

Міністерством фінансів Мексики (Secretaría de Hacienda y Crédito Público – SHCP) й Міністерством народної дії (Secretaría de la Función Pública – SFP), з метою підвищення ефективності планування річного федерального бюджету на освіту дорослих, забезпечення прозорості у використанні фінансів, призначених для програм з освіти дорослих, а також попередження витрат бюджетних коштів не на потреби навчальних закладів.

Отже, на базі проведеного нами аналізу маємо підстави для висновку, що процес децентралізації-федералізації системи освіти дорослих у Мексиці сприяє впровадженню інноваційної моделі управління, основний принцип якої полягає в тому, що координація освітою дорослих реалізується безпосередньо на місцях із залученням урядів штатів та муніципалітетів, а також місцевих громадських і приватних організацій, тоді як фінансування і акредитація навчальних рівнів – централізовано через федеральний орган управління – INEA. Завдяки процесу децентралізації-федералізації системи освіти дорослих федеральний уряд разом з урядами штатів та муніципалітетів, а також громадськими організаціями несуть відповідальність за освіту дорослих в країні.

Список використаних джерел

1. DOF, El Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2025-2030 aprobado por la Cámara de Diputados el 28 de febrero de 2025, <https://www.gob.mx/presidencia/documentos/plan-nacional-de-desarrollo-2025-2030-391771>
2. INEA, Nuestra filosofía INEA, 2024, <https://www.gob.mx/inea/acciones-y-programas/nuestra-filosofia-inea-380254>
3. Zhizhko, E.A., Beltrán, G.A. Excurso histórico por el campo educativo latinoamericano: de la pedagogía misional a las epistemologías del sur [Texto] : monografía / E.A. Zhizhko, G.A. Beltrán. - Kyiv: Publisher Bykhun V.Y., 2023. - 267 p. ISBN: 978-617-7699-09-4

УДК 796.015.132

Іваннікова Ганна Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури

МЕНТАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ІНТЕНСИВНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

На сьогоднішній день дедалі більшої ваги набуває не лише фізичний компонент тренувального процесу, але й психологічний — особливо в контексті відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. Протягом багатьох років науковці зосереджували увагу переважно на фізіологічних та біомеханічних аспектах спортивної діяльності, тоді як специфічні психологічні механізми відновлення, адаптації та ментальної регуляції залишалися менш

дослідженими. З одного боку, це створює прогалини у комплексній підготовці спортсмена; з іншого — відкриває потенціал для застосування ментальних технологій (так званих психологічних втручань або «ментальної підготовки») в процесі відновлення. Водночас інтенсивні тренувальні та змагальні навантаження можуть призводити до ментальної втоми, підвищеного рівня стресу, порушення концентрації, зниження мотивації та навіть ризику травматизації, що потребує адекватних психологічних стратегій відновлення [3; 8].

Згідно з дослідженнями на українському матеріалі, питання специфічних психологічних особливостей особистості спортсмена у спорті залишаються недостатньо вивченими: «протягом багатьох років науковців цікавили лише фізичні аспекти спортивної діяльності» [1]. Водночас знання певних психологічних аспектів може допомогти як під час реабілітації спортсмена, так і в профілактичній роботі щодо спортивного та психічного здоров'я, попередження травматизації залежно від специфіки спорту. Іншими словами — хоча методи фізичного відновлення (режим сну, харчування, фізіотерапія) добре відпрацьовані, ментальні технології (наприклад, візуалізація, саморегуляція, метакогнітивні стратегії) ще не стали системною частиною відновлювального процесу. Саме ця прогалина сформулювала проблему дослідження.

У закордонній літературі зростає інтерес до ментальних технологій у контексті відновлення. Наприклад, в оглядовому дослідженні Keilani та співавт. [6] показано, що ментальні техніки застосовуються у спорті не лише для підвищення продуктивності, але й для відновлення після тренувань і змагань, управління тривожністю та зменшення негативного впливу навантажень. Дослідження Loch і співавт. [8] виявило, що окремі стратегії ментального відновлення (систематичне дихання, ментальна уява) можуть сприяти покращенню суб'єктивного психологічного стану після ментальної втоми, хоча різниця з контрольними умовами не завжди була статистично значущою. Недавнє дослідження Кага та співавт [7] вказує на те, що усвідомленість ментальної втоми негативно впливає на процес повернення до психологічного добробуту спортсменів, а когнітивна переоцінка (cognitive reappraisal) відіграє медіаторську роль у цьому процесі.

З українського контексту досить актуальні праці, які аналізують психологічну підготовку спортсмена: наприклад, дослідження Кириленко [2], стосовно сприйняття, уваги, пам'яті, реакцій у спортивній діяльності, а також аналіз вольової підготовки, що включає саморегуляцію, самоконтроль, самонавіювання.

Таким чином, існує кілька ліній дослідження: ментальні стратегії відновлення після фізичних і ментальних навантажень; психологічні фактори,

що впливають на успішне відновлення (мотивація, увага, самоконтроль); специфіка адаптації спортсменів-до/після травм або інтенсивних навантажень. Проте попри зростання кількості досліджень, питання механізмів дії ментальних технологій у відновленні, їхньої інтеграції у тренувальний процес та адаптації до індивідуальних особливостей спортсменів залишаються недостатньо висвітленими.

Ментальні технології — це системно структуровані психологічні засоби й методи (наприклад, ментальна уява, візуалізація, авто/парагогічні вправи, дихальні техніки, медитація, саморегуляція емоцій), які використовують спортсменами та тренерами для оптимізації психічного стану, підвищення стійкості до стресу, прискорення відновлення після навантажень. У спортивній психології вони входять до складу психологічної підготовки — загальної та спеціальної. Згідно з українськими авторами, психологічна підготовка допомагає формувати мотиви, волю, почуття, здібності, характер та інші психологічні якості спортсмена, а також динаміку передстартових станів, психічної стійкості, надійності [3; 4].

Інтенсивні тренувальні чи змагальні навантаження призводять не лише до фізіологічного стресу, але й до ментальної втоми, зниження концентрації, порушення пам'яті, уваги, мотивації, а також до емоційно-вольових навантажень. Наприклад, Loch та співавт. [8] зазначають, що ментальна втома — це психобіологічний стан, що характеризується відчуттям втоми, нестачею енергії, підвищеним сприйняттям зусилля, зниженням продуктивності — і потребує стратегій відновлення.

Українські дослідження також вказують на те, що суб'єктивні труднощі спортсменів можуть бути наслідком страху перед суперником або травмою, а об'єктивні труднощі — суворий режим тренувань, велика кількість змагань тощо [1; 2].

Механізми дії ментальних технологій у відновленні:

1. Ментальна уява/візуалізація — уявне відтворення рухових дій чи оптимального виступу. Виконання таких вправ активує нейронні схеми, аналогічні тим, що працюють під час фізичного виконання, тому сприяє підготовці до дій, відновленню після навантажень, а також корекції стану після травм [6].

2. Дихальні техніки, медитація, ауто/саморегуляція — зниження рівня активації, зменшення тривоги, стабілізація психічного стану, що забезпечує більш ефективне відновлення. Loch і співавт. [8] досліджували такі втручання, як power nap, систематичне дихання та ментальна уява, і хоча статистичні відмінності з контролем були не завжди значущими, вони відзначають позитивні первинні дані щодо зменшення суб'єктивної втоми. [3]

3. Когнітивна переоцінка та емоційна регуляція — здатність спортсмена інтерпретувати стресор як виклик, а не загрозу, що сприяє кращому відновленню. В дослідженні Кага та співавт. [7] виявлено, що усвідомленість ментальної втоми негативно впливала на повернення до добробуту, але когнітивна переоцінка частково медиувала цей вплив.

4. Саморефлексія, самоконтроль, розвиток мотиваційно-вольових якостей – створення внутрішньої готовності до навантажень, відновлення, адаптації. Українські дослідження підкреслюють, що вольова підготовка включає самопереконання, самоспонування, саморегуляцію емоцій та стану [3].

Практичні імплікації для відновлення спортсменів:

1. Інтеграція ментальних технологій у програму відновлення після навантаження: наприклад, після інтенсивного тренування чи змагання — 10-15 хв ментальної уяви, 5-10 хв дихальної медитації, через день — сесія самоаналізу.

2. Індивідуалізація втручань із урахуванням психологічних особливостей спортсмена (тип темпераменту, ступінь навантаження, рівень ментальної втоми).

3. Моніторинг і оцінювання ефективності: використання суб'єктивних шкал відчуття втоми/відновлення, когнітивних тестів, анкетового опитування [8].

4. Освіта тренерів і психологів щодо ментальних технологій: формування навичок візуалізації, дихання, когнітивної переоцінки, саморефлексії, а також системи підтримки після травм чи навантажень.

5. Профілактичний аспект: ментальні технології можуть застосовуватися не лише після травм чи перевантажень, але як регулярний компонент підготовки спортсмена, щоб зменшити ризик травматизації і психічного виснаження.

Незважаючи на позитивні результати застосування ментальних технологій у психологічному відновленні спортсменів, існують певні обмеження. Більшість досліджень проводилися на студентських або аматорських вибірках, а не серед елітних спортсменів, що знижує можливість узагальнення результатів [8]. Довготривалі ефекти таких технологій залишаються недостатньо вивченими, як і механізми їхньої дії — зокрема, чи впливають вони безпосередньо на фізичне відновлення чи переважно на психічний стан спортсмена. Крім того, індивідуальні відмінності, пов'язані з гендером, видом спорту та рівнем навантаження, потребують глибшого аналізу, про що свідчать сучасні дані з урахуванням гендерного модератора [7].

Отже, подальші дослідження мають бути спрямовані на: рандомізовані контрольовані випробування з елітними спортсменами; тривале спостереження; мультидисциплінарний підхід, а також на розробку стандартизованих програм ментального відновлення.

Отже, ментальні технології, такі як ментальна уява, дихальні техніки, когнітивна регуляція та саморефлексія, є ефективним засобом психологічного

відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. Вони допомагають знизити ментальний стрес і сприяють гармонізації психічного стану, проте їх застосування у спортивній практиці потребує більш системного підходу. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення довготривалих ефектів і механізмів дії цих технологій у різних видах спорту.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. – Умань, 2013.
2. Кириленко Т.С. Психологія переживання травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студентів вищих навч. закл. – К.: Вид-во «Київський університет», 2014.
3. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. – К.: КНУБА, Талком, 2023. – 130 с.
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. 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>
6. Keilani M., et al. Use of mental techniques for competition and recovery in sport. PMC – NCBI. 2016.
7. Kara M., et al. Mental fatigue and return to well-being in athletes. 2025.
8. Loch F., et al. Acute Effects of Mental Recovery Strategies After a Mentally Fatiguing Task. Frontiers in Psychology. 2020.

УДК 796.015.132

Іваннікова Ганна Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Павліковський Микола Миколайович,

здобувач вищої освіти навчальної групи зФВСм-24

Київського національного університету будівництва та архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ У СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОЙОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

На сьогоднішній день спорт, особливо бойові види, характеризується високим рівнем психологічного навантаження, що потребує від спортсмена сформованої здатності протидіяти дії стресорів. Стрес у єдиноборствах розглядається як фактор, який може мати як деструктивний, так і стимулюючий вплив на результативність. Ефективна адаптація до таких умов забезпечується