

3. Шамич О. М., Костенко М. П. Організація та регулювання як функції управління у професійній діяльності тренера-викладача фізичного виховання та спортивного педагога // Міжнародний науковий журнал "Інтернаука". — 2023. — №2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2023-2-8588>

4. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference "Innovations and prospects in modern science" (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>

5. Bartlett, R. Javelin Throw: Biomechanical Aspects. – London : Routledge, 2019. – 214 p.

6. Porcari, J., Anders, T., Mitchell, J. Motion Capture in Throwing Events // Journal of Sports Science. – 2021. – Vol. 39, № 4. – С. 215–223.

7. Taha, Z. Technology-Assisted Javelin Training // ISBS Conference Proceedings. – 2022. – С. 98–105.

8. Morais, J., Costa, P. Application of IMU Sensors in Javelin Throw // Sports Biomechanics. – 2023. – Vol. 22, № 1. – С. 45–53.

**УДК 796:159.942**

***Озерова Ольга Анатоліївна,***

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичного виховання і спорту*

*Київського національного університету будівництва і архітектури;*

***Матвійченко Денис Павлович,***

*здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСМ-24*

*Київського національного університету будівництва і архітектури*

## **САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНА**

Сучасний спорт високих досягнень характеризується значними фізичними, психічними та емоційними навантаженнями, що вимагає від спортсменів високого рівня стійкості, концентрації й здатності зберігати ефективність у стресових ситуаціях. Умови змагальної діяльності нерідко супроводжуються дефіцитом часу, тиском результату, інформаційною насиченістю та потребою у швидкому прийнятті рішень. У таких ситуаціях ефективність спортсмена залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, а й від здатності до саморегуляції психічних процесів, що є ключовим чинником адаптаційних можливостей організму.

Під саморегуляцією у спортивній психології розуміють систему свідомих і несвідомих механізмів, які забезпечують цілеспрямоване управління власними станами, поведінкою й діяльністю відповідно до вимог середовища [1]. Це дозволяє спортсмену підтримувати оптимальний рівень функціонування навіть у ситуаціях перевантаження. На думку українських дослідників [3], ефективна

саморегуляція проявляється в здатності прогнозувати труднощі, контролювати емоційні реакції, концентрувати увагу та швидко відновлювати ресурси після напруження.

Механізми саморегуляції включають кілька взаємопов'язаних компонентів: планування, моделювання, програмування, оцінку результатів і корекцію дій [2]. Розвинена саморегуляція дозволяє спортсмену зберігати психічну рівновагу, формувати конструктивні стратегії поведінки, підтримувати впевненість і стійкість у змагальних умовах. У процесі адаптації до стресових чинників тренувань і змагань саме ці якості забезпечують високий рівень готовності до дій, оптимізацію фізіологічних реакцій та стабільність показників працездатності.

Психологічні аспекти саморегуляції набувають особливої актуальності в умовах екстремальних видів спорту, де швидкість реакції та точність рішень залежать від ступеня внутрішньої організованості спортсмена. За даними закордонних досліджень [7], навички саморегуляції мають прямий зв'язок із рівнем емоційного контролю, уваги й когнітивної гнучкості. Спортсмени, які регулярно застосовують методики візуалізації, самонавіювання, дихальні техніки та рефлексивне самоаналізування, демонструють кращі результати в ситуаціях тиску та невизначеності.

Адаптаційні можливості організму тісно пов'язані з ефективністю психічного контролю. Під час стресу активуються нейроендокринні системи, які підвищують рівень кортизолу та змінюють баланс симпатичної і парасимпатичної регуляції. Високий рівень саморегуляції допомагає спортсмену підтримувати внутрішню рівновагу, стабілізувати серцевий ритм і дихання, що сприяє економізації фізіологічних процесів [8]. Завдяки тренуванню саморегуляції формується здатність до швидкого перемикання між фазами напруження й відновлення, оптимізації енергетичних ресурсів і подолання психоемоційного виснаження.

Важливу роль у розвитку саморегуляції відіграють психотехніки, спрямовані на гармонізацію психофізичного стану спортсмена. До них належать методи аутогенного тренування, медитації, прогресивної м'язової релаксації, контрольованого дихання, когнітивно-поведінкові техніки та візуалізація цільових дій. Практичні програми саморегуляції передбачають поєднання ментальних і тілесних вправ, що забезпечує синхронізацію психічних і фізіологічних процесів [4-6] .

В Україні тема психологічної саморегуляції активно розробляється в контексті підготовки спортсменів-єдиноборців. Курилюк [1] довела, що тренінгові програми з розвитку саморегуляції у дзюдоїстів сприяють підвищенню рівня усвідомленого планування, гнучкості й емоційного контролю. Після року занять за спеціальною програмою було зафіксовано

значне покращення концентрації уваги, здатності до переключення й самоконтролю, що безпосередньо вплинуло на спортивні результати. Це підтверджує, що тренування саморегуляції має бути інтегрованим компонентом спортивної підготовки, особливо на етапі формування психічної стійкості [3].

Важливим аспектом є зв'язок саморегуляції з когнітивними процесами, зокрема з увагою. Концентрація, розподіл та обсяг уваги визначають ефективність сприймання змагальної ситуації. Дослідження Когобєуніков та ін. [8] показали, що спортсмени з високим рівнем саморегуляції характеризуються оптимальним профілем уваги, здатністю до швидкого перемикавання та глибокого фокусування на ключових завданнях діяльності. Вони рідше допускають помилки, краще прогнозують дії суперника та демонструють стійкість до зовнішніх відволікань.

Саморегуляція забезпечує адаптивне реагування на змінні умови змагання. Її ефективність залежить від рівня розвитку внутрішньої мотивації, самооцінки, емоційного інтелекту та довільного контролю поведінки. З позицій системного підходу вона є інтегральним показником готовності спортсмена до реалізації своїх потенційних можливостей у стресових умовах. Адаптаційна функція саморегуляції проявляється через здатність до підтримання гомеостазу та оптимального психофізичного тону [3].

Отже, саморегуляція виступає основним чинником підвищення адаптаційних можливостей спортсмена. Її розвиток сприяє гармонізації психічних і фізичних процесів, зниженню тривожності, стабілізації емоційного стану та формуванню ефективних стратегій поведінки. Високий рівень саморегуляції забезпечує здатність до швидкої мобілізації ресурсів у критичних ситуаціях і збереження працездатності навіть у стані втоми. Практичне впровадження програм розвитку саморегуляції має стати обов'язковою складовою сучасного тренувального процесу, оскільки саме вона створює психологічні передумови для стабільних спортивних досягнень і тривалої професійної кар'єри.

#### **Список використаних джерел**

1. Курилюк С. І. (2016). Psychological support for young judoka. *Sport and Society*, 16(1), 89–96.
2. Тропін Ю. М., Бойченко Н. В. (2017). Зміст різних сторін підготовки борців. *Єдиноборства*, 2, 79–83.
3. Фоменко К. І., Полілуєва І. В. (2017). Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 56. 242-256
4. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. In *The 5th International scientific and practical conference "Progressive research in the modern world"* (February 1-3, 2023). BoScience Publisher, Boston, USA, 377–384. URL: <http://sur1.li/qdhotm>

5. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>

6. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. The 5th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (February 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P. 277-288. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf>

7. Afremow J. (2014). Sports Psychology: Training Your Brain to Win. Psych Central. <https://psychcentral.com>

8. Korobeinikov G., Korobeinikova L., Mytskan B., Chernozub A., & Wojciech J. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 21(6), 272–278.

**УДК 796.035:364-78**

***Озерова Ольга Анатоліївна,***

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичного виховання і спорту*

*Київського національного університету будівництва і архітектури;*

***Мядзельць Олександр Олександрович,***

*здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-22*

*Київського національного університету будівництва і архітектури*

## **САПБОРДИНГ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙНИ**

**Актуальність.** Сучасні реалії вимагають пошуку ефективних способів психоемоційного відновлення людей, які пережили стрес, травми та втрати внаслідок воєнних дій. Одним із таких напрямів є залучення до фізичної активності у природному середовищі. В останні роки значну популярність набуває сапбординг (SUP-бординг) — вид спорту та рекреації, що поєднує фізичне навантаження, контакт із водним середовищем і релаксаційний ефект.

Згідно з науковими даними, активності на воді сприяють зниженню рівня тривожності, покращують самопочуття та підвищують рівень позитивних емоцій, що робить сапбординг потенційно цінним інструментом для відновлення психоемоційного стану осіб, постраждалих від війни.

**Об’єкт дослідження** – процес психоемоційного відновлення осіб, які пережили наслідки воєнних подій.