоги.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив гендерних відмінностей на психологічну підготовку та адаптацію спортсменів в ігрових видах спорту.

Література:

1. Ашанін В. С., Пасько В. В., Подоляка О. Б. Удосконалення комплексної спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів 16–18 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. Вип. 1. С. 16–22.
2. Базильчук О. В., Квасниця О. М. Динаміка показників змагальної діяльності кваліфікованих регбістів. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт в умовах сьогодення* : зб. пр. наук.-практ. конф., 2012 21–22 верес. 2012 р. Хмельницький : ХНУ, 2012. С. 29–32.
3. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : методичні рекомендації. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
4. Завгородній С. Особливості психологічної підготовки захисників у хокеї з шайбою. *Спорт та сучасне суспільство*: матеріали ІХ Всеукр. студ. наук. конф., 26 лют. 2016 р. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2016. С. 45–48.
5. Коваленко С. В. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів в волейболі. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія* : зб. статей ХІІ Міжнар. наук. конф., 07 листоп. 2019 р. Харків – Торунь, 2019. С. 74–77.
6. Мартирисян А. А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікаційних регбістів у підготовчому періоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків : ХДАФК, 2006. 20 с.
7. Скрипченко І. Т., Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО : методичні рекомендації. Дніпро : Журфонд, 2022. 60 с.
8. Шинкарьова О. Д., Катков О. І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. пр. за мат. УІ Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квіт. 2024 р. / за ред. О. В. Отравенко. Полтава : вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 155–159.
9. Suárez-Arrones L. J., Portillo L. J., González-Ravé J. M., Muñoz V. E., Sanchez F. Match running performance in Spanish elite male rugby union using global positioning system. *Isokinetics and Exercise Science*. 2012. Vol. 20. Iss. 2. P. 77–83.

References:

1. Ashanin, V.S., Pasko, V.V., & Podoliaka, O.B. (2015). Udoskonalennia kompleksnoi spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv-rehbistiv 16–18 rokiv [The improvement of complex special physical fitness of rugby players aged 16–18 years oldwidespread]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi scientific and sports bulletin*, 1, 16–22 [in Ukrainian].
2. Bazylchuk, O.V., & Kvasnytsia, O.M. (2012). Dynamika pokaznykiv zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh rehbistiv [The dynamics of indicators of competitive activity of qualified rugby players]. *Zdorov'ia, fizychnye vykhovannia I sport v umovakh sohodennia – Health, physical education and sport in the modern world* : zb. pr. nauk.-prakt. konf. (pp. 29–32). Khmelnytskyi : KhNU [in Ukrainian].

3. Zhukovskyi, Ye.I., Mychka, I.V., & Bulhakov, O.I. (2021). Nastilnyi tenis [Table tennis] : metodychni rekomendatsii. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
4. Zavhorodnii, S. (2016). Osoblyvosti psykholohichnoi pidhotovky zakhysnykiv u khokei z shaiboiu [The features of psychological training of defenders in ice hockey]. *Sport ta suchasne suspilstvo – Sport and modern society : materialy IX Vseukr. stud. nauk. konf.* (pp. 45–48). Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura» [in Ukrainian].
5. Kovalenko, S.V. (2019). Osoblyvosti psykholohichnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv v voleiboli [The features of psychological training of qualified athletes in volleyball]. *Tekhnologii zberezhenia zdorovia, rehabilitatsiia I fizychna terapiia – Technologies of health preservation, rehabilitation and physical therapy : zb. statei XII Mizhnar. nauk. konf.* (pp. 74–77). Kharkiv – Torun [in Ukrainian].
6. Martyrosian, A.A. (2006). Shvydkisno-sylova pidhotovka kvalifikatsiinykh rehbistiv u pidhotovchomu periodi [Speed and power training of qualifying rugby players in the preparatory period]. *Extended abstract of candidates thesis.* Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].
7. Skrypchenko, I.T., Nesterenko, N.A., & Porokhniavyi, A.V. (2022). Metodyka ta orhanizatsiia provedennia zaniat z nastilnoho tenisu v umovakh sektsiinoi roboty u ZVO [Methods and organisation of table tennis classes in the conditions of sectional work in higher education institutions]: metodychni rekomendatsii. Dnipro : Zhurfond [in Ukrainian].
8. Shynkarova, O.D., & Katkov, O.I. (2024). Psykholohichna hotovnist do zmahalnoi diialnosti yunikh futbolistiv [The psychological readiness for competitive activity of young footballers]. O. V. Otravenko (Eds.). *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku yakisnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh stupenevoi osvity – Current trends and prospects for the development of quality training of future specialists in physical culture and sports in the context of degree education : zb. nauk. pr. za mat. YI Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (pp. 155–159). Poltava : vyd-vo DZ «Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian].
9. Suárez-Arrones, L.J., Portillo, L.J., González-Ravé, J.M., Muñoz, V.E., & Sanchez, F. (2012). Match running performance in Spanish elite male rugby union using global positioning system. *Isokinetics and Exercise Science*, 20, 2, 77–83.

Riadova Liliana, Rozhkov Vladyslav

BASICS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES IN GAME SPORTS

In modern sports, psychological training of athletes is becoming increasingly important, especially in game sports, as success in competitions depends not only on physical abilities but also on the psycho-emotional state of the athlete.

Playing sports, such as baseball, rugby and hockey, require players to have high levels of concentration, teamwork and the ability to make quick decisions under stress. This necessitates a systematic study of psychological training features that can significantly affect the results of players' performances in competitions.

The results of our study can serve as a basis for creating effective training programmes that meet the requirements of modern sport and will increase the competitiveness of athletes in the international arena.

The purpose of the study: to study the peculiarities of psychological training of athletes in game sports (baseball, rugby, hockey).

Methods of the study: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature.

Results of the study. The research is devoted to the study of the peculiarities of psychological training of athletes that affect the effectiveness of athletes' performances in such game sports as baseball, rugby and hockey.

Conclusions. Psychological preparation is a critical component of success in competitive sports. It helps players not only improve their individual performance, but also fosters teamwork, which is a key factor in achieving victory.

Systematic psychological training of athletes in game sports requires a comprehensive approach and integration of psychological techniques into the training process.

Diagnosing the players' pre-race state is an important step in preparing for competitions, as it allows coaches and psychologists to better understand the individual characteristics of each athlete.

Knowing how psychological reactions affect players' performances allows them to create more effective training programmes for their teams and use their potential to win more efficiently.

Prospects for further research: to study the impact of gender differences on the psychological preparation and adaptation of athletes in game sports.

Key words: *baseball, players, competitions, psychological preparation, rugby, sportsmen, training, hockey.*