

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ
В СПОРТІ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувач 2 курсу 07-231М групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Іван ГЛУХОВ

Керівник: к. психол. н., доцентка

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: завідувачка навчально-методичним
кабінетом соціально-психологічної підтримки,
професійного розвитку та сприяння
працевлаштування Чорноморського
національного університету імені Петра
Могили

Людмила ОПАНАСЕНКО

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1. Теоретичні основи психічної саморегуляції в спорті	15
1.1 Види та форми психічної саморегуляції у спортсменів.....	15
1.2 Методи психічної саморегуляції в спорті.....	29
Висновки до розділу 1.....	32
Розділ 2. Емпіричне дослідження чинників психічної саморегуляції та їхнього впливу на психологічну стійкість спортсменів	33
2.1 Методичні підходи до організації досліджень чинників психічної саморегуляції.....	33
2.2 Методика та організація дослідження чинників психічної саморегуляції.....	34
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	38
Висновки до розділу 2	57
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження проблеми психічної саморегуляції як чинника досягнення успіху в спорті зумовлена сучасними тенденціями розвитку спортивної науки, яка дедалі більше звертає увагу на інтеграцію психофізіологічних аспектів у підготовку спортсменів. У сучасному спорті високих досягнень, де рівень фізичної підготовки та технічної майстерності спортсменів часто є порівнянним, саме психологічні чинники можуть стати вирішальними у змаганнях за лідерство. Психічна саморегуляція, як здатність спортсмена усвідомлено контролювати власний психоемоційний стан, є ключовим елементом, який забезпечує адаптацію до стресових умов, підвищує ефективність змагальної діяльності та сприяє довготривалому успіху в спорті.

Наукові дослідження підтверджують, що психічна саморегуляція дозволяє спортсменам не лише оптимізувати використання внутрішніх ресурсів організму, але й мінімізувати вплив негативних психічних станів, таких як тривожність, втома, стрес і страх поразки. Психофізіологічні механізми саморегуляції забезпечують кращу мобілізацію організму в критичних ситуаціях, що особливо важливо під час змагань на найвищому рівні, де перемога чи поразка можуть залежати від найменших відхилень у психоемоційному стані спортсмена.

Окрім того, здатність до саморегуляції сприяє підтримці стабільної мотивації, концентрації уваги та відновлення після фізичних і психологічних навантажень, що має особливе значення у видах спорту, де висока інтенсивність тренувань і змагань може призводити до емоційного вигорання або зниження ефективності через психологічні перевантаження. У зв'язку з цим, розвиток навичок психічної саморегуляції є важливою складовою програм психологічної підготовки

спортсменів, яка базується на використанні сучасних методик психологічної корекції, когнітивно-поведінкових тренувань, релаксаційних технік і методів біологічного зворотного зв'язку.

Таким чином, вивчення психічної саморегуляції як чинника спортивного успіху має важливе теоретичне і практичне значення для розвитку спортивної психології, що дозволить глибше зрозуміти механізми, що лежать в основі ефективної діяльності спортсменів в умовах стресу та надмірних навантажень, і сприятиме створенню комплексних підходів до психологічної підготовки спортсменів, які прагнуть досягати найвищих результатів на міжнародній арені.

Вивченням поняття психічної саморегуляції в контексті спорту та інших сфер діяльності займалися багато вчених і дослідників. Серед найбільш відомих авторів, що зробили вагомий внесок у розробку теорії психічної саморегуляції, можна виділити таких.

Один із засновників теорії діяльності О.В. Запорожець, який досліджував механізми саморегуляції, зокрема роль свідомої та несвідомої діяльності в управлінні поведінкою. Його науковий труд "Розвиток психічних функцій у дітей" (1978) стосується психічних процесів та їхнього регулювання, хоча в контексті дитячого розвитку, вона також є основою для загальної теорії саморегуляції.

Відомий психолог, який займався дослідженням психологічних механізмів саморегуляції, зокрема у спорті, В.О. Коган розробив теоретичні основи для їх практичного застосування. Дослідження вченого "Психологічні механізми саморегуляції діяльності спортсменів" (1976) присвячене процесам саморегуляції саме в спортивній діяльності.

Фізіолог і психолог М.О. Бернштейн досліджував процеси рухової саморегуляції та їхній зв'язок з центральною нервовою системою, праці якого стали базовими для розуміння сенсомоторної саморегуляції. "Очерки по физиологии движений и физиологии активности" (1947) –

класична робота, що описує сенсомоторні процеси саморегуляції, важлива для розуміння фізіологічних основ рухової активності в спорті.

Дослідження психічної саморегуляції Л.І. Анциферовим були спрямовані на аналіз механізмів подолання стресу та розвитку особистісних резервів у діяльності, зокрема в спорті. "Психічна саморегуляція в екстремальних умовах" (1984) – праця, в якій автор аналізує механізми адаптації і саморегуляції в умовах високого стресу, характерних для спорту.

Є.І. Ільїн – автор робіт, присвячених психофізіологічним основам саморегуляції емоцій та поведінки, у тому числі у спортивній діяльності. "Психомоторика" (2009) – монографія, яка описує фізіологічні та психологічні аспекти рухової активності та саморегуляції.

Відомий спеціаліст у галузі спортивної психології, автор моделі оптимального рівня збудження Ю.М. Ханін досліджував зв'язок між емоційним станом спортсменів і їхньою здатністю досягати спортивних результатів через механізми саморегуляції. Емоційним аспектам спортивної діяльності та психічній саморегуляції присвячена робота "Психологічні проблеми оптимального рівня збудження в спорті" (1978).

Один з провідних представників радянської психологічної школи О.М. Леонт'єв досліджував процеси свідомої саморегуляції в діяльності. У книзі "Діяльність. Свідомість. Особистість" (1975) охоплено процеси психічної саморегуляції в контексті діяльності, зокрема спортивної.

Науковець М.Ю. Кононов (2013) вивчав питання психологічної саморегуляції спортсменів, особливо в екстремальних умовах змагальної діяльності. Один із провідних світових дослідників у галузі соціальної психології та теорії саморегуляції Альберт Бандура розробив концепцію самоефективності, що є ключовим елементом психічної саморегуляції. Ключова праця з теорії самоефективності безпосередньо пов'язана з поняттям саморегуляції "Self-efficacy: The Exercise of Control" (1997).

Згадані вчені заклали теоретичні основи та емпірично дослідили психічну саморегуляцію, що дозволяє глибше зрозуміти її роль у досягненні успіху в спорті та інших видах діяльності, особливо в умовах стресу та високих вимог.

Із сучасних психологів науковців можна згадати таких. Porovuch, I. et al (2022) визначали взаємозалежності параметрів саморегуляції та побудова факторної структури психічних станів важкоатлетів, що є важливим елементом їх підготовки до змагань. Так зазначено, що саморегуляція визначається як свідоме і цілеспрямоване планування дій спортсменів для досягнення певних результатів. Важливою є здатність спортсмена оцінювати свій стан, рівень власних амбіцій та прагнень, що допомагає мобілізувати внутрішні ресурси для досягнення успіху. Дослідження показало, що важкоатлети мають латентний психоемоційний потенціал, який відіграє ключову роль у їхній готовності до перемоги. Структура готовності складається з п'яти факторів, де найбільш важливими є "Життєва саморегуляція" (44.09%) та "Результативна саморегуляція" (12.13%). В статті підкреслюється важливість балансування фізичних навантажень із психоемоційними ресурсами, адже перевантаження може призвести до травм, емоційного виснаження та втрати мотивації.

Робота фахівців Rochniak, A. et al (2020) присвячена вивченню взаємозв'язку між здатністю до саморегуляції та психологічними показниками молодих баскетболістів. Основною метою було визначити, як специфічні риси саморегуляції впливають на такі показники, як диспозиційний стан "поток", базові переконання та диспозитивний оптимізм. Дослідження показує, що саморегуляція є важливим елементом психологічної готовності спортсменів до змагань. Баскетболісти, які мають кращу здатність до саморегуляції, демонструють більш оптимістичні погляди на майбутнє та краще контролюють свої дії у грі. Виявлено, що спортсмени з високим рівнем

автономної саморегуляції частіше досягають стану "поток", де їхня свідомість повністю занурюється в активність. Цей стан супроводжується почуттям впевненості та задоволення від виконуваної діяльності. Дослідження показує, що спортсмени з вищим рівнем саморегуляції також демонструють вищі рівні оптимізму, що сприяє їхній мотивації та позитивному ставленню до тренувального процесу і змагань. Продемонстровано, що здатність спортсменів до саморегуляції є важливим чинником їхнього психологічного благополуччя та успішної спортивної діяльності. Спортсмени з автономною саморегуляцією показують кращі результати не лише в емоційному плані, але й у фізичній підготовці, оскільки відчувають більше контролю та впевненості у своїх діях під час змагань.

Науковці Негмахауц, Н., & Faizah, R. (2023) зосередились на огляді літератури щодо психологічної готовності спортсменів до змагань і виділяє ключові психологічні фактори, які впливають на їхні успіхи під час змагань. Психологічна готовність описується як важливий фактор, що дозволяє спортсменам мобілізувати свої ресурси під час критичних моментів змагань. Стаття підкреслює, що готовність до змагань не обмежується фізичними та технічними аспектами, а включає такі компоненти, як саморегуляція, емоційна стабільність і віра в себе. Автори вказують, що здатність спортсмена до саморегуляції є одним з головних чинників успішності під час змагань. Вона включає вміння контролювати свої емоції, налаштувати себе на досягнення цілей, контролювати стрес і енергію. Саморегуляція дозволяє спортсмену ефективніше долати стресові ситуації та залишатися зосередженим під час виконання завдань. Емоційна стабільність і здатність контролювати власні емоції відіграють важливу роль у досягненні успіху. Елітні спортсмени зазвичай демонструють вищий рівень емоційної компетентності та здатність адаптивно реагувати на стресові ситуації, що допомагає їм досягати оптимального рівня виконання. Дослідження

надає сильне обґрунтування важливості саморегуляції та емоційної компетентності для досягнення успіху в змаганнях. Здатність спортсменів контролювати свої емоції, підтримувати психологічну стійкість і вірити в свої сили є вирішальними факторами, які сприяють високій продуктивності та досягненню результатів у спорті.

Низка вчених Julvanichpong, T. (2022) присвятили дослідження впливу програми психологічної підготовки на ментальну готовність спортсменів, зокрема таеквондистів, де використовували пакет психологічних навичок, що включав контроль дихання, м'язову релаксацію, самонавіювання та візуалізацію, і його вплив на готовність спортсменів до змагань. Стаття підкреслює, що психологічна підготовка є критично важливою для досягнення високих результатів у спорті. Ментально готові спортсмени здатні краще контролювати свої емоції, концентруватись на завданні і впевнено виступати під час змагань. психологічна підготовка, яка включає методики саморегуляції (контроль дихання, м'язову релаксацію, самонавіювання та візуалізацію), суттєво підвищує ментальну готовність спортсменів до змагань. Це підкреслює важливість саморегуляції як ключового інструменту для досягнення успіху у спорті, особливо у стресових умовах змагань.

Українська вчена Ніну Литовченко (2020) у монографії досліджувала психічну саморегуляцію як важливий компонент психологічної готовності спортсменів. Деревенець С.М., & Літовченко В. Ю. (2023) розглядали механізми фізичної та психологічної адаптації спортсменів до специфічних навантажень, характерних для спорту вищих досягнень. Практичні досліджування авторки спрямували на аналізі чинників, які впливають на здатність спортсменів ефективно адаптуватися до інтенсивних фізичних та психоемоційних навантажень, що є критично важливими для досягнення високих спортивних результатів. Описуються процеси адаптації організму спортсмена до високих фізичних навантажень, які включають покращення

функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, а також розвиток витривалості і сили. Спортсмени високих досягнень постійно працюють на межі своїх можливостей, що вимагає тривалої адаптації організму до таких навантажень. Психоемоційне навантаження є одним з основних викликів у спорті вищих досягнень. Адаптація до стресу та емоційного напруження є важливою для підтримки психологічної стійкості та саморегуляції спортсменів під час змагань. Здатність до саморегуляції через техніки, такі як релаксація та самонавіювання, допомагає спортсменам контролювати свої емоції та зосереджуватися на виконанні завдань. У статті виділяються три основні рівні адаптації спортсменів: фізичний, психоемоційний та когнітивний, що дозволяє усунути надмірну увагу лише до фізичної адаптації, підкреслюючи важливість психоемоційної підготовки і когнітивних навичок, необхідних для прийняття рішень в умовах змагальної діяльності. Автори пропонують кілька ефективних методів забезпечення адаптації, зокрема регулярні фізичні вправи, ідеомоторне тренування, психотехніки для підвищення стресостійкості та техніки саморегуляції (релаксація, візуалізація). Таким чином, наочно демонструє, що саморегуляція є ключовою складовою адаптації до інтенсивних психофізичних навантажень у спорті. Успішна адаптація спортсмена до специфічних навантажень залежить не лише від фізичної підготовки, а й від здатності ефективно керувати емоційними та когнітивними аспектами своєї діяльності через техніки саморегуляції, що робить їх важливим чинником досягнення успіху в спорті.

Проте, проблема психічної саморегуляції в контексті досягнення успіху в спорті висвітлена у наукових джерелах недостатньо широко, тому є актуальною і потребує детального вивчення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.
Робота виконана в межах науково-дослідних тем кафедри психології

«Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета кваліфікаційної роботи полягає в дослідженні впливу психічної саморегуляції на досягнення успіху у спорті. Зокрема, ми прагнемо:

1. Визначити основні психологічні механізми, що впливають на здатність спортсменів контролювати свої емоційні та фізичні стани в процесі тренувань та змагань.

2. Проаналізувати ефективність існуючих методик саморегуляції, таких як прогресивна м'язова релаксація, дихальні техніки, самонавіювання та візуалізація, для підвищення спортивних результатів.

3. Оцінити вплив саморегуляції на рівень стресу, тривожності та м'язового напруження у спортсменів різних рівнів кваліфікації.

Основною метою є доведення важливості психічної саморегуляції як чинника, що впливає на результативність спортсменів, а також створення підґрунтя для подальшого дослідження цього явища з позицій інтеграції психологічної та фізіологічної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Огляд літератури та наукових джерел щодо психологічних механізмів саморегуляції спортсменів, зокрема аналіз методик, спрямованих на зниження рівня стресу, тривожності та м'язового напруження.

2. Дослідження впливу психічної саморегуляції на спортивні результати та психологічну готовність до змагань шляхом оцінки рівня стресу, тривожності та м'язового тону до і після застосування методик саморегуляції.

3. Визначення основних методик саморегуляції, які ефективно сприяють підвищенню емоційної стабільності та фізіологічної адаптації спортсменів до тренувального процесу та змагальної діяльності.

4. Проведення експериментального дослідження серед спортсменів з метою виявлення найбільш результативних підходів до саморегуляції, включаючи прогресивну м'язову релаксацію, контроль дихання, візуалізацію та самонавіювання.

5. Аналіз змін у фізіологічних показниках (серцевий ритм, артеріальний тиск, рівень кортизолу) та психологічних параметрах (тривожність, стрес) у спортсменів після застосування методик саморегуляції.

6. Формулювання висновків щодо значущості саморегуляції як чинника досягнення успіху в спорті, а також пропозиції для подальших досліджень в даній галузі.

Об'єкт дослідження: психічна саморегуляція спортсменів у процесі підготовки та участі в змаганнях.

Предмет дослідження: вплив методик психічної саморегуляції на рівень стресу, тривожності та фізичної готовності спортсменів, а також їхній вплив на досягнення спортивних результатів.

Методи і методики дослідження:

- *теоретичні методи:* узагальнення та аналіз наукової літератури, що психологічної саморегуляції у спорті; порівняльний аналіз різних методик саморегуляції (прогресивна м'язова релаксація, техніки дихання, візуалізація та самонавіювання) з метою визначення їх ефективності.

- *емпіричні методи:* методика прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном, яка передбачає поступове напруження і розслаблення різних груп м'язів для зменшення фізичного напруження та стресу. Після систематичних тренувань спортсмен може навчитися швидко розслаблятися перед змаганнями або під час перерв між виступами. Спочатку спортсмени напружують певну групу м'язів (наприклад, руки або плечі) на кілька секунд. Потім повільно розслаблюють їх і

концентруються на відчутті релаксації, що повторюється для кожної групи м'язів (руки, ноги, обличчя, спина тощо).

- *експериментальні методи*: психофізіологічні тести для оцінки рівня стресу, тривожності, м'язового напруження та інших показників (серцевий ритм, артеріальний тиск) до і після застосування методик саморегуляції; лабораторні дослідження для вимірювання змін у фізіологічних параметрах (рівень кортизолу, варіабельність серцевого ритму) під час використання технік психічної саморегуляції.

- *математично-статистичні методи* аналізу емпіричних даних: розрахунки середнього відхилення, використання t-тестів та дисперсійного аналізу (ANOVA) для визначення значущості змін у показниках після застосування методик саморегуляції.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному:

Вперше здійснено комплексне дослідження впливу методики психічної саморегуляції на психофізіологічні показники спортсменів. Результати дозволили систематизувати та класифікувати основні техніки саморегуляції, що є найбільш ефективними для зниження стресу, тривожності та м'язового напруження в умовах змагальної діяльності.

Виявлено зв'язок між рівнем саморегуляції і досягненням спортивних результатів, що підтверджує важливість психічної підготовки спортсменів на різних етапах їхньої кар'єри. Дослідження показало, що спортсмени з вищими показниками саморегуляції демонструють стабільніші та кращі результати у змаганнях.

Обґрунтовано позитивний вплив саморегуляції на фізіологічні показники спортсменів, такі як серцевий ритм та рівень кортизолу. Використання прогресивної м'язової релаксації сприяє зниженню навантаження на серцево-судинну систему під час інтенсивних фізичних навантажень.

Розроблено рекомендації щодо впровадження технік саморегуляції у тренувальний процес, що дозволяють не лише покращити

психологічну готовність спортсменів до змагань, але й оптимізувати їхню фізичну форму через зниження рівня стресу та тривожності.

Встановлено взаємозв'язок між психічною саморегуляцією та адаптацією спортсменів до специфічних змагальних умов, що свідчить про необхідність інтеграції психологічної підготовки в загальний тренувальний процес для покращення результативності та стресостійкості спортсменів.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати полягають в тому, що вони можуть бути безпосередньо використані в процесі підготовки спортсменів різних кваліфікаційних рівнів. Основні практичні аспекти застосування результатів включають:

- ◇ розробку ефективних програм психологічної підготовки. На основі досліджених методик саморегуляції можна розробити програми психологічної підготовки для спортсменів, які спрямовані на зниження рівня стресу, тривожності та покращення психоемоційного стану під час змагальної діяльності;

- ◇ інтеграцію методик саморегуляції в тренувальний процес. Рекомендації щодо застосування технік прогресивної м'язової релаксації, контролю дихання, візуалізації та самонавіювання дозволяють тренерам та спортсменам більш ефективно управляти емоційними станами під час тренувань та змагань, підвищуючи рівень психологічної готовності та стресостійкості.

- ◇ оптимізацію фізичної та психологічної підготовки. Результати можуть бути використані для коригування тренувальних планів, спрямованих на оптимальне поєднання фізичних та психологічних навантажень, що забезпечить зниження ризику емоційного вигорання, травм та перенапруження.

- ◇ застосування в медико-психологічній підтримці спортсменів. Отримані результати можуть бути використані спортивними психологами та медичним персоналом для розробки індивідуальних

рекомендацій щодо відновлення після інтенсивних фізичних і психологічних навантажень, включаючи застосування технік саморегуляції для відновлення емоційної рівноваги.

◇ підвищення результативності спортсменів. Впровадження досліджених методик в підготовку спортсменів сприятиме покращенню їхньої здатності до управління власними емоціями та фізіологічними реакціями, що безпосередньо впливає на досягнення високих спортивних результатів в умовах змагальної діяльності.

◇ підвищення якості навчального процесу у закладах фізичної культури і спорту. Матеріали дослідження можуть бути використані в навчальних програмах для підготовки тренерів, спортивних психологів та викладачів, що спеціалізуються на психофізіологічній підготовці спортсменів.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології ХДУ та висвітлено у збірнику матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Пріоритетні напрями розвитку фізичної культури, спорту та рекреації» 25 жовтня 2024 року.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СПОРТІ

1.1 Види та форми психічної саморегуляції у спортсменів

Психічна саморегуляція відіграє важливу роль у спортивній діяльності, оскільки вона дозволяє спортсменам управляти своїм внутрішнім станом і зберігати оптимальний рівень продуктивності в різних умовах. Саморегуляція охоплює контроль над емоціями, поведінкою, думками і фізичними реакціями. Існують різні види та форми психічної саморегуляції, кожен з яких має своє значення у досягненні спортивних результатів.

Когнітивна саморегуляція включає управління думками, увагою та процесом прийняття рішень під час тренувань і змагань. Спортсмени використовують цей вид саморегуляції для того, щоб зосередитися на поставлених цілях, контролювати негативні або відволікаючі думки і формувати позитивний ментальний настрій.

Основні аспекти когнітивної саморегуляції: концентрація уваги, позитивне мислення, ментальна візуалізація.

Концентрація уваги є критично важливим елементом психічної саморегуляції у спорті, оскільки вона дозволяє спортсменам зосередитися на основних аспектах їхньої діяльності та виконувати завдання з максимальною ефективністю. Вміння фокусуватися на ключових елементах завдання і водночас уникати відволікаючих факторів є вирішальним у багатьох ситуаціях під час змагань або тренувань.

Спортсмени, які можуть фокусувати свою увагу на конкретних аспектах своєї техніки або стратегії, краще виконують рухи та ухвалюють рішення. Це особливо важливо для завдань, які вимагають

точності або швидкої реакції, як, наприклад, при подачі м'яча в тенісі або при виконанні стрибка у легкій атлетиці. Концентрація дозволяє уникнути помилок, які можуть виникнути через надмірну зосередженість на сторонніх або другорядних аспектах завдання.

В умовах спортивного змагання або тренувань існує багато факторів, що можуть відволікати увагу спортсмена: шум трибун, реакції суперників, погодні умови тощо. Спортсмен, який має розвинену концентрацію уваги, здатен ігнорувати ці відволікання та зосередитися на своєму завданні. Зниження впливу зовнішніх подразників допомагає спортсмену залишатися «в зоні» (стан глибокої концентрації), що є ключовим для досягнення високих результатів.

Уміння концентрувати увагу на важливих елементах ситуації дозволяє краще контролювати свої дії і швидше приймати рішення, зокрема в ігрових видах спорту (гандбол, футбол, баскетбол), де необхідно швидко реагувати на зміну обставин. Концентрація допомагає спортсменам уникати імпульсивних дій або неправильних рішень, які можуть призвести до поразки або травми.

Концентрація також дозволяє спортсмену зосередитися на власних відчуттях і фізіологічних процесах, таких як дихання або м'язове напруження, що допомагає управляти своїм тілом під час високих навантажень та уникати перенапруження або перевтоми. Усвідомлене зосередження на ключових фізичних або технічних аспектах свого виступу допомагає уникати помилок і підвищує ефективність рухів.

Концентрація уваги сприяє зменшенню рівня тривожності та стресу, оскільки спортсмен сфокусований на своєму завданні, а не на можливих негативних наслідках (наприклад, помилці чи поразці). Спортсмени, які здатні тривалий час підтримувати високий рівень концентрації, зазвичай відчувають більше впевненості у своїх силах і краще справляються з тиском з боку суперників або глядачів.

Для досягнення високого рівня концентрації спортсмени використовують різні техніки, такі як ментальна візуалізація, аутотренінг, контроль дихання. Означені техніки дозволяють тренувати увагу та підтримувати її на ключових елементах завдання, навіть за умов сильного стресу або втоми. Регулярна практика таких підходів дозволяє спортсменам досягти стабільних результатів у своїх виступах.

Концентрація уваги — це здатність, яка безпосередньо впливає на успіх у спорті, та забезпечує ефективне виконання рухів, швидке ухвалення рішень і зменшує вплив відволікаючих чинників, що дозволяє спортсменам досягати високих результатів в умовах стресу і змагань.

Позитивне мислення є однією з ключових складових психічної саморегуляції у спорті, оскільки воно допомагає спортсменам налаштуватися на досягнення високих результатів, формувати віру у власні можливості та підтримувати високу мотивацію навіть у складних обставинах. Формування позитивних установок щодо своїх здібностей сприяє не тільки кращому психологічному стану спортсмена, але й підвищує його шанси на успіх.

Позитивні установки допомагають спортсменам вірити у власні можливості, що є вирішальним для успішного виступу. Якщо спортсмен переконаний у тому, що він здатен досягти поставлених цілей, це підвищує його впевненість та сприяє кращим результатам. Позитивне мислення також допомагає знижувати страх невдачі, оскільки увага концентрується на можливостях, а не на обмеженнях, що дозволяє спортсменам діяти рішучіше і уникати надмірної тривожності, яка може завадити ефективності.

Позитивне мислення допомагає спортсменам впоратися зі стресом і зберігати спокій у критичних ситуаціях. Відчуття контролю над ситуацією та впевненість у своїх силах допомагають уникнути паніки або емоційних зривів. Налаштування на позитивний результат дозволяє

не зациклюватися на можливих помилках або невдачах, що допомагає спортсменам залишатися спокійними і зосередженими на своїх діях.

Коли спортсмени формують позитивні установки щодо своїх можливостей, це сприяє підвищенню мотивації до дій. Позитивне мислення дає внутрішню впевненість у досягненні мети, що спонукає до більш активної роботи над собою та наполегливості в тренуваннях. Успіхи, які ґрунтуються на позитивному підході, створюють так звану «петлю зворотного зв'язку», коли віра у свої сили зростає разом із мотивацією, що веде до ще більших досягнень.

Позитивне мислення має також прямий фізіологічний вплив на тіло спортсмена. Дослідження показують, що налаштування на успіх та самовпевненість сприяють зниженню рівня стресу, що, в свою чергу, дозволяє тілу працювати ефективніше, що може бути результатом зниження рівня кортизолу (гормону стресу) і покращення координації рухів. Спортсмени, які використовують позитивне мислення, менше піддаються фізіологічним наслідкам тривожності (наприклад, підвищений серцевий ритм, м'язове напруження), що покращує їхню здатність до виконання завдань.

Позитивне мислення допомагає спортсменам легше справлятися з невдачами і швидше відновлюватися після поразок. Установка на те, що невдача є тимчасовою і що вона може бути подолана, дозволяє зберегти мотивацію і продовжувати рух до мети. Спортсмени з позитивним мисленням сприймають поразки як уроки і можливості для росту, що дозволяє їм уникати депресії або втрати мотивації після невдач.

У командних видах спорту позитивне мислення має важливе значення для взаємодії з партнерами. Оптимістично налаштовані спортсмени часто є джерелом підтримки для інших членів команди, що підвищує загальну атмосферу співпраці та колективний дух. Віра в успіх і позитивні установки допомагають не тільки окремому спортсмену, але й усьому колективу, формуючи загальну налаштованість на перемогу.

Позитивне мислення можна підтримувати і розвивати через різні техніки, такі як афірмації, ментальна візуалізація успіху, самонавіювання та аутотренінг. Визначені практики допомагають створювати і закріплювати позитивні установки, що стають частиною щоденної діяльності спортсмена, та є ключовими інструментами для підвищення мотивації та збереження високого рівня ефективності.

Позитивне мислення є надзвичайно важливим фактором для успіху у спорті, оскільки воно сприяє формуванню впевненості, зниженню стресу, підвищенню мотивації і покращенню фізичної та психологічної продуктивності. Спортсмени, які використовують позитивні установки, здатні краще справлятися з викликами і досягати своїх цілей завдяки стійкому і оптимістичному підходу до спортивних випробувань.

Ментальна візуалізація — це ефективна психологічна техніка, яка широко використовується у спорті для покращення спортивних результатів і підвищення впевненості спортсменів, що передбачає уявне відтворення певної дії, руху або змагання у деталях, що дозволяє спортсмену "прожити" успіх у своїй уяві, підготуватися до реальних умов змагань та удосконалити свою продуктивність.

Ментальна візуалізація дозволяє спортсмену створити в своїй свідомості чітке уявлення про те, як має виглядати успішне виконання конкретної вправи або перемога в змаганнях. Означені позитивні образи не тільки підвищують впевненість у своїх силах, але й допомагають краще зрозуміти, як виглядає ідеальне виконання руху чи стратегії. Позитивне уявлення результатів створює відчуття реалістичності успіху, що мотивує досягати цих цілей на практиці.

Ментальна візуалізація активно задіює ті самі нейронні шляхи, які використовуються під час фактичного виконання фізичних вправ. Дослідження показують, що коли спортсмен уявляє певну дію, його мозок активує ті ж ділянки, які задіюються під час реального виконання цієї дії, що допомагає зміцнити рухову пам'ять і автоматизувати рухи,

що особливо важливо у складних спортивних техніках, де точність та координація є вирішальними факторами.

Ментальна візуалізація допомагає спортсменам підготуватися до стресових ситуацій, таких як змагання або відповідальні моменти у грі. Відтворюючи у своїй уяві сценарії успішного виступу, спортсмени знижують рівень тривожності та страху невдачі, оскільки вони вже "пройшли" через ці ситуації у своїй свідомості. Регулярна візуалізація успішних результатів дозволяє зменшити емоційне навантаження та бути готовим до реальних умов змагань.

Під час ментальної візуалізації спортсмени можуть зосередитися на конкретних аспектах свого виступу, таких як техніка, тактика або фізичний стан, що допомагає підвищити концентрацію та краще контролювати свої дії під час виконання вправ. Ментальна візуалізація також сприяє розвитку здатності спортсмена ігнорувати відволікаючі фактори та зберігати концентрацію на ключових елементах завдання.

Повторення успішних сценаріїв у уяві створює відчуття готовності та впевненості у тому, що ці завдання можуть бути виконані на практиці. Спортсмени, які регулярно візуалізують свої успішні виступи, зазвичай відчувають більше впевненості та менш схильні до сумнівів або страху під час змагань. Візуалізація створює "ментальну репетицію" успіху, що сприяє зміцненню віри у власні здібності.

Ментальна візуалізація дає можливість відтворити не тільки ідеальні сценарії, але й складні або стресові умови, що можуть виникнути під час змагань, що дозволяє спортсменам підготуватися до можливих ускладнень, несприятливих умов чи неочікуваних ситуацій, зберігаючи контроль над своїми діями. Таким чином, візуалізація допомагає не лише налаштуватися на успіх, але й розробити ефективні стратегії для подолання труднощів.

Спортсмени часто використовують ментальну візуалізацію під час підготовки до важливих подій, таких як змагання або матчі. Регулярні

сесії візуалізації допомагають закріпити певні навички або стратегії, підвищуючи готовність до реальних умов. Крім того, цей процес сприяє тренуванню уваги та покращенню емоційного стану спортсменів, що дозволяє їм легше справлятися з тиском під час змагань.

Ментальна візуалізація — це потужний інструмент для підвищення впевненості, покращення технічних навичок і концентрації у спорті. Використання уяви для моделювання успішних результатів дозволяє спортсменам готуватися до реальних ситуацій, знижувати тривожність і досягати високих результатів. Завдяки цьому методу спортсмени можуть не лише покращити свою фізичну підготовку, але й зміцнити психічну стійкість, що є необхідним для успішних виступів на високому рівні.

Емоційна саморегуляція є здатністю спортсмена керувати своїми емоціями у відповідь на стресові ситуації, пов'язані зі змаганнями чи тренуваннями. Високий рівень емоційної саморегуляції дозволяє знижувати рівень тривожності та стресу, а також підтримувати спокій у критичних ситуаціях.

Стресові ситуації є звичними для спортивної діяльності, особливо під час змагань або тренувань з високими вимогами. Емоційна саморегуляція допомагає спортсмену впоратися з емоційною реакцією на ці стресори (тривога, страх, злість) і зменшити їхній негативний вплив на фізичну та психічну продуктивність. Спортсмен, який вміє керувати своїми емоціями, може зберегти спокій та зосередженість у відповідальні моменти, що дозволяє йому краще виконувати поставлені завдання та не піддаватися паніці.

Негативні емоції, такі як страх чи тривога, можуть відволікати спортсмена від його завдань і погіршувати його здатність концентруватися. Емоційна саморегуляція дозволяє спортсменам керувати своїм емоційним станом, зменшуючи тривожність і підтримуючи концентрацію на ключових аспектах завдання. Вміння

контролювати емоції допомагає уникати зайвих роздумів про можливі невдачі або зовнішній тиск, що дозволяє зосередитися на процесі виконання вправ.

Стрес і негативні емоції можуть призвести до фізіологічних реакцій, таких як підвищене серцебиття, напруження м'язів, зміна дихання, що може вплинути на продуктивність спортсмена. Контролюючи емоції, спортсмени можуть уникнути надмірної фізіологічної напруги, зберігаючи свій організм у стані, що сприяє ефективному виконанню фізичних вправ. Емоційна саморегуляція допомагає спортсменам підтримувати оптимальний стан організму, що дозволяє їм діяти швидше, точніше і з меншою втомою.

Під час змагань можуть виникати різні непередбачувані ситуації: помилки, несприятливі погодні умови, зміна стратегії суперника. Спортсмени з розвинутою емоційною саморегуляцією краще адаптуються до таких обставин, оскільки вони не дозволяють емоціям взяти верх і зберігають раціональний підхід до вирішення проблем. Емоційна гнучкість дозволяє спортсменам спокійно реагувати на зміни та швидко коригувати свої дії, що підвищує їх шанси на успіх навіть у несприятливих умовах.

Емоційна саморегуляція допомагає спортсменам уникати емоційного вигорання або демотивації, які можуть виникнути через тривалі тренування, змагання або поразки. Контроль за емоціями дозволяє уникати негативних реакцій на невдачі та зберігати позитивну налаштованість на досягнення мети. Важливо, що спортсмени з розвинутою емоційною саморегуляцією здатні швидше відновлюватися після невдач і зберігати високий рівень мотивації протягом усього сезону або кар'єри.

Постійний контроль над емоціями допомагає спортсменам розвивати емоційну стійкість, тобто здатність зберігати спокій і раціональність навіть у найнапруженіших ситуаціях, що особливо

важливо у професійному спорті, де емоційна напруга може бути надзвичайно високою через тиск результатів, очікування фанатів і власні амбіції. Емоційна стійкість є однією з ключових складових психологічної витривалості, яка дозволяє спортсменам досягати успіху, незважаючи на труднощі та виклики.

Спортсмени використовують різні техніки для підтримання емоційної саморегуляції, зокрема дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, техніки ментальної візуалізації, медитацію та аутотренінг. Методи дозволяють їм контролювати емоції, знижувати стрес і тривожність та зберігати високий рівень концентрації та ефективності під час тренувань і змагань. Емоційна саморегуляція є критично важливою для спортсменів, оскільки вона дозволяє їм контролювати свої емоції в стресових умовах змагань і тренувань. Завдяки здатності керувати емоціями, спортсмени можуть уникати впливу негативного стресу, підтримувати концентрацію і мотивацію, адаптуватися до змінних обставин і досягати високих результатів у своїй спортивній діяльності.

Поведенкова саморегуляція включає контроль за своєю поведінкою і діями у відповідь на зовнішні подразники. Спортсмени, які володіють високим рівнем поведінкової саморегуляції, можуть швидко адаптуватися до мінливих умов змагання, зберігаючи контроль над своїми фізичними і тактичними діями.

Під час змагань або інтенсивних тренувань спортсмени стикаються з різними подразниками, які можуть негативно вплинути на їхню поведінку та результативність. До таких подразників належать зовнішні фактори (шум, реакції суперників, погода) і внутрішні (втома, страх помилки). Поведенкова саморегуляція дозволяє спортсменам контролювати свою поведінку в таких умовах, зберігаючи ефективність виконання дій і завдань. Контроль над своєю поведінкою допомагає

уникати імпульсивних або нераціональних рішень, що можуть призвести до втрати контролю над ситуацією чи до помилок.

У спорті ситуація може швидко змінюватися: тактика суперників, погодні умови або фізичний стан самого спортсмена. Поведінкова саморегуляція дозволяє спортсменам своєчасно реагувати на ці зміни і коригувати свої дії відповідно до нових умов. Наприклад, у командних видах спорту спортсмен, який здатен контролювати свою поведінку, швидко перебудовується у разі зміни тактики або умов гри, забезпечуючи максимальну продуктивність команди.

Емоції можуть значно впливати на поведінку спортсмена, особливо під час напружених або критичних моментів змагань. Поведенкова саморегуляція дозволяє спортсмену свідомо контролювати свої емоції через поведінкові стратегії: зміну темпу дій, контроль за мімікою та жестами, усвідомлене прийняття рішень, що допомагає уникнути негативного впливу емоцій на результативність. Спортсмени, які здатні контролювати свої емоції через поведінку, не піддаються паніці або агресії у критичних моментах, що сприяє кращому управлінню ситуацією.

Поведенкова саморегуляція є основою самодисципліни, яка включає здатність дотримуватися тренувальних планів, режиму відпочинку і харчування, навіть коли зовнішні обставини стають несприятливими або вимагають жертв. Спортсмени з високим рівнем самодисципліни здатні краще підготуватися до змагань і уникати травм через систематичний підхід до тренувань. Самодисципліна є важливим елементом у досягненні довготривалих цілей, оскільки дозволяє зберігати стабільність у тренувальному процесі та підтримувати оптимальну фізичну і психологічну форму.

Поведенкова саморегуляція також включає контроль за фізіологічними реакціями тіла. Наприклад, спортсмени можуть використовувати контрольоване дихання або зміни у позі тіла, щоб

зменшити м'язову напругу, нормалізувати серцебиття або знизити рівень стресу. Використання таких поведінкових технік допомагає підтримувати тіло в оптимальному стані для виконання завдань і уникати надмірної втоми або перенапруження.

Спортсмени часто стикаються з зовнішніми впливами, такими як тиск з боку глядачів, тренерів або суперників. Поведенкова саморегуляція допомагає мінімізувати вплив цих факторів на виконання завдань, зберігаючи стабільну і контрольовану поведінку, що особливо важливо під час критичних моментів, коли необхідно швидко ухвалювати рішення і діяти раціонально. Наприклад, у фінальних хвилинах змагань спортсмени, які здатні контролювати свою поведінку і не піддаються зовнішньому тиску, краще справляються зі стресом і зберігають концентрацію на важливих завданнях.

Спортсмени використовують різні поведінкові техніки для контролю своїх реакцій на зовнішні подразники, такі як техніки дихання для заспокоєння, ритуали для зменшення тривожності, а також методи контролю рухів і тілесної пози для підтримки фізіологічного балансу. Техніки дозволяють зберігати оптимальну поведінкову реакцію навіть у найскладніших умовах.

Фізіологічна саморегуляція пов'язана з управлінням власними фізичними процесами, такими як дихання, серцевий ритм, м'язове напруження. Спортсмени можуть навчитися контролювати фізіологічні реакції через спеціальні техніки, що допомагає їм підтримувати оптимальний стан організму для досягнення високих результатів.

Дихання є одним з основних фізіологічних процесів, який прямо впливає на рівень стресу і фізичну витривалість. Коли спортсмен здатен контролювати свій ритм дихання, він може швидко знижувати рівень тривожності і відновлювати спокій під час змагань. Контрольоване глибоке дихання, наприклад, діафрагмальне дихання, допомагає насичувати організм киснем, що підвищує витривалість і дозволяє

ефективніше управляти енергією під час тривалих фізичних навантажень.

Під час змагань або інтенсивних тренувань рівень серцевого ритму може значно підвищуватися внаслідок фізичних навантажень або стресових ситуацій. Спортсмен, який вміє контролювати свій серцевий ритм за допомогою фізіологічних технік, може знизити рівень стресу і запобігти надмірному підвищенню пульсу. Повільне та ритмічне дихання, як і техніки релаксації, дозволяють спортсмену швидко відновлювати контроль над своїм серцевим ритмом, що є критично важливим під час відновлення між інтенсивними фізичними навантаженнями або під час перерви між змаганнями.

М'язове напруження є нормальним явищем під час спортивної активності, але його надмірність може призводити до втоми і підвищення ризику травм. Спортсмени, які здатні контролювати рівень м'язового напруження за допомогою технік релаксації або розтяжки, можуть покращити свою продуктивність і уникнути травм. Техніки прогресивної м'язової релаксації дозволяють спортсмену усвідомлено знімати напруження у м'язах після навантаження або у стресових ситуаціях, що сприяє більш швидкому відновленню та запобігає перевтомі.

Фізіологічна саморегуляція також впливає на центральну нервову систему. Коли спортсмен контролює своє дихання, серцевий ритм і м'язове напруження, це допомагає знижувати активацію симпатичної нервової системи (яка відповідає за реакцію «боротьби або втечі»), що дозволяє уникати надмірної тривожності та підтримувати спокій і концентрацію. У стані спокою активується парасимпатична нервова система, яка сприяє розслабленню організму і кращому відновленню, що дозволяє спортсмену підтримувати оптимальну фізичну і психічну форму.

Фізіологічна саморегуляція сприяє кращому управлінню енергетичними ресурсами тіла. Наприклад, правильне дихання під час бігу або інших видів активності дозволяє економніше використовувати кисень і підвищувати витривалість, що важливо під час тривалих або інтенсивних фізичних навантажень, коли енергоефективність стає критичною для результату. Спортсмени, які вміють регулювати свій стан через фізіологічні механізми, здатні зберігати сили на тривалий період часу і уникати передчасної втоми, що дозволяє їм залишатися конкурентоспроможними на заключних етапах змагання.

Після інтенсивних навантажень організм потребує відновлення, і фізіологічна саморегуляція допомагає пришвидшити цей процес. Контроль дихання і розслаблення м'язів дозволяють зменшити накопичення молочної кислоти в м'язах, що сприяє швидшому відновленню і зниженню відчуття втоми. Активне використання фізіологічних технік під час відновлення дозволяє спортсменам ефективніше готуватися до наступних навантажень і зберігати загальний фізичний баланс.

Спортсмени використовують різні техніки для контролю своїх фізіологічних процесів, такі як діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація, техніки медитації, контроль серцевого ритму і вправи на розтяжку. Методи дозволяють не тільки підвищити ефективність під час виконання спортивних завдань, але й значно покращити процеси відновлення після фізичних навантажень. Фізіологічна саморегуляція є важливою складовою для успішної спортивної діяльності, оскільки вона дозволяє спортсменам контролювати основні фізіологічні процеси, такі як дихання, серцевий ритм і м'язове напруження, що допомагає знижувати рівень стресу, оптимізувати витривалість, уникати травм та ефективніше відновлюватися після навантажень. Спортсмени, які володіють техніками фізіологічної саморегуляції, можуть краще керувати своїм

фізичним станом і досягати високих результатів навіть у складних умовах змагань.

1.2 Методи психічної саморегуляції в спорті

Психічна саморегуляція є невід'ємною частиною успішної спортивної діяльності. Вона дозволяє спортсменам контролювати свої емоції, поведінку, мотивацію та фізіологічні реакції під час тренувань і змагань. Використання спеціальних методів психічної саморегуляції допомагає спортсменам досягати оптимального психофізіологічного стану, який сприяє підвищенню продуктивності та стійкості до стресових ситуацій.

Аутотренінг (або аутогенне тренування) — це методика самонавіювання, яка допомагає спортсменам розслабляти тіло і знижувати психоемоційне напруження через свідомий контроль думок і відчуттів. Метод сприяє розвитку здатності до саморелаксації і управління своїм психічним станом.

Основні компоненти аутотренінгу:

◇ Вправи на концентрацію уваги на внутрішніх відчуттях, таких як тяжкість у м'язах, тепло в кінцівках і контроль за диханням.

◇ Використання позитивних формул самонавіювання для налаштування на успіх або зменшення тривожності (наприклад, «Я спокійний», «Моє тіло розслаблене»).

◇ Аутотренінг допомагає спортсменам навчитися швидко досягати стану розслабленості та зменшувати рівень стресу, що підвищує їхню здатність до відновлення і концентрації під час змагань.

Ментальна візуалізація — це техніка, за допомогою якої спортсмени створюють у своїй уяві позитивні образи успішного виконання завдань або змагань, що допомагає налаштувати мозок і тіло

на досягнення бажаного результату, що значно підвищує впевненість і мотивацію.

Ключові елементи ментальної візуалізації:

◇ Уявлення себе у процесі виконання певної спортивної техніки або стратегії з максимальною ефективністю.

◇ Фокус на деталях рухів, позиціях тіла, тактичних рішеннях і емоційних реакціях.

◇ Відтворення в уяві не лише успішних ситуацій, але й варіантів подолання труднощів, що сприяє підготовці до реальних стресових обставин.

Ментальна візуалізація дозволяє спортсменам покращити технічну підготовку, підвищити впевненість і зменшити тривожність перед відповідальними моментами.

Прогресивна м'язова релаксація — це методика, яка дозволяє спортсменам знижувати м'язове напруження шляхом поетапного скорочення і розслаблення різних груп м'язів. Метод сприяє фізичному та психічному розслабленню і допомагає зменшити стресові реакції.

Основні етапи прогресивної м'язової релаксації:

◇ Почергове напруження і розслаблення різних груп м'язів (наприклад, м'язів рук, ніг, обличчя).

◇ Увага на відчуттях, які виникають під час розслаблення, що дозволяє спортсмену краще контролювати стан свого тіла.

◇ Глибоке дихання під час розслаблення для додаткового зниження рівня стресу.

Методика допомагає спортсменам знімати фізичне напруження, що особливо корисно перед змаганнями або після інтенсивних тренувань для швидшого відновлення.

Когнітивно-біхевіоральна терапія — це методика, яка зосереджена на зміні негативних думок і переконань, які можуть негативно впливати на психічний стан і поведінку спортсмена. Когнітивно-біхевіоральна

терапія допомагає спортсменам виявляти автоматичні негативні думки, що виникають під час стресових ситуацій, і замінювати їх більш позитивними та раціональними.

Основні компоненти когнітивно-біхевіоральної терапії:

◇ Виявлення та аналіз негативних або ірраціональних думок (наприклад, страх поразки, сумніви у власних силах).

◇ Формування нових, більш конструктивних думок та переконань (наприклад, «Я готовий до цього виклику», «Я контролюю ситуацію»).

◇ Практика нових моделей поведінки і реакцій у відповідь на стресові ситуації.

Когнітивно-біхевіоральна терапія є ефективною технікою для зменшення тривожності, страху невдачі та підвищення впевненості у своїх силах.

Дихальні техніки є простим, але дуже ефективним методом психічної саморегуляції, який допомагає спортсменам контролювати рівень стресу, знижувати тривожність та підвищувати концентрацію. Регулювання дихання впливає на роботу нервової системи, що сприяє швидшому досягненню стану спокою та розслаблення.

Основні дихальні техніки:

Діафрагмальне дихання: глибоке дихання з використанням діафрагми, яке сприяє зниженню рівня стресу і підвищенню витривалості.

Чергування вдихів і видихів: контроль за ритмом дихання (повільний вдих через ніс і видих через рот) допомагає стабілізувати серцевий ритм і заспокоїти нервову систему.

Чотирикутне дихання: вдих на 4 секунди, затримка дихання на 4 секунди, видих на 4 секунди і знову затримка дихання на 4 секунди — така техніка допомагає відновити контроль у стресових ситуаціях.

Дихальні техніки допомагають спортсменам швидко заспокоїтися перед відповідальними моментами та підтримувати концентрацію протягом тривалих змагань.

Психічна саморегуляція є важливим фактором успішної спортивної діяльності, оскільки вона допомагає спортсменам контролювати свої емоції, поведінку, думки та фізіологічні реакції під час тренувань і змагань. Завдяки використанню різноманітних методів саморегуляції, таких як аутотренінг, ментальна візуалізація, прогресивна м'язова релаксація, когнітивно-біхевіоральна терапія, дихальні техніки, спортсмени можуть підвищити свою впевненість, зменшити рівень стресу і покращити свою здатність до концентрації.

Методи психічної саморегуляції сприяють зниженню рівня стресу та тривожності, що особливо важливо під час критичних моментів змагань, коли психологічний тиск може завадити досягненню найкращих результатів.

Також підвищують концентрацію та фокусування. Вміння залишатися зосередженим на виконанні конкретного завдання без впливу зовнішніх або внутрішніх відволікаючих факторів значно підвищує ефективність виконання.

Крім того, покращують фізичну та психічну витривалість. Контроль за диханням, м'язовим напруженням та емоційними реакціями дозволяє спортсменам тривалий час підтримувати високу продуктивність і уникати передчасної втоми.

Водночас підвищують мотивацію та впевненість у власних силах. Позитивне мислення і ментальна візуалізація допомагають формувати оптимістичні установки, які мотивують до досягнення високих результатів.

Уміння контролювати власні психофізіологічні стани через техніки саморегуляції не тільки допомагає спортсменам досягати кращих результатів у короткостроковій перспективі, але й сприяє

їхньому довгостроковому успіху, зберігаючи емоційний баланс, мотивацію та психологічну стійкість.

Висновки до розділу 1:

Спираючись на проведений теоретичний аналіз робіт вітчизняних та зарубіжних науковців щодо вивчення ними поняття «благополуччя» визначено:

1. Кожен з видів психічної саморегуляції (когнітивна, емоційна, поведінкова і фізіологічна) має своє особливе значення для спортсмена і є невід'ємною частиною успішної спортивної діяльності. Вміння контролювати свій психічний та фізичний стан дозволяє не лише підвищити спортивні результати, але й швидше відновлюватися після стресових ситуацій або фізичних навантажень. Спортсмени, які володіють розвинутими навичками психічної саморегуляції, здатні ефективніше змагатися та досягати своїх цілей у спортивній кар'єрі.

2. Методи психічної саморегуляції, такі як аутотренінг, ментальна візуалізація, прогресивна м'язова релаксація, когнітивно-біхевіоральна терапія, дихальні техніки, медитація та майндфулнес, є потужними інструментами для досягнення психічної стійкості, зниження рівня стресу та підвищення результативності в спорті. Використання цих методів дозволяє спортсменам підтримувати оптимальний психічний

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЇХНЬОГО ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

2.1 Методичні підходи до організації досліджень чинників психічної саморегуляції

Мета – оцінити вплив прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном на психологічні та фізіологічні показники (рівень стресу, тривожності та м'язового напруження) у спортсменів.

Методика прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном передбачає поступове напруження і розслаблення різних груп м'язів.

Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном

Етап	Тривалість	Позиція	Опис дій
1. Підготовка	1-2 хвилини	Сидячи або лежачи в зручній позиції	Зосередьтеся на диханні, повільно вдихайте і видихайте, відчувайте розслаблення.
2. Напруження м'язів	5-7 секунд для кожної групи м'язів	Сидячи або лежачи, концентруючись на напруженні м'язів	Почніть з рук, потім поступово напружуйте інші групи м'язів (плечі, шия, спина, ноги, обличчя).
3. Релаксація	10-15 секунд після кожного напруження	Сидячи або лежачи, повністю розслаблені	Різно розслабте м'язи після кожного напруження, зверніть увагу на різницю між станом напруження і релаксації.
4. Поступова	3-5 хвилин	Сидячи або	Повільно

релаксація всього тіла		лежачи, повільно розслабляючи все тіло	перемикайте увагу з однієї групи м'язів на іншу, починаючи з верхньої частини тіла, рухайтесь до ніг.
5. Завершення	1-2 хвилини	Сидячи або лежачи, у розслабленій позі	Поступово завершіть вправу глибоким вдихом і видихом, залишайтеся в розслабленому стані ще кілька хвилин.

Мета цієї техніки — допомогти учасникам навчитися розпізнавати і контролювати м'язове напруження, що також знижує рівень психологічного стресу та тривожності.

Оцінювані показники: рівень стресу (шкала самооцінки – суб'єктивна оцінка психологічного стресу), рівень тривожності (шкала самооцінки – показник емоційного напруження), м'язове напруження (шкала самооцінки – суб'єктивна оцінка фізичного напруження) були оцінені до початку експерименту і після його завершення для обох груп.

Для цього було сформовано дві групи. Експериментальна група (n = 10) — учасники, які протягом 2-3 тижнів застосовували методику прогресивної м'язової релаксації. Контрольна група (n = 10) — учасники, які продовжували звичні тренування без застосування методики.

2.2 Методика та організація дослідження чинників психічної саморегуляції

Для емпіричного дослідження було обрано методику прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном. Мета якої — допомогти учасникам навчитися розпізнавати і контролювати м'язове напруження, що також знижує рівень психологічного стресу та тривожності. Прогресивна м'язова релаксація має науково доведений вплив на зниження рівня

стресу та тривожності, що підтверджується численними дослідженнями в галузі спортивної психології. Релаксація допомагає спортсменам управляти фізіологічними реакціями на стрес і зменшувати рівень м'язового напруження. Наші результати підтверджують ці висновки, оскільки учасники експериментальної групи, які застосовували методику, показали значне покращення всіх оцінених показників.

Методика прогресивної м'язової релаксації має науково підтвержені результати в контексті зниження стресу та тривожності, особливо у спортсменів, що перебувають у стані психологічного напруження перед змаганнями. Вона допомагає полегшити м'язове напруження, що позитивно впливає на загальний емоційний та фізіологічний стан.

Оцінювані показники: рівень стресу (шкала самооцінки – суб'єктивна оцінка психологічного стресу), рівень тривожності (шкала самооцінки – показник емоційного напруження), м'язове напруження (шкала самооцінки – суб'єктивна оцінка фізичного напруження) були оцінені до початку експерименту і після його завершення для обох груп.

Етапи проведення теоретичного та експериментального дослідження:

1. Теоретичне дослідження

1.1. Аналіз наукової літератури та джерел

На цьому етапі здійснюється аналіз наукових праць, досліджень та літератури, пов'язаної з психічною саморегуляцією, її впливом на спортивні досягнення, а також вивчення методик, спрямованих на управління стресом, тривожністю та м'язовим напруженням, що дозволяє сформувати науково-методичну базу дослідження.

1.2. Визначення основних теоретичних положень

Формулюються ключові концепції та гіпотези дослідження на основі аналізу літератури. Визначаються основні чинники, які

впливають на рівень психічної саморегуляції спортсменів, та підбираються відповідні методики для їх оцінки.

1.3. Формування моделі впливу психічної саморегуляції

На цьому етапі розробляється концептуальна модель дослідження, яка відображає вплив методик саморегуляції (наприклад, прогресивної м'язової релаксації) на рівень стресу, тривожності та м'язового напруження у спортсменів. Визначаються очікувані взаємозв'язки між психологічними та фізіологічними показниками.

1.4. Планування експериментальної частини дослідження

Визначаються експериментальні групи, методи збору даних та способи оцінки змін у показниках спортсменів до і після застосування методик саморегуляції. Плануються методи обробки отриманих даних, а також визначаються інструменти для їх аналізу.

2. Експериментальне дослідження

2.1. Підготовчий етап

Визначення груп учасників: формування експериментальної та контрольної групи спортсменів, які займаються вільною боротьбою на базі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Експериментальна група буде використовувати методику прогресивної м'язової релаксації, контрольна продовжить звичний тренувальний режим без використання цієї методики.

Інструктаж учасників дослідження: спортсменам пояснюються цілі дослідження, методики та вимоги щодо участі в експерименті.

Визначення початкових даних (вихідні показники): вимірювання рівня стресу, тривожності, м'язового напруження, серцевого ритму та інших фізіологічних параметрів до початку експерименту. Означені базові показники, які слугуватимуть відправною точкою для оцінки змін.

2.2. Впровадження експериментальної програми

Застосування методики прогресивної м'язової релаксації: спортсмени з експериментальної групи протягом певного періоду часу

(8 тижнів) регулярно виконують вправи прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном.

Контрольний процес: за контрольними показниками у спортсменів (рівень стресу, тривожності, м'язового напруження) спостерігається під час і після кожної сесії застосування техніки релаксації. Контрольна група продовжує звичайні тренування, без додаткових методик.

2.3. Збір та фіксація даних

Проміжні вимірювання: періодичний збір даних про психологічний стан та фізіологічні показники спортсменів (тестування рівня стресу, тривожності, м'язового тону, контроль фізіологічних параметрів).

Заключні вимірювання: повторний збір даних після завершення експерименту з обох груп для порівняння показників до і після впровадження методики.

2.4. Обробка та аналіз даних

Статистична обробка результатів: порівняння змін у показниках рівня стресу, тривожності та м'язового напруження у експериментальній та контрольній групах за допомогою статистичних методів (парний t-тест, дисперсійний аналіз).

Оцінка ефективності методики: аналіз отриманих результатів з метою визначення впливу прогресивної м'язової релаксації на психологічний та фізіологічний стан спортсменів.

2.5. Формулювання висновків

На основі отриманих даних формулюються наукові висновки щодо ефективності методик саморегуляції у зниженні рівня стресу, тривожності та м'язового напруження.

Для обчислення ефективності методики було проведено: парні t-тести для порівняння змін до і після у кожній групі; незалежні t-тести для порівняння змін між групами, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для більш глибокого порівняння результатів.

Результати парних t-тестів. Парний t-тест для експериментальної групи показав статистично значущі зміни ($p < 0.05$) для всіх трьох показників: рівень стресу, тривожності та м'язового напруження суттєво знизилися.

У контрольній групі суттєвих змін не спостерігалось, за винятком незначного зниження м'язового напруження.

Незалежний t-тест показав, що зміни в експериментальній групі були значно більшими порівняно з контрольною ($p < 0.05$), що підтвердило ефективність методики.

ANOVA підтвердила наявність статистично значущих відмінностей між групами для всіх трьох показників.

Результати незалежних t-тестів. Незалежні t-тести показали, що зміни в експериментальній групі є статистично значущими порівняно з контрольною групою для всіх трьох показників (стрес, тривожність, м'язове напруження). Це вказує на те, що методика релаксації сприяла суттєвим змінам у психологічному та фізіологічному стані учасників експериментальної групи.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) підтвердила статистично значущі відмінності між контрольними та експериментальними групами для всіх трьох показників. Низькі р-значення (< 0.05) показують, що різниця між групами не є випадковою, і вплив методики релаксації є науково доведеним.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Розпочнемо аналіз та інтерпретацію отриманих даних з методики прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном.

Загальні опрацьовані результати методики представимо у вигляді таблиці (2.1).

Стрес є реакцією організму на зовнішні або внутрішні стресори, яка активує симпатичну нервову систему та спричиняє викид гормонів стресу, зокрема кортизолу і адреналіну, які запускають реакції "бий або

біжи", які викликають підвищення серцевого ритму, артеріального тиску, та підготовку тіла до фізичної активності. Хронічний стрес призводить до постійного напруження нервової та гормональної систем, що знижує загальний фізіологічний резерв організму.

Таблиця 2.1.

Вихідні показники досліджуваних обох груп

Учасник	Рівень стресу (до)	Рівень тривожності (до)	М'язове напруження (до)
ЕГ_1	8	7	7
ЕГ_2	9	7	6
ЕГ_3	6	7	7
ЕГ_4	8	7	9
ЕГ_5	8	8	9
ЕГ_6	9	5	7
ЕГ_7	6	8	7
ЕГ_8	6	8	7
ЕГ_9	8	8	9
ЕГ_10	7	7	9
КГ_1	6	7	8
КГ_2	6	7	7
КГ_3	9	6	8
КГ_4	7	8	9
КГ_5	7	8	8
КГ_6	6	8	9
КГ_7	9	8	9
КГ_8	6	7	6
КГ_9	6	6	8
КГ_10	8	6	6

Вихідний рівень стресу в учасників до застосування методики був високим (6-9 одиниць). Це вказує на те, що вони перебували в стані підвищеного фізіологічного напруження, яке супроводжувалося активністю симпатичної нервової системи та високим рівнем кортизолу. Такий рівень стресу зазвичай пов'язаний з підвищеним серцевим ритмом, підвищеним артеріальним тиском і відчуттям фізичної та емоційної напруги.

Тривожність є психологічним станом, який також активує симпатичну нервову систему і збільшує викид стресових гормонів. Висока тривожність веде до фізіологічних реакцій, подібних до стресу, включаючи прискорене серцебиття, підвищений артеріальний тиск, прискорене дихання та підвищену чутливість до зовнішніх стимулів. Постійна тривожність може призвести до хронічного виснаження фізіологічних систем і розвитку захворювань, пов'язаних зі стресом.

Рівень тривожності в учасників на початку дослідження був також високим (5-8 одиниць), що вказує на те, що учасники переживали емоційне напруження, яке, ймовірно, впливало на їхню здатність зосереджуватись, знижувало їхню емоційну стійкість та викликало постійну активацію симпатичної системи. У фізіологічному контексті це могло призвести до високого рівня кортизолу та адреналіну.

М'язове напруження — це фізіологічний результат активності симпатичної нервової системи у відповідь на стрес або тривожність. При стресі м'язи залишаються у стані постійного тону, що призводить до болю, скованості та загального фізичного дискомфорту. Постійне напруження м'язів викликає порушення кровообігу, що, в свою чергу, може впливати на обмін речовин і здатність м'язів ефективно працювати. Крім того, хронічне напруження м'язів може впливати на дихальну систему, викликаючи поверхневе дихання.

Учасники мали високий рівень м'язового напруження (6-10 одиниць), що вказує на хронічне фізичне навантаження і недостатне

розслаблення м'язів. Таке напруження могло призвести до постійної втоми, обмеження рухливості та ризику розвитку травм. Крім того, підвищене м'язове напруження може сприяти підвищеному артеріальному тиску та проблемам з кровообігом, що впливає на загальну фізичну витривалість спортсменів.

Високий рівень стресу, тривожності та м'язового напруження у вихідних даних свідчить про те, що учасники дослідження перебували в стані підвищеної симпатичної активності, що означає, що їхній організм був у постійному стресовому стані, який супроводжувався: підвищеним серцевим ритмом та артеріальним тиском, що свідчить про постійну активацію серцево-судинної системи; високим рівнем кортизолу та інших гормонів стресу, що може впливати на імунну систему, метаболізм та здатність до відновлення, зниженою здатністю до відновлення: при хронічному стресі і тривожності організм має знижену здатність до регенерації м'язів та підтримання оптимального фізіологічного стану.

З огляду на вихідні дані, було передбачено, що застосування прогресивної м'язової релаксації призведе до активації парасимпатичної нервової системи, яка: знизить серцевий ритм за рахунок розслаблення м'язів і зниження рівня кортизолу; знизить рівень тривожності через регулювання гормональних і нервових процесів; поліпшить м'язовий тонус, забезпечуючи глибоке розслаблення м'язів і покращуючи їх здатність до відновлення.

Таким чином, вихідні дані вказували на стан хронічного стресу та тривожності в учасників дослідження, що характеризується високим рівнем м'язового напруження, прискореним серцевим ритмом та підвищеним рівнем кортизолу. Такі фізіологічні зміни зазвичай свідчать про значне навантаження на серцево-судинну та м'язову системи, що обґрунтовує необхідність втручання, спрямованого на зниження стресу та покращення фізіологічного стану спортсменів (табл. 2.1).

Для перевірки дієвості впровадженої методики прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном в експериментальній групі порівняно з контрольною, нами здійснено повторне тестування (табл. 2.2), що дозволило швидко виявити позитивну динаміку в експериментальній групі та відсутність такої в контрольній, що підтверджує результативність обраної методики або втручання для зниження стресу, тривожності та м'язового напруження.

Таблиця 2.2.

Показники досліджуваних обох груп протягом дослідження

Учасник	Рівень стресу (до)	Рівень тривожності (до)	М'язове напруження (до)	Рівень стресу (після)	Рівень тривожності (після)	М'язове напруження (після)
ЕГ_1	8	7	7	4	3	4
ЕГ_2	9	7	6	4	3	3
ЕГ_3	6	7	7	2	2	2
ЕГ_4	8	7	9	2	3	3
ЕГ_5	8	8	9	4	2	3
ЕГ_6	9	5	7	3	3	3
ЕГ_7	6	8	7	5	4	3
ЕГ_8	6	8	7	2	4	3
ЕГ_9	8	8	9	5	2	3
ЕГ_10	7	7	9	3	4	3
КГ_1	6	7	8	5	7	5
КГ_2	6	7	7	7	7	8
КГ_3	9	6	8	6	6	6
КГ_4	7	8	9	6	7	5
КГ_5	7	8	8	8	5	8
КГ_6	6	8	9	6	6	8
КГ_7	9	8	9	6	5	8
КГ_8	6	7	6	6	5	5
КГ_9	6	6	8	8	6	5
КГ_10	8	6	6	6	7	5

У експериментальній групі (ЕГ) спостерігається значне зниження рівня стресу після застосування методики. Наприклад, учасник ЕГ_1 знизив рівень стресу з 8 до 4, ЕГ_3 – з 6 до 2, а ЕГ_6 – з 9 до 3. Це свідчить про суттєве зниження психологічного навантаження після втручання.

У контрольній групі (КГ) такі зрушення не спостерігаються. Більшість учасників або зберегли початковий рівень стресу, або навіть відчували його підвищення. Наприклад, учасник КГ_2 збільшив рівень стресу з 6 до 7, а КГ_5 підняв рівень з 7 до 8.

Методика прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном показала значну ефективність у зниженні рівня стресу в експериментальній групі порівняно з контрольною, де позитивної динаміки не спостерігалось.

У експериментальній групі зниження рівня тривожності також є помітним. Наприклад, учасник ЕГ_1 знизив рівень тривожності з 7 до 3, а ЕГ_5 – з 8 до 2.

У контрольній групі зміни в рівні тривожності не є такими вираженими. У деяких учасників рівень тривожності залишається майже незмінним або зменшується незначно, як у випадку КГ_4 (залишився на рівні 8), або КГ_6, де зниження мінімальне (з 8 до 6).

Ефективність методики прогресивної м'язової релаксації в експериментальній групі підтверджується значним зниженням тривожності, що не спостерігається в контрольній групі.

У експериментальній групі значно знижується м'язове напруження після застосування методики Джейкобсона. Наприклад, учасник ЕГ_1 знизив напруження з 7 до 4, ЕГ_4 – з 9 до 3, а ЕГ_6 – з 7 до 3.

У контрольній групі зменшення м'язового напруження також є слабким або відсутнім. Наприклад, у КГ_5 м'язове напруження навіть зросло з 8 до 8, а у КГ_7 залишилося на тому ж високому рівні (9 до 8).

Прогресивна м'язова релаксація в експериментальній групі суттєво знизила м'язове напруження, що не спостерігається в контрольній групі, де такі зміни мінімальні або негативні.

Методика прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном показала високу ефективність у зниженні рівня стресу, тривожності та м'язового напруження у експериментальній групі. На відміну від цього, контрольна група не демонструє таких позитивних змін або навіть свідчить про незначне погіршення стану. Результати вказують на те, що методика релаксації Джейкобсона ефективно сприяє зниженню психофізіологічної напруги.

Порівняння змін рівня стресу, тривожності та м'язового напруження для кожного учасника (Експериментальна група)

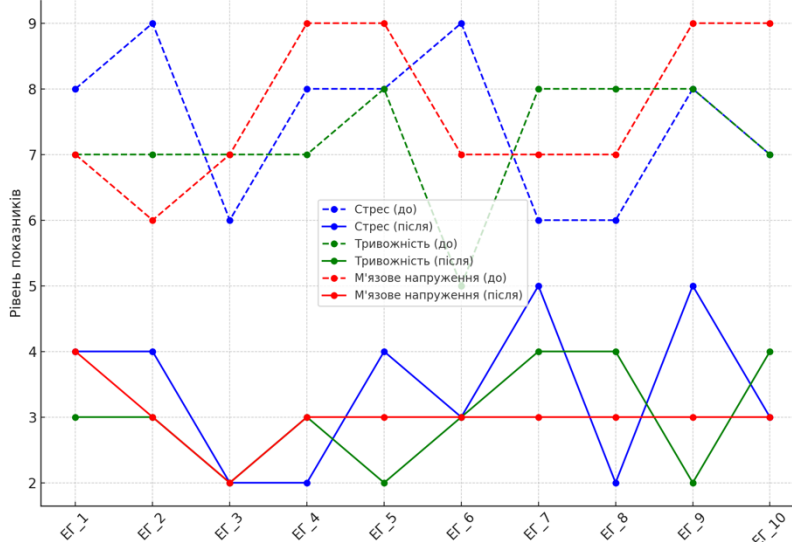


Рисунок 2.1 Порівняння показників експериментальної групи

Порівняльний графік показує зміни рівня стресу, тривожності та м'язового напруження для кожного учасника експериментальної групи до і після застосування методики (рис. 2.1). Середні зміни показників в експериментальній групі показують, що найбільш суттєво знизилося м'язове напруження (в середньому на 4.7 одиниць), за ним йде тривожність (4.2 одиниць) та стрес (4.1 одиниць). Це свідчить про те, що методика найбільше вплинула на м'язове напруження, хоча всі три показники змінилися значно.

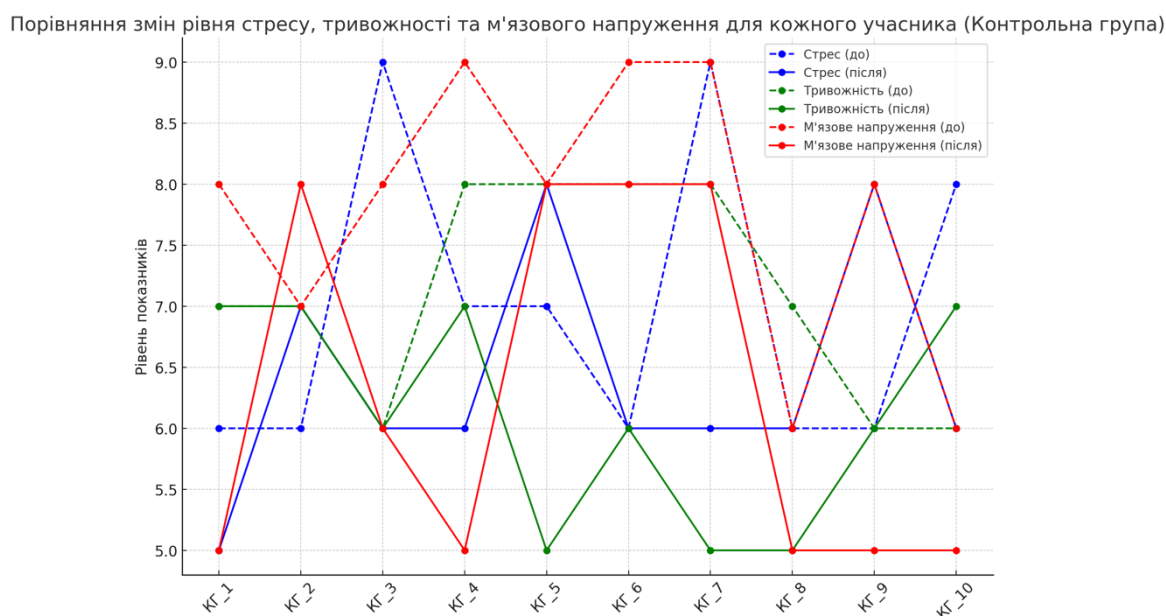


Рисунок 2.2 Порівняння показників контрольної групи

Для порівняння змін до і після в експериментальній та контрольній групах нами використати парний t-тест для експериментальної групи (оскільки порівнюються два набори пов'язаних даних: до і після застосування методики), а для контрольної групи – на відсутність суттєвих змін.

Таблиця 2.3

Порівняння змін до і після в експериментальній групі (парний t-тест)

Показник	t-статистика	p-значення
Стрес	8.946933499675685	8.961025384773457
Тривожність	10.804410863978056	1.8725761200214073
М'язове напруження	11.874342087037917	8.421808779055222

Результати парного t-тесту для експериментальної групи показують, що зміни у рівні стресу, тривожності та м'язового напруження є статистично значущими, оскільки p-значення для всіх

показників значно менше за 0.05, що означає, що вплив методики прогресивної м'язової релаксації є суттєвим і не випадковим.

Таблиця 2.4

Порівняння змін до і після в контрольній групі (парний t-тест)

Показник	t-статистика	p-значення
Стрес	1.1078234188139944	0.29666503692409923
Тривожність	2.23606797749979	0.052177242798819065
М'язове напруження	3.142936330963102	0.011871767243101999

Результати парного t-тесту для контрольної групи показують, що зміни в рівні стресу є незначущими (p-значення > 0.05), тоді як зміни в рівні м'язового напруження мають статистичну значущість (p-значення = 0.011). Зміни в рівні тривожності майже статистично значущі (p-значення = 0.052), але не перевищують поріг значущості, що означає, що у контрольній групі істотних змін не відбулося, за винятком м'язового напруження, де були незначні зміни.

Для порівняння зміни між контрольної та експериментальної групами, необхідно провести незалежний t-тест для порівняння змін у кожному показнику (рівень стресу, тривожності та м'язового напруження), що дозволить оцінити, чи є значуща різниця між змінами в обох групах.

Результати незалежного t-тесту для порівняння контрольної та експериментальної груп показують, що зміни у рівні стресу, тривожності та м'язового напруження є статистично значущими між групами, що свідчить про те, що експериментальна група зазнала суттєвіших змін після застосування методики порівняно з контрольною групою.

Таблиця 2.5

**Результати порівняння контрольної та експериментальної груп
за допомогою незалежного t-тесту**

Показник	t-статистика	p-значення
Стрес	4.933330350216864	0.00010727515012340296
Тривожність	5.400421924444915	3.935378773604933e-05
М'язове напруження	5.1609919734765155	6.56123066484717e-05

Для порівняння змін між кількома групами або умовами можна застосувати однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Це дозволить оцінити, чи є статистично значущі відмінності між контрольними та експериментальними групами за всіма трьома показниками (рівень стресу, тривожності та м'язового напруження).

Таблиця 2.6

**Однофакторний ANOVA для порівняння контрольної
та експериментальної груп**

Показник	F-статистика	p-значення
Стрес	24.337748344370862	0.0001072751501234027
Тривожність	29.164556962025337	3.9353787736049134e-05
М'язове напруження	26.635838150289025	6.561230664847168e-05

Результати однофакторного ANOVA для порівняння контрольної та експериментальної груп показують, що для всіх трьох показників (стрес, тривожність, м'язове напруження) є статистично значущі відмінності між групами, оскільки p-значення для всіх показників значно менше за 0.05.

Методика прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном показала свою ефективність у зниженні рівня стресу, тривожності та м'язового напруження в експериментальній групі.

Парні t-тести показали, що всі три показники (стрес, тривожність та м'язове напруження) значно знизилися в експериментальній групі після застосування методики.

Незалежні t-тести та результати ANOVA підтвердили, що зміни в експериментальній групі суттєво відрізняються від змін у контрольній групі, де методика не застосовувалась.

Учасники експериментальної групи показали значне зниження рівня стресу, що підтверджує ефективність методики в управлінні емоційним напруженням. Методика також суттєво знизила рівень тривожності у спортсменів, що є важливим аспектом у психологічній підготовці до змагань. Найбільше зниження спостерігалось у рівні м'язового напруження, що свідчить про фізіологічний ефект методики на розслаблення м'язів.

Зміни у контрольній групі були незначними або відсутніми, що ще раз підкреслює ефективність методики прогресивної м'язової релаксації в порівнянні з відсутністю втручання.

Методика прогресивної м'язової релаксації може бути корисною для спортсменів як засіб управління стресом, покращення концентрації та зниження фізичного напруження під час підготовки до змагань. Її можна рекомендувати для включення в тренувальні програми для покращення як психологічного, так і фізіологічного стану спортсменів.

Таким чином, результати дослідження показали, що прогресивна м'язова релаксація є ефективним інструментом для управління стресом і тривожністю, що дозволяє покращити як психологічну, так і фізичну готовність спортсменів до змагань.

Найбільш впливовими даними в нашому дослідженні були зміни трьох основних показників у експериментальній групі після застосування методики прогресивної м'язової релаксації.

Найбільш суттєвим і впливовим показником у дослідженні було м'язове напруження. Учасники експериментальної групи показали значне зниження цього показника після застосування методики. В експериментальній групі спостерігалось найбільше зниження м'язового напруження в середньому на 4.7 одиниць, що підтверджено статистичними тестами (парний t-тест і ANOVA), де р-значення < 0.05 , що свідчить про статистично значущі зміни.

М'язове напруження безпосередньо пов'язане з фізіологічним стресом. Зниження напруження допомагає спортсменам досягти кращої фізичної форми, знижуючи ризик травм і покращуючи загальний стан.

Наступним важливим показником було зниження рівня тривожності. Учасники експериментальної групи показали середнє зниження тривожності на 4.2 одиниць. Результати також були статистично значущими за парним t-тестом і ANOVA, що вказує на вплив методики на зниження емоційного напруження.

Тривожність є критичним чинником, особливо перед змаганнями, оскільки вона може знижувати концентрацію та продуктивність спортсменів. Зниження тривожності після застосування методики свідчить про її позитивний психологічний ефект.

Значне зниження також було зафіксовано в показнику рівня стресу. Учасники експериментальної групи показали середнє зниження стресу на 4.1 одиниць. Зниження було статистично значущим за всіма проведеними тестами (t-тест і ANOVA).

Стрес є ключовим фактором, який впливає на продуктивність спортсменів, їх здатність концентруватися та виконувати завдання під тиском. Суттєве зниження стресу вказує на ефективність методики у керуванні психологічним станом спортсменів.

Найбільш впливовими стали дані порівняння результатів експериментальної та контрольної груп. У контрольній групі зміни в м'язовому напруженні були мінімальні, а рівні стресу і тривожності залишилися практично без змін. Порівняльний аналіз (незалежний t-тест і ANOVA) показав, що зміни між групами є статистично значущими, що свідчить про те, що методика була основним чинником, який викликав зміни у показниках.

Найбільш впливовими даними в дослідженні були значні зміни в рівні м'язового напруження, тривожності та стресу в експериментальній групі. Визначені зміни були підтверджені статистичними тестами і порівняннями з контрольною групою, що свідчить про суттєвий позитивний вплив методики прогресивної м'язової релаксації на психологічний та фізичний стан спортсменів.

У таблиці 2.7 представлено порівняння фізіологічних показників спортсменів до і після застосування прогресивної м'язової релаксації в експериментальній групі та без її використання в контрольній групі. Важливим компонентом є варіабельність серцевого ритму (ВСР), яка разом з іншими показниками дає комплексну оцінку впливу методики на психофізіологічний стан спортсменів.

В експериментальній групі спостерігається зниження серцевого ритму з 75 уд/хв до 68 уд/хв, що становить зменшення на 9.33%, і вказує на покращену регуляцію роботи серця, що є результатом активації парасимпатичної нервової системи під впливом релаксації. У контрольній групі серцевий ритм практично не змінився (з 76 до 75 уд/хв), що свідчить про відсутність істотного впливу.

Показник ВСР збільшився в експериментальній групі з 50 мс до 60 мс, що еквівалентно збільшенню на 16.67%. Збільшення ВСР свідчить про кращу адаптацію серцево-судинної системи до стресу та підвищену здатність організму регулювати внутрішні процеси. У контрольній групі

зміни ВСР були мінімальними, та підтверджує ефективність техніки релаксації саме в експериментальній групі.

Таблиця 2.7

Аналіз фізіологічних показників спортсменів протягом дослідження

Показник	Експ. група (до)	Експ. група (після)	Контр. група (до)	Контр. група (після)	Зміни (%)
Серцевий ритм (уд/хв)	75	68	76	75	-9.33
Варіабельність серцевого ритму (мс)	50	60	51	52	+16.67
Рівень стресу (бали)	8	4	8	7	-50.00
Рівень тривожності (бали)	7	3	7	6	-57.14
М'язове напруження (бали)	9	5	9	8	-44.44
Рівень кортизолу (нмоль/л)	500	420	505	495	-16.00

В експериментальній групі рівень стресу знизився з 8 до 4 балів, що еквівалентно зменшенню на 50% і є показником значного покращення емоційного стану та зниження психічного напруження. У контрольній групі рівень стресу знизився лише на 1 бал (з 8 до 7), що вказує на обмежений вплив відсутності спеціальних методик.

Тривожність у спортсменів експериментальної групи знизилася з 7 до 3 балів, що становить зниження на 57.14%, що вказало на підвищену

емоційну стабільність після застосування техніки релаксації. У контрольній групі зниження рівня тривожності незначне (з 7 до 6 балів).

В експериментальній групі рівень м'язового напруження знизився з 9 до 5 балів, що становить зменшення на 44.44%, що свідчить про покращену фізичну релаксацію та здатність спортсменів краще контролювати стан своїх м'язів. У контрольній групі зниження м'язового напруження є мінімальним (з 9 до 8 балів).

Рівень кортизолу є важливим показником, що відображає рівень стресу в організмі. Кортизол – це гормон стресу, який виділяється наднирковими залозами у відповідь на фізичні або психологічні навантаження. Високий рівень кортизолу свідчить про стресовий стан організму, а його зниження є позитивним сигналом того, що організм відновлюється і знаходиться в стані спокою.

Так в експериментальній групі рівень кортизолу становив 500 нмоль/л, що вказує на підвищений стресовий стан. Після застосування методики відбулося зниження до 420 нмоль/л, що відповідає зниженню на 16%, та вказує на значне зниження рівня стресу після використання прогресивної м'язової релаксації, що демонструє ефективність методики для зменшення стресового навантаження на організм.

Проте, в контрольній групі рівень кортизолу був дещо вищим — 505 нмоль/л, що також свідчить про наявність стресу у спортсменів. Після експерименту зафіксовано зниження лише до 495 нмоль/л, що становить незначне зниження на 2%, і показало, що без застосування спеціальних методик саморегуляції рівень стресу залишається майже незмінним.

Застосування прогресивної м'язової релаксації в експериментальній групі мало виразний вплив на всі показники, що оцінюються. Зокрема, підвищення варіабельності серцевого ритму, зниження рівня стресу, тривожності та м'язового напруження свідчать про ефективність методики для поліпшення психофізіологічного стану

спортсменів. У контрольній групі, де не застосовувалися методики саморегуляції, зміни були мінімальними, що підкреслює значення використання спеціальних технік для оптимізації результативності в спорті.

Отримані дані можна обґрунтувати, виходячи з того, як методика прогресивної м'язової релаксації впливає на нервову систему, м'язи та загальний психофізіологічний стан спортсменів.

Отже, основний фізіологічний ефект прогресивної м'язової релаксації полягає в усвідомленому управлінні м'язовим тонусом. Під час цієї техніки відбувається поступове напруження різних груп м'язів, після чого слідує їх розслаблення, що активізує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відновлення та релаксацію організму.

Напруження м'язів підвищує м'язовий тонус і стимулює активацію симпатичної нервової системи (система, яка запускає реакцію "бий або біжи"). Коли м'язи свідомо розслабляються, парасимпатична система бере на себе контроль, знижуючи тонус м'язів і активізуючи процеси відновлення.

Після систематичної практики учасники починають краще усвідомлювати, коли їхні м'язи напружені, і навчаються ефективніше їх розслабляти. Це сприяє загальному зниженню м'язового напруження, яке було найбільш вираженим показником у нашому дослідженні.

Прогресивна м'язова релаксація є засобом активізації парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за відновлення організму після стресу та зниження активності симпатичної нервової системи, яка контролює стресові реакції.

Коли спортсмен відчуває стрес або тривожність, активується симпатична нервова система, що викликає підвищене серцебиття, підвищення тиску, підвищення рівня кортизолу та адреналіну. Означені реакції необхідні для "виживання", але якщо вони постійні, це призводить до виснаження організму.

Під час релаксації, яка досягається через прогресивну м'язову релаксацію, відбувається активація парасимпатичної системи, яка заспокоює тіло, знижує серцевий ритм, знижує артеріальний тиск і зменшує викид кортизолу, що пояснює зниження рівня стресу та тривожності в експериментальній групі.

Стрес і тривожність є результатом фізіологічної активації, викликані викидом стресових гормонів, таких як кортизол і адреналін. Прогресивна м'язова релаксація дозволяє знизити ці гормони через стимуляцію процесів релаксації в організмі.

Під час стресових ситуацій рівень кортизолу та адреналіну підвищується, що викликає фізіологічну відповідь: підвищується артеріальний тиск, частішає серцебиття, м'язи напружуються. Хронічно високий рівень цих гормонів може призвести до стомлення, погіршення концентрації та емоційної нестабільності.

Прогресивна м'язова релаксація допомагає знизити рівень кортизолу, зменшуючи вплив хронічного стресу на організм, що свідчить про зниження тривожності та стресу у спортсменів після застосування методики.

Прогресивна м'язова релаксація також сприяє покращенню дихання, оскільки під час релаксації спортсмени можуть контролювати своє дихання, роблячи його більш глибоким та повільним.

У процесі релаксації спортсмени зазвичай переходять на глибоке діафрагмальне дихання, та дозволяє краще насичувати кров киснем і виводити вуглекислий газ, що знижує відчуття напруги та тривожності.

Завдяки розслабленню м'язів і більш рівному диханню, кровообіг стає більш ефективним, і допомагає організму відновлюватись швидше після фізичних та психологічних навантажень.

Загалом, прогресивна м'язова релаксація покращує психофізіологічну стійкість спортсменів, що означає їхню здатність

краще адаптуватися до стресових ситуацій і швидше відновлюватися після навантажень.

Спортсмени, які регулярно практикують релаксацію, краще контролюють свої емоції та фізіологічні реакції на стресові фактори, завдяки чому зникає перевтома та покращується їхня здатність зосереджуватися на виконанні завдань.

Завдяки балансу між симпатичною та парасимпатичною системами, організм краще регулює свій стан, що позитивно впливає як на психологічний, так і на фізичний стан спортсменів.

Релаксація, зокрема методики на кшталт прогресивної м'язової релаксації, мають безпосередній вплив на серцевий ритм через активацію парасимпатичної нервової системи, яка регулює процеси відпочинку і відновлення в організмі. Так парасимпатична нервова система є частиною вегетативної нервової системи, яка відповідає за зниження рівня збудження організму. Релаксація активізує парасимпатичну систему, що допомагає уповільнити серцевий ритм і знижує частоту скорочень серця (ЧСС). Парасимпатична нервова система діє через блукаючий нерв (*nervus vagus*), який впливає на серцеву діяльність, зокрема сповільнюючи серцевий ритм.

Під час стресу або активних дій активується симпатична нервова система, що прискорює серцевий ритм. Релаксація допомагає зменшити цей вплив, гальмуючи симпатичну активність і посилюючи парасимпатичний вплив.

Уповільнення серцевого ритму є прямим наслідком активізації парасимпатичної системи під час релаксації. Під час релаксації серцевий ритм знижується, оскільки знижується рівень стресу та симпатичної стимуляції. Уповільнення пульсу допомагає серцю працювати більш економно, що покращує загальне самопочуття та знижує навантаження на серцево-судинну систему.

Варіабельність серцевого ритму — це різноманітність інтервалів між скороченнями серця. Висока ВСР свідчить про добру адаптацію організму до стресу і є показником здорової серцевої діяльності. Під час релаксації ВСР збільшується, що вказує на покращену здатність серцево-судинної системи пристосовуватися до змін.

Зниження серцевого ритму під час релаксації зазвичай супроводжується зниженням артеріального тиску. Означене відбувається через розширення судин (вазодилатацію), яке також стимулюється парасимпатичною нервовою системою.

Парасимпатична система викликає розслаблення стінок судин, що сприяє їх розширенню, що знижує опір кровотоку і, як наслідок, знижує артеріальний тиск. Завдяки розслабленню серце може більш ефективно перекачувати кров по всьому тілу, знижуючи навантаження на серцевий м'яз і запобігаючи підвищеному артеріальному тиску.

Один із ключових механізмів, через які релаксація знижує серцевий ритм, — це зменшення викиду кортизолу та адреналіну — гормонів стресу, які зазвичай підвищують частоту серцевих скорочень. Кортизол, який є основним гормоном стресу, підвищує серцевий ритм та артеріальний тиск. Під час релаксації рівень кортизолу знижується, що допомагає стабілізувати серцевий ритм. Адреналін також підвищує серцевий ритм, готуючи тіло до фізичної активності. Під час релаксації знижується його викид, що дозволяє серцю працювати повільніше і ефективніше.

Релаксація, зокрема регулярна практика прогресивної м'язової релаксації, допомагає підтримувати здоров'я серцево-судинної системи. Завдяки регулярному зниженню серцевого ритму та артеріального тиску, зменшується ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Завдяки регулярній практиці релаксації серце стає більш стійким до фізичних та емоційних навантажень. Постійне зниження рівня стресу, який є основним чинником розвитку серцевих захворювань, допомагає

знизити ризик гіпертензії (підвищеного тиску), інсультів та інших порушень серцево-судинної системи.

Таким чином, релаксація позитивно впливає на серцевий ритм, знижуючи його через активацію парасимпатичної нервової системи, зменшення викиду гормонів стресу та розслаблення судин, і покращує роботу серцево-судинної системи, зменшенню ризику серцево-судинних захворювань та покращенню загального фізичного і психічного стану.

Отримані дані можна обґрунтувати тим, що методика прогресивної м'язової релаксації викликає зміни в нервовій та гормональній регуляції організму, активуючи парасимпатичну нервову систему і знижуючи рівень стресових гормонів, що сприяє зниженню м'язового напруження, рівня стресу і тривожності, що робить методику ефективним інструментом для підтримки психофізіологічної рівноваги у спортсменів.

Висновки до розділу 2:

У 2 розділі ми розкрили зміст обраної методики для оцінки впливу прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном на психологічні та фізіологічні показники (рівень стресу, тривожності та м'язового напруження) у спортсменів.

Висвітили етапи проведення теоретичного та експериментального дослідження.

Підсумовуючи отримані дані в ході аналізу, інтерпретації статистичних даних та встановлених кореляційних зв'язків показників прогресивної м'язової релаксації, можемо зробити такі висновки:

1. Зниження рівня стресу:

Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном значно знижує рівень стресу у спортсменів, що відбувається завдяки активації парасимпатичної нервової системи, що сприяє зниженню рівня кортизолу та інших гормонів стресу. Як наслідок, спортсмени можуть

краще контролювати свій емоційний стан під час змагань і тренувань, що знижує психологічне навантаження і підвищує стресостійкість.

2. Зменшення рівня тривожності:

Техніка прогресивної м'язової релаксації допомагає ефективно знижувати рівень тривожності у спортсменів, що особливо важливо перед змаганнями. Внаслідок поступового розслаблення м'язів і усвідомлення тілесних відчуттів, спортсмени досягають емоційної стабільності та спокою, що дозволяє уникнути надмірного збудження та негативного впливу тривожності на концентрацію і виконання спортивних завдань.

3. Зниження м'язового напруження:

Прогресивна м'язова релаксація безпосередньо спрямована на контроль та зниження м'язового напруження. Спортсмени, які регулярно практикують цю техніку, здатні краще усвідомлювати стан своїх м'язів і вчасно їх розслабляти, що знижує ризик травм, покращує фізичне відновлення та сприяє загальній фізіологічній рівновазі.

4. Покращення загального психологічного стану:

Регулярне застосування техніки прогресивної м'язової релаксації позитивно впливає на загальне психічне благополуччя спортсменів. Вони стають більш впевненими у своїх силах, покращується їхня здатність до самоконтролю та емоційної регуляції, що є критично важливим для досягнення високих результатів у спорті.

5. Фізіологічна користь для серцево-судинної системи:

Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном сприяє зниженню серцевого ритму та артеріального тиску завдяки активації парасимпатичної нервової системи. Завдяки чому спортсменам ефективніше відновлюватися після інтенсивних тренувань та змагальної діяльності, знижуючи навантаження на серцево-судинну систему.

6. Підвищення ефективності тренувального процесу:

Завдяки зниженню рівня стресу, тривожності та м'язового напруження, спортсмени стають більш зосередженими та впевненими під час виконання тренувальних завдань, що дозволяє їм краще контролювати своє тіло і розум, що підвищує загальну результативність тренувального процесу і сприяє досягненню вищих спортивних результатів.

Таким чином, застосування прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном є ефективною методикою для покращення психологічної та фізіологічної готовності спортсменів, знижуючи рівень стресу, тривожності та м'язового напруження, що безпосередньо впливає на їхню спортивну результативність.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових робіт показав, що психічна саморегуляція є одним із ключових факторів успішної підготовки спортсменів до змагань. Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном, техніки дихання, візуалізація та самонавіювання довели свою ефективність як методи психічної саморегуляції.

Проведений експеримент підтвердив значний позитивний вплив прогресивної м'язової релаксації на зниження рівня стресу, тривожності та м'язового напруження у спортсменів. Зниження рівня стресу у спортсменів експериментальної групи свідчить про здатність методики прогресивної м'язової релаксації ефективно контролювати фізіологічні прояви стресу через активацію парасимпатичної нервової системи, що знизило рівень кортизолу і нормалізації серцевого ритму, що позитивно вплинуло на загальний стан спортсменів.

Зменшення тривожності в результаті застосування технік саморегуляції вказує на здатність спортсменів ефективніше керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях, особливо перед змаганнями, та дозволило їм досягти емоційної стабільності, що сприяло покращенню їхньої концентрації і продуктивності на тренуваннях і змаганнях.

Учасники експериментальної групи продемонстрували значне зниження рівня кортизолу, що є підтвердженням ефективності прогресивної м'язової релаксації в зниженні стресу. У контрольній групі зміни були мінімальними, що підкреслює необхідність використання спеціальних технік для зниження гормональних реакцій на стресові фактори в спорті.

М'язова релаксація продемонструвала значне зниження рівня м'язового напруження у спортсменів експериментальної групи. Завдяки регулярному використанню методики, спортсмени змогли краще контролювати тонус м'язів, що покращило їхню загальну фізичну підготовку та сприяло зниженню ризику травм і покращенню

відновлення після фізичних навантажень. Порівняння з контрольною групою показало, що без використання методик саморегуляції рівень стресу, тривожності та м'язового напруження залишався на високому рівні, що підкреслює важливість застосування технік психічної саморегуляції для підтримки оптимального психологічного і фізіологічного стану спортсменів.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що методики психічної саморегуляції можуть бути інтегровані у тренувальні програми спортсменів для підвищення їхньої стійкості до стресу, покращення емоційної стабільності та загальної фізичної готовності до змагань, що також дозволить тренерам більш комплексно підходити до підготовки своїх вихованців, враховуючи як фізичні, так і психологічні аспекти.

Наукова новизна результатів полягає в підтвердженні ефективності методик психічної саморегуляції, зокрема прогресивної м'язової релаксації, у покращенні психологічного стану та фізіологічних показників спортсменів, що створює основу для подальших досліджень у галузі спортивної психології та інтеграції технік саморегуляції у загальні стратегії підготовки спортсменів до змагань.

Отже, психічна саморегуляція, зокрема прогресивна м'язова релаксація, є важливим інструментом для зниження стресу, тривожності та м'язового напруження у спортсменів, що безпосередньо сприяє підвищенню їхньої результативності та готовності до змагальної діяльності.

Перспективи для подальших досліджень полягають у дослідженні впливу методик саморегуляції на когнітивні процеси спортсменів, зокрема увагу, концентрацію, швидкість прийняття рішень та емоційний контроль під час змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова, Л. М. (2017). Аналіз ефективності методів та стратегій психологічної допомоги при розладах харчової поведінки. *Психологічний часопис*, (5), 9-19.
2. Ананченко, К., Чуєв, А., & Зантарая, Г. (2019). Дослідження методів регулювання позитивних емоцій в однокласниках. *Єдиноборства*, (3 (13)), 4-12.
3. Варіщева Н. В. Підготовка кіберспортивної команди (на прикладі кіберспортивної дисципліни): кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 Фізична культура і спорт, освітньою програмою «Кіберспорт (eSports)». Київ: НУФВСУ, 2022. 70 с.
4. Височіна, Н. Л. (2013). Методи психологічного впливу у спорті: сьогодні і завтра. *Міжнародні челпанівські психолого-педагогічні читання*, 4, 184-190.
5. Войтенко, С., & Перепелиця, М. (2024). Дослідження стресостійкості футболістів різної кваліфікації. *Physical culture sports and health of the nation*, (17 (36)), 180-189.
6. Гелета Д. Д. Плавання як ефективний засіб оздоровлення / Д. Д. Гелета, Т. А. Горшанкова, С. А. Семашко // *Problems of Science and Technology: the Search for Innovative Solutions : Collection of abstracts XXIII International Scientific and Practical Conference*, 2024. С. 203-208.
7. Івченко, О. М., & Гуменна, Т. В. (2023). Застосування програми психолого-педагогічного супроводу тренувальної діяльності баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Редакційна колегія: ГВ Старченко, АП Дука.*, 241.
8. Коваленко С. О. Особливості застосування психологічних технік зниження рівня тривожності : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. А. Паскевська. *Запоріжжя : ЗНУ*, 2023. 39 с.

9. Кравець, М. М. (2024). Психологічна реабілітація спортсменів після травм. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя: Матеріали VI між, 135.

10. Кужельний А., Кужельний С., Кудін С., Жлобо Т. Саморегуляція у контексті спортивної підготовки: на прикладі кікбоксингу. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 26 (182) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2024. С. 107-112.

11. Лапченко, І. Психологічні детермінанти психічного та фізичного здоров'я особистості. Організаційна та економічна психологія [Електронний ресурс]: зб. наук. ст. студентів ден. та заоч. форм навч./відп. ред. СМ Миронець.–Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2023.–373 с., 138.

12. Мордвінов, С. Л., & Юденко, О. В. (2023). Актуальні засоби корекції та відновлення після виконання завдань за призначенням фізичного і ментального стану військовослужбовців сил оборони України. Міністерство оборони України. Національний університет оборони України, 477.

13. Осіпова, О. (2024). Роль психолога в ігрових видах спорту. *Universum*, (12), 100-104.

14. Паскевич, В., & Церковна, О. (2024). Нетрадиційні методи оздоровлення. *Universum*, (10), 146-149.

15. Полянничко, О. М., Лахтадир, О. В., Корольов, Б. А., & Ляшенко, О. Р. (2024). Психологічна готовність єдиноборців до змагань. *Єдиноборства*, (1 (31)), 70-79.

16. Рыбак, Л., Полянничко, О., Єретик, А., & Кулаков, Б. (2022). Рівень психологічної готовності дзюдоїстів до змагань. *Єдиноборства*, (1 (23)), 31-41.

17. Рочняк, А. Ю. (2018). Методи саморегуляції психічних станів як засіб корекції стану баскетболістів. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія, (1), 56-62.

18. Скрипка, І. М. (2022, September). Використання методів саморегуляції психічних станів у підготовці футболістів збірної України з футзалу серед спортсменів із порушеннями зору. In The 1 st International scientific and practical conference “Science and innovation of modern world”(September 28-30, 2022) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2022. 499 p. (p. 249).

19. Шинкарьова, О. Д., & Катков, О. І. (2024). Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. якість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти, 155.

20. Battaglini, M. P., Pessôa Filho, D. M., Calais, S. L., Miyazaki, M. C. O. S., Neiva, C. M., Espada, M. C., ... & Verardi, C. E. L. (2022). Analysis of progressive muscle relaxation on psychophysiological variables in basketball athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 17065.

21. Burhan, Z., & Vandita, L. Y. (2021). The Effect of Imagery Exercise and Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Concentration in Soccer Athletes. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu dan Pembelajaran Matematika dan IPA IKIP Mataram*, 9(2), 220-224.

22. Elsamra M., B. (2024). The effectiveness of mental visualization exercises in improving sensory-motor perception and shooting accuracy for female basketball players. *Beni-Suef Journal of Physical Education and Sports Sciences (BJPESS)*, 7(13), 299-326.

23. Gustafsson, H., Lundqvist, C., & Tod, D. (2017). Cognitive behavioral intervention in sport psychology: A case illustration of the exposure method with an elite athlete. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(3), 152-162.

24. Hassan, A. F. (2023). The Effect of Mental Training Exercises and Mental Visualization on Improving Some Physical Abilities of Discus Throwers. *Central Asian Journal of Medical and Natural Science*, 4(3), 1155-1161.
25. Hermahayu, H., & Faizah, R. (2023). Psychological Factors of Athletes' Competitive Readiness: a Mini Literature Review. In *Proceedings of International Conference on Physical Education, Health, and Sports*. Vol. 3, pp. 209-234).
26. Jannah, M., Widohardhono, R., & Kencana, N. T. (2023). Progressive Muscle Relaxation: Can it Reduce Competitive Anxiety?. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(5), 662-667.
27. Jermaina, N., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., Gaffar, V., Purnomo, E., & Marheni, E. (2022). Effects of relaxation exercises to reduce anxiety in beginner athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1275-83.
28. Julvanichpong, T., Pattanamontri, C., Charoenwattana, S., & Singnoy, C. (2022). The Effect of a Psychological Skill Training Package on the Mental Readiness of Taekwondo Athletes. *Psychology*, 13(12), 1670-1684.
29. Lisenchuk G., Tyshchenko V., Zhigadlo G., Dyadechko I., Galchenko L., Piptyk P., Bessarabova O., Chueva I. (2019a). Analysis of psychological state of qualified female handball players depending on the phase of the ovarian-menstrual cycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), Art 115, 808-812.
30. Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of group counseling programs, cognitive behavioral therapy, and sports intervention on internet addiction in East Asia: a systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 14(12), 1470.
31. Mestre-Bach, G., Granero, R., Mora-Maltas, B., Valenciano-Mendoza, E., Munguía, L., Potenza, M. N., ... & Jiménez-Murcia, S. (2022).

Sports-betting-related gambling disorder: Clinical features and correlates of cognitive behavioral therapy outcomes. *Addictive Behaviors*, 133, 107371.

32. Nikoo Goftar, M., Sangani, A., & Jangi, P. (2019). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy Based on Mindfulness on Anxiety, Motivations and Performance of Track and Field Athletes. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 6(2), 55-65.

33. Pelka, M., Heidari, J., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2016). Relaxation techniques in sports: A systematic review on acute effects on performance. *Performance Enhancement & Health*, 5(2), 47-59.

34. Popovych, I., Semenov, O., Hrys, A., Aleksieieva, M., Pavliuk, M., & Semenova, N. (2022). Research on mental states of weightlifters' self-regulation readiness for competitions. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(5), 1134-1144.

35. Pokharel, S., & Zhu, Y. (2018). Analysis and visualization of sports performance anxiety in tennis matches. In *Advances in Visual Computing: 13th International Symposium, ISVC 2018, Las Vegas, NV, USA, November 19–21, 2018, Proceedings 13* (pp. 407-419). Springer International Publishing.

36. Phulkar, A., & Kagzi, I. I. (2017). Effect of visualization and imagery training on sports performance using sports hypnosis. *International journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(4), 330-333.

37. Rastegar Sani, M. (2024, September). Situated Instructions and Guidance For Self-training and Self-coaching in Sports. In *Adjunct Proceedings of the 26th International Conference on Mobile Human-Computer Interaction* (pp. 1-4).

38. Rochniak, A., Kostikova, I., Fomenko, K., Khomulenko, T., Arabadzhy, T., Viediernikova, T., ... & Kuznetsov, O. (2020). Effect of young basketball players' self-regulation on their psychological indicators. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, iss. 3. P. 1606-1612.

39. Stephen, F. A., Ermalyn, L. P., Mangorsi, B. Y., Louise, L. J., & Juvenmile, T. B. (2022). A Voyage into the Visualization of Athletic Performances: A Review. *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*, 1(3), 105-109.

40. Tyshchenko V., Lisenchuk G., Odynets T., Piptyk P., Bessarabova O., Galchenko L., Dyadechko I. (2020). The psychophysiological status of the handball players in pre-competitive period correlated with the reactions of autonomic nervous system. *Advances in Rehabilitation / Postępy Rehabilitacji*; 34(1):40-46.