

МЕНТАЛЬНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ПРЕДСТАРТОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

У сучасному спорті високих досягнень рівень ментальної готовності є ключовим чинником стабільності результатів і психологічного благополуччя спортсмена. Предстартова тривожність, як одна з форм емоційного напруження, істотно впливає на якість реалізації рухових дій, концентрацію уваги, координацію та тактичне мислення спортсменів [1]. Її своєчасна корекція та використання ментальних механізмів подолання є невід'ємною складовою передзмагальної підготовки, особливо для спортсменів високої кваліфікації.

Предстартовий стан відображає інтегральну взаємодію когнітивних, емоційних і фізіологічних компонентів діяльності. Як зазначає О. Пантус та співавт., підвищена тривожність перед стартом може призводити до дезорганізації рухових навичок і помилок у техніці, що знижує результативність змагань [5]. Водночас помірний рівень збудження може стимулювати мотивацію, активізувати увагу та мобілізувати ресурси особистості. Отже, завданням ментальної підготовки є не усунення тривоги, а її оптимізація.

Одним із провідних механізмів подолання предстартової тривожності виступає когнітивна регуляція – усвідомлене переосмислення ситуації змагання та зміна інтерпретації подій. Через формування позитивних самонастанов і розвиток впевненості у власних силах спортсмен вчиться сприймати старт як виклик, а не загрозу [2]. Методи когнітивної терапії, техніки раціонального мислення й афірмацій сприяють зниженню негативного емоційного тла та посиленню відчуття контролю над ситуацією.

Другий важливий ментальний механізм – емоційна саморегуляція. Вона передбачає розвиток здатності спортсмена до свідомого керування емоційними реакціями через дихальні практики, візуалізацію, методи прогресивної м'язової релаксації та автогенне тренування [4]. Згідно з результатами дослідження М. Мигалоюка [3], застосування алгоритму формування стресостійкості у спортсменів вищої кваліфікації, що включає елементи психорегулювальних

вправ, дає змогу стабілізувати серцево-судинні реакції, знизити частоту помилок у стартовій фазі та підвищити відчуття внутрішнього контролю.

Не менш значущим компонентом виступає мотиваційна сфера особистості спортсмена, адже внутрішня мотивація, орієнтована на самовдосконалення, дозволяє трансформувати передстартову тривогу в енергію до дії [6]. Висока мотиваційна стійкість забезпечує ефективне використання емоційного напруження як стимулу до концентрації, а не як чинника дезорганізації поведінки. Саме тому ментальна підготовка має включати індивідуальні мотиваційні програми, спрямовані на підвищення саморефлексії та внутрішньої відповідальності спортсмена [7-9].

Ще одним ефективним механізмом є ментальне відтворення (візуалізація) — процес уявного програвання технічних і тактичних елементів змагання. Цей підхід дозволяє знизити невизначеність і сформувати образ успішного виступу, що підвищує рівень упевненості й знижує рівень стресу [1; 4]. За даними сучасних досліджень, у спортсменів, які систематично використовують візуалізацію, спостерігається вищий рівень психофізіологічної узгодженості між наміром і дією.

Також слід відзначити роль соціально-психологічних чинників. Підтримка тренера, команди, сім'ї формує відчуття безпеки та приналежності, що значно зменшує прояви тривожності [2]. Соціальне підкріплення та позитивна комунікація під час підготовки сприяють формуванню довіри до тренувального процесу та власних можливостей. Це забезпечує емоційне розвантаження і стабільність ментального стану спортсменів напередодні змагань.

Таким чином, ментальні механізми подолання передстартової тривожності охоплюють когнітивну, емоційну, мотиваційну та соціальну регуляцію. Їх цілеспрямоване використання в системі психологічного супроводу спортсменів високої кваліфікації дозволяє забезпечити оптимальний психофізіологічний стан перед стартом, стабілізувати результати та сприяти довготривалому професійному розвитку.

Комплексна реалізація таких механізмів передбачає індивідуальну психодіагностику, виявлення рівня тривожності, застосування релаксаційних технік, а також побудову програм ментального тренінгу, що поєднують візуалізацію, дихальні вправи, афірмації та когнітивні стратегії. Це відповідає сучасним тенденціям розвитку спортивної психології, орієнтованим на інтеграцію ментальної підготовки в загальний процес тренування та змагальної діяльності [3; 5].

Передстартова тривожність є закономірною реакцією організму спортсмена на змагальну ситуацію, однак її надмірність може негативно позначитися на результатах. Ментальні механізми подолання цього стану – когнітивна переоцінка, емоційна саморегуляція, мотиваційна мобілізація та соціальна підтримка – забезпечують ефективну адаптацію спортсменів високої кваліфікації до екстремальних умов змагань. Впровадження програм ментальної підготовки дозволяє підвищити не лише стресостійкість, а й стабільність спортивної ефективності.

Список використаних джерел

1. Бринзак, С. С. (2009). Прогнозування психологічної сумісності спортсменів у команді (на прикладі ігрових видів спорту) (Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту). Київ: НУФВСУ.
3. Войтенко, С. М., Костюкевич, В. М., & Стасюк, І. І. (2022). Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ.
4. Мигалюк, М. В. (2025). Алгоритм формування стресостійкості спортсменів вищої кваліфікації у вільній боротьбі в процесі передзмагальної підготовки. Фізична культура і спорт, (28.04.2025). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15322710>
5. Пантус, О., Денисовець, А., & Канділов, І. (2025). Вплив передстартового стану легкоатлетів на результати змагань. Поліський національний університет.
6. Тверезовський, В. М. (2022). Психологічний супровід спортсменів у системі ментальної підготовки. Харків: ХДАФК.
7. Чернявський, В. В. (2021). Формування мотивацій розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. Київ: НУФВСУ.
8. 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://surl.li/qdhotn>
9. 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>
10. 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>