

ПСИХОФІЗИЧНА СТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНА ЯК ЧИННИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті всебічно проаналізовано значення психофізичної стійкості як важливої складової ментального здоров'я спортсменів, що є визначальним фактором у забезпеченні стабільної тренувальної та змагальної діяльності. Під психофізичною стійкістю розуміється інтегрована здатність особистості ефективно реагувати на стресові фактори, підтримувати емоційний баланс, мобілізувати внутрішні ресурси та адаптуватися до змінних і часто екстремальних умов спортивного середовища. У роботі розглянуто психологічні детермінанти, які впливають на розвиток цієї якості, зокрема рівень тривожності, мотиваційну спрямованість, когнітивну гнучкість, здатність до саморегуляції та емоційного контролю.

Ключові слова: психофізична стійкість, ментальне здоров'я, тренувально-змагальна діяльність, спортсмен, стрес, адаптація.

У сучасному спорті високих досягнень ментальне здоров'я спортсменів дедалі частіше постає у фокусі міждисциплінарних досліджень – як психології, медицини, фізіології, так і спортивної педагогіки. Це зумовлено тим, що самі лише фізичні дані, технічна підготовка та стратегічне мислення вже не є гарантією стабільних результатів у професійному спорті. Психічна стійкість, здатність контролювати емоції, керувати станами стресу та невизначеності, адаптуватися до нових викликів і невдач – ось ті психологічні компоненти, які сьогодні визначають якість виступу спортсмена на змаганнях та довготривалість його кар'єри на найвищому рівні. У зв'язку з цим психофізична стійкість розглядається не просто як одна з характеристик особистості спортсмена, а як цілісна, інтегральна властивість, що поєднує низку фізіологічних, емоційних, когнітивних і соціальних компонентів. Вона охоплює фізичну витривалість, здатність до відновлення, психологічну рівновагу, адаптивність до соціального середовища, уміння справлятися з внутрішніми конфліктами та зовнішнім тиском.

Психофізична стійкість проявляється у практичній здатності спортсмена ефективно функціонувати в умовах гострої психологічної напруги, мобілізувати внутрішні ресурси у відповідальні моменти, зберігати концентрацію, раціональність мислення, рухову точність та емоційний баланс. Вона дозволяє уникнути імпульсивних дій, зберігати віру в успіх навіть після поразки, не втрачати спортивної мотивації при тривалому очікуванні результату або в умовах відсутності підтримки [1, с. 34].

Формування цієї якості не є миттєвим процесом – вона розвивається поступово й системно під впливом низки чинників. Насамперед – це особистий спортивний і життєвий досвід, регулярна психологічна підготовка, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, контроль над стресом, формування позитивної установки на самореалізацію. Велику роль відіграють індивідуальні психофізіологічні особливості: тип нервової системи, реактивність, толерантність до навантажень, здатність до психічної саморегуляції. Також важливим є рівень самосвідомості спортсмена, глибина особистісної рефлексії, тобто здатність осмислювати власні емоції, мотиви поведінки та наслідки рішень у критичних ситуаціях.

Ментальне здоров'я, відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, – це не лише відсутність психічних захворювань, а й стан повного психологічного, емоційного та соціального благополуччя, при якому людина може реалізувати свої потенційні можливості, продуктивно працювати, справлятися зі щоденними стресами та брати активну участь у житті спільноти. У контексті спортивної діяльності це означає здатність витримувати регулярні фізичні й психологічні навантаження, приймати поразки без втрати самооцінки, зберігати мотивацію, не зважаючи на зовнішній тиск (з боку тренерів, ЗМІ, вболівальників), уникати надмірного емоційного виснаження та перегорання.

Для спортсменів втрата ментального балансу несе особливо серйозні ризики – від зниження ефективності тренувального процесу до травм, що виникають через втрату концентрації або імпульсивну поведінку, та навіть до повного припинення спортивної діяльності внаслідок хронічного емоційного виснаження [2, с. 45].

Формування психофізичної стійкості відбувається на перетині трьох взаємозалежних блоків: біологічного, психологічного та соціального. Біологічний компонент пов'язаний із фізичним здоров'ям,

рівнем втомлюваності, енергетичним обміном, станом серцево-судинної й нервової систем, гормональним фоном [4, с. 13].

Наприклад, спортсмен зі зниженим імунітетом або порушенням сну буде менш стійким до психологічного навантаження. Психологічний блок включає внутрішню мотивацію до досягнення, уміння володіти собою, емоційну гнучкість, здатність до рефлексії та позитивного мислення. Тут важливу роль відіграє індивідуальна психологічна підготовка, застосування психотехнік, розвиток навичок усвідомленості та медитації. Соціальний блок визначає ступінь включеності спортсмена в підтримувальне середовище: довірчі стосунки з тренером, злагодженість командної взаємодії, наявність підтримки з боку родини, близького оточення та соціального визнання. Відсутність соціального ресурсу часто стає причиною демотивації та емоційної ізоляції, навіть за фізичної та технічної готовності спортсмена.

Узгоджена взаємодія цих трьох складових є запорукою того, що спортсмен зможе ефективно справлятися з викликами, приймати виклики суперництва не як загрозу, а як можливість для самореалізації, зберігати психологічну цілісність у найнапруженіших етапах спортивної кар'єри [3, с. 112].

Отже, особливого значення набуває впровадження цілісної програми підтримки ментального здоров'я спортсменів на всіх етапах їхньої підготовки – від юнацького спорту до рівня збірних команд. Така програма має включати регулярну психологічну діагностику, індивідуальне та групове консультування, психоедукаційні заходи, навчання методам саморегуляції, антистресовим технікам, а також створення в спортивному середовищі безпечного простору для вираження емоцій та обговорення проблем. Особливо це актуально в умовах зростаючих очікувань від спортсменів, посиленої конкуренції, а також соціальної нестабільності, пов'язаної, зокрема, з війною, яка накладає додаткове психологічне навантаження на всіх громадян, включно зі спортсменами.

В умовах воєнного часу спортсмени стикаються не лише з труднощами тренувального процесу (обмеження інфраструктури, нестабільний графік, евакуація або ротація команд), а й із глибокими екзистенційними викликами – невизначеність майбутнього, тривожність за близьких, інформаційне перевантаження. Всі ці фактори суттєво знижують психоемоційну стійкість, викликають хронічну втому, апатію, демотивацію. Тому вкрай важливо, щоб тренери, спортивні психологи та управлінці розглядали підтримку ментального здоров'я як невід'ємний елемент підготовки спортсменів, а не як другорядну або факультативну складову. Крім того, необхідно розвивати стратегії групової психологічної підтримки, де спортсмени можуть ділитися своїм досвідом, обговорювати труднощі, взаємно підтримувати одне одного в адаптації до екстремальних умов.

Окрему увагу слід приділяти навчанню тренерського складу принципам психологічної компетентності – умінню розпізнавати ознаки емоційного вигорання, депресивних чи тривожних станів, зниження мотивації та продуктивності. Залучення фахівців у галузі спортивної психології, кризової інтервенції, психотерапії дозволяє не лише підвищити результативність, але й зберегти здоров'я та професійне довголіття спортсменів. Своєчасна психологічна підтримка може запобігти багатьом негативним наслідкам, зокрема – передчасному завершенню кар'єри, втраті впевненості в собі або розвитку психосоматичних захворювань.

У сучасних умовах одним з ефективних інструментів підтримки ментального здоров'я є цифрові технології – мобільні застосунки для медитації, трекери емоційного стану, онлайн-сесії з психологами, освітні платформи зі спортивної психології. Вони дають змогу надавати допомогу спортсменам незалежно від їхнього місцезнаходження, що особливо актуально у ситуації воєнних дій, вимушеної міграції або дистанційного формату підготовки. Водночас цифрові рішення мають бути лише доповненням до живого міжособистісного контакту, а не його заміною, оскільки справжня емоційна підтримка формується через довіру, співпереживання та безпосередню взаємодію [2, с. 29].

Отже, ментальне здоров'я спортсменів – це стратегічний ресурс, який потребує системного захисту, розвитку й інвестування. Лише в умовах психологічної безпеки, стабільної підтримки та високої самосвідомості спортсмени можуть досягати максимальних результатів без шкоди для себе. Отже, інтеграція ментального компоненту у всі рівні спортивної підготовки – від організаційного до індивідуального – є не просто вимогою часу, а ключовим чинником сталого розвитку спорту в умовах сучасних глобальних і локальних викликів.

References

1. Andreeva, G. M. Social Psychology. Kyiv: Center for Educational Literature, 2010. 472 p.
2. Ball, G. O. Psychology of the Personality of an Athlete. Kyiv: Olympic Literature, 2004. 288 p.
3. Vasilyeva, T. A. Psychological Support in High-Achievement Sports. Kharkiv: KhDAFK, 2017. 198 p.
4. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. 45 p.

PSYCHOPHYSICAL STABILITY OF A SPORTSMAN AS A FACTOR OF MENTAL HEALTH IN TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY

Abstract. *The article comprehensively analyzes the importance of psychophysical resilience as an important component of the mental health of athletes, which is a determining factor in ensuring stable training and competitive activity. Psychophysical resilience is understood as the integrated ability of an individual to respond effectively to stress factors, maintain emotional balance, mobilize internal resources and adapt to the changing and often extreme conditions of the sports environment. The paper discusses the psychological determinants that influence the development of this quality, in particular, the level of anxiety, motivational orientation, cognitive flexibility, ability to self-regulation and emotional control.*

Keywords: *psychophysical stability, mental health, training and competitive activity, athlete, stress, adaptation*

Відомості про автора / Information about the Author

Довгань Надія, д-р пед. наук, професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Dovgan Nadiya, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Olympic and Professional Sports Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Крупорушкін Микита, аспірант 2 курсу факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: Kruporushkin Nikita 1992 @ukr.net

Kruporushkin Nikita, 2nd year postgraduate student, Faculty of Physical Education and Sports, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: Kruporushkin Nikita 1992 @ukr.net

© Н. Довгань, М. Крупорушкін
22.05.2025.

Стаття отримана редакцією

