

ВИВЧЕННЯ МЕТОДИК ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Кебало Д.Ю., Бочкарев С.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
Україна, м. Харків,*

denisyuriewich19062003@gmail.com, bockarevsergij@gmail.com

Анотація. Ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності безпосередньо залежить від психологічного відновлення, яке виступає безперервним процесом регуляції емоційного стану та формування стресостійкості. Психоемоційні навантаження суттєво впливають на функціональні можливості й працездатність спортсмена. Використання релаксаційних технік, дихальних вправ, аутогенного тренування та методів візуалізації забезпечує швидке відновлення психоемоційної рівноваги. Ці методики сприяють підвищенню концентрації уваги й оптимізації психофізіологічних процесів, що дозволяє атлету зберігати високу продуктивність навіть в умовах інтенсивних змагальних стресів.

Ключові слова: *психологічне відновлення, психоемоційні навантаження, саморегуляція, релаксація, дихальні вправи, аутогенне тренування, візуалізація, спортивна діяльність*

Вступ. Високі вимоги сучасної системи спортивної підготовки та інтенсивні психоемоційні навантаження зумовлюють критичну необхідність впровадження ефективних засобів психологічного відновлення для збереження працездатності й психічного здоров'я атлетів. Постійний тиск результату та висока конкуренція без належної емоційної регуляції призводять до перевтоми й вигорання, тому застосування доступних методик стає важливим компонентом тренувального процесу.

Впровадження таких методів психологічного розвантаження дозволяє знизити рівень тривожності, нормалізувати емоційний стан і підвищити концентрацію уваги, що безпосередньо сприяє зростанню спортивних результатів та загальній ефективності підготовки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та проаналізувати зміст основних методик психологічного розвантаження спортсменів, визначити характер їхнього впливу на психоемоційний стан, працездатність і результативність у тренувальній та змагальній діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічне відновлення спортсменів є безперервним процесом регуляції психоемоційного стану, спрямованим на зниження тривожності, відновлення мотивації та забезпечення внутрішньої готовності до навантажень. На відміну від фізіологічного аспекту, воно фокусується на гармонізації емоційних, когнітивних і мотиваційних компонентів психіки, що безпосередньо впливає на фізичну результативність і стабільність показників (Павлова, 2011).

Адаптація психіки до стресових умов змагань та очікувань оточення сприяє формуванню резилієнтності – здатності швидко відновлювати продуктивність після значних навантажень. Для цього в повсякденну підготовку інтегруються методики релаксації.

Психоемоційні навантаження у спорті є комплексом стресових чинників, які мають подвійну природу: короточасні позитивні стимули мобілізують сили, тоді як хронічні негативні впливи призводять до емоційного вигорання та психосоматичних розладів (Курдибаха, 2023). Оскільки стрес активує симпатoadреналову систему, змінюючи серцевий ритм і метаболізм, відсутність вчасного відновлення суттєво знижує працездатність та швидкість реабілітації після тренувань. Системне управління цими навантаженнями через релаксаційні техніки, дихальні вправи та візуалізацію дозволяє оптимізувати психофізіологічні ресурси, підтримувати високу концентрацію та забезпечувати стабільність спортивних результатів на різних етапах підготовки (Височіна, 2018).

Для забезпечення ефективної саморегуляції та збереження високої працездатності в сучасній спортивній психології застосовують комплекс методів психологічного розвантаження, серед яких ключовими є релаксація, дихальні вправи, аутогенне тренування та візуалізація.

Метою релаксації є свідоме зниження психофізіологічної напруги через розслаблення м’язів і стабілізацію емоційного стану. Такі техніки, як прогресивне м’язове розслаблення (PMR) та медитація, допомагають атлету зменшити змагальну тривожність і пришвидшити адаптацію до високих навантажень. Використання аудіовізуальних засобів додатково сприяє відновленню психічного балансу та підвищенню здатності до самоконтролю (Височіна, 2018).

Основна мета дихальних технік полягає в оперативній саморегуляції функціонального стану шляхом впливу на вегетативну нервову систему. Глибоке та повільне дихання активує парасимпатичний відділ, що призводить до стабілізації серцевого ритму, нормалізації тиску та зниження рівня гормонів стресу в крові. Регулярна практика цих вправ формує навички усвідомленого керування емоціями, що критично важливо безпосередньо перед стартом (Височіна, 2018).

Аутогенне тренування спрямоване на глибоке психофізіологічне розслаблення через самонавіювання та роботу з внутрішніми формулами спокою. Використання цього методу активує відновлювальні процеси в організмі, підвищуючи толерантність до емоційних навантажень і загальну готовність до змагальної діяльності. Завдяки регулярним заняттям спортсмен формує стабільні навички саморегуляції, які допомагають зберігати продуктивність після інтенсивних тренувань (Гусак & Галан, 2012).

Метою візуалізації є зміцнення нейронних зв’язків і підвищення впевненості шляхом уявного відтворення успішних спортивних дій. Ця техніка дозволяє «репетирувати» рухи без фізичного навантаження, що покращує концентрацію уваги та зменшує страх перед виступом. Поєднання уявних образів із релаксацією забезпечує комплексне

відновлення та дозволяє програмувати психіку на ефективне виконання складних технічних завдань.

Висновки. Психологічне відновлення забезпечує баланс емоційних і когнітивних станів, що безпосередньо запобігає зниженню фізичної працездатності атлетів. Регулярне застосування релаксації, дихальних вправ та аутогенного тренування нівелює негативний вплив стресу та виступає надійним засобом профілактики емоційного вигорання. Інтеграція технік візуалізації та саморегуляції в тренувальний процес оптимізує внутрішні ресурси, підвищуючи концентрацію уваги та результативність змагальної діяльності.

Список джерел інформації:

1 Височіна, Н. Л. (2018). Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: *автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»* / Н. Л. Височіна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 46 с. URL:

<https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/20e83fd8-a61d-4cee-b722-d75a65aa3103>

2 Гусак, В. В., & Галан, Я. П. (2012). Аутогенне тренування як метод психологічного відновлення юних спортсменів перед змагальний період // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 5 (1). С. 151-154.

3 Курдибаха, О. М. (2023). Формування резилієнтності спортсменів в умовах воєнного часу // *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. № 5. С. 89-93. URL:

<https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/485/438>

4 Павлова, Ю. (2011). Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. Л.: ЛДУФК. 204 с. URL:

<https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/44cb2ad1-a0d5-4d70-b2be-e0c08c529418/content>