

Василь Фазан

доктор педагогічних наук, доктор теологічних наук, професор, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Короленка, професор кафедри загальної педагогіки та андрагогіки, проректор з наукової роботи; Полтава, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9823-3704>;
E-mail: Fazanvv@gmail.com

Олександр Попов

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Короленка, аспірант кафедри психології; Полтава, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6945-9110>;
E-mail: berdleno77@gmail.com

Владислав Онищенко

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Короленка, аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки; Полтава, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9291-6212>;
E-mail: onyschenkovlad@gmail.com

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Анотація: у статті здійснено аналіз особливостей психологічного супроводу як невід'ємного компонента підготовки юних спортсменів. Розглянуто психологічний супровід спортивної діяльності як комплекс цілеспрямованих заходів, скерованих на розвиток, удосконалення та оптимізацію систем психічного регулювання організму та поведінки спортсмена відповідно до вимог тренувального і змагального процесів. Визначено головну мету цього процесу, що полягає у стимулюванні розвитку когнітивно-ціннісного, мотиваційно-емоційного, особистісно-сміслового, регулятивно-поведінкового та комунікативного компонентів суб'єктності юних спортсменів на різних етапах їхньої спортивної підготовки.

Розкрито будову структурно психологічного супроводу підготовки юних спортсменів, що складається з взаємозалежних та взаємозумовлених компонентів, зокрема психодіагностики, моделювання, психопрофілактики, психокорекції та контролю. Як процес психологічний супровід передбачає досягнення конкретного цілеспрямованого результату, що відображає критерії оцінювання: емоційний стан спортсмена, рівень реалізації його внутрішньоособистісного потенціалу, ступінь інтеграції особистості в мікро- та макросоціальне середовище, а також вихідні параметри спортивної діяльності.

Ключові слова: психологічний супровід; завдання та етапи психологічного супроводу; спортивна діяльність; структура психологічного супроводу; спортсмени підліткового віку.

© Василь Фазан, Олександр Попов, Владислав Онищенко, 2025

Vasyl Fazan

doctor of pedagogical sciences, doctor of theological sciences, full professor, Poltava V. Korolenko National Pedagogical University, professor of the department of pedagogy and andragogy, vice-rector for scientific work; Poltava, Ukraine;

E-mail: Fazanvv@gmail.com

Oleksandr Popov

Poltava V. Korolenko National Pedagogical University, graduate student of the department of psychology; Poltava, Ukraine;

E-mail: berdleno77@gmail.com

Vladyslav Onyshchenko

Poltava V. Korolenko National Pedagogical University, graduate student of the department of pedagogy and andragogy; Poltava, Ukraine;

E-mail: onyschenkovlad@gmail.com

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE TRAINING OF TEENAGE ATHLETES

Abstract: the study explores the characteristics of psychological support as a crucial element in the training of young athletes. Psychological support in sports is conceptualized as a system of targeted interventions designed to develop, enhance, and optimize the mechanisms of mental regulation governing both the athlete's physiological functions and behavioral patterns, in accordance with the demands of training and competition. Its primary objective is to facilitate the advancement of cognitive-value, motivational-emotional, personal-meaning, regulatory-behavioral, and communicative dimensions of young athletes' subjectivity throughout different stages of their preparation.

The framework of psychological support in athletic training consists of interrelated and mutually dependent components, including psychodiagnostics, modeling, psychoprophylaxis, psychocorrection, and monitoring. As a structured process, psychological support aims at achieving a well-defined outcome, incorporating an evaluative-criteria component that encompasses key indicators such as the athlete's emotional state, the extent of intrapersonal potential realization, the level of individual integration into micro- and macro-environments, and the baseline parameters of athletic performance.

Key words: psychological support; tasks and stages of psychological support; sports activity; structure of psychological support; adolescent athletes.

Vasyl Fazan, Oleksandr Popov, Vladyslav Onyshchenko

An extended abstract of the paper on the subject of:
"Psychological support of the training of teenage athletes"

Problem setting. The growing demands on the competitive activity of young athletes, the considerable duration of their training, the intensification of psychological stress in the conditions of sports rivalry and the extreme factors of the competitive environment necessitate the search for new approaches to the organisation of sports training. One of the priority directions of such a search is the development of innovative

concepts of the educational and training process that integrate modern psychological methods aimed at improving the efficiency of training young athletes.

Recent research and publications analysis. The problem of psychological support of training of sportsmen is the subject of numerous scientific researches [3; 5; 17]. Within the framework of different approaches, psychological training is considered as a component of psychological support that ensures individualisation of the training process at different stages of sports formation [1; 2; 4; 7; 16; 19]. In foreign scientific sources, the empirical approach dominates, focusing mainly on the practical aspects of psychological training [20–23], while the fundamental theoretical foundations and conceptual models of psychological support of athletes are insufficiently studied.

Highlighting previously unsolved parts of the general problem, to which this article is devoted. The article deals with the problem of psychological support in the training of young athletes, but there are still a number of aspects that require further research. One of these issues is the interaction of a psychologist, coach and parents in the process of training an athlete. Scientific research rarely focuses on a comprehensive approach to psychological support, which includes not only working directly with the athlete, but also with his or her immediate environment, which significantly affects the formation of psychological resilience and motivation. Also, the issues of ethical boundaries of psychological support in sports activities remain insufficiently studied. In particular, it is important to investigate where the line between psychological support and pressure on an athlete lies, which can lead to the opposite effect — a decrease in motivation or emotional burnout.

Paper objective. The purpose of the study is to substantiate the theoretical and methodological foundations of psychological support of the educational and training process of schoolchildren-athletes aimed at harmonising personal development in

adolescence. It includes the definition of the main tasks and conditions that ensure the effective practical implementation of this approach in the system of sports training.

Paper main body. The article analyses in detail the main stages of athletes' training. At the initial stage of training, the emphasis is placed on stimulating cognitive abilities and organising educational processes, including the development of initiative and specific individual psychological characteristics that serve as the basis for further improvement of sports skills. At the same time, psychomotor skills and psycho-emotional reactions are developed, which provide the basis for the formation of a general motor culture. An important component is also the encouragement and provision of moral support to young athletes, which stimulates their motivation to systematically practice their chosen sport and helps to form a desire to actively participate in the competitive process.

At the stage of preliminary basic training it is advisable to form and improve psychological mechanisms of regulation of sports activity, which includes the development of motivational strategies, setting adequate goals, as well as acquiring skills of analysing key conditions of activity and evaluating its control components. In addition, this stage involves the formation of a system of self-control and self-regulation of both behavioural reactions and mental states. Additionally, the development and stimulation of psychological qualities necessary to achieve success in the chosen sport, as well as the creation of conditions for increasing competitive reliability and preventing disharmonious personal processes are carried out

At the stage of specialised training, the achievement of high sports results requires a systematic consideration of psychological factors when planning the training process, in particular those that determine the level of readiness of an athlete at the individual, personal and social levels. This involves the use of specialised programmes and technologies aimed at maintaining an optimal psychological state and preventing mental

overstrain of the athlete. In addition, it is necessary to develop and implement holistic psychological rehabilitation programmes addressed to both athletes and coaches, as well as to create psychological support systems during competitions with increased responsibility. At the same time, it is of great importance to improve the communication competence of athletes, which will facilitate their effective teamwork and better adaptation to the requirements of modern sports practice

Conclusions of the research.

Psychological support of sports activities is considered as an integrated set of measures aimed at developing, improving and optimising the system of mental regulation of

the athlete's body functions, as well as his/her behavioural reactions, taking into account the requirements of both the training process and competitions. The main task of this process is to stimulate the development of various aspects of young athletes' subjectivity, including cognitive-value, motivational-emotional, personal-sense, regulatory-behavioural and communicative, taking into account the specifics of individual psychological development of adolescents and the characteristics of educational and training activities at the stages of initial, preliminary basic training and specialised training to achieve higher results.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Вимоги до змагальної діяльності юних спортсменів, що зростають, значна тривалість їхньої підготовки, інтенсифікація психологічного навантаження в умовах спортивного суперництва та екстремальні фактори змагального середовища зумовлюють необхідність пошуку нових підходів до організації спортивного тренування. Одним із пріоритетних напрямів такого пошуку є розробка інноваційних концепцій навчально-тренувального процесу, що інтегрують сучасні психологічні методи, спрямовані на підвищення ефективності підготовки юних спортсменів.

У сфері фізичної культури та спорту особливого значення набуває система психологічного забезпечення, котра відіграє ключову роль у збереженні психічного здоров'я та розкритті особистісного потенціалу атлетів. Водночас актуалізуються проблеми, пов'язані з недостатньою увагою до психологічного супроводу спортивної підготовки юних спортсменів. У зв'язку з цим першочергового значення набуває модернізація умов психологічного розвитку й особистісного становлення юних атлетів, а також розробка і

впровадження ефективних психолого-педагогічних технологій, орієнтованих на збереження їхнього психічного благополуччя в умовах високих фізичних і психоемоційних навантажень. Зазначені аспекти щодо умов психологічного розвитку й особистісного становлення юних атлетів є актуальними, що підтверджено змістом таких нормативних документів, як: Цілі сталого розвитку; Стратегії розвитку вищої освіти України на 2021–2031 роки; Форум “Україна 30. Освіта і наука”; тощо

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Психологічний супровід, на відміну від психологічного забезпечення, зосереджується на активній ролі суб'єкта в процесі спортивної діяльності, тоді як останнє орієнтоване на зовнішнє втручання в перебіг діяльності. Доказом цього є наукові підходи, які трактують психологічний супровід як комплексний процес дослідження, розвитку та корекції суб'єкта діяльності. Він розглядається як недирективний підхід надання психологічної підтримки особам, спрямований на поглиблення самосвідомості, активізацію внутрішніх ресурсів та ініціювання механізмів саморозвитку [11; 14].

Фундаментальним принципом психологічного супроводу є орієнтація на внутрішні ресурси особистості, що передбачає створення умов для розкриття її автономності, ініціативності та цілеспрямованої активності. Основні вектори психологічного супроводу охоплюють профілактику труднощів особистісного становлення, підтримку у вирішенні актуальних завдань розвитку, освітньої та професійної адаптації, а також формування психологічної компетентності як основи ефективного функціонування суб'єкта в різних сферах життєдіяльності [6; 9].

Проблематика психологічного забезпечення підготовки спортсменів є предметом численних наукових досліджень [3; 5; 17]. У межах різних підходів психологічну підготовку розглядають як складову психологічного супроводу, що забезпечує індивідуалізацію тренувального процесу на різних етапах спортивного становлення [1; 2; 4; 7; 16; 19] У зарубіжних наукових джерелах домінує емпіричний підхід, який зосереджується переважно на практичних аспектах психологічної підготовки [20–23], тоді як фундаментальні теоретичні засади та концептуальні моделі психологічного забезпечення спортсменів досліджені недостатньо.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. У статті розглядається проблема психологічного супроводу підготовки юних спортсменів, проте залишається низка аспектів, які потребують подальшого дослідження. Одним із таких питань є взаємодія психолога, тренера та батьків у процесі підготовки спортсмена. Наукові дослідження рідко зосереджуються на комплексному підході до психологічної підтримки, що включає не лише роботу безпосередньо із спортсменом, а й із його найближчим оточенням, яке суттєво впливає на формування психологічної стійкості та мотивації. Також недостатньо вивченими залишаються питання етичних меж психологічного супроводу у

спортивній діяльності. Зокрема, важливо дослідити, де проходить межа між психологічною підтримкою та тиском на спортсмена, що може спричинити зворотний ефект — зниження мотивації або емоційне вигорання.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження полягає в обґрунтуванні теоретико-методологічних засад психологічного супроводу навчально-тренувального процесу школярів-спортсменів, спрямованого на гармонізацію особистісного розвитку в підлітковому віці. Вона включає визначення основних завдань і умов, що забезпечують ефективну практичну реалізацію цього підходу в системі спортивної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Ми розглядаємо організацію психологічного супроводу школярів-спортсменів у процесі навчально-тренувальної діяльності як специфічну професійну діяльність психолога, спрямовану на створення оптимальних психолого-педагогічних умов для розвитку індивідуально-психологічних характеристик спортсмена, формування позитивної мотивації та задоволення потреб у систематичній, цілеспрямованій та ефективній фізичній активності. Такий підхід сприяє адаптації, формує готовність до виконання високих тренувальних і змагальних навантажень, а також стимулює підвищення рівня навчальної та спортивної успішності [7; 14].

Метою психологічного супроводу є формування психолого-педагогічного середовища, що стимулює розвиток особистісних характеристик та забезпечує психічну готовність молодих спортсменів до участі у змаганнях. Згідно з позицією О. Гриня [8], ефективний психологічний супровід повинен мати системний характер і базуватися на узгодженій діяльності, організованій за послідовними етапами, що відповідають принципам засадам сучасної системи управління спортивною

підготовкою. Її реалізація здійснюється протягом багаторічної підготовки, у межах окремих періодів тренувальної роботи, на навчально-тренувальних зборах та безпосередньо під час змагань.

Основою даної моделі психологічного супроводу є концептуальні положення, закладені в суб'єктно-орієнтованому підході, відповідно до яких акцент робиться на визначенні та реалізації ролі суб'єктності як ключового чинника, що забезпечує можливість особистості не лише усвідомлювати, але й продуктивно трансформувати об'єктивну реальність, включаючи її власну психіку. У цьому контексті суб'єкт виступає як активний агент, здатний проєктувати власну життєдіяльність, організовувати процес саморегуляції, а також інтегрувати та мобілізувати внутрішні психічні ресурси з метою досягнення встановлених завдань, постійного самовдосконалення і саморозвитку [2; 12].

Беручи до уваги зазначене, ми вважаємо, що завдання психологічного супроводу мають бути орієнтовані на стимулювання комплексного розвитку суб'єктних характеристик юних спортсменів, зокрема розвитку когнітивно-ціннісного, мотиваційно-емоційного, особистісно-сміслового, регулятивно-поведінкового та комунікативного аспектів їхньої суб'єктності.

Когнітивно-ціннісний компонент суб'єктності пов'язаний із процесом формування нових знань про власну особистість, що супроводжується усвідомленням і осмисленням індивідуальних можливостей у сфері спортивної діяльності. Він охоплює актуалізацію тих ціннісних установок, які відображають специфіку спортивної практики, сприяє прийняттю власного "Я", включаючи усвідомлення наявних внутрішніх протиріч, розвиненню здатності навчатися на прикладах інших осіб, визнанню цінності інших особистостей і спрямовує розвиток почуття власної самоцінності.

Мотиваційно-емоційний компонент суб'єктності визначається як комплекс стимулюючих чинників, що породжують інтерес до конкретної спортивної активності, ініціюють, підтримують і регулюють її перебіг. Він включає низку мотивів, стимулів, інтересів та цілей як першорядного, так і другорядного значення, поряд із відповідними емоційними оцінками, що відображають рівень успішності чи невдачі, а також задоволеності або незадоволеності результатами спортивних досягнень.

Особистісно-смісловий компонент суб'єктності пов'язаний із розвитком умінь самопізнання, формуванням адекватної самооцінки та рівня домагань, що базується на узгодженні образу реального "Я" та ідеального "Я" в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Цей компонент сприяє розкриттю внутрішніх ресурсів особистості та підвищенню мотивації до самозміни і саморозвитку в процесі навчально-тренувальної роботи [16].

Регулятивно-поведінковий компонент суб'єктності характеризується високою здатністю до організації власної діяльності та саморегуляції, що орієнтована на досягнення як індивідуальних, так і командних результатів. Він передбачає розвиток навичок планування та постановки реалістичних, досяжних цілей, що забезпечують ефективне виконання спортивних завдань.

Комунікативний компонент суб'єктності спрямований на встановлення та підтримку ефективної взаємодії в командному середовищі, розвинення навичок конструктивного спілкування в умовах навчально-тренувальної діяльності, а також на вирішення міжособистісних конфліктів шляхом пошуку продуктивних методів їх подолання.

Усі перелічені компоненти суб'єктності перебувають у взаємопов'язаному та взаємозалежному співвідношенні, й їх актуалізація має відбуватися на різних етапах підготовки

юних спортсменів, що забезпечує цілісний розвиток особистості в контексті спортивної діяльності [11].

На *початковому етапі підготовки* акцент робиться на стимулюванні когнітивних здібностей та організації навчальних процесів, що включають розвиток ініціативності та специфічних індивідуальних психологічних характеристик, які слугують фундаментом для подальшого вдосконалення спортивних умінь. Одночасно здійснюється розвиток психомоторних навичок, а також психоемоційних реакцій, що забезпечують основу для формування загальної рухової культури. Важливою складовою є також заохочення та надання моральної підтримки юним спортсменам, що стимулює їхню мотивацію до систематичних занять обраним видом спорту, а також сприяє формуванню прагнення до активної участі в змагальному процесі.

На етапі *попередньої базової підготовки* доцільним є формування та вдосконалення психологічних механізмів регуляції спортивної діяльності, що включає розвиток мотиваційних стратегій, встановлення адекватних цілей, а також набуття навичок аналізу ключових умов діяльності й оцінки її контрольних компонентів. Окрім того, цей етап передбачає формування системи самоконтролю та саморегуляції як поведінкових реакцій, так і психічних станів. Додатково здійснюється розвиток та стимуляція психологічних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту, а також створення умов для підвищення змагальної надійності та профілактики дисгармонійних особистісних процесів [5].

На етапі *спеціалізованої підготовки досягнення високих спортивних результатів* вимагає системного врахування психологічних факторів під час планування тренувального процесу, зокрема тих, що визначають рівень готовності спортсмена на індивідуальному, особистісному та

соціальному рівнях. Це передбачає застосування спеціалізованих програм і технологій, орієнтованих на підтримку оптимального психологічного стану та запобігання психічному перенапруженню спортсмена [3]. Крім того, необхідно розробляти та впроваджувати цілісні програми психологічної реабілітації, адресовані як спортсменам, так і тренерам, а також створювати системи психологічного забезпечення під час виступів на змаганнях, що мають підвищену відповідальність. Одночасно велике значення має удосконалення комунікативної компетентності спортсменів, що сприятиме їх ефективній взаємодії в команді та кращій адаптації до вимог сучасної спортивної практики [19].

Вказані вище завдання визначають ключові *складові системи психологічного супроводу* в підготовці юних спортсменів (рис. 1).

Психодіагностичний блок. Суть психологічної діагностики полягає у комплексній оцінці характеристик та проявів особистості спортсмена, а також у визначенні специфіки функціонування спортивних груп (команд), від яких безпосередньо залежить успішне засвоєння фізичних, технічних і тактичних умінь, що є основою для подальшого удосконалення спортивної майстерності. Цей блок дозволяє дослідити психологічні стани та особистісні риси спортсмена (зокрема, його психічну стійкість і надійність, мотиваційний рівень, емоційну адаптивність, а також здатність до самопізнання та рефлексії), визначити можливості його функціонування у специфічних умовах тренувального та змагального процесів, наприклад, під час відбору до основного складу або збірної команди. Крім того, він спрямований на аналіз соціально-психологічних аспектів спортивної діяльності, таких як особливості соціалізації спортсмена, міжособистісні стосунки та формування психологічного клімату в команді [19]. Для реалізації поставлених завдань використовуються

бланкові психодіагностичні методики — тести (зокрема, тести інтелектуальних здібностей, креативності та ін.), особистісні опитувальники та анкети для визначення поточного стану, методи суб'єктивного шкалювання та самооцінювання, а також апаратурні психофізіологічні методи, такі як електроенцефалографія, міографія, окулографія, вимірювання показників роботи серцево-судинної та дихальної систем, комп'ютерна поліграфія тощо [24].

Блок моделювання. На основі результатів психодіагностики індивідуально-психологічних особливостей спортсмена формується тренувальна модель, яка враховує рівень його готовності до змагальної діяльності, техніко-тактичні показники, а також стан здоров'я і морфофункціональні особливості. Як підкреслює В. Костюкевич, сучасна практика дозволяє визначити шляхи організації тренувального процесу за принципами модельно-цільового

підходу, що полягає у поетапному конструюванні індивідуальної або групової моделі підготовки спортсмена. Цей процес починається з аналізу вихідних показників змагальної діяльності з подальшим коригуванням цілей та завдань підготовки в напрямку підвищення спортивних результатів [12].

Тренувальний процес за цим підходом складається з проєктної та практичної частин. Проєктна частина включає такі операції: моделювання цільової змагальної діяльності; моделювання необхідних для досягнення цільового результату змін у підготовленості спортсмена, що передбачає проєктування морфофункціональних змін; а також моделювання змісту та структури тренувального процесу, яке охоплює вибір засобів, методів і визначення динаміки навантажень. Нижче поданий рисунок слід зменшити до звичайного формату (книжна орієнтація та розмір — на пів сторінки).

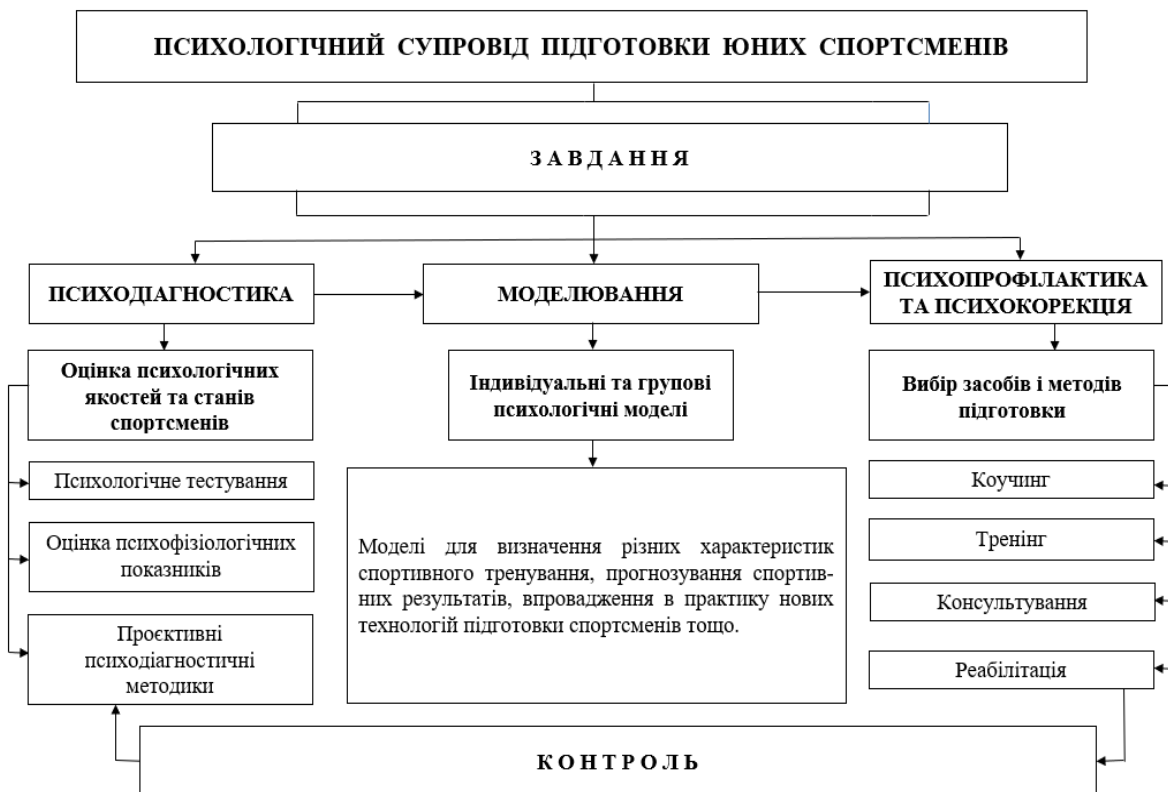


Рис. 1. Структура психологічного супроводу підготовки спортсменів

Практична частина передбачає впровадження модельно-цільових вправ, суворе дотримання запланованої структури тренувального процесу в умовах змагань, а також оптимальне співвідношення процедур контролю і корекції реалізації спроектованої підготовчо-змагальної діяльності [12].

Психопрофілактичний та психокорекційний блок має на меті запобігання та корекцію негативних психологічних станів, що виникають під час тренувального процесу та змагань; забезпечення відновлення після невдалих виступів (психічна реабілітація зі спортсменом та тренером); розвиток внутрішнього психологічного потенціалу спортсмена, його вольових характеристик, усвідомлення власних сильних та слабких сторін тощо; а також мобілізацію емоційно-вольової сфери для виконання складних завдань, вироблення і підтримання мотивації досягнення успіху, розвиток та вдосконалення комунікативних навичок та ін. [19].

Як бачимо на рис. 1, до цього блоку належать такі методи, як: коучинг, тренінг, консультування та реабілітація.

Коучинг розглядається як процес надання допомоги суб'єкту у підвищенні кількісних або якісних характеристик його діяльності; це комплекс заходів, спрямованих на наближення людини до реалізації її потенційних можливостей, формування усвідомлення власної ролі та завдань, а також на зміну існуючих моделей поведінки.

У процесі коучингу відбувається розкриття внутрішнього потенціалу особистості, розвиток її індивідуальних якостей, що сприяє формуванню нових здібностей і навичок, підвищуючи ефективність спортивної діяльності. Коучинг виступає універсальною технологією, яка дозволяє ефективно розвивати здатність до саморегуляції, контролю за власним станом та ресурсами, підвищувати особисту ефективність, вдосконалювати комунікативні навички та будувати конструктивні відносини з

партнерами, що значно сприяє успішному вирішенню актуальних завдань [15; 21; 22].

Психологічне консультування спортсменів може бути застосоване для вирішення низки завдань, серед яких усунення недоліків у знаннях про специфіку психологічного функціонування окремої особистості спортсмена, роз'яснення шляхів усунення негативних психічних проявів і формування якостей, необхідних для підвищення ефективності спортивної діяльності в конкретному виді спорту, а також задоволення соціальної потреби у самоусвідомленні та подоланні відчуття суспільної самотності, що часто спостерігається у представників командних видів спорту [6; 24].

Можливості *психологічного тренінгу* включають поетапне навчання управлінню власним емоційним станом, аналогічно тому, як це проходить у акторів-початківців; створення на тренувальних заняттях невимушеної атмосфери, яка сприяє інтуїтивному засвоєнню необхідних знань і рухових дій, а також допомагає подолати психологічний бар'єр, пов'язаний зі страхом помилитися; навчання спортсмена прийомам самонавіювання, що дозволяють удосконалити фізичні можливості і забезпечити стійкість до впливу зовнішніх факторів у критичних моментах змагальної діяльності [18].

Дієвою та перспективною формою психотренінгу виступає інтеграція комплексів психотехнічних ігор, що сприяють систематичному формуванню і розвитку необхідних на даному етапі спортивного вдосконалення психічних процесів, властивостей та станів. Ці ігри органічно включаються у тренувальний процес із метою навчання спортсменів ефективним методам психологічної регуляції. При цьому практична реалізація психотренінгу ґрунтується на рекомендаціях спортивного психолога, сформованих на основі результатів психодіагностичного дослідження особистісних якостей та властивостей спортсмена. Найбільш поширеним є застосування методів ідеомоторного тренінгу, які

використовуються як у навчальному процесі, так і для адаптації психіки спортсменів до умов майбутніх змагань, а також спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на підвищення якості поведінкових проявів [10].

Соціально-психологічна реабілітація являє собою комплекс методів і технологій, що дозволяє за рахунок систематичного та планомірного використання у роботі зі спортсменом сформуванню оптимальний психічний стан, сприятливий для максимально повної реалізації його потенційних можливостей протягом усіх етапів спортивної діяльності. Цей процес передбачає створення спеціалізованих умов для повноцінного фізичного та психічного відновлення організму спортсмена, його успішної реінтеграції до тренувального процесу та подальшого професійного зростання у спортивній кар'єрі. Реабілітаційні заходи включають корекцію постстресових станів, розвиток мобілізаційних якостей, засвоєння методів релаксації та усвідомлення потреб власного організму в конкретних умовах, а також удосконалення навичок саморегуляції.

Блок контролю. Управління процесом підготовки спортсменів неможливе без впровадження системного, всеохоплюючого контролю, який є невід'ємною складовою системи управління підготовкою і включає в себе як поглиблені етапні комплексні обстеження, так і оперативні та поточні перевірки, а також аналіз змагальної діяльності. Комплексний педагогічний контроль спеціальної фізичної підготовки виступає як низка організаційних заходів, спрямованих на оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, аналіз реакцій організму на тренувальні та змагальні навантаження, оцінку ефективності тренувального процесу та моніторинг адаптаційних механізмів функціонування організму [13]. Застосування науково-методичних принципів комплексного контролю дозволяє стандартизувати процес підготовки спортсменів шляхом індивідуалізації норм навантажень і тренувальних засобів, а також

використання вибіркового підходу до спеціальної фізичної та технічної підготовки [4; 12].

Психологічний супровід, як процес, спрямований на досягнення конкретного цілеспрямованого результату, включає набір критеріально-оцінкових показників, що відображають:

1. якість емоційного стану спортсмена;
2. рівень реалізації його особистісного потенціалу;
3. ступінь гармонійної інтеграції індивіда з оточуючим мікро- та макросередовищем;
4. базові вихідні показники його діяльності.

Оцінка психологічної готовності до змагань здійснюється шляхом аналізу наступних параметрів: спрямованості спортивної діяльності як у цілому, так і на окремих тренуваннях; емоційної стабільності та інших ключових особистісних характеристик, що є типовими для певного виду спорту; акценту на технічній, тактичній і фізичній підготовленості; а також оптимального функціонального стану спортсмена, який виражається здатністю до швидкого відновлення сил, ефективного відновлення психічних і психомоторних процесів після змагальних навантажень та умінням проводити якісну психологічну реабілітацію.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Психологічний супровід, що розкривається через категорію "суб'єктності", орієнтований безпосередньо на індивідуальні особливості спортсмена, його здатність до самореалізації та активне використання власних психологічних ресурсів, створює основу для обґрунтування актуальності наукової розробки теоретико-методологічних засад цієї діяльності. Даний підхід спрямований на активізацію особистісних ресурсів і сприяння професійній самореалізації суб'єкта спортивної діяльності.

Психологічний супровід спортивної діяльності розглядається як інтегрований комплекс заходів, спрямованих на

розвиток, вдосконалення та оптимізацію системи психічного регулювання функцій організму спортсмена, а також його поведінкових реакцій, з урахуванням вимог як тренувального процесу, так і змагань. Основне завдання цього процесу полягає у стимулюванні розвитку різноманітних аспектів суб'єктності юних спортсменів, зокрема когнітивно-ціннісного, мотиваційно-емоційного, особистісно-смыслового, регулятивно-поведінкового та комунікативного, з урахуванням специфіки індивідуально-психологічного розвитку підлітків та характерних рис навчально-тренувальної діяльності на етапах початкової, попередньої базової підготовки і спеціалізованої підготовки до досягнення вищих результатів.

Під час реалізації психологічного супроводу формується індивідуалізований пакет рекомендацій як для спортсмена, так і для тренера, що сприяє оптимізації тренувального процесу і підвищенню результативності змагальної діяльності.

Психологічний супровід спортсменів базується на принципах диференціації, індивідуалізації, безперервності, гнучкості та відкритості і формується з урахуванням особливостей конкретного виду спортивної діяльності, а також соціально-психологічного оточення, в якому перебувають юні спортсмени.

Структурно процес психологічного супроводу підготовки юних спортсменів складається з наступних взаємопов'язаних компонентів: блок психодіагностики, блок моделювання, психопрофілактичний та психокорекційний блок, блок контролю.

Основна мета психологічної діагностики полягає у виявленні та аналізі індивідуально-особистісних характеристик юного спортсмена, що проявляються як в індивідуальній, так і в командній діяльності. Ці характеристики є визначальними для успішного опанування необхідними для конкретного виду спорту фізичними, технічними та тактичними уміннями, а також для подальшого удосконалення спортивної майстерності.

Моделювання підготовчого процесу юних спортсменів спрямоване на створення системи заходів, що забезпечує високий рівень готовності до виконання тренувальних і змагальних завдань. Цей процес включає: визначення та впровадження ключових соціальних орієнтирів, які формують світогляд спортсмена; розвиток внутрішніх психологічних ресурсів, що служать опорою у складних ситуаціях; подолання внутрішніх блоків та страхів при протистоянні конкурентам; розробку індивідуальних стратегій психологічної підготовки безпосередньо перед змаганнями; а також організацію вольових зусиль через мобілізацію необхідних ресурсів для регуляції емоційного стану.

Профілактичні та корекційні заходи у сфері психологічного супроводу спрямовані на своєчасне вирішення проблем, що виникають у процесі розвитку юного спортсмена. Вони орієнтовані на активізацію та використання внутрішнього потенціалу, засвоєння комплексних методик саморегуляції, релаксації та мобілізації ресурсів, а також на систематичне опанування інструментами контролю власних психічних станів. Результатом застосування таких заходів є формування адаптивної психічної сфери, що відповідає вимогам різних етапів спортивного вдосконалення.

Ефективність роботи спортсмена, тренера та психолога визначається шляхом системного аналізу результатів тренувального та змагального процесів. Цей аналіз включає детальний розбір як позитивних, так і негативних ситуацій у спортивній діяльності, а також критичну оцінку застосованих методів, що призвели до успішних результатів або спричинили помилки.

Майбутні дослідження ми плануємо зосередити на розробці спеціалізованої програми психологічного супроводу для підготовки дітей-підлітків, які займаються футболом, що дозволить оптимізувати їхній підготовчий процес і підвищити конкурентоспроможність у змаганнях.

Список літератури:

1. Безверхня Г.. Психологія фізичного виховання : метод. рекомендації. Умань, 2013. 42 с.
2. Бріскін Ю., Товстоног О., Розторгуй М. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. № 1. С. 20–25.
3. Вейнберг Р. Психологія спорту : навч. вид. Київ : Олімп. літ., 2001. 116 с.
4. Войтенко С. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2013. Вип. 26 (1). С. 55–65.
5. Волкова В. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2007. 298 с.
6. Воляннюк Н. Психологічний супровід професійного розвитку тренера-викладача. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України*. 2004. Т. 4, вип. 8. С. 67–74.
7. Гринь О. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. 2015. Вип. 6 (62). С. 28–32.
8. Гринь О. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.
9. Колосов А. Структура та зміст психологічного супроводу спортсменів збірних команд України на заключному етапі підготовки до Олімпійських ігор. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2008. Вип. 14. С. 60–68.
10. Злишков В., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ, 2022. 184 с.
11. Корольчук М., Крайнюк В. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
12. Костюкевич В., Врублевський С., Вознюк Т. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця : “Планер”, 2017. 191 с.
13. Кулик Н., Степаненко Д., Сергієнко В., Печко Г., Гребенюк О. Особливості контролю спеціальної фізичної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2023. № 2. С. 112–120.
14. Ложкін Г., Колосов А. Від забезпечення до супроводу. *До питання про активізацію психологічних ресурсів особистості*. Київ : Азимут-Україна, 2009. 342 с.
15. Нежинська О., Тименко В. Основи коучингу : навчальний посібник. Київ : ТОВ “ДІСА ПЛЮС”, 2017. 220 с.
16. Олійник Н., Войтенко С. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
17. Сергієнко Л. Практикум з психології спорту: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : “ОВС”, 2008. 256 с.
18. Іваннікова Г. Соціально-психологічний тренінг у фізичному вихованні і спорті. Київ : Талком, 2023. 31 с.
19. Тарасова Н. Етапи психологічного супроводу спортсменів підлітково-юнацького віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2021. Вип. 4. С. 108–114.
20. Brewer В. International Olympic Committee Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology. Chichester, UK : John Wiley & Sons Ltd, 2009 148 p.
21. Horn T. Advances in Sport Psychology. Ed. 3, IL : Human Kinetics, 2008. 499 p.
22. Swann C., Telenta J., Draper G., Liddle S., Fogarty A., Hurley D., Vella S. Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 2018. No. 35, P. 55–64.

23. Tenenbaum G., Eklund R. Handbook of sport psychology. Hoboken, NJ : John Wiley and Sons, 2007. 938 p.
24. Tomich L., Levchenko A., Girchenko O., Sikorska L., Nazarov O., Perelygina L. Psychological Counseling as a Means of Developing the Athlete's Personality. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2023. No. 14 (1). P. 647–661.
- References:**
1. Bezverkhnia H. Psykholohiia fizychnoho vykhovannia [Psychology of physical education], Metod. rekomendatsii. Uman, 2013. 42 p.
2. Briskin Yu., Tovstonoh O., Roztorhui M. Indyvidualizatsiia pidhotovky sportsmeniv na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky [Individualisation of athletes' training at different stages of long-term training]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*. 2009. № 1. pp. 20–25.
3. Veinberh R. Psykholohiia sportu [Psychology of sport]. Navch. vyd. Kyiv : Olimp. lit., 2001. 116 p.
4. Voitenko S. Rozvytok naukovykh uiaвлен pro spilnu sportyvnu diialnist: fenomenolohiia, struktura, rehuliatsiia [Development of scientific ideas about joint sports activities: phenomenology, structure, regulation]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu*. 2013. Issue 26 (1). pp. 55–65.
5. Volkova V. Psykholohiia sportu [Psychology of sport]. Navch. posib. Kyiv : Olimp. lit., 2007. 298 p.
6. Volianiuk N. Psykholohichniy suprovid profesiinoho rozvytku trenera-vykladacha. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H. Kostiuka APN Ukrainy. 2004. Vol. 4, issue. 8. pp. 67–74.
7. Hryn O. Napriamky rozrobky systemy psykholohichnoho zabezpechennia ta suprodu pidhotovky sportsmeniv yak problema psykholohii sportu [Directions for the development of a system of psychological support and training support for athletes as a problem of sports psychology]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. Drahomanova*. 2015. Issue 6(62). pp. 28–32.
8. Hryn O. Psykholohichne zabezpechennia ta suprovid pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv [Psychological support and training support for qualified athletes]. Navch. posib. Kyiv : Olimp. lit., 2015. 276 p.
9. Kolosov A. Struktura ta zmist psykholohichnoho suprodu sportsmeniv zbirnykh komand Ukrainy na zakliuchnomu etapi pidhotovky do Olimpiiskykh ihor [Structure and Content of Psychological Support of Athletes of the National Teams of Ukraine at the Final Stage of Preparation for the Olympic Games]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu*. 2008. Issue 14. pp. 60–68.
10. Zlyvkov V., Lukomska S. Suchasni treninhovi tekhnolohii rozvytku osobystosti v osviti [Modern training technologies for personal development in education]. Kyiv, 2022. 184 p.
11. Korolchuk M., Krainiuk V. Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychnykh ta ekstremalnykh umovakh [Social and psychological support of activities in normal and extreme conditions]. Navch. posib. dlia studentiv vyshchykh navch. zakladiv. Kyiv : Nika-Tsentr, 2009. 580 p.
12. Kostiukevych V., Vrublevskiy Ye., Vozniuk T. Teoretyko-metodychni osnovy kontroliu u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Theoretical and methodological foundations of control in physical education and sports]. Monohrafiia. Vinnytsia : “Planer”, 2017. 191 p.
13. Kulyk N., Stepanenko D., Serhiienko V., Pechko H., Hrebieniuk O. Osoblyvosti kontroliu spetsialnoi fizychnoi pidhotovky lehkoatletiv, yaki spetsializuiutsia u sportyvni khodbi [Peculiarities of control of special physical training of athletes specialising in race walking.]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. Naukovo-praktychnyi zhurnal*. 2023. No. 2. pp. 112–120.

14. Lozhkin H., Kolosov A. Vid zabezpechennia do suprovodu [From provision to support.]. *Do pytannia pro aktyvizatsiiu psykholohichnykh resursiv osobystosti*. Kyiv : Azymut-Ukraina, 2009. 342 p.
15. Nezhynska O., Tymenko V. Osnovy kouchynhu [The basics of coaching]. Navchalnyi posibnyk. Kyiv : TOV “DISA PLIuS”, 2017. 220 p.
16. Oliinyk N., Voitenko S. Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti [Psychological features of sports activity]. Monohrafiia. Vinnytsia : VNAU, 2020. 240 p.
17. Serhiienko L. Praktykum z psykholohii sportu [Workshop on the psychology of sport]. Navch. posibnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu. Kharkiv : “OVS”, 2008. 256 p.
18. Ivannikova H. Sotsialno-psykholohichni treninh u fizychnomu vykhovanni i sporti [Social and psychological training in physical education and sports]. Kyiv : Talkom, 2023. 31 p.
19. Tarasova N. Etapy psykholohichnoho suprovodu sportsmeniv pidlitkovo-yunatskoho viku [Stages of psychological support for athletes of adolescent and youth age]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia Psykholohichni nauky*. 2021. Issue 4. pp. 108–114.
20. Brewer B. International Olympic Committee Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology. Chichester, UK : John Wiley & Sons Ltd, 2009 148 p.
21. Horn T. Advances in Sport Psychology. Ed. 3, IL : Human Kinetics, 2008. 499 p.
22. Swann C., Telenta J., Draper G., Liddle S., Fogarty A., Hurley D., Vella S. Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 2018. No. 35, pp. 55–64.
23. Tenenbaum G., Eklund R. Handbook of sport psychology. Hoboken, NJ :John Wiley and Sons, 2007. 938 p.
24. Tomich L., Levchenko A., Girchenko O., Sikorska L., Nazarov O., Perelygina L. Psychological Counseling as a Means of Developing the Athlete’s Personality. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2023. No. 14 (1), pp. 647–661.

Стаття надійшла до редколегії 18.02.2025