

7. 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>

8. 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://repositary.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>

**УДК 796:159.96**

**Головко Олена Олександрівна,**

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Київського національного університету будівництва і архітектури;*

**Ворона Максим Олексійович,**

*здобувач вищої освіти бакалаврського рівня групи зФВС-22  
Київського національного університету будівництва і архітектури*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТСМЕНІВ**

Психологічне забезпечення – це система заходів, спрямованих на формування, підтримку та розвиток психічної готовності спортсмена до тренувальної та змагальної діяльності. Воно включає: психодіагностику особистісних і психофізіологічних характеристик; корекцію емоційних станів; розвиток вольових якостей; формування мотивації до досягнення результату [2].

У сучасному спорті досягнення високих результатів неможливе без комплексного підходу до підготовки спортсмена, що включає не лише фізичні та технічні аспекти, а й психологічну складову. Психологічне забезпечення спортивної діяльності є важливим чинником, який впливає на формування мотивації, розвиток вольових якостей, подолання стресових ситуацій та збереження емоційної стабільності в умовах змагальної напруги. Зростаюча конкуренція, інтенсивність тренувального процесу та високі вимоги до результативності зумовлюють потребу в системному психологічному супроводі спортсменів. Психологічна підготовка сприяє оптимізації внутрішніх ресурсів особистості, формуванню впевненості у власних силах, підвищенню рівня саморегуляції та адаптації до змінних умов спортивної діяльності [3].

Актуальність теми зумовлена необхідністю інтеграції психологічних методів у тренувальний процес, що дозволяє не лише підвищити ефективність підготовки, а й забезпечити гармонійний розвиток особистості спортсмена. Саме тому дослідження механізмів, форм і методів психологічного забезпечення є важливим напрямом сучасної спортивної науки. Згідно Н.Височиної, психологічне забезпечення є невід'ємною частиною багаторічної підготовки спортсмена, що має бути інтегроване в усі етапи тренувального процесу [2].

Психолог у спортивній команді виконує такі функції: діагностична – виявлення психічного стану, рівня тривожності, мотивації, самооцінки; корекційна – усунення негативних емоцій, страхів, невпевненості; розвивальна – формування навичок саморегуляції, концентрації, візуалізації; прогностична – оцінка перспектив розвитку спортсмена; профілактична – запобігання емоційному вигоранню, конфліктам у команді [2].

Згідно з дослідженнями О. Гриня [1], застосування цих методів значно підвищує рівень психологічної готовності спортсменів до змагань. Психологічна підготовка до змагань включає: мобілізацію внутрішніх ресурсів; формування бойового настрою; зниження страху перед поразкою; підвищення впевненості у власних силах.

Особливу увагу слід приділяти роботі з юними спортсменами, які мають нестабільну емоційну сферу. Психологічна підтримка в цьому випадку сприяє гармонійному розвитку особистості та збереженню мотивації до занять спортом.

Психологічне забезпечення в командних видах спорту є важливим, а саме: розвиток комунікативних навичок; формування лідерства та згуртованості; управління конфліктами; підтримка командного духу [1]. Психологічна згуртованість команди є одним із ключових чинників успішного виступу на змаганнях, особливо в умовах високої конкуренції. Психологічне забезпечення є невід'ємною складовою спортивної підготовки, що сприяє формуванню психічної готовності спортсмена до тренувань і змагань, підвищенню його мотивації, стресостійкості та саморегуляції [3].

Комплексний психологічний супровід включає діагностику, корекцію, розвиток і профілактику психоемоційних станів, що дозволяє забезпечити стабільність результатів і гармонійний розвиток особистості спортсмена. Застосування сучасних психологічних методів (аутотренінг, візуалізація, когнітивно-поведінкові техніки) позитивно впливає на рівень впевненості, концентрації уваги та адаптацію до змагального стресу [1; 2].

Актуальність психологічного забезпечення, психологічного супроводу спортсмена, зростає в умовах інтенсивної конкуренції, високих навантажень і ризику емоційного вигорання, особливо серед молоді [4].

#### **Список використаних джерел**

1. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ, Олімпійська література; 2015. - 184 с.
2. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. - 384 с.
3. Козіна Ж.Л. Психологія спорту: навчальний посібник. — Харків: ХДАФК, 2019.
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. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>

**УДК 796.015**

**Головко Олена Олександрівна,**

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Київського національного університету будівництва і архітектури;*

**Гавронський Назар Денисович,**

*здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-22  
Київського національного університету будівництва і архітектури*

## **ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ**

У сучасному спорті високих досягнень ефективність підготовки спортсменів визначається не лише рівнем фізичної готовності, а й гармонійним поєднанням технічних, тактичних, психологічних, функціональних та інтелектуальних компонентів. Такий системний підхід отримав назву інтегральної підготовки. Він передбачає комплексне формування спортивної майстерності на основі міждисциплінарної взаємодії фахівців, використання інноваційних технологій та індивідуалізації тренувального процесу.

Метою даної роботи є аналіз сутності інтегральної підготовки спортсменів високого класу, визначення її структурних елементів, методичних засад реалізації та актуальних проблем, що виникають у процесі її впровадження.

Інтегральна підготовка — це цілісна система, що охоплює всі аспекти спортивної діяльності, спрямована на досягнення максимальної ефективності змагальної активності. Вона базується на принципах: системності (взаємозв'язок усіх компонентів); індивідуалізації (урахування особливостей спортсмена); періодизації (розподіл навантажень у межах макроциклу); адаптивності (реакція на зміну зовнішніх умов).

За даними Костюкевича В.М. (2014), інтегральна підготовка є основою формування стабільної спортивної результативності, особливо в командних ігрових видах спорту [4].

Структурні компоненти інтегральної підготовки, це фізична підготовка, яка передбачає розвиток основних рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації. Вона є фундаментом для реалізації технічних і тактичних дій. Техніко-тактична підготовка охоплює формування навичок володіння технікою, стратегічного мислення, здатності до адаптації в умовах змагань. Особливо важлива в ігрових видах спорту, де протидія супернику є постійною. Психологічна підготовка включає розвиток мотивації,