

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ В
ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:
студент 2 курсу, 611 групи
Мельник Анатолій Олегович
Керівник:
канд. пед. наук.
доцент Наконечний І.Ю.
Рецензент:
кандидат психологічних наук,
доцент Лясота Т.І.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри №_____

від “___” _____ 2024 р.

Завідувач кафедри _____ **Ігор НАКОНЕЧНИЙ**

Чернівці – 2024

АНОТАЦІЯ

Мельник Анатолій. УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Кваліфікаційна робота магістра. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. м. Чернівці, 2024 р.

Проведений аналіз наукової літератури дозволив виявити наявні підходи до організації навчально-тренувального процесу. Теоретично обґрунтована проблеми психологічної підготовки спортсменів з велоспорту у перед змагальному періоді. У сучасному велосипедному спорті змінилися підходи до передзмагальної підготовки спортсменів, що включає нові аспекти та специфіку тренувального процесу. Для досягнення успіху та перемогам на змаганнях недостатньо лише високого рівня фізичної і тактичної підготовки — важливу роль відіграє також психологічна підготовка, як спортсмена, так і тренера.

В даній кваліфікаційній роботі розроблений методичний інструментарій для діагностики рівня психологічної підготовки спортсменів. Експеримент проведений для дослідження стильової саморегуляції у спортсменів з велоспорту під час передзмагального періоду. Отримані результати підтвердили ефективність програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток саморегуляції в передзмагальному періоді у спортсменів, які займаються велосипедним спортом.

Ключові слова: саморегуляція, тренувальний процес, психологічна підготовка, динаміка, велосипедний спорт.

(ABSTRACT)

Melnyk Anatoly. IMPROVEMENT OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF CYCLING SPORTS ATHLETES IN THE PRE-COMPETITION PERIOD

Master's qualification work. Specialty 017 "Physical Culture and Sports". Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2024

The conducted analysis of scientific literature allowed to identify existing approaches to the organization of the educational and training process. The problem of psychological training of cycling athletes in the pre-competition period is

theoretically substantiated. In modern cycling, approaches to pre-competition training of athletes have changed, which includes new aspects and specifics of the training process. To achieve success and victories in competitions, it is not enough to have only a high level of physical and tactical training - psychological training of both the athlete and the coach also plays an important role.

In this qualification work, a methodological toolkit has been developed for diagnosing the level of psychological preparation of athletes. The experiment was conducted to study style self-regulation in cycling athletes during the pre-competition period. The results confirmed the effectiveness of the psychological support program aimed at developing self-regulation in the pre-competition period in cycling athletes.

Keywords: self-regulation, training process, psychological preparation, dynamics, cycling.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВЕЛОСПОРТУ	8
1.1 Загальна характеристика структури багаторічної підготовки спортсменів	8
1.2. Основні шляхи підвищення ефективності тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів з велоспорту.....	13
1.3. Особливості психологічної підготовки в контексті багаторічного навчально-тренувального процесу.....	16
1.4. Вивчення впливу психологічних факторів на спортивні результати спортсменів	24
1.5. Технологія планування підготовки спортсменів у передзмагальному періоді.....	27
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	32
2.1. Методи дослідження	32
2.2. Організація дослідження.....	41
РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ВЕЛОСПОРТУ В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ	43
РОЗДІЛ 3	
3.1. Особливості психокорекційного тренінгу щодо регуляції психологічної підготовки спортсменів з велоспорту	43
3.2 Результати експериментального дослідження психологічної підготовки спортсменів-велосипедистів в передзмагальному періоді.....	48
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Актуальність. Сучасний рівень спортивних досягнень вимагає вдосконалення психологічної підготовки спортсменів у передзмагальний період навчально-тренувального процесу. Адже упродовж багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменів тренерам потрібно весь час прогнозувати результати своїх підопічних, моделювати процес і раціонально планувати час тренування. Аналіз останніх досліджень демонструє обмежені можливості подальшого підвищення загального обсягу навантажень, оскільки це призводить до вичерпання резервів функціональних систем організму. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність постійного пошуку нових підходів, технологій і методів для вдосконалення системи багаторічної підготовки.

Велоспорт нині включає в себе гонки на велодромі (відкритій чи закритій спортивній споруді, що складається з треку з трибунами та допоміжними приміщеннями), шосе по пересіченій місцевості, маунтенбайк (гірський велосипед), змагання в фігурній їзді, велополю і велобол (гра в м'яча на велосипедах), триатлон, тощо.

У кожному виді змагань використовуються різні типи велосипедів. Шосейний може мати до 14 передач, а трековий має тільки одну передачу й не має гальм. Швидкість велосипедистів на треку на заокруглених бортиках іноді сягає 64,5 км/год. Боротьба за перше місце завжди дуже напружена: наприклад, 1964 року, тільки 0,16 сек. відділяло переможця від спортсмена, який зайняв... 51-е місце.

Офіційною датою початку проведення змагань із велосипедного спорту прийнято вважати 31 травня 1868 року, коли на алеях Паризького парку Сен-Клу була організована гонка на 2000 м. Її переможцем став англієць Дж. Мур.

Федерація велоспорту в Україні є всеукраїнською громадською організацією спортивної спрямованості, яка об'єднує спортсменів, тренерів, суддів, інших фахівців для сприяння розвитку видів велоспорту в Україні та захисту спільних законних інтересів своїх членів. Федерація діє на засадах

добровільності, спільності інтересів, рівноправності її учасників, самоврядування, законності та гласності. Тренувальний процес триває в середньому 15–20 років для досягнення високих спортивних результатів, змінюючись за завданнями, засобами, методами, а також за співвідношенням обсягу та інтенсивності залежно від виду спорту, віку спортсменів і етапів підготовки. Важливим аспектом удосконалення результатів є психологічна підготовка, що забезпечує постійний супровід на всіх рівнях (макро, мезо, мікроцикли) та періодах тренування. У передзмагальний період тренери повинні враховувати індивідуальні особливості спортсменів, які включають морфологічні, фізіологічні та психологічні характеристики.

Як зазначає Платонов В.М., «індивідуалізація – це така побудова процесу фізичного виховання та таке використання його засобів, методів та форм занять, при яких здійснюється індивідуальний підхід до осіб, та створюються сприятливі умови для розвитку їхніх здібностей до навчання. Навантаження, яке запропоноване спортсмену, повинне бути адекватним його індивідуальним особливостям, що дозволить підвищити ефективність тренувального процесу, а з допомогою психологічного супроводу можемо очікувати покращення результатів» [32].

Підготовка спортсменів високого рівня вимагає індивідуального підходу, що забезпечує максимальну ефективність тренувального процесу. З плином часу тренери мають змогу детально дослідити унікальні особливості кожного спортсмена, зокрема його сильні та слабкі сторони. Це дозволяє підібрати оптимальні методи і засоби тренувань, що відповідають індивідуальним потребам. Основи правильної, економічної техніки закладаються на початкових етапах багаторічної підготовки, особливо на стадії спеціалізованої базової підготовки. Ця підготовка створює базу для подальшого вдосконалення техніки та забезпечення ефективного розвитку в майбутньому.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес підготовки спортсменів до змагань.

Предмет дослідження: шляхи вдосконалення психологічної підготовки у спортсменів з велоспорту в передзмагальному періоді.

Мета роботи: вивчити специфіку психологічної підготовки спортсменів з велоспорту у передзмагальному періоді й удосконалити її.

Завдання дослідження включають:

1. Теоретично обґрунтувати проблеми психологічної підготовки спортсменів з велоспорту у передзмагальний період.
2. Розробити методичний інструментарій для діагностики рівня психологічної підготовки спортсменів.
3. Дослідити стильову саморегуляцію у спортсменів з велоспорту в передзмагальному періоді.

Методи дослідження. Під час проведення дослідження були застосовані такі методи: теоретичні методи (аналіз, систематизація, класифікація, узагальнення та порівняння даних), а також методи спостереження, анкетування, бесіда, опитувальники й спеціальні методики аутогенного застосовані в спортивній діяльності. Проведено психолого-педагогічний експеримент із спортсменами з велоспорту. Для обробки отриманих даних використовувалися методи математичної статистики, зокрема, t-критерій Стьюдента, а також програмне забезпечення Statistica.

Організація дослідження. Експеримент було організовано з урахуванням психологічного супроводу в тренувальному процесі. Дослідження проводилось дослідження проводилося на Вело базі в місті Чернівці КЗЧОДЮСШ АВАНГАРД ,вул. І.Франка 25. У дослідженні брали участь 30 велосипедистів, спортсменів рівня 1 та КМС розрядів, розподілених на експериментальну (15 осіб) та контрольну (15 осіб) групи.

Структура роботи. Робота містить вступ, три розділи з підрозділами, висновки, список використаних джерел і додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВЕЛОСПОРТУ

1.1. Загальна характеристика структури багаторічної підготовки спортсменів

Аналіз наукової літератури показав важливість психологічного супроводу на різних етапах підготовки спортсменів для покращення навчально-тренувального процесу. Структура багаторічної підготовки розглядається різними авторами, але в основі лежить принцип етапності, який враховує розвиток спортивної майстерності й адаптаційних процесів у функціональних системах спортсменів різної статі й віку. Виділяють вісім етапів: початкову, попередню базову, спеціалізовану базову підготовку, підготовку до досягнень, максимальну реалізацію потенціалу, збереження досягнень, поступове зниження досягнень і вихід зі спорту. Тривалість і структура кожного етапу залежать від особливостей виду спорту й індивідуальних можливостей спортсмена, зокрема рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей. Кожен етап характеризується відповідним поєднанням методів тренувань і навантажень.

Відсоток допоміжної і спеціалізованої підготовки у загальному обсязі тренувального навантаження збільшується з підвищенням кваліфікації спортсмена. Це вимагає розробки індивідуальних програм багаторічної підготовки, що враховують оптимальне поєднання індивідуальних і групових видів роботи. Отже, на всіх етапах підготовки спортсменів залишається актуальною проблема індивідуалізації.

Ми підтримуємо класифікацію В.М. Платонова, згідно з якою він розподіляє багаторічну підготовку спортсменів на п'ять етапів:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньої базової підготовки;

- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 5) збереження досягнень.

Кожен з етапів підготовки має властиві цілі, завдання і засоби, що відповідають виду спорту та віковим особливостям [32].

На нашу думку процес багаторічної підготовки спортсменів умовно ділиться на 4 етапи: попередньої підготовки, початкової спортивної спеціалізації, заглибленої спеціалізації в обраному виді спорту, та спортивного вдосконалення.

Розглянемо основні особливості організації тренувального процесу на кожному етапі підготовки спортсменів:

Етап попередньої підготовки. На цьому етапі здійснюється початковий відбір і орієнтація юних спортсменів, з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Вибір спортивної спеціалізації, за В.М. Платоновим, має базуватися на здібностях спортсмена для максимально повного розкриття його потенціалу. Завдання цього етапу включають зміцнення здоров'я, всебічну фізичну підготовку, виправлення недоліків фізичного розвитку та формування рухових здібностей. Важливим аспектом є формування стійкого інтересу до спорту та мотивації досягати високих результатів, що значною мірою залежить від творчості тренера і його здатності зацікавити вихованців.

На ранніх етапах підготовки важливо правильно впливати на певні аспекти розвитку, що сприятиме реалізації рухового потенціалу спортсменів у майбутньому. За словами В.М. Платонова, «індивідуалізація є ключовим компонентом тренувального процесу юних спортсменів. Виявлення індивідуальних особливостей на етапі початкової підготовки дозволить розвинути фізичні якості, що сприятимуть досягненню високих результатів і оптимізації багаторічної підготовки» [32]. Раннє визначення схильностей спортсменів до певного рухового режиму забезпечить інтенсивний розвиток пріоритетних аспектів підготовки, що дозволить максимально реалізувати їх потенціал.

Етап початкової підготовки є критичним для визначення майбутньої спеціалізації спортсменів та їх переходу на наступні етапи тренувального процесу. Для покращення ефективності цього етапу багато тренерів пропонують індивідуально-групову програму тренувань, яка передбачає поділ спортсменів на групи залежно від їхніх фізичних здібностей. Зокрема, групи поділяються на: 1) спортсменів з вираженою витривалістю, 2) тих, хто має переважно швидкісно-силові якості, 3) тих, у кого рівень витривалості та швидкісно-силових якостей розвинений рівномірно.

Яскравим прикладом індивідуалізації підготовки спортсмена є поява Майка Тайсона на світовій арені. Незважаючи на невелике зростання (180 см) для важковаговика, Тайсон володів надзвичайними швидкісно-силовими та координаційними якостями. Тренер Кус Д'амато, враховуючи сильні сторони Тайсона, почав індивідуалізацію його підготовки ще на етапі початкової підготовки, завдяки чому вдалося розвинути унікальну манеру ведення бою.

Етапи попередньої та спеціалізованої базової підготовки включають процеси попереднього і проміжного відбору спортсменів. Ці етапи вимагають детального вивчення індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Урахування цих особливостей є важливим для подальшої коректної побудови тренувального процесу і забезпечення оптимальних умов для розвитку спортсменів.

На етапі попередньої базової підготовки формується основа для розвитку рухових навичок, що включає освоєння спеціально-допоміжних вправ. Це дозволяє спортсменам швидко оволодіти технікою обраного виду спорту, відповідно до їхніх морфофункціональних особливостей. Індивідуалізація цього етапу полягає у виявленні та врахуванні особливостей тілобудови, генетичних схильностей, функціональних показників, темпів розвитку та специфіки нервової системи, що є ключовими для подальших спортивних досягнень.

На цьому етапі продовжується різнобічний розвиток фізичних можливостей і оволодіння руховими навичками. У тренувальний процес

інтегруються спеціальні вправи, орієнтовані на розвиток спеціальної фізичної підготовки. Однак кількість спеціальних вправ обмежена, оскільки основною метою є не досягнення високих спортивних результатів, а підготовка до подальшої спеціалізації.

Деякі дослідники вважають, що ґрунтовну індивідуалізацію підготовки потрібно розпочинати *на етапі спеціалізованої базової підготовки*. Цей етап відзначається початком спеціалізації та високим рівнем спортивної майстерності у спортсменів. На ньому формуються рухові навички і закладаються основи для розвитку результативно значущих фізичних якостей, тому врахування індивідуальних особливостей є критично важливим для уникнення помилок у техніці та досягнення високих результатів.

На цьому етапі підготовка стає все більш спеціалізованою, з акцентом на досягнення високих спортивних результатів. Вправи з інших видів спорту використовуються здебільшого для відновлення та психологічного розвантаження. Спортсмени, які досягли високих результатів, виконують нормативи майстрів спорту. Визначається більш вузька спеціалізація, наприклад, спринтер або марафонець. Зміст тренувань орієнтований на покращення спортивної техніки, тактики та відповідає вимогам змагань.

Етапи підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей спрямовані на досягнення найвищих результатів у спорті. Основні завдання включають виявлення періоду максимальних досягнень та планування підготовки відповідно до цього періоду, а також вдосконалення спортивної майстерності. Довгий час вважалося, що індивідуалізація є ключовим методом для досягнення високих результатів на цих етапах, хоча руховий навик на цьому етапі вже стійкий і не підлягає значній корекції.

Індивідуалізація підготовки висококваліфікованих спортсменів полягає у розробці комплексних критеріїв, що відповідають перспективній моделі змагальної діяльності. Важливими етапами є оцінка рівня розвитку різних аспектів підготовленості, створення індивідуальної моделі тренувальної і

змагальної діяльності, а також розробка стратегії щодо реалізації її з контролем навантаження відповідно до функціональних можливостей спортсмена.

Важливу роль у підготовці висококваліфікованих спортсменів відіграє робота тренера щодо взаємовідносин і колективного планування багаторічного тренувального процесу з метою створення індивідуальної моделі. Така модель містить цільові показники, що враховують індивідуальні особливості спортсмена та рівень його підготовленості. Для спортсменів високої кваліфікації характерно розвиток сильних сторін підготовленості, при цьому недоліки є природним наслідком цих сильних сторін, а підготовка орієнтована на максимальний розвиток їх індивідуальних якостей.

Більшість вчених трактують індивідуалізацію як «процес, спрямований на оптимізацію окремих аспектів підготовленості спортсменів, який базується на аналізі кількох показників їхнього розвитку» [3,5]. Однак, з огляду на швидкий розвиток сучасного спорту, важливим є більш глибоке і комплексне дослідження результативно значущих індивідуальних характеристик спортсменів. Це дозволить створити більш ефективні методи підготовки, що враховують всі важливі аспекти їхнього фізичного та психофізіологічного розвитку.

На етапі спортивного вдосконалення тренувальний процес стає вузько спеціалізованим, з використанням найефективніших методів і засобів, що забезпечують значне покращення результатів. На цьому етапі тренувальні навантаження досягають максимальних значень, зокрема, спортсмени тренуються 2–3 рази на день, витрачаючи понад 30 годин на тиждень. Планування навантажень є індивідуальним і враховує особливості кожного спортсмена. Значну увагу приділяють профілактиці перевтоми, відновленню працездатності, спортивному харчуванню та психологічному супроводу.

Основним завданням тренера є підготовка спортсмена до найвищої форми до основних змагань макроциклу. Досвід та стаж підготовки є важливими на *етапі збереження високої майстерності*, що дозволяє визначити ефективні методи тренувань. Зниження функціонального потенціалу ускладнює

підтримання результатів, тому індивідуальний підхід є ключовим для збереження високих спортивних досягнень.

Багато фахівців виокремлюють етап зниження досягнень та виходу зі спорту високих досягнень. Цей етап важливий для здоров'я спортсмена та стабілізації функціонального стану. Після завершення кар'єри не можна повністю припиняти навантаження, а необхідно поступово знижувати їх і підтримувати форму, оскільки зменшення навантажень веде до втрати підготовленості. Індивідуалізація підготовки на цьому етапі сприяє збереженню спортивної майстерності, застосовуючи новаторські підходи та тренажери.

Етап виходу з спорту високих досягнень включає процес дезадаптації функціональних систем організму, зокрема опорно-рухового апарату. Це досягається через корекцію рухової активності, харчування та загальних умов життя спортсмена. Індивідуалізація на цьому етапі має важливе значення для продовження активного життя спортсмена та попередження негативних наслідків інтенсивних тренувань. Такий підхід допомагає зберегти здоров'я та забезпечити тривале функціонування організму після завершення спортивної кар'єри.

1.2. Основні шляхи підвищення ефективності тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів з велоспорту

Правильно організоване планування тренувальних занять повинно забезпечувати постійне покращення спортивних результатів. Тренувальний процес з велоспорту має враховувати анатомо-фізіологічні та вікові особливості спортсменів. У дитячо-юнацькому віці важливо використовувати сприятливі сенситивні періоди для розвитку певних якостей, а в зрілому віці необхідно коригувати тренування, оскільки з віком знижується швидкість, але витривалість може зберігатися або навіть покращуватись при систематичних заняттях.

Ключовим фактором підтримки спортивних досягнень з велоспорту є тактична зрілість, змагальний досвід та психологічна стійкість досвідчених спортсменів, що дозволяє їм ефективно конкурувати з молодшими атлетами.

У плануванні роботи спортсменів важливо досягти збалансованого поєднання навантаження та відпочинку, що сприяє поступовому підвищенню тренувальних навантажень протягом багаторічної підготовки. При цьому слід дотримуватися кількох основних принципів. По-перше, обсяг тренувальних навантажень може збільшуватись щорічно не більше ніж на 20–25 %, причому упродовж трьох років навантаження поступово зростають, а на четвертий рік передбачається зниження обсягу з підвищенням інтенсивності. По-друге, з підвищенням кваліфікації спортсменів зростає кількість тренувальних занять з великими навантаженнями, а деякі тренування можуть проводитись на недовідновлення з акцентом на односпрямовані аспекти тренувального процесу.

Тренери молодіжних команд повинні враховувати, що використання м'яких методів підготовки забезпечує надійніше, хоча й повільніше зростання спортивних результатів у майбутньому. Жорсткі методи тренувань, хоча й дають короткострокові результати, можуть призвести до вичерпання ефективності, якщо застосовуються без належної зміни. Після інтенсивних і жорстких тренувань інші методи не дадуть очікуваного ефекту, і тривале використання навіть найефективніших засобів може призвести до звикання та зупинки прогресу.

Згідно з думкою Заслуженого тренера України І.Ю. Наконечного, тренер, що ставить за мету підготовку висококваліфікованого спортсмена, має пам'ятати завжди: «Треба виховувати людину, а не зробити машину», «Індивідуальність й особистість на конвеєрі не підготували», «Характер не викувати в печі, а здобути всебічно працюючи» [29,31].

Планування тренувальних навантажень у багаторічній підготовці спортсменів з велоспорту є складним і індивідуальним процесом, який не можна порівнювати між різними спортсменами. На початкових етапах

спортсмени тренуються за загальним планом, але результати можуть відрізнятись. Важливіше враховувати індивідуальні динамічні показники, такі як виконання тренувальних навантажень і тести, що характеризують стан спортсмена-велосипедиста на певний момент.

Правильна організація розминки є ключовим елементом для досягнення високих спортивних результатів та профілактики травм під час фізичних навантажень і спортивних занять. Вона активує функціональні можливості організму, підготовлюючи спортсмена до роботи з необхідною інтенсивністю вже з початку тренування чи змагання з велоспорту. Розминка стимулює обмін речовин, активує окисно-відновні процеси, оптимізує роботу серцево-судинної та дихальної систем, а також сприяє злагодженій взаємодії всіх органів та систем організму.

У багатьох видах спорту достатність розігрівання визначається початком потовиділення при виконанні вправ середньої інтенсивності. Тривалість розминки у спортсмена з велоспорту залежить від температури навколишнього середовища та одягу, в якому проводиться тренування. Залежно від специфіки змагань з велоспорту, підбираються вправи для тих груп м'язів, які зазнають основного навантаження, з використанням широких амплітуд рухів і виконанням 12–16 повторень кожної вправи. Крім того, важливо, щоб інтенсивні силові вправи, такі як присідання на двох або одній нозі, передували вправам, спрямованим на поліпшення рухливості тазостегнових суглобів [20].

На власному практичному досвіді ми вважаємо, що друга частина розминки — технічне налаштування, включає вправи спеціальної спрямованості, які безпосередньо відповідають виду спорту, до якого готується спортсмен. Вона спрямована на відновлення нервово-координаційних зв'язків та ефективності виконання спортивних технік. Завдяки підвищеному тону центральної нервової системи, підвищується працездатність, відновлюються відчуття техніки, а спортсмен психологічно налаштовується на змагання. Цей етап складається з технічних вправ, інтенсивність яких поступово збільшується.

Отже, розминка перед змаганнями має вирішальне значення для підготовки спортсменів, особливо у передзмагальному періоді. Вона не лише готує тіло до навантажень, але й оптимізує психологічний стан, забезпечуючи збалансовану реакцію на змагальний стрес. Тому якісно виконана розминка велосипедиста підвищує ефективність підготовки спортсменів, що в кінцевому результаті сприяє досягненню високих спортивних показників.

1.3. Особливості психологічної підготовки в контексті багаторічного навчально-тренувального процесу

У сучасному спорті для досягнення успіху недостатньо лише високої фізичної та тактичної підготовленості. Зокрема, разом із руховими навичками важливу роль відіграють інтелектуальні здібності та вміння працювати в команді. Тому психологічні процеси і стани стають важливими складовими передзмагальної підготовки. Основною метою психологічної підготовки є вивчення закономірностей розвитку спортивної майстерності та розробка методів, що враховують психологічні аспекти тренувального процесу.

Удосконалення психологічної підготовки в багаторічному тренувальному процесі окреслює вирішення таких основних завдань:

1. Аналіз впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів:
 - Психологічний аналіз змагань, як загальний, так і конкретний для окремих видів спорту.
 - Встановлення характеру впливу змагань на спортсменів.
 - Оцінка вимог, які змагання ставлять перед психікою спортсмена.
 - Разом з іншими науковими дисциплінами визначення моральних, вольових та інших психологічних якостей, потрібних для успіху на змаганнях.
 - Психологічний аналіз тренувальної діяльності та спортивного побуту.
2. Розробка психологічних умов для підвищення ефективності тренувань:
 - Виявлення механізмів і закономірностей вдосконалення спортивної майстерності.
 - Формування спеціальних знань, умінь і навичок у спортсменів.

- Забезпечення ефективності колективної взаємодії спортсменів.

Зважаючи на зростання вимог до тренерів і психологів команд, фахівці повинні забезпечувати психологічне обґрунтування тренувальних методів, зокрема оцінювати існуючі методи й засоби тренувань, а також шукати нові підходи; максимально використовувати можливості організму спортсмена, розвивати психічні функції та впроваджувати апаратні методи тренувань; розробляти методи психологічного опису спортивних дисциплін, психодіагностику спортивних здібностей, а також оцінку соціальної структури та психологічного клімату в команді; створювати науково обґрунтовані методи для моделювання умов змагань під час тренувань; розробляти ефективні психологічні стратегії для підготовки спортсменів до змагань.

Розробка методів і прийомів психологічної підготовки є однією з основних складових цього процесу. Її реалізація передбачає кілька важливих напрямів:

- Вивчення функціонування психіки в умовах змагань (дослідження психологічних закономірностей під час змагальної діяльності, а також розробка методів, спрямованих на підвищення стійкості та надійності спортсменів під час змагань).

- Аналіз психічних станів у передзмагальний і змагальний періоди для кращого розуміння та корекції їх впливу на виступи.

- Формування методик психологічного загартування спортсменів, спрямованих на підвищення їхньої стійкості до психотравмуючих факторів та розвитку ефективних способів психологічної підготовки до змагань [2,9,11].

Вивчення соціально-психологічних явищ у спортивних колективах з велоспорту є важливою частиною психології самого спортсмена і особистості, яка аналізує особливості функціонування команд та психологічні закони, що визначають їх діяльність. Для цього передбачено дослідження формування внутрішньогрупових феноменів, вивчення джерел і механізмів формування таких явищ, як почуття, установки та традиції, а також розробка методів їх управління для створення сприятливого психологічного клімату в команді

велосипедистів; вивчення психологічних аспектів взаємодії між спортсменами та розробка критеріїв для визначення психологічної сумісності членів команди; вивчення соціально-психологічних мотивів поведінки; дослідження впливу особистості тренера з велоспорту та його стилю керівництва на ефективність команди спортсменів з велоспорту та їх психологічний клімат.

У галузі практичної психології висувуються високі професійні вимоги до спортивного психолога. Його діяльність охоплює психологічне забезпечення підготовки та спортивної діяльності, що включає:

- психодіагностику спортсменів;
- психолого-педагогічні й психогігієнічні рекомендації;
- психологічну підготовку спортсменів з велоспорту;
- ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена-велосипедиста в тренувальному і змагальному процесі.

Психодіагностика в спорті передбачає застосування психологічних методів для оцінки психічних процесів, станів і якостей спортсменів, що впливають на успіх їхньої спортивної діяльності. Основною метою психодіагностики є вивчення можливостей спортсмена в умовах спортивної діяльності, зокрема особливостей прояву та розвитку психічних процесів; дослідження психічних станів (актуальних і домінуючих); характеристика особистості; соціально-психологічні особливості діяльності.

Психодіагностика в спорті, зокрема з спортсменами з велоспорту проводиться з кількома основними цілями: для відбору спортсменів, оптимізації тренувального процесу та підготовки до змагань. Вона дає можливість оцінити психологічні характеристики та потенціал спортсмена-велосипедиста, що дозволяє на основі отриманих даних розробити психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації для покращення результативності. Це допомагає спланувати та більш ефективно реалізувати стратегію тренувального процесу, а також адаптувати психологічні впливи на спортсмена для покращення його спортивних результатів і забезпечення психологічної стійкості в умовах змагань з велоспорту в залежності різновиду [19,21].

Як зазначає Г.Д. Горбунов, психодіагностика повинна враховувати вплив на спортсмена, що може виникнути в процесі тестування. Важливо правильно організувати повідомлення про отримані результати, щоб уникнути негативного впливу на психологічний стан спортсмена. Невірно проведене тестування, особливо виділення спортсмена для окремого тесту, може викликати непотрібні переживання або зміни в його настрої. Рекомендації повинні ґрунтуватися на знаннях умов спортивної діяльності, загальних психологічних закономірностях та індивідуальних особливостях спортсмена.

Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації мають бути надані всім особам, які мають контакт з спортсменом і можуть впливати на його психічний стан через свої дії та слова. Це можуть бути тренери, спортсмени, керівники, лікарі, масажисти, родина, товариші та інші люди, які беруть участь у процесі підготовки до майбутніх змагань велосипедиста або змагань. Такі рекомендації можуть стосуватися не тільки підбору спортсменів для певних видів спорту, а й конкретних тренувальних занять, циклів тренувань, змагань або спортивного режиму.

Психологічна підготовка у велоспорті поділяється на підготовку тренера та спортсмена. У психологічній підготовці спортсмена виокремлюють чотири основні види:

- підготовка велосипедиста до тривалого тренувального процесу;
- загальна підготовка спортсмена – велосипедиста до змагань;
- спеціальна підготовка до конкретного змагання;
- корекція психічних станів на завершальному етапі підготовки до важливих змагань.

Ситуативне керування станом і поведінкою спортсмена застосовується, коли виявляються проблеми в психологічній підготовці, що вимагають термінового втручання для коригування психічного стану спортсмена. Таке керування може здійснюватися на різних етапах: за день до змагань або в день змагань — безпосередньо перед їх початком, у перервах, під час змагань або після їх завершення. У тренувальному процесі ситуаційне керування також

може бути необхідним перед заняттям, під час виконання окремих вправ, а також після тренування або певного тренувального циклу.

Ми переконані, що необхідне «психологічне забезпечення» охоплює широкий спектр наукових, практичних та організаційних питань, що стосуються взаємодії психології, педагогіки та інших суміжних дисциплін. Це включає вивчення психологічних аспектів підготовки спортсменів з велоспорту, розробку методів психологічної підтримки, а також організацію та впровадження відповідних психологічних технологій і стратегій. Психологічне забезпечення також передбачає інтеграцію знань із різних наукових областей для оптимізації процесу тренувань і підготовки спортсменів-велосипедистів до змагань.

Ми вважаємо, що психолог у спорті має бути не лише фахівцем з діагностики, але й педагогом. Сучасні вимоги до професіоналізму психолога вимагають від нього не лише глибоких теоретичних знань і володіння методами дослідження, але й уміння своєчасно та тактично надавати ефективну допомогу спортсменам і тренерам. Психолог повинен вміти організовувати колектив, створювати позитивний психологічний клімат, допомагати спортсменам з саморегуляцією та зніманню стресу, а також вирішувати конфлікти і підтримувати традиції команди, що є важливими аспектами його роботи.

Психологи, які працюють у спорті, доповнюють своє основне навчання роками самостійної роботи та самоосвіти. Вони освоюють, тестують і удосконалюють методи психологічного впливу, застосовуючи їх у практичній діяльності. Якщо психолог не використовує методи, спрямовані на реальний вплив на спортсменів, навряд чи він отримає позитивну оцінку від спортсмена чи тренера, оскільки ефективність його роботи безпосередньо залежить від здатності впливати на результат.

Основним критерієм роботи психолога спорту є його здатність бути корисним спортсменам і тренерам, сприяючи покращенню результатів і розвитку особистості спортсмена. Продуктивність діяльності психолога визначається трьома ключовими аспектами його професійної підготовки:

- базовими теоретичними знаннями в психопедагогіці;
- вмінням застосовувати методи психологічного дослідження та правильно інтерпретувати отримані результати;
- здатністю ефективно застосовувати психопедагогічні методи впливу.

Практична психологія спорту, згідно з думкою Наконечного І.Ю. та Г.В.Ложкіна, може бути охарактеризована як спортивно-психологічна педагогіка, але найбільш точно і зрозуміло для сприйняття вона є психопедагогікою спорту. Її основою є вивчення психологічних аспектів та застосування психологічних методів впливу, з основним завданням забезпечення психологічної підтримки під час підготовки спортсменів [29,31].

Таким чином, спортивна діяльність характеризується яскравими і сильними емоційними переживаннями, що значно впливають на діяльність спортсмена, вимагаючи від нього вміння контролювати емоції та протидіяти негативним, астеничним переживанням; різноманіттям емоцій, від простих фізичних відчуттів, пов'язаних з м'язовою діяльністю, до глибоких етичних емоцій, що об'єднують спортивний колектив; динамічністю емоційних станів, з частими змінами від одних емоцій до протилежних, що спричиняється інтенсивністю змагань та швидкими переходами від поразки до перемоги.

Спортивна діяльність з велоспорту неможлива без емоцій, оскільки вона пов'язана з яскравими та сильними емоційними переживаннями. Емоційна насиченість спортивних дій є однією з основних умов, що сприяють позитивному впливу спорту на особистість. Однак, як і будь-які інші емоції, емоційні переживання в спорті можуть бути як позитивними, так і негативними, а також астеничними або станичними, що може мати вплив як на фізіологічні процеси, так і на поведінку людини.

У процесі спортивної діяльності можна виділити такі емоційні переживання:

1. Емоції, пов'язані з фізичними змінами в організмі під час тренувань. Підвищена м'язова активність зазвичай супроводжується ейфорією та

відчуттям бадьорості. Однак при перетренуванні це може призвести до астеничних емоцій, таких як втома та незадоволеність.

2. Емоції, пов'язані з виконанням технічно складних вправ. Вони відображають підвищену працездатність організму і відчуття успіху. Успішне виконання складних завдань дарує відчуття сили, спритності та впевненості, що є важливими рисами спортивної особистості та оцінюється як зовні, так і спортсменом.

У змаганнях з велоспорту травми або невдалі спроби під час виконання складних вправ можуть викликати астеничні емоції, такі як невпевненість, страх і загальмованість. Однак у досвідченого спортсмена-велосипедиста, який володіє технікою, подолання страху під час виконання небезпечних вправ може призвести до відчуття успіху та підвищення сил для подолання небезпеки. У таких випадках елемент ризику приносить задоволення, оскільки він супроводжується усвідомленням власної сили та здатності подолати труднощі.

3. Емоційні переживання під час спортивної боротьби завжди інтенсивні, адже вони відображають великі зусилля, спрямовані на досягнення перемоги або найкращого результату. Вони значно сильніші за звичайні емоції в повсякденному житті і часто проявляються в міміці. У разі успіху (наприклад, гол у футболі або гандболі) емоційне переживання радості може бути дуже яскравим. При невдачах — відчуття розгубленості і невпевненості. Під час змагань також може виникати «спортивна злість», коли спортсмен відчуває величезну силу, не відчуває втоми, а його психічні процеси загострюються, що дозволяє йому діяти швидко й енергійно[30].

4. Естетичні емоції виникають під час сприйняття ритму рухів, їх форми та досконалості виконання вправ, наприклад, у гімнастиці або фігурному катанні. Вони також пов'язані з атмосферою спортивних змагань: урочистість, оформлення місця, одяг учасників та присутність глядачів створюють емоційне піднесення і бажання показати найкращий результат. Якщо ж обстановка занадто буденна, це може призвести до астеничних емоційних переживань у спортсменів.

5. Етичні відчуття виникають із глибоким усвідомленням важливості своєї спортивної діяльності та відповідальності перед колективом за успіхи та невдачі. Вони стимулюють мобілізацію всіх сил спортсмена для подолання труднощів. Результат змагань часто залежить від цих відчуттів, і спортсмен, що відчуває відповідальність перед командою, завжди боротиметься за її інтереси, незважаючи на труднощі.

Отже, психологія в спорті є невід'ємною частиною успішної спортивної діяльності. Вона охоплює діагностику, підготовку спортсменів і керування їх психологічними станами, зокрема під час тренувань і змагань. Важливість психодіагностики і психолого-педагогічних рекомендацій у спортивній практиці очевидна для оптимізації результатів і підтримки фізіологічного і емоційного стану спортсменів.

Емоційна складова є однією з основних у спортивній діяльності. Спортивні переживання можуть бути як позитивними, так і негативними, залежно від обставин (перемога, поразка, травми). Вміння контролювати емоції і стани, такі як «спортивна злість» або емоційне піднесення після досягнення успіху, є важливим аспектом психологічної підготовки спортсмена.

Роль психолога в спорті полягає не тільки в діагностиці і впливі на психологічний стан, але й у педагогічному підході до тренувального процесу. Спортивний психолог має бути готовий до роботи з різними учасниками, допомагаючи їм справлятися з емоціями, стресом та травмами, а також забезпечувати підтримку у досягненні спортивних цілей.

Етичні відчуття та моральна відповідальність є сильними мотиваторами в спорті. Відчуття відповідальності перед командою та громадським сприйняттям результатів може значно впливати на мотивацію спортсмена і його здатність долати труднощі.

Важливість комплексної підготовки: для успіху в спорті важливими є не тільки фізичні, але й психологічні навички. Психологічне забезпечення тренувального процесу та змагань є ключовим фактором для підтримки високої спортивної форми і досягнення максимальних результатів.

Загалом, психологічний аспект спортивної підготовки включає важливі емоційні, етичні та технічні елементи, що значно впливають на ефективність тренувань і результати змагань.

1.4. Вивчення впливу психологічних факторів на спортивні результати висококваліфікованих спортсменів.

Психологічна підготовленість спортсменів є динамічним процесом, що змінюється в залежності від етапів, поточного та оперативного контролю. Основні напрямки включають формування мотивації до спорту, розвиток вольових якостей, аутогенне, ідеомоторне та психом'язове тренування, покращення реактивності, удосконалення спеціалізованих вмінь, регулювання психічної напруженості, підвищення толерантності до стресу й управління стартовими станами.

Визначення підготовленості спортсменів включає оцінку особових та морально-вольових якостей, таких як лідерство, емоційна стійкість і здатність до самоконтролю, а також стабільність виступів у змаганнях високого рівня. Крім того, важливо оцінювати здатність до управління збудженням, психічної регуляції рухових координацій та аналізу ситуацій у стресових умовах.

Згідно з даними спортивних психологів, серед характеристик, притаманних спортсменам, найбільш часто зустрічаються такі риси: висока агресивність, що зазвичай залишається під контролем у атлетів високого рівня; сильна мотивація досягнення поставлених цілей; екстраверсія, яка проявляється в активному залученні до соціальної взаємодії; твердість характеру, що забезпечує стійкість до труднощів; а також авторитарність, емоційна стійкість та здатність до самоконтролю, які дозволяють ефективно керувати своїм психоемоційним станом в умовах високих навантажень і стресових ситуацій.

Становлення спортсмена неможливе без цілеспрямованого формування мотивів спортивної діяльності, які визначають поведінку та способи подолання труднощів на шляху до мети. Мотивація поведінки проявляється через

спрямованість на виконання тренувальних завдань і оцінку задоволення від досягнення мети в конкретний момент часу.

Дослідження мотивації спортивної діяльності охоплює два напрямки: перший вивчає причини, чому спортсмени обирають один вид діяльності, а другий аналізує інтенсивність їх роботи, пов'язану з рівнем збудження та активації, що впливає на виконання рухових завдань.

Мотиви спортивної діяльності можна поділити на зовнішні та внутрішні. Зовнішні мотиви включають соціальне заохочення (схвалення, похвала), грошові винагороди та подарунки, а внутрішні — особисті потреби, такі як прагнення до успіху, спілкування або складність виконуваних вправ.

Мотиваційна структура спортсмена характеризується не лише складністю його особистих цінностей, а й впливом попереднього досвіду на ставлення до спорту, праці, досягнень та авторитетів. Зі зростанням та дорослішанням людини змінюються й фактори, які визначають її мотивацію, а також вплив різних мотивів на її поведінку.

Спортсмени, мотивовані на успіх, зазвичай ставлять перед собою чіткі цілі, які можна розцінити як досягнення, і активно шукають діяльність, що сприяє успіху. Вони впевнені в своїх можливостях, обирають оптимальні дії для досягнення мети та відчують позитивні емоції від пов'язаних з цим зусиль [22,38].

Коли домінує мотивація досягнення успіху, спортсмен обирає завдання середньої або трохи вищої складності, щоб максимально проявити свої здібності. Якщо ж переважає мотивація уникнення невдач, спортсмен вибирає або надто легкі, або майже нездійсненні завдання, а інтерес до завдання після невдачі у першому випадку зростає, а в другому — падає.

Спортсмени, мотивовані на успіх, частіше вибирають відстрочену, але більшу винагороду, приписуючи свої досягнення власним здібностям та зусиллям. Ті, хто схильний уникати невдач, віддають перевагу негайним винагородам, схильні до заниженої самооцінки та частіше пояснюють свої

невдачі зовнішніми обставинами, в той час як орієнтовані на успіх мобілізуються і продовжують рух вперед.

Стан тренованості та спортивної форми є специфічними проявами психофізіологічного стану спортсмена, який можна описати як «цілісну реакцію особистості на внутрішні й зовнішні стимули для досягнення корисного результату». Оскільки людина не може одночасно перебувати у кількох цілісних станах («перманентному», «поточному» та «оперативному»), їх слід розділяти на елементи з різним ступенем стійкості: динамічні елементи, які утворюють оперативний компонент, та більш стабільні елементи, що формують стійкий компонент цілісного стану.

Стан «спортивної форми» характеризується узгодженістю енергетичних складових оперативного та стійкого компонентів. Якщо рівень активації значно перевищує оптимальний, знижуються резерви, настрій та мотивація тренуватися, що негативно впливає на результати змагань. У випадку недостатнього рівня активації настроїв покращується і мотивація зростає, але здатність реалізовувати енергетичні ресурси знижується, що також знижує успішність. Зростання спортивних досягнень і конкуренції, а також відповідальність за результати посилюють психічну напругу під час змагань.

Враховуючи індивідуальні особливості спортсмена, його фізичні й психічні якості та етап спортивного вдосконалення, можна застосовувати різні підходи для оптимізації й управління стартовим станом. Раціональне налаштування на майбутні змагання передбачає, що підвищене збудження спрямоване не на тривогу, а на зосередження уваги на ключових техніко-тактичних і функціональних компонентах, що визначають успіх на змаганнях. Такий підхід дозволяє сформувати впевненість у власних силах та позитивний бойовий настрій. Це, у свою чергу, підсилює бажання боротися за перемогу й досягти найкращих результатів.

Стресовий стан суттєво впливає на результативність у змаганнях, викликаючи іноді розбіжність між фізіологічними та психологічними показниками. Під час змагань у спортсменів часто реєструється підвищена

частота серцевих скорочень і дихання, а після завершення фіксується підвищення рівня стресових гормонів і реакцій крові. Загальновідомо, що залежність результатів від рівня стресу є криволінійною: при слабкому і середньому стресі результати високі, тоді як надмірний стрес може знижувати ефективність. Кожен спортсмен має свій оптимальний поріг стресу, при якому досягає найвищих результатів, і відхилення від цього рівня негативно позначається на його успіхах [26,34].

1.5. Технологія планування підготовки висококваліфікованих спортсменів у передзмагальному періоді

Технологію планування в спорті варто розуміти як цілісний процес, спрямований на досягнення передбаченого спортивного результату, що охоплює завдання, засоби, методи й організаційні заходи, розроблені для тренувального процесу на різних етапах підготовки. Основними аспектами такого планування є визначення цілей, завдань, інструментів і методів, обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень, а також розробка системи контрольних і відновлювальних заходів.

У тренувальному процесі виділяють три рівні структури:

1) мікроструктуру, що складається з окремих тренувальних занять і коротких періодів підготовки, або мікроциклів. Мікроцикли об'єднують кілька тренувальних занять, спрямованих на досягнення конкретних проміжних цілей, та є основною робочою одиницею для досягнення специфічних завдань;

2) мезоструктуру, котра представлена середніми циклами або етапами підготовки, що включають серії взаємопов'язаних мікроциклів. Мезоструктури дозволяють забезпечити прогрес у підготовці, поступово розвиваючи певні фізичні й технічні якості спортсмена;

3) макроструктуру –структуру великих тренувальних циклів, або макроциклів, що об'єднують кілька мезоциклів і охоплюють тривалий період підготовки, наприклад, рік або сезон. Макроцикли спрямовані на досягнення

головної мети підготовки, передбачаючи значне накопичення навантажень і відновлювальних періодів для формування спортивної форми.

Планування річного циклу тренувань починається після аналізу попереднього сезону та визначення основних змагань наступного сезону, на яких необхідно досягти найкращих результатів. Планування обсягу навантажень розпочинається від головного старту й рухається назад. На основі досвіду або теоретичних знань тренер визначає модельні показники основних якостей, що впливають на результат, і розробляє тренувальну програму для їх досягнення.

Плани тренувань можуть бути груповими або індивідуальними, залежно від того, для кого вони складаються. Залежно від тривалості плану, розрізняють багаторічні, річні, місячні, тижневі та плани на окремі заняття. Чим коротший період, тим детальніше планується навантаження, включаючи засоби, їх дозування та інтенсивність. Для спортсменів початкового рівня зазвичай використовуються групові плани, а для майстрів спорту та членів збірних команд — індивідуальні.

Спортивне планування здійснюється в кількох формах, кожна з яких орієнтована на різні терміни та етапи підготовки:

1) перспективне планування, що охоплює тривалий період, зазвичай на 4 роки, що відповідає олімпійському циклу. Це дає змогу побудувати стратегію підготовки на довгострокову перспективу, з урахуванням основних змагань та етапів розвитку спортсмена;

2) поточне планування здійснюється на рік або цикл, в залежності від періодичності змагань. Наприклад, якщо проводяться літні та зимові чемпіонати країни, цикл підготовки може становити півроку. Таке планування спрямоване на коригування тренувальних процесів для досягнення оптимальних результатів на конкретних змаганнях.

3) оперативне планування здійснюється на коротші терміни, як-от місяць, тиждень або навіть окреме тренувальне заняття. Це дозволяє тренеру

максимально точно коригувати навантаження та завдання для спортсмена в межах короткострокових цілей [29,32]..

Процес підготовки спортсменів середньої та високої кваліфікації має суттєві відмінності. Для спортсменів середньої кваліфікації достатньо регулярних тренувань з поступовим збільшенням навантажень і освоєнням основних технічних аспектів, а також одночасного вирішення кількох завдань, що забезпечує комплексний вплив на розвиток. Однак для висококваліфікованих спортсменів такий підхід не є достатнім для подальшого прогресу, оскільки для них необхідне більш точне та індивідуалізоване планування тренувальних процесів, орієнтоване на досягнення вищого рівня майстерності.

Для висококваліфікованих спортсменів необхідно розробити детальну програму, що визначатиме стратегію, зміст і форми тренувального процесу. Важливо організувати виконання програми з урахуванням реальних можливостей спортсменів, умов навчально-тренувальних зборів та доступних засобів підготовки, таких як велосипеди, роликові ковзани, тренажери та відновлювальні засоби. Також необхідно спланувати терміни контрольних заходів, обрати відповідні тести і провести медичне обстеження після етапів підготовки для корекції програми, якщо показники контролю не відповідають запланованим. Це забезпечує ефективне управління тренувальним процесом.

Річний план тренувань складається з трьох періодів: підготовчого, змагального та перехідного, кожен з яких відповідає певній фазі спортивної форми: придбання, стабілізація або тимчасова втрата. Основне завдання кожного періоду — досягти найвищої спортивної форми до головного старту сезону. Річний індивідуальний план спортсмена містить такі розділи: характеристика спортсмена, мета і завдання на рік, календар змагань, циклічність підготовки, спортивно-технічні показники, засоби підготовки, контроль та навчально-тренувальні збори. Розробка плану починається з аналізу минулого року, виявлення помилок і коригування стратегії на основі цих висновків.

На основі річного плану складається місячний план тренувань, який детально розписує зміст кожного мікроциклу, зокрема обсяг навантаження. У підготовчому періоді загальний обсяг навантаження на місяць (100 %) розподіляється так: перший тиждень — 22 %, другий — 28 %, третій — 32 %, четвертий — 18 %. Наступний місяць планується за аналогічним принципом, але з підвищенням рівня навантаження. Якщо після відновного тижня відновлення не досягнуто, можливе проведення додаткового тижня з меншою інтенсивністю для досягнення кумулятивного ефекту.

Сучасна спортивна наука щодо побудови і періодизації тренувального процесу ґрунтується на теорії, сформульованій Л. П. Матвєєвим і пізніше розширеній іншими вченими, такими як Пітин М.П та В. М. Платонов[32].. Вони визначили трьохфазову структуру розвитку спортивної форми, що є основою для планування тренувального циклу. Згідно з цією теорією, Л. П. Матвєєв розробив загальнотеоретичну концепцію планування макроциклу, розділивши річний цикл підготовки на три основні періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Ця концепція дозволяє систематизувати тренувальний процес з урахуванням природних закономірностей розвитку спортивної форми.

Планування та управління тренувальним процесом є одними з найскладніших аспектів роботи тренера. Лише найдосвідченіші та кваліфіковані фахівці здатні досягти майстерності в цьому, адже вони вміють підготувати спортсмена до головного старту, забезпечивши його найвищу готовність у потрібний момент. Основною метою планування тренувального процесу є досягнення максимальних результатів на головних змаганнях. Це завдання можна реалізувати лише за умови ретельно розробленої програми, ефективної організації та управління тренувальним процесом, що включає постійний контроль і коригування тренувальних планів.

Пошук шляхів інтенсифікації тренувального процесу та підвищення змагальної майстерності призвів до використання методу моделювання змагальної діяльності в умовах тренування. Це полягає у виконанні основного

спортивного досягнення або його компонентів, наближених до змагальних умов. Наприклад, моделювання енергозабезпечення організму або тренувальних навантажень, що відповідають змагальним умовам за часом або інтенсивністю.

Тренувальний процес не зводиться лише до збільшення обсягу навантажень. Спочатку перевагу отримує той, хто тренується більше, але з часом основним обмежуючим фактором стає інтенсивність. Однак збільшення таких важливих параметрів, як обсяг і інтенсивність, має свої межі. Ці обмеження обумовлені, з одного боку, адаптаційними можливостями організму спортсмена та потребою в відновленні після навантажень, а з іншого — обмеженням часу, який можна виділити для тренувань.

Отже, можна зробити висновок, що для підвищення ефективності тренувального процесу і досягнення високих спортивних результатів не обов'язково постійно збільшувати обсяг навантажень. Значно важливішим є раціоналізований підхід до організації тренувань. Це означає, що тренувальний процес має бути оптимізований, щоб максимально використовувати доступні ресурси, враховуючи індивідуальні особливості спортсмена, його фізіологічні можливості та потребу в відновленні. Замість того, щоб просто збільшувати обсяг тренувань, необхідно вдосконалювати інтенсивність і структуру навантажень, забезпечуючи якісний розвиток спортивних якостей та зменшуючи ризик перенавантажень і травм. Тільки такий збалансований підхід дозволить досягнути стійкого прогресу в спортивних досягненнях.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Програма дослідження — це науково обґрунтована система теоретико-методологічних засад психологічної підготовки в передзмагальний період. Вона містить два компоненти: методологічний і процедурний. Перший охоплює теоретичний аналіз психологічних аспектів підготовки. Другий включає методи збору, обробки й аналізу емпіричних даних, а також прогнозування результатів дослідження.

Ми поділяємо думку В.М.Платонова, який зазначає, що «поняття й принципи системного підходу є інструментом організації змісту дослідження, що сприяє постановці та вирішенню завдань з виявлення законів функціонування та розвитку об'єкта» [32]. При цьому акцент може зміщуватися: на організацію об'єкта, специфічні для нього зв'язки, синтез раніше отриманих уявлень, структуру або генетичні механізми. Системний підхід виходить з того, що складність об'єкта (системи) не обмежується особливостями його елементів.

Перший етап дослідження складався з констатуючого експерименту, що мав на меті визначити рівні розвитку психологічної підготовки й оцінити показники психологічної регуляції, які проявляються у навчально-тренувальній і змагальній діяльності спортсменів.

Другий етап дослідження передбачав проведення експерименту з метою підвищення рівня саморегуляції та контролю ситуативної агресивності спортсменів у навчально-тренувальних та змагальних умовах. Результати цього етапу показали ефективність запропонованої психокорекційної програми, спрямованої на розвиток стильової саморегуляції у спортсменів.

Психодіагностичне дослідження проводилося на Вело базі в місті Чернівці КЗЧОДЮСШ АВАНГАРД ,вул. І.Франка 25 серед спортсменів, які займаються велоспортом. З урахуванням теоретичних аспектів психологічної

підготовки висококваліфікованих спортсменів було розроблено спеціальну програму, що діагностувала рівень і стан психологічної підготовленості спортсменів.

У процесі дослідження використовувалися такі наукові методи:

Під час написання нашої наукової роботи використовували загальнонаукові методи – аналіз літературних джерел з метою узагальнення теоретичної бази.

Соціологічні методи – інтерв'ю та анкетування для збору даних про психологічні аспекти підготовки.

Педагогічні методи – спостереження та експеримент для вивчення поведінкових і психофізичних реакцій у реальних тренувальних і змагальних умовах.

Математико-статистичні методи – метод середніх величин для обробки отриманих даних і забезпечення об'єктивності результатів.

У ході роботи була сформована послідовність теоретичного обґрунтування і проаналізовано основні внески авторів, які досліджували психологічну підготовку спортсменів, зокрема щодо її ролі в підвищенні спортивної майстерності.

У дослідженні було здійснено контент аналіз психолого-педагогічного супроводу в навчально-тренувальному процесі спортсменів з велоспорту. Цей аналіз дозволив детально оцінити ефективність наявних методів підтримки психологічної підготовки та з'ясувати їхній вплив на розвиток навичок саморегуляції у спортсменів.

Також проводилися інтерв'ю у відкритій формі, що дозволяло спортсменам висловити свої думки і погляди на особливості тренувального процесу, фактори, що впливають на психологічний стан, а також власний досвід в управлінні емоціями під час тренувань і змагань.

Для перевірки достовірності розвитку й удосконалення навичок саморегуляції було проведено анкетування. Це дозволило отримати кількісні

дані щодо самостійного управління емоційними станами, а також дало змогу встановити прогалини в психологічній підготовці спортсменів.

Такі підходи комплексно оцінюють вплив психолого-педагогічного забезпечення на емоційну стійкість і адаптацію спортсменів у змагальних умовах.

У дослідженнях обов'язково застосовувалось спостереження, яке проводилось у двох формах: індивідуальній та груповій. Індивідуальне спостереження велось протягом усього періоду роботи з учасниками, з фіксацією їхніх реакцій, зацікавленості, ставлення до пропонованих методів, а також стилю спілкування. Ці дані впливали на подальше планування експерименту і підготовку результатів.

Для зміцнення вольової активності застосовувався метод самонавіювання у стані релаксації з фразами на кшталт: «Наміри тверді», «Намічене виконаю». Для корекції небажаних звичок і підвищення впевненості використовувались інші формули самонавіювання, які повторювались 5–10 разів для кращого закріплення.

Застосування аутогенного тренування (АТ) значно підвищувало швидкість реакцій, концентрацію уваги, обробку даних, емоційну стійкість і здатність до адаптації в стресових умовах. АТ також сприяло управлінню біоритмами та покращувало пам'ять, допомагаючи знижувати емоційну напругу й адаптуватись до екстремальних ситуацій.

У дослідженні використовувалась класична **методика Шульца**. Спочатку спортсменам доступно пояснювали фізіологічні основи методу та очікуваний ефект. Перші сеанси проводились у спокійній обстановці, але згодом можна виконувати вправи навіть у транспорті. Тренування проводять у зручній позі (сидячи, напівсидячи чи лежачи), закриваючи очі для зосередження.

Методика включає такі вправи:

1. Відчуття ваги: 3-4 рази на день повторювати: «Моя права рука важка» (5-6 повторень) і «Я зовсім спокійний».

2. Відчуття тепла: Після відчуття ваги повторювати: «Моя права рука тепла» і «Я зовсім спокійний».

3. Серцевий ритм: Лежачи, прикласти руку до артерії чи серця і повторювати: «Серце б'ється спокійно і рівно».

4. Дихання: Повторювати «Дихаю спокійно й рівно» після перших трьох вправ.

5. Тепло в сонячному сплетінні: Повторювати: «Моє сонячне сплетіння випромінює тепло».

6. Прохолода в чолі: Після всіх вправ повторювати: «Моє обличчя прохолодне» і «Я зовсім спокійний».

Ця методика сприяє фізіологічній релаксації та емоційній стійкості спортсменів.

Коли вправи добре освоєні, можна використовувати короткі формули: «Спокій», «Тепло», «Серце і дихання спокійні», «Обличчя прохолодне», «Сонячне сплетіння тепле». Наприкінці сеансу потрібно три рази зігнути і розігнути руки в ліктях, зробити глибокий вдих-видих і широко розплющити очі. Кожну нову вправу тренують протягом двох тижнів, по 3-4 рази на день, а на повне засвоєння методики потрібно 12 тижнів.

Під час тренувань ми використовували психорегулююче тренування (ПРТ), яке є адаптованою до спортивних занять формою аутогенного тренування. Ця методика підходить для практично здорових спортсменів, які мають навички м'язової релаксації та працюють над покращенням координації рухів. У ПРТ не застосовуються формули, що викликають відчуття ваги в кінцівках, щоб не ускладнювати відчуття легкості під час рухів. Іноді, навпаки, включаються формули для подолання відчуття важкості, якщо воно виникає. Основна мета ПРТ — регулювання рівня психічної напруги для оптимізації тренувального процесу.

Психом'язове тренування (ПМТ) зосереджене на вдосконаленні рухових уявлень через концентрацію уваги та свідомий контроль за рухами. Ця методика є простішою порівняно з аутогенним тренуванням (АТ) і

психорегулюючим тренуванням (ПРТ), що робить її доступною для молодих спортсменів. Вона включає елементи з різних психотренінгових шкіл, таких як дихальні вправи, максимальне ізометричне напруження м'язів і відновлення після нього, а також техніки закривання очей. У ПРТ виділяються чотири етапи: загальна перебудова і гармонізація стану, цілеспрямоване психом'язоверегулювання, розслаблення м'язів і активізація відповідно до специфіки діяльності. Це дозволяє спортсменам ефективно керувати своїми фізичними і психічними ресурсами під час тренувань та змагань.

Багато досліджень вказують, що поліпшення результатів можливе лише при поєднанні ідеомоторного та фізичного тренувань. Ідеомоторне тренування особливо ефективне для формування навичок, якщо спортсмен має певний руховий досвід або ознайомлений з вправами. Проте окремі роботи (Д. Джонс, А. А. Белкін) показують, що висококваліфіковані спортсмени можуть освоїти нові вправи лише через уявне виконання, без попереднього фізичного тренування. Ідеомоторне тренування також допомагає коригувати помилки або удосконалювати набутий навик, але ефективність залежить від точності уявлення дії. При правильному застосуванні метод ідеомоторики може підвищити м'язову витривалість, технічну майстерність і емоційну стійкість спортсменів.

Для ефективного втілення уявних образів майбутнього руху необхідно свідомо й активно користуватися ними, а не просто покладатися на природні процеси організму. Уявлення як психічний процес підкоряється певним законам, що забезпечують їх точність і вплив.

Перше важливе положення — чим чіткіший уявний образ руху, тим точніше буде виконаний рух.

Друге положення полягає в тому, що ідеомоторне уявлення є таким, яке обов'язково пов'язане з м'язово-суглобовими відчуттями, що посилює ефективність уявлення. Це дозволяє спортсмену відчувати рух не лише на рівні думки, а й на фізіологічному рівні, що покращує його реальну техніку виконання.

Зорова уява може створювати образи, де людина бачить себе з боку, як на екрані телевізора. Однак такі уявлення мають обмежену тренувальну цінність, оскільки імпульси з головного мозку майже не передаються на м'язи, що повинні виконати рух. Як результат, активність у відповідних м'язах не розвивається, і тренувальний ефект мінімальний. Це можна перевірити на досвіді: коли уявляєш себе в «дзеркалі» і дивишся на вантаж, який висить, уявлення про його рух не буде таким ефективним, як при реальному фізичному зусиллі.

Неузгодженість між головним мозком і м'язами особливо помітна, коли людина сидить або лежить з заплющеними очима. Якщо вона використовує ідеомоторні уяви, м'язи показують мікроскорочення і розслаблення. У випадку чисто зорових уявлень мікрорухи в м'язах не виникають, хоча людина може вважати, що «переживає» уявлення через своє тіло. Таким чином, спостерігаючи за м'язами під час ідеомоторного тренування, можна визначити, наскільки точними є уявлення спортсмена про технічні елементи.

Третє положення – дослідження авторів, таких як А.Д. Пуні, Ю.З. Захар'янц, В.І. Силина та інших, показали, що ефект уявних дій посилюється, коли ці дії чітко формулюються словами. Не достатньо просто уявляти рух — важливо одночасно проговорювати його сутність про себе або пошепки. У деяких випадках слова слід вимовляти паралельно з уявленням, а в інших — перед ним. Практика допомагає визначити, як краще діяти в кожному конкретному випадку. Це можна перевірити на досвіді з вантажем, де виголошення слів «вперед – назад» збільшує амплітуду коливань.

Четверте положення полягає в тому, що при вивченні нового елемента техніки потрібно уявляти його виконання в уповільненому темпі, як при перегляді кіноплівки, знятої рапід-методом. Сповільнений темп допомагає точніше розпізнати деталі руху і зрозуміти його нюанси. Це дозволяє вчасно виявляти та коригувати можливі помилки, що сприяє більш ефективному освоєнню технічного елемента.

П'яте положення вказує, що при вивченні нового технічного елемента важливо уявляти його в позі, яка найбільше відповідає реальному положенню тіла під час виконання руху. Це дозволяє мозку отримувати більше імпульсів від м'язів і суглобів, що полегшує зв'язок між уявою і реальним виконанням. Використання тренажерів, що дозволяють приймати різні пози, особливо в умовах невагомості, допомагає краще відчувати та відпрацьовувати технічні елементи рухів.

Шосте положення підкреслює, що іноді ідеомоторне осмислення руху настільки яскраве, що людина починає рухатися мимоволі, що свідчить про добре налагоджений зв'язок між уявою і виконанням. Це корисний процес, коли тіло підсвідомо включається в рух, як у випадку з фігуристами, які починають рухатися під час уяви. Коли уявлення не реалізуються відразу, рекомендується зв'язати уявний образ руху з реальними рухами тіла. Імітація рухів також сприяє кращому формуванню уявлень про технічні елементи, але важливо зв'язувати їх з уявою для досягнення ефекту.

Сьоме положення наголошує на тому, що неправильно зосереджуватися на кінцевому результаті безпосередньо перед виконанням дії. Коли думки займаються лише результатом, вони витісняють важливіші уявлення про сам процес досягнення цього результату. Наприклад, гандболіст, думаючи тільки про потрапляння в кут воріт, забуває про технічні моменти, необхідні для цього. Тому важливо не фокусуватися на результаті, а на уявленнях дій, які ведуть до нього.

Отже, суть «ідеомоторного принципу побудови рухів» полягає в умінні точно уявити рух перед його виконанням, супроводжуючи це відповідними словами. Для досягнення високої точності руху необхідно: по-перше, створити чіткий уявний образ руху, хоча б зоровий; по-друге, перенести цей образ на рівень ідеомоторики, активуючи відповідні м'язи; по-третє, застосувати точне словесне оформлення для основних елементів руху.

Четвертий етап – фізичне виконання руху – можливий лише після того, як попередні умови будуть виконані, і ідеомоторний образ руху стане точним і

стабільним. Також важливо, щоб м'язи, які виконуватимуть рух, були добре розігріті. Дотримання цього принципу значно зменшує ускладнення та дозволяє досягти бажаного результату швидше, ніж при використанні методу «проб і помилок».

Ідеомоторне тренування (ІТ) полягає в свідомому уявленні техніки рухів. Воно включає три основні функції подань: програмування, тренування та регулювання. Перша функція орієнтована на уявлення ідеального руху, друга – на формування навички, а третя – на корекцію та контроль рухів через взаємодію елементів. Ідеомоторне тренування особливо ефективне для покращення швидкості рухів (до 34%) і точності (від 6 до 18%). Цей підхід дозволяє значно підвищити якість виконання рухів і скоротити час на їх освоєння.

У спортивній діяльності для психогігієнічних цілей застосовуються різні методики, такі як «наївна психорегуляція» (використання талісманів, ритуалів, розминок тощо) та музичний супровід. До інших методів також належать контроль стану голосу, дихальні вправи та спеціальні комплекси психорегулюючих фізичних вправ.

Ментальний тренінг у сучасному спорті — це система методів психологічної підготовки спортсменів до змагань, що включає виховання та самовиховання. У вітчизняній спортивній психології терміни «психологічна підготовка» та «ментальний тренінг» часто вважаються тотожними. Крім традиційних методів морально-вольової підготовки, ментальний тренінг включає аутогенну, ідеомоторну, рольову підготовку, методи розумової репетиції змагань і медитації.

Ментальні методи психотренінгу сьогодні доповнені використанням аудіовізуальних засобів, комп'ютерних методів для введення інформації в свідомість та підсвідомість, а також електронних пристроїв для біологічного зворотного зв'язку. Незважаючи на досягнення в галузі комп'ютерних і відео технологій, основним інструментом психотренінгу залишається психіка та

мозок спортсменів. Вони є ключовими для ефективної підготовки, як для спортсмена, так і для його тренера.

Мозок людини є потужним психобіокомп'ютером, здатним обробляти величезні обсяги інформації, порівнянні з числом зірок у видимій частині Всесвіту. Проте, за сучасними дослідженнями, мозок людини використовує лише 7–9 % своїх можливостей, а в спортивній діяльності ще менше. Методи ментального психотренінгу допомагають мобілізувати приховані можливості мозку та організму для розвитку людини, що є основною метою спорту. Нижче наведено огляд деяких методів ментального тренування, які використовуються в психологічній підготовці спортсменів до змагань.

Аутогенне тренування (АТ) базується на механізмі самонавіювання, вперше вивченому французьким аптекарем Е. Кує та застосованому німецьким терапевтом І. Шульцем. Самонавіювання підвищує активність саморегуляції психічних і фізичних станів. Критерієм ефективності АТ є рівень психом'язової релаксації, досягнутий під час вправ. В АТ саморегуляція здійснюється через аутокомунікацію між «Я» суб'єкта і його тілесними частинами, що сприймаються як елементи внутрішньоособистої сфери.

Ідеомоторне тренування базується на ефекті зв'язку думки та руху, де уявлення про рух викликає його реальне виконання через мікродії м'язів. Цей феномен вивчали ще в XVII столітті, але експериментально досліджували лише в кінці XIX століття. Чим яскравіше уявляється рух, тим точніше та легше він здійснюється в реальній спортивній діяльності. На основі ідеомоторного тренування в 1970-х виник метод «уявної репетиції», що допомагає спортсменам керувати емоціями та готуватися до майбутніх змагань. Прикладом є Борис Беккер, який з 14 років використовував цей метод для підготовки до матчів, поєднуючи його з переглядом відео змагань.

Метод імаготренінгу базується на використанні творчої уяви, що дозволяє спортсмену створювати у своїй свідомості образи майбутніх дій і вживатися в бажаний образ. Цей метод, зокрема через психодраму та соціодраму, допомагає перевтілюватися у бажану роль, що широко застосовується в акторській

підготовці. Спортсмен, подібно до актора, використовує ці техніки для розвитку своїх талантів, як це робили світові рекордсмени, створюючи образи для мотивації, наприклад, тигра або рибки. Завдяки цьому спортсмен може виявити свої приховані можливості та покращити результати, створюючи психологічний захист від суперників.

Ментальний відеотренінг і макетне моделювання дій – популярні методи психологічної підготовки спортсменів, що використовують відеозаписи змагань. Перегляд відео дозволяє аналізувати власні помилки, вивчати суперників та покращувати саморегуляцію. Групове обговорення побачених дій активує комунікаційний потенціал і допомагає коригувати ауто комунікативні процеси. Цей метод часто використовується для тактичної підготовки, де гравці моделюють майбутні дії на макеті або карті місцевості.

2.2. Організація дослідження

Дослідження, що проводились у межах цієї роботи, були умовно поділені на три етапи, кожен з яких мав на меті вирішення певної частини завдань.

Перший етап (вересень-листопад 2023 року) був спрямований на вивчення системи психологічної підготовки спортсменів з велоспорту, що дозволило визначити шляхи підвищення її ефективності. Під час цього етапу було проаналізовано науково-теоретичні підходи до дослідження психічних станів та їх впливу на змагальну діяльність в різних видах спорту, а також методологічні підходи до аналізу саморегуляції. Результати цього етапу стали основою для розробки подальших напрямків досліджень спортсменів з велоспорту, визначення мети, завдань і методів дослідження, а також формулювання програми досліджень для наступних етапів роботи.

Наступний етап дослідження (грудень 2023 року – вересень 2024 року) був спрямований на визначення особливостей стильової саморегуляції психічних станів перед змаганнями, а також на виявлення рівня вираженості особистісних якостей, що безпосередньо та опосередковано впливають на ефективність спортивних досягнень респондентів. Педагогічний контроль,

проведений на цьому етапі, дозволив з'ясувати характер впливу стильової саморегуляції на результативність змагань спортсменів з велоспорту. Також було встановлено взаємозв'язок між характеристиками стильової саморегуляції та рівнем прояву особистісних якостей, що детермінують ефективність змагальної діяльності, залежно від вираженості психічних властивостей, значною мірою обумовлених типологічними особливостями нервової системи. Отримані результати сприяли розробці рекомендацій щодо оптимізації психологічного супроводу та корекції небажаних аспектів стильової саморегуляції, які можуть негативно впливати на досягнення високих спортивних результатів.

На третьому етапі дослідження (вересень – листопад 2024 року) були проаналізовані та узагальнені результати попередніх етапів, а також визначено напрямки подальших досліджень у галузі стильової саморегуляції психічних станів. Крім того, розроблений комплекс практичних рекомендацій щодо інтеграції особливостей стильової саморегуляції в планування психологічної підготовки для тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з велоспорту.

Експеримент було організовано з урахуванням психологічного супроводу в тренувальному процесі. Дослідження проводилось дослідження проводилося на Вело базі в місті Чернівці КЗЧОДЮСШ АВАНГАРД ,вул. І.Франка 25. У дослідженні брали участь 30 велосипедистів, спортсменів рівня 1 та КМС розрядів, розподілених на експериментальну (15 осіб) та контрольну (15 осіб) групи.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ВЕЛОСПОРТУ В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД

3.1. Особливості психокорекційного тренінгу щодо регуляції психологічної підготовки спортсменів з велоспорту

На основі результатів констатуючого експерименту ми здійснили формуючий експеримент, спрямований на розвиток психологічної підготовки спортсменів у процесі тренувань та змагань. Цей експеримент передбачав впровадження психокорекційних впливів, орієнтованих на покращення психічного стану спортсменів. Ми вважаємо, що адекватне втручання в процеси психічного розвитку спортсменів з велоспорту під час навчально-тренувального процесу сприятиме покращенню їх результатів у передзмагальному та змагальному періодах.

Для реалізації психокорекційних впливів у формуючому експерименті були застосовані наступні методичні підходи:

1. Аналіз результатів навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, з фіксацією проміжних показників їхніх досягнень, що дозволяло оцінювати ефективність застосованих корекційних заходів.

2. Врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена та рівня його спортивної підготовки через варіювання структури завдань і змінення умов їх виконання для максимізації ефективності тренувального процесу.

3. Конструювання нових варіантів рішень для завдань, що вже були розв'язані, з метою пошуку оригінальних або більш ефективних шляхів досягнення результату, що стимулює розвиток креативності й адаптивності спортсменів.

Процедура експерименту включала психологічний тренінг, який мав на меті вирішення наступних завдань:

1) оволодіння навичками аутотренінгу, що дозволяє спортсмену ефективно використовувати потенціал власного організму для досягнення кращих результатів;

2) формування здатності до глибокого розуміння себе та інших людей, що сприяє розвитку емоційної та соціальної компетентності спортсмена;

3) розвиток навичок виразити свою особистість не тільки через вербальне спілкування, але й через невербальні засоби, що підвищує ефективність взаємодії з іншими;

4) спрямування на мінімізацію категоричних і безапеляційних висловлювань щодо інших спортсменів, тренерів чи суддів, що сприяє покращенню командної атмосфери та взаємоповаги;

5) формування позитивного ставлення до оточуючих, включаючи уболівальників, товаришів по команді та суперників, що зміцнює моральний дух і створює здорову конкурентну атмосферу;

6) розвиток перцептивних здібностей, які є основою ефективного спілкування, дозволяючи спортсмену краще сприймати навколишній світ і адаптувати свою поведінку в різних ситуаціях;

7) виховання почуття власної свободи та професійної гідності, що сприяє більшій відкритості та контактності в взаєминах, що в свою чергу покращує психологічну підготовленість до змагань.

У межах нашого дослідження тренінг розглядається як комплекс групових методів психологічного супроводу, які застосовуються в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Розроблений тренінг орієнтований на психологічну підтримку через засоби міжособистісного спілкування між тренером і спортсменами. Структура тренінгу передбачає освоєння спортсменами конструктивних форм діяльності в умовах тренувань та змагань, із постійним емоційним впливом тренера, використанням відеоматеріалів і музичного супроводу для покращення ефективності психологічної підготовки.

Аналізуючи ефективність тренінгу, слід виокремити стандартний набір змін, які відбуваються з спортсменами в процесі його проведення. У програмі тренінгу було застосовано покрокову модель змін, яка включала кілька етапів:

1. Переоцінка власної особистості – спортсмен розглядає і оцінює власні думки та почуття щодо себе, а також свою поведінку в умовах тренувань і змагань. Цей процес допомагає усвідомити сильні та слабкі сторони, що впливають на ефективність діяльності.
2. Внутрішньо-групова підтримка – важливим етапом є створення атмосфери довіри та взаєморозуміння в групі, де відкрито обговорюються проблеми, а тренер і команда підтримують один одного.
3. Пошук, вибір та прийняття рішень – спортсмени навчаються ефективно й конструктивно змінювати ситуації, що виникають у тренувальному та змагальному процесах, приймаючи відповідальні та зважені рішення.
4. Підкріплення – це етап самопохвали або похвали з боку оточуючих за позитивні зміни у поведінці, що сприяє закріпленню нових, конструктивних стратегій і підходів.
5. Створення командного духу та взаємопідтримки – важливим елементом є формування згуртованості команди, де кожен спортсмен відчуває підтримку колег і працює на досягнення спільних цілей.

Розробляючи програму психологічного супроводу для навчально-тренувального процесу, ми орієнтувались на кілька основних принципів, які забезпечили комплексний підхід до підготовки спортсменів з велоспорту та ефективність психокорекційної діяльності:

1. Комплексний підхід до спортсменів та психокорекційної діяльності – у процесі роботи з атлетами ми враховували їх індивідуальні особливості та психологічний стан, а також загальний контекст їх спортивної підготовки. Це дозволило формувати індивідуалізовані рекомендації та підходи до корекції

психічних станів, що сприяло більш ефективному розвитку спортсменів-велосипедистів.

2. Психологічний вплив у контексті соціальної взаємодії – психологічна підтримка здійснювалась не лише через індивідуальні тренінги, але й через активну соціальну взаємодію спортсмена з тренером та командою. Таке середовище допомогло створити атмосферу підтримки та взаєморозуміння, що є важливим для психоемоційного розвитку спортсменів.

3. Дисциплінованість та системність у розвитку психічної діяльності – для досягнення ефективних результатів психологічного супроводу необхідно було дотримуватись чіткої дисципліни і системності. Важливою складовою програми стала регулярність і послідовність психокорекційних впливів, що допомогло спортсменам зберігати концентрацію і підтримувати оптимальний психоемоційний стан.

4. Врахування структурних компонентів навчально-тренувального процесу – при розробці програми психологічного супроводу ми орієнтувались на специфіку навчально-тренувального процесу. Це включало аналіз основних етапів тренувань і змагань, а також інтеграцію психологічних заходів, що відповідали вимогам кожного етапу підготовки спортсменів.

Дослідження, проведене під час змагальної діяльності, охоплювало етапи підготовчих, контрольних та відбіркових змагань. Результати аналізу подано на діаграмах (рис. 3.1 – для експериментальної групи, рис. 3.2 – для контрольної групи), що відображають рівні стильової саморегуляції спортсменів з велоспорту за методикою В. І. Моросанової. Середній рівень стильової саморегуляції поведінки визначено у 39,7% спортсменів експериментальної групи та 58,3% контрольної, що вказує на деяку стабільність у поведінці, проте з недостатньою ефективністю в плануванні, регуляторній гнучкості та виборі рішень. Це проявляється в тому, що спортсмени не завжди помічають власні помилки та іноді ігнорують поради тренера, не завжди можуть правильно оцінити результати, а при втомі, невдачах або травмах можуть втрачати мотивацію і ставитися до своїх обов'язків менш відповідально.

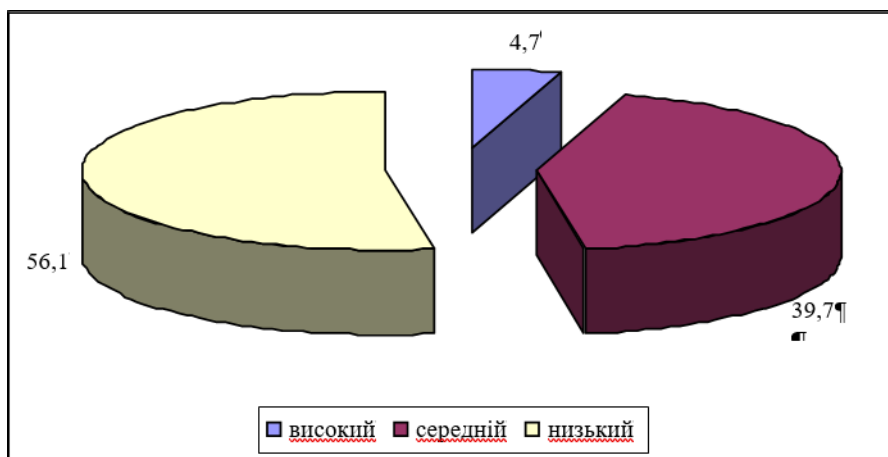


Рис. 3.1. Рівні стильової саморегуляції поведінки спортсменів-велосипедистів експериментальної групи

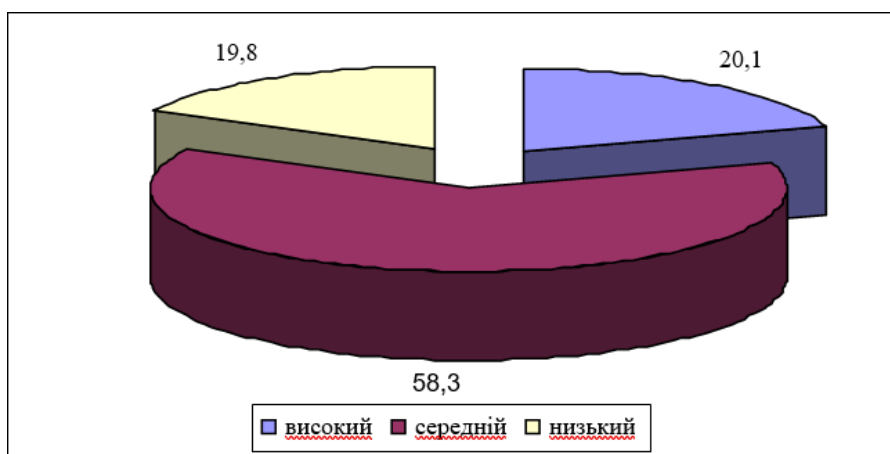


Рис. 3.2. Рівні стильової саморегуляції поведінки спортсменів-велосипедистів контрольної групи

Для 56,1% спортсменів експериментальної групи та 19,8% контрольної характерний низький рівень стильової саморегуляції поведінки, що відображає труднощі у контролі своїх дій та прийнятті рішень у змагальних умовах. Стильові особливості саморегуляції цих спортсменів розглядаються через шість основних показників: планування (П) — здатність передбачати свої дії та цілі; моделювання (М) — вміння уявляти ситуації й відповідні поведінкові стратегії; програмування (Пр) — побудова чіткої послідовності дій; оцінювання результатів (О) — аналіз власних досягнень і помилок; гнучкість (Г) — адаптація до мінливих обставин; та самостійність (С) — здатність приймати рішення без зовнішньої підтримки. Ці показники визначають рівень

самоконтролю і впливають на здатність спортсменів реалізувати свої можливості в умовах змагань.

Аналіз показників сформованості планування у спортсменів демонструє середній рівень у 40,9 бала для експериментальної групи, у той час як для контрольної групи цей показник досягає 51,7 бала. Моделювання поведінки, необхідне для реалізації значущих внутрішніх і зовнішніх процесів, проявляється у вигляді 45,8 бала у експериментальній групі та значно вищого рівня — 62,3 бала — у контрольній групі. Спортсмени з експериментальної групи часто стикаються зі складнощами при адаптації до змін, не завжди помічають свої помилки під час виконання вправ, і схильні до імпульсивних реакцій, що свідчить про нижчу здатність до продуманого програмування своєї діяльності, яка проявляється на рівні 46,9 бала, порівняно з 55,1 бала у контрольній групі.

Згідно з даними діаграми, рівень регуляторної гнучкості досягає 44,3 бала для експериментальної групи та 46,8 бала для контрольної, що вказує на залежність у плануванні від оцінок оточуючих осіб (батьків, тренера, друзів) і часту орієнтацію на їхні поради. Показники самостійності поведінки у спортсменів-велосипедистів експериментальної групи становлять 32,9 бала, тоді як у контрольній групі цей показник значно вищий — 44,4 бала, що вказує на обмежену здатність підлітків до самостійного планування та контролю власних дій, схильність до залежності від зовнішніх думок та оцінок. У таких спортсменів часто відсутні навички виявлення умов успіху та складання чітких програм власних дій, що суттєво впливає на результативність їх діяльності.

3.2. Результати експериментального дослідження психологічної підготовки спортсменів- велосипедистів в перед змагальному періоді

Аналіз діагностики розвитку саморегуляції серед кваліфікованих спортсменів з велоспорту в передзмагальний період виявляє потребу в цілеспрямованій психологічній підготовці. Для досягнення оптимальних результатів необхідно розробити й інтегрувати спеціальні методики

психологічного супроводу, що сприятимуть підвищенню рівня саморегуляції спортсменів у відповідальні моменти.

Спортсмени пройшли тестування за методикою В. І. Моросанової у різні періоди тренувального процесу: підготовчий, передзмагальний і змагальний. Це дало можливість кожному учаснику взяти участь у двох серіях досліджень у змагальному періоді. Аналіз результатів експериментальної частини, проведеної в підготовчому та змагальному періодах, виявив, що рівень індивідуального стилю саморегуляції спортсменів не змінився між передзмагальним і змагальним періодами (відмінності між показниками виявилися статистично недостовірними). Серед усіх показників, що характеризують індивідуальний стиль саморегуляції, найвищою виявилась регуляторна гнучкість, зі середнім значенням 7,7–7,8 балів та варіацією $S = 0,7–0,9$ бала, що становить приблизно 85,6–86,7% від максимально можливого значення (табл. 3.1, рис. 3.3). Це свідчить про високий рівень сформованості здатності спортсменів до адаптації, яка дозволяє перебудовувати систему саморегуляції залежно від зміни зовнішніх та внутрішніх умов під час їхньої діяльності.

Таблиця 3.1

Показники стильової саморегуляції у спортсменів з велоспорту
(експериментальна група, $n=15$)

Спортсмени з велоспорту	Компоненти саморегуляції, $\bar{X}$,S														
	Одиниці виміру	планування		моделювання		програмування		— оцінка результатів		гнучкість		самостійність		Загальний рівень	
		$\bar{X}$	S	X	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Початкові дані	бали	6,3	1,2	5,9	1,2	6,2	0,8	5,4	0,7	7,8	0,9	5,7	1,4	31	2,4
	%	70,0		65,6		68,9		60,0		76,7		63,3		67,4	
Дані перед змаганнями	бали	7,7	0,9	6,8	0,9	6,9	0,5	6,8	0,5	8,7	0,7	5,9	0,9	36	1,8
	%	71,7		66,6		68,7		61,1		76,2		63,1		67,4	

t-критерий		1,01	0	1,05	0,58	0,45	0,60	0
------------	--	------	---	------	------	------	------	---

Таблиця 3.2

**Показники стильової саморегуляції у спортсменів з велоспорту
(контрольна група, n=15)**

Спортсмени з велоспорту	Одиниці виміру	Компоненти саморегуляції, $\bar{X}$, S													
		планування		моделювання		програмування		оцінка результатів		гнучкість		самостійність		Загальний рівень	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Початкові дані	бали	6,2	1,2	5,9	1,2	6,2	0,8	5,4	0,7	7,9	0,9	5,7	1,4	31	2,4
	%	70,0		65,6		68,9		60,0		76,7		63,3		67,4	
Дані перед змаганнями	бали	6,4	1,1	6,1	0,9	6,4	0,5	5,8	0,5	8,1	0,7	5,9	0,9	31	2,3
	%	70,7		66,4		69,7		61,7		77,4		63,9		67,9	
t-критерий		1,01		0		1,05		0,58		0,45		0,60		0	

Дослідження свідчать, що спортсмени з високими показниками за шкалою регуляторної гнучкості демонструють високу адаптивність усіх процесів, що беруть участь у психічній регуляції.

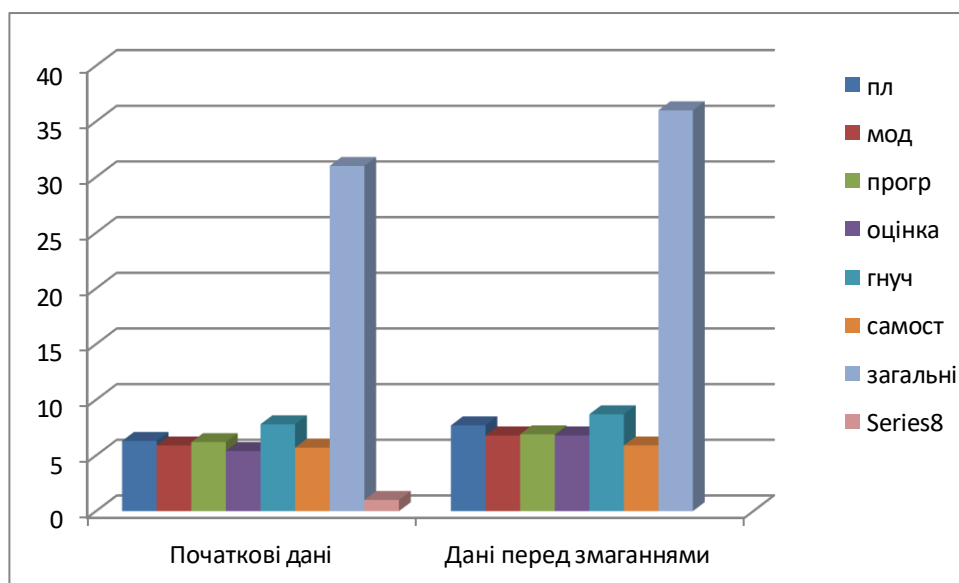


Рис 3.3. Показники стильової саморегуляції експериментальної групи у спортсменів-велосипедистів (початкові дані і перед змаганнями)

В умовах непередбачуваних змін ці спортсмени швидко коригують свій план і програму дій, оперативно оцінюючи нові обставини та вносячи необхідні зміни для досягнення цілей. Якщо результат не відповідає поставленій меті, вони вчасно виявляють цю невідповідність і коригують стратегію, що дозволяє їм зберігати ефективність навіть у ситуаціях ризику. Високий рівень гнучкості є найбільш вираженим серед показників стильової саморегуляції у спортсменів з велоспорту, що дає їм можливість швидко адаптуватись до динамічних умов змагань і досягати високих результатів.

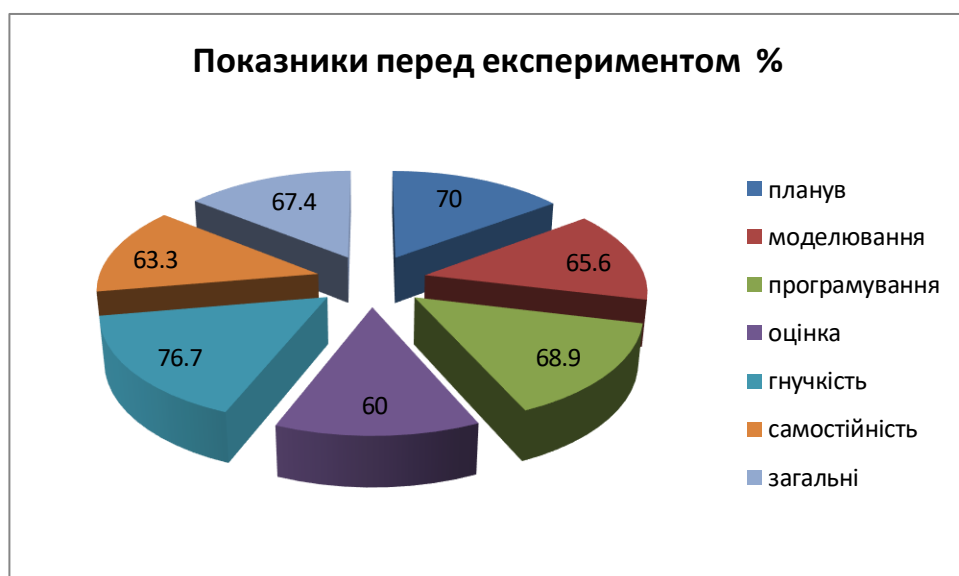


Рис 3.4. Початкові дані стильової саморегуляції експериментальної групи у спортсменів-велосипедистів

На противагу цьому, спортсмени з низькими показниками за шкалою гнучкості часто відчують невпевненість в умовах напружених і мінливих ситуацій змагання, що ускладнює їхню ефективність. Такі особливості поведінки виявляються не лише в спортивній діяльності, а й у повсякденних життєвих ситуаціях, що узгоджується з дослідженнями В. І. Моросанової. При цьому найменш вираженими в індивідуальному стилі саморегуляції спортсменів виявились показники здатності до оцінки результату та, особливо, до самостійності, що ілюструє таблиця 3.1.

Рівень вираженості показника оцінки результату становив у середньому 5,4-5,5 бала, $S = 0,5-0,7$ бала (що складає близько 60,0-61,1% від можливого

максимуму), а рівень самостійності досяг 5,7-5,9 бала, $S = 0,8-0,9$ бала (приблизно 63,3-65,6% від максимально можливого показника). Крім того, показник самостійності демонструє найбільшу варіативність порівняно з іншими компонентами індивідуального стилю саморегуляції.

У деяких респондентів-спортсменів спостерігається низький рівень самостійності, що, ймовірно, є наслідком надмірного впливу тренера та інших важливих осіб. Однак, зважаючи на те, що під час змагань спортсмен не має можливості спілкуватися з тренером, отримані результати підкреслюють необхідність розвитку більшої самостійності в регуляції свого стану, щоб уникнути регуляторних збоїв.

Інші показники, такі як планування, моделювання та програмування, мають досить високу вираженість, досягаючи рівня 6 балів (66,6% від можливого максимуму). Показники шкали «Планування» відображають індивідуальні особливості визначення цілей та їх досягнення, а також рівень усвідомленості в плануванні діяльності. Високі показники за цією шкалою свідчать про наявність у спортсмена потреби в усвідомленому плануванні, при цьому плани є реалістичними, ефективними та стійкими, а цілі визначаються самостійно. Спортсмени з низькими показниками за цією шкалою мають слабо розвинену потребу в плануванні, їхні плани часто змінюються, а досягнення цілей є рідким, при цьому планування часто не є дієвим і малореалістичним. За результатами досліджень, показники за шкалою «Планування» відповідають середньому рівню виразності (в межах 3-6 балів). Експериментальні дані показують значну варіативність цього показника, що свідчить про неоднорідність результатів: деякі велосипедисти характеризуються високим рівнем усвідомленого планування, а інші – середнім або низьким, що узгоджується з дослідженнями В.І. Моросанової.

Показник «Оцінка результату», як елемент індивідуального стилю саморегуляції, відображає рівень розвитку та адекватність самооцінки спортсмена стосовно його дій, результатів діяльності та поведінки. Високі значення за цією шкалою свідчать про добре сформовану та стійку самооцінку,

що дозволяє спортсменам ефективно оцінювати успішність досягнення поставлених цілей. Дослідження показали, що спортсмени з високим рівнем цього показника здатні адекватно розпізнавати невідповідність між результатами та метою діяльності, а також враховувати причини таких розбіжностей, адаптуючись до зміни умов. Однак у спортсменів середні показники за цією шкалою є нижчими порівняно з іншими характеристиками і демонструють середній рівень (3-6 балів), що призводить до менш критичного ставлення до власних помилок. Недостатньо стійкі суб'єктивні критерії успішності знижують якість результатів у стресових умовах або при збільшенні навантажень, що підтверджено дослідженнями В. І. Моросанової та О. А. Конопкіна.



Рис 3.4. Показники стильової саморегуляції експериментальної групи перед змаганнями у спортсменів-велосипедистів

Шкала «Самостійність» оцінює рівень розвиненості регуляторної автономності спортсменів. Високі значення на цій шкалі свідчать про здатність спортсмена самостійно організовувати свою активність, планувати дії та поведінку, досягати цілей, контролювати процес і аналізувати проміжні та кінцеві результати. У спортсменів із низькими показниками за шкалою самостійності спостерігається значна залежність від оцінок та думок інших, через що вони часто некритично слідують чужим порадам, а без сторонньої підтримки в них виникають труднощі з саморегуляцією.

Таблиця 3.3

Показники стильової саморегуляції у спортсменів з велоспорту після експерименту
(контрольна група, n=15)

Спортсмени з велоспорту	Компоненти саморегуляції, $\bar{X}$,S														
	Одиниці виміру	планування		моделювання		програмування		оцінка результатів		гнучкість		самостійність		Загальний рівень	
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Початкові дані	бали	6,2	1,2	5,9	1,2	6,2	0,8	5,4	0,7	7,9	0,9	5,7	1,4	31	2,4
	%	70,0		65,6		68,9		60,0		76,7		63,3		67,4	
Дані перед змаганнями Через 4 місяці підготовки	бали	6,5	1,1	6,2	0,9	6,7	0,5	5,9	0,5	8,4	0,7	6,0	0,9	31	2,3
	%	70,9		66,9		69,9		61,9		77,7		64,1		68,2	
t-критерий		1,01		0		1,05		0,58		0,45		0,60		0	

Виявлено, що показники за шкалою «Самостійність» у спортсменів з велоспорту мають найнижчі значення серед інших параметрів, відповідаючи середньому рівню (в межах 3-6 балів). Однак значна варіативність цього показника, як відображено в таблиці 3.1, свідчить про те, що в частини спортсменів спостерігається достатній або високий рівень регуляторної автономності.

Показники шкали «Моделювання» відображають індивідуальний рівень розвитку уявлень про систему значущих внутрішніх і зовнішніх умов, їх усвідомленість, деталізацію та адекватність. Спортсмени, що брали участь у дослідженні, мають показник моделювання на рівні 6 балів (66,6% від можливого максимуму). Високі результати (понад 6,1 бала) за цією шкалою свідчать про здатність досягати поставлених цілей як в поточних ситуаціях, так і в перспективі, що проявляється у відповідності програм, дій та планів із досягнутими результатами. У разі змін в умовах діяльності, як у спортивному,

так і в особистому житті, такі спортсмени здатні гнучко коригувати моделі важливих умов і, відповідно, свої дії. Низький показник за цією шкалою у спортсменів свідчить про слабе формування процесів моделювання, що призводить до неадекватної оцінки важливих умов і обставин, що може супроводжуватися значними коливаннями у ставленні до ситуації та наслідків своїх дій. У таких випадках виникають труднощі в постановці мети і розробці програми дій, оскільки спортсмени часто не помічають зміни ситуації, що може призвести до невдач. За результатами досліджень, показники за шкалою «Моделювання» у спортсменів відповідають середньому рівню (від 3 до 6 балів), що вказує на наявність як високого, так і середнього рівня розвитку усвідомленого моделювання діяльності.

Шкала «Програмування» оцінює рівень розвитку усвідомленого планування своїх дій. Спортсмени демонструють показник програмування на рівні 6 балів (66,6% від можливого максимуму). Високі результати на цій шкалі свідчать про наявність у спортсменів потреби заздалегідь продумувати стратегію своїх дій та поведінки для досягнення поставлених цілей. Їх програма дій розробляється самостійно, гнучко адаптується до змін обставин і залишається стійкою у складних ситуаціях. У випадку невідповідності результатів поставленим цілям, вони коригують свої дії до досягнення бажаного результату. Низькі показники за цією шкалою свідчать про недостатню здатність або бажання планувати свої дії. Спортсмени з низькими показниками часто діють імпульсивно, не здатні самостійно скласти план дій, стикаються з невідповідністю між результатами та цілями і не коригують свої дії, покладаючись на метод проб і помилок. Згідно з отриманими даними, результати за шкалою «Програмування» у спортсменів відповідають середньому рівню (від 3 до 6 балів)

ВИСНОВКИ

У нашому дослідженні представлено теоретичне узагальнення та експериментальне вивчення проблеми розвитку психологічної підготовки спортсменів з велоспорту в умовах передзмагального періоду.

1) Теоретично обґрунтовано важливість психологічної підготовки спортсменів у ці періоди, з акцентом на раціональне поєднання роботи та відпочинку в плануванні тренувального процесу. Це забезпечує необхідні умови для поступового й систематичного підвищення тренувальних навантажень протягом кількох років. Водночас, слід дотримуватись певних вимог: 1) збільшення обсягу тренувальних навантажень щороку не повинно перевищувати 20-25%, при цьому протягом трьох років обсяг навантажень поступово зростає, а на четвертий рік планується зменшення обсягу при підвищенні інтенсивності; 2) зі збільшенням кваліфікації спортсменів зростає кількість тренувальних занять з великими навантаженнями, що стає необхідним для подальшого розвитку. Однак, часто тренування проводяться без достатнього відновлення, при цьому використовуються односпрямовані аспекти тренувальних навантажень.

2) У сучасному спорті вищих досягнень змінилися підходи до передзмагальної підготовки спортсменів, що включає нові аспекти та специфіку тренувального процесу. Для досягнення успіху на змаганнях недостатньо лише високого рівня фізичної і тактичної підготовки — важливу роль відіграє також психологічна підготовка, як спортсмена, так і тренера. Ситуативне керування станом та поведінкою спортсмена застосовується, коли виявлені проблеми в психологічній підготовці та необхідно терміново вплинути на психічний стан спортсмена. Це управління може здійснюватися за день до змагань, в день змагань — безпосередньо перед початком, під час перерв або в процесі самих змагань, а також після їх завершення. Такий підхід також використовується в тренувальному процесі: перед заняттям, під час виконання окремих вправ, після тренування або після завершення певного тренувального циклу. Термін

«психологічне забезпечення» охоплює широкий спектр наукових, практичних та організаційних завдань, які включають аспекти психології, педагогіки та суміжних дисциплін.

3) Експеримент було проведено для дослідження стильової саморегуляції у спортсменів з велоспорту під час передзмагального періоду. Отримані результати підтвердили ефективність програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток саморегуляції в передзмагальному періоді у спортсменів, які займаються велоспортом. На третьому етапі (вересень – листопад 2024 року) було проаналізовано, узагальнено та описано результати, отримані на попередніх етапах, визначено напрямки подальших досліджень стилістичної саморегуляції психічних станів, а також розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо врахування особливостей стильової саморегуляції при плануванні психологічної підготовки в тренувальному процесі висококваліфікованих спортсменів з велоспорту.

Для висококваліфікованого спортсмена основною мотивацією є участь у змаганнях. Успішність його виступів на змаганнях значною мірою залежить від ефективності підготовки в навчально-тренувальному процесі, який відбувається в передзмагальний період. Особливо важливим є період навчально-тренувальних зборів, коли визначаються основні аспекти фізичної і психологічної готовності спортсмена до майбутніх змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бадьора, С. М., Е. А. Єрмоєнко, and А. В. Тішин. "Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу." (2020).
2. Балущок М. В. Саморегуляція як фактор внутрішньо-особистісного конфлікту в юнацькому віці. Вісник Національного університету оборони України. 2014. №. 4. С. 146-151.
3. Бех І.Д. Від волі до особистості. К. : Україна-Віта, 1995. 202 с.
4. Боришевський М. Й., Галян І. М. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності. К. : Дніпро, 2001. 74 с.
5. Булах І. С., Алексєєва Ю. А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: навчально-методичний посібник. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 72 с.
6. Вітвицька С.С. Особистісно орієнтоване виховання студентів у вищих навчальних закладах освіти. Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід : монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 50-78.
7. Волянчук Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера: Автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2006. 34 с.
8. Галян І. М. Саморегуляція оцінних ставлень учителя в педагогічній взаємодії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І. М. Галян. К., 1996. 24 с.
9. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної. Збірник наукових праць: психологія (Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія). 2015. С. 154-161.
10. Гринців М. Психічна саморегуляція як умова особистісного зростання студентів. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2015. №. 37. С. 67–79.

11. Гусак В. В., Галан Я. П. Аутогенне тренування як метод психологічного відновлення юних спортсменів у передзмагальний період. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 5 (1). С.152–154.

12. ГАХ, Роман Васильович. МОТИВИ СПОРТУ У ПІДЛІТКІВ У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2023, 5: 77-82.

13. Данько Г. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань: Автореф. дис... канд. наук з фіз.. виховання і спорту: 24.00.01; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 1999. - 16 с.

14. Ємшанова Ю. О. Сильова саморегуляція психічних станів кваліфікованих тенісистів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Ю. О. Ємшанова. К., 2007. 21 с.

15. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Кириченко Тетяна Василівна. – К., 2001. 249 с.

16. Колосов А. Б. Психічний стан в системі регуляції діяльності спортсмена. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2009. № 16. С. 55-61.

17. Кузнєцова О. В. Факторна структура простору адаптивно-інновативних характеристик особистості. Наука і освіта. 2015. №. 11-12. С. 66-73.

18. Коробейнікова Л.Г., Тропін Ю.М., Чорній І.В., Коротя В.В., Совгіря Т.М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*, 2023. №2(28), С. 61-78.

19. Кощєєв О., Марченко А. Особливості методики розвитку гнучкості спортсменів 8-10 років у тхеквондо за допомогою стретчингу. *Молода спортивна наука України*. 2013. № 17. Т. 1. С. 87 - 91.

20. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для

студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 320 с.

21. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

22. Лазарева О., Рожкова Т. Основні причини порушень постави в спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивних танцях. *Молодіж. наук. вісн.* Сер: Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2014. Вип. 15. С. 83-86.

23. Линець М., Хіменес Х. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. *Фізична активність, здоров'я і спорт.* №2(24). 2016. С. 34-44.

24. Мазур В. Й., Петрова А. О. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2018. С. 47-54.

25. Масалкін М. Г., Корюкаєв М. М., Масалкин М. Г., Корюкаєв, Н. Н. Особливості розвитку фізичних якостей у борців-дзюдоїстів на початковому етапі тренувальної діяльності. *Науковий часопис. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2017. Вип. 11 (93). С. 70-73

26. Мітова О., Онищенко В. Контроль фізичного здоров'я дітей 6-7 років на першому році навчання в умовах ранньої спеціалізації у спортивних іграх (на прикладі міні-баскетболу). *Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал.* Харків: ХДАФК. № 6(50). 2015. С. 93-98.

27. Лисенко-Гелемб'юк К. Вплив саморегуляції на соціалізацію особистості: історія та сучасний погляд на проблему. *Освітній простір України.* 2014. №. 4. С. 26-33.

28. Поляничко О., Коротя В., Совгіря Т. Психологічна готовність спортсменів у велоспорті BMX. *The VII International Science Conference «Science and practice, problems and innovations».* 2021. с. 186-188.

29. Наконечний І. Ю. Роль саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойового мистецтва – панкратіон. Теорія і методика фізичного виховання. Донецьк: ДонНУ, 2008. С. 606–611.

30. Наконечний І. Ю. Загальні підходи саморегуляції поведінки у психологічній науці. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції “Розвиток наукової думки – 2008” (10 жовтня 2008 р., м. Миколаїв). Т.2. Миколаїв, 2008. С. 33-36.

31. Наконечний І. Ю. Сучасні погляди на проблему саморегуляції підлітків у процесі бойових мистецтв. Збірник матеріалів Міжвузівської науково-практичної конференції «Психологія розвитку в аксіологічному вимірі» 1-2 жовтня 2010 року. Ялта: Євпаторія, 2010. С. 84-93.

32. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Київ: Олімпійська література, 2004. 808 с.

33. Пов'якель Н.І. Професіогенез продуктивного мислення психоконсультанта. Філософія. Соціологія. Психологія : [зб. наук. пр.]. Івано-Франківськ : Прикарпатський ун-т ім. В.Стефаника, 1999. Вип. 3. Ч.1. С. 13-22.

34. Пов'якель Н.І. Розвиток засобів саморегуляції професійного мислення майбутнього психолога. Психологічна освіта в системі вищої школи : [за ред. О. Я. Чебикіна]. К. : Вища школа, 1997. С. 34-38.

35. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. С. 366-375.

36. Федорчук С., Лисенко О., Тукаєв С. Нейродинамічні та психологічні властивості спортсменів-велосипедистів з різним рівнем мобілізації в реакції на рухомий об'єкт. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Біологія». 2018. № 1 (75). С. 21–26.

37. ФОТУЙМА, Олександр Ярославович. Саморегуляція ситуативної агресивності у навчально-тренувальній та змагальній діяльності спортсмена. *Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.*–Івано-Франківськ, 2004.

38. Чепелева Н. В., Пов'якель Н. І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. Психологія : зб. наукових праць. Вип. III. К.: НПУ ім.М.П. Драгоманова. 1998. С. 35–42

39. Шаріпова, Д. С. (2015). Особливості саморегуляції професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (17), 306-312.

40. Hoffman J. Physiological aspects of sport training and performance. Human Kinetics, 2002. 343 p.

41. Martin D., Carl K., Lehnertz K. Handbuch Trainingslehre. Schomdorf : Hoffmann, 1991. S. 241–290.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____Анатолій МЕЛЬНИК

(підпис)