

протидіяти дії зовнішніх і внутрішніх стресорів та підтримувати високу ефективність діяльності навіть за умов сильного емоційного напруження [1–3].

Таким чином, стресостійкість спортсменів, які займаються єдиноборствами, є складною інтегральною характеристикою, що формується під впливом тренувальних, психологічних та соціальних чинників. Її розвиток забезпечує не лише успішність у спортивній діяльності, а й підтримання психічного здоров'я, стабільності поведінки та внутрішньої гармонії особистості.

Список використаних джерел

1. Бардин, Н. М., Жидецький, Ю. Ц., Кіржецький, Ю. І.; за ред. Когута, Я. М. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів: ЛДУВС, 2021.
2. Лазос, Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. // Актуальні проблеми психології. – 2018. – Т. 3, вип. 14. – С. 26–64.
3. Мулик, К. В., Скалій, О. В., Аносова, О. С. Психічне здоров'я підлітків у період воєнного стану: роль рухової активності. // Єдиноборства (Martial Arts). – 2024. – № 3(33). – С. 41–43.
4. Теплюк, Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Київ, 2021.
5. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 16. – С.150-157. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>
6. Fletcher, D., Sarkar, M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. // European Psychologist. – 2013. – Vol. 18(1). – P. 12–23.
7. Galli, N., Gonzalez, S. P. Psychological resilience in sport: a review of the literature and implications for research and practice. // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2015. – Vol. 13(3). – P. 243–257.
8. Russo, S. J., Murrrough, J. W., Han, M. H., Charney, D. S., Nestler, E. J. Neurobiology of resilience. // Nature Neuroscience. – 2012. – Vol. 15(10). – P. 1475–1484.

УДК 796.01:159.9

Іваницька Ганна Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Паринкін Віктор Юрійович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСМ-24

Київського національного університету будівництва та архітектури

ВПЛИВ ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ЗМАГАННЯХ

Змагальна діяльність у видах спорту з високим рівнем невизначеності (бокс, інші єдиноборства) характеризується частими кризовими ситуаціями – раптовими збоями тактичного плану, серіями невдач, пропущеними ударами,

конфліктами інтересів «ризикувати/зберігати», суддівськими рішеннями тощо. У цих умовах вольова підготовка виступає системоутворювальним чинником збереження результативності, оскільки забезпечує мобілізацію, самоконтроль і цілеспрямованість попри інтенсивні стресори [2; 3]. Без інтеграції вольових якостей у тренувально-змагальний цикл навіть висока техніко-тактична та фізична готовність не гарантує стабільної ефективності у вирішальні моменти [4].

Воля у спорті — це здатність свідомо регулювати поведінку за умов перешкод, вибирати й утримувати доцільну дію, переносячи фізичні та емоційні труднощі. Її «змагальне ядро» утворюють ініціативність, упевненість, сміливість, рішучість, стійкість, які проявляються через ситуативні стратегіями: швидке прийняття рішення, підтримання бойового темпу, переключення уваги, толерантність до ризику, керування збудженням [3; 6]. У єдиноборствах кризовість посилюється регламентом і структурою турніру (короткі перерви, зважування/контроль маси, серійність боїв), що підвищує вимоги до психічної саморегуляції між сутичками і в вікнах між раундами [2; 4].

Практика підготовки спортсменів на прикладі боксерів дозволяє виділити чотири типи змагальних криз:

1. Стартова криза (гіперзбудження/апатія перед виходом) — порушення темпу, «дерев'яні» рухи, втрата таймінгу [3].

2. Криза перебігу бою (серія пропущених ударів, руйнування плану) — фрагментація уваги, імпульсивні рішення [2].

3. Міжраундова криза — невідповідність установок і реальності, конфлікт «ризик/обережність» [3].

4. Фінальна криза (після поразки/перемоги) — ригідні атрибуції, зниження самоцінності/надмірна самовпевненість [6].

Об'єктивні маркери: погіршення точності/швидкості сенсомоторних реакцій, «провали» уваги, порушення дистанції та таймінгу, зниження тактичної варіативності; суб'єктивні — інтенсивна тривога, сумніви у власній спроможності, негативний внутрішній діалог [2; 6].

Вольова підготовка ефективна, коли вона циклізована, опирається на моделювання стресорів і спирається на аналітичний зворотний зв'язок.

Концептуально доцільна триєдина модель: Довготривала (загальна) вольова підготовка. Цілі: формувати «ядро волі» (ініціативність, стійкість, рішучість) через варіативні завдання із дефіцитом часу й інформації, прогресивні навантаження та контроль відновлення. Інструменти: змагальне моделювання у спарингах/контрольних боях, планування цілей (довгий/середній/короткий горизонт), рефлексивні щоденники, тренування уваги та самоконтролю [2; 6]. Безпосередня підготовка до конкретного старту. Цілі: калібрувати рівень збудження, «прошити» сценарії дій під конкретних суперників, узгодити рольові

цілі команди. Інструменти: візуалізація сценаріїв (success & failure), план-Б/план-С, імплементаційні наміри («якщо-то»: якщо мене загаяють у кут – то одразу «степ-аут + контра джеб-крос»), самоінструктаж, дихальна регуляція [3; 4]. Вольова регуляція in-fight (у бою та між раундами). Цілі: швидко гасити «вибухи тривоги», утримувати фокус на завданні, відновлювати тактичну ініціативу. Інструменти: протоколи 60–30–10 (60 с тактики/30 с дихання/10 с ключові слова), мікро-цілі раунду (2–3 операційні наміри), перемикання фокусу (cue words: «дистанція», «центр», «двійка-вихід»), коротке самоспівчуття → переатрибуція → бойовий намір [4; 5].

Ключові вольові якості: Ініціативність. Раннє захоплення тактичної переваги знижує ризик «затягування» у реактивний режим. Тренінг: спаринги зі сценарієм «перехоплення першої дії», завдання з провокацією невизначеності (зміна партнера/темпу/дистанції) [3]. Упевненість. Побудована на «доказовій базі» майстерності (відео-аналіз, карта сильних сторін). Тренінг: структурований самоінструктаж («бачу — оцінюю — дію»), ретроспективні успіхи → сценарій майбутньої дії [2; 6]. Сміливість. Не «безрозсудність», а керований ризик. Тренінг: контрольований ризик у завданнях «win-condition» (зіграти комбінацію лише після провокації суперника), експозиція до ударного тиску з чітким планом контратак [3; 4]. Рішучість. Швидке прийняття рішення на основі «правил» (heuristics). Тренінг: тайм-капсули (реакції до 500–700 мс), попередньо закодовані тригери («лівий аперкот у відповідь на правий крос») [4]. Стійкість. Здатність утримувати якість дій під тривалим тиском. Тренінг: серійні раунди з неповним відновленням, когнітивні подвійні завдання (ударні серії + числові шифри), післяпомилкове відновлення (мікро-протокол «пауза-дихання-переустановка») [2].

Інструменти вольової саморегуляції для подолання криз:

1. Дихальні протоколи (4–6 циклів повільного видиху/подовженого експіруму) для зниження гіпервентиляції та стабілізації уваги перед виходом і між раундами [4].

2. Візуалізація «двовекторна»: репетиція ідеального плану та відпрацювання «провалів» (негативних сценаріїв) із чіткими відповідями («якщо пропустив — дихання $\times 2$ — вихід — прості очки») [3].

3. Самоінструктаж і ключові слова: короткі, дієслівні, спрямовані на спостережувані дії («центр-дистанція-ритм») [6].

4. Поведінкові мікро-цілі на раунд: 3 входи з подвійним джебом; 2 виходи під кут; 1 нав'язування клінчу за сигналом тренера [2].

5. Рефреймінг і атрибуції: переведення помилки з «я слабкий» на «запізнився з кроком — виправляю таймінг»; короткий самоспівчуттєвий блок знижує румінацію й повертає контроль [5].

6. Організація вольової підготовки у цикл турніру (бокс)

Рання фаза (–3...–2 тижні). Навантаження з варіативними спарингами, тренінг рішучості/сміливості через сценарні завдання; відпрацювання імплементаційних намірів; моніторинг самопочуття/настрою [2; 4].

Передстартова фаза (–48...–2 год). Зменшення когнітивної складності, йоркінг-сети під змагальний темп, підтвердження «короткої стратегії» (3–5 правила), відео-нарізки сильних дій для підсилення впевненості [3].

У день змагання. Розминка з прогресивним розігрівом, 1–2 боєві репетиції з ключовими тригерами, дихальний блок; на лавці — протокол «60–30–10», 2–3 мікро-цілі на раунд, корекція атрибуцій [4].

Після бою. Дебрифінг: 3 факти — 2 висновки — 1 зміна, фіксація в щоденнику; профілактика ригідних атрибуцій; повернення до процесних цілей [6].

Для корекції вольової підготовки доцільно поєднувати: щоденник вольових дій (оцінка ініціативності, рішучості, сміливості за 10-бальною шкалою після спарингів); поведінкові метрики (кількість переходів у контратаку після пропущеного удару; частка реалізованих мікро-цілей на раунд); психометрію короткого формату (шкали змагальної тривожності/самовпевненості), узгоджену з тренерськими нотатками [2; 3]. Позитивна динаміка цих показників корелює з зниженням частоти «зривів» і підвищенням стабільності турнірної реалізації [4; 5; 6].

Вольова підготовка є центральним механізмом подолання змагальних криз: вона структурує сприйняття загроз, переводить реакції зі «стихийних» у керовані, знижує ймовірність імпульсивних рішень і втрати тактичної ініціативи. Найефективнішими є циклізовані програми, що поєднують моделювання стресорів, імплементаційні наміри, візуалізацію «успіх/збій», протоколи міжраундової регуляції, системний зворотний зв'язок і поведінкові метрики ефективності. Така інтеграція забезпечує стійкість, рішучість і результативність у вирішальні моменти поєдинку [2; 6].

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. 391 с.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015. 784 с.
3. Пуні А.Ц. Психологічна підготовка спортсмена до змагання. К.: Здоров'я, 1977. 224 с.
4. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. (Навчальний посібник). – К.: КНУБА, Талком, 2023. – 130 с. URI <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>
5. Шамич О. М., Костенко М. П. Організація та регулювання як функції управління у професійній діяльності тренера-викладача фізичного виховання та спортивного педагога //

УДК 796.01:159.9

Іваннікова Ганна Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Рибальченко Владислав Валерійович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСМ-24

Київського національного університету будівництва та архітектури

МЕНТАЛЬНІ ТА КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ФУТЗАЛЬНОЇ АНАЛІТИКИ У ФОРМУВАННІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КОМАНДИ

У сучасному спорті футбол став однією з найбільш динамічних і аналітично насичених ігрових дисциплін. Інтенсивність ігрової діяльності, швидкість прийняття рішень і необхідність миттєвих когнітивних реакцій обумовлюють важливість впровадження футзальної аналітики не лише як засобу збору статистичних даних, а й як інструмента розвитку ментальних і когнітивних механізмів спортсменів [6]. Аналітична підготовка у футболі інтегрує дані про тактичні схеми, швидкість рухів, кількість техніко-тактичних дій, параметри GPS-навантаження, психоемоційний стан і рівень концентрації уваги спортсменів [5; 7]. Її основна мета — створення зворотного зв'язку між когнітивними процесами гравців і результативністю командної діяльності.

Когнітивні процеси у футболі включають сприйняття, увагу, пам'ять, мислення і прийняття рішень у швидкоплинних умовах гри. Розвиток цих якостей напряму пов'язаний із формуванням оперативного мислення, здатності швидко аналізувати ситуацію й прогнозувати дії суперника. За даними Войтенка, Костюкевича та Стасюка [2], сучасна методика тренування в футболі передбачає системне використання відеоаналізу, комп'ютерного моніторингу та моделей прийняття рішень, що сприяє підвищенню когнітивної готовності спортсменів.

Когнітивна аналітика дозволяє виявити закономірності у поведінці команди, а також прогнозувати ефективність окремих тактичних елементів, що допомагає тренеру корегувати навчально-тренувальний процес у режимі реального часу. Такі технології особливо ефективні при моделюванні ігрових сценаріїв під тиском часу, коли спортсмен має обмежений простір для мислення, але повинен діяти з високою точністю [3].