

**ЧОПИК Тетяна**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1460-2953>[tatyana.chopik@ukr.net](mailto:tatyana.chopik@ukr.net)**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ**

*У статті розглядаються теоретичні засади загальної та спеціальної психологічної підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту як важливої складової системи навчально-тренувального процесу. Проаналізовано основні психічні якості, що формуються в процесі психологічної підготовки, а також методи їх розвитку залежно від специфіки виду спорту. Охарактеризовано основні розділи психологічної підготовки (загальні основи психологічної підготовки спортсменів; методика побудови процесу психологічної підготовки для налагодження внутрішньо особистісних відносин; відбір, орієнтація, контроль, прогнозування і керування у системі психологічної підготовки спортсменів; поза тренувальні та поза змагальні фактори у системі психологічної підготовки спортсменів). Визначено, що психологічна підготовка представляє собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, це комплексний і цілеспрямований процес формування, розвитку та вдосконалення психічних якостей особистості, які необхідні для досягнення високих результатів у фізичному вихованні та спорті, що охоплює як загальні, так і спеціальні аспекти психічної діяльності, спрямовані на забезпечення ефективної навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Охарактеризовано чотири етапи психологічної підготовки. Визначено перспективні напрями вдосконалення психологічної підготовки з урахуванням сучасних науково-методичних підходів.*

*Ключові слова: психологічна підготовка, спорт, загальна підготовка, спеціальна підготовка, психічні якості, змагальна діяльність.*

<http://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.10>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Фізичне виховання та сучасний спортивний рух є складною сферою, що поєднує фізичну, інтелектуальну та психоемоційну діяльність. Серед багатьох освітніх компонентів, які аналізують різні аспекти галузі фізичного виховання і спорту, психологія відіграє ключову роль. Вивчення психології фізичного виховання і спорту досліджує закономірності формування і розвитку діяльності, свідомості та особистості індивіда, а також вплив емоційних і мотиваційних факторів на досягнення високих результатів. Для спортсменів високого рівня психологічна підготовка стає не менш важливою, ніж фізичні тренування, адже саме від здатності долати стрес та керувати своїм емоційним станом, а також, зберігати мотивацію часто залежить результат на змаганнях[2].

Активна фізична діяльність у спортивній галузі нерозривно пов'язана з прагненням досягати найвищих результатів, оскільки під час змагань спортсмени завжди націлені або

перевершити свої попередні досягнення, або обійти суперників. Саме спортивна конкуренція та прагнення до самовдосконалення стають рушійною силою для розвитку не лише фізичних, а й психологічних якостей особистості[13].

Крім того, регулярна фізична активність сприяє не лише зміцненню організму, а й розвитку когнітивних функцій, покращенню пам'яті, мислення та здатності приймати рішення, що є надзвичайно важливим для успішних виступів у спорті[4,6]. Власне, гармонійне поєднання комплексного розвитку фізичних, психологічних і когнітивних якостей у фізичному вихованні спорті сучасності набуває неабияких розглядів у спортивній науці.

**2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ**

Психологічну підготовку, як наукову проблему розглядали ряд науковців: В.М. Платонов[9], В.С. Келлер[7], Л.В. Волков[2], С.С. Єрмаков [3], М.В. Ялтонський [5], вони наголошують, що психологічна підготовка фахівців галузі фізичного виховання і спорту представляє собою процес формування і

розвитку проявів психіки, які відповідають вимогам навчально-тренувальної і змагальної діяльності. Психологічна підготовка направлена на формування індивіда необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, вмінь, навиків і досягнення психологічної стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених задач в ході змагальної діяльності[8].

Проблематика взаємозв'язку фізичної культури, спорту та розвитку психоемоційних і когнітивних якостей активно досліджується в сучасній науці. Зокрема, у працях В. Костюка [1] акцентується увага на важливості розвитку мотиваційних механізмів у процесі фізичного виховання та спорту. Науковець підкреслює, що досягнення високих спортивних результатів неможливе без гармонійного розвитку емоційної стійкості.

Дослідження Л. Волкова [2] показують, що активна фізична діяльність не тільки зміцнює здоров'я спортсменів, а й позитивно впливає на когнітивні функції, зокрема пам'ять, увагу та здатність приймати рішення в стресових ситуаціях.

У працях С. Єрмакова [3] розглядаються питання психологічної підготовки спортсменів різного віку, де підкреслюється роль саморегуляції емоційного стану для досягнення спортивних цілей.

Особливу увагу сучасні дослідження приділяють концепції багатоконпонентного підходу до фізичної підготовки, яка включає фізичну, інтелектуальну та емоційну складові (І. Прокопенко [4]; М. Ялтонський [5]). Це дозволяє ефективніше формувати особистість спортсмена в умовах сучасних вимог до спорту високих досягнень.

Таким чином, аналіз останніх наукових досліджень підтверджує, що інтеграція фізичної культури і сучасного спортивного руху є необхідною умовою для гармонійного розвитку особистості, підвищення результативності змагальної діяльності та формування стійких психоемоційних якостей.

Зважаючи на існуючу базу наукових спостережень у дослідницькому світі, щодо психологічної підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту, на сьогодні, ця тема досі потребує глибшого дослідження. Необхідність комплексного і всебічного осмислення й узагальнення багаторічного досвіду підготовки спортсменів супер класу,

потребує вдосконалення системи психологічної підготовки і спонукає до подальших досліджень.

### 3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета статті – теоретично обґрунтувати значення загальної та спеціальної психологічної підготовки у структурі підготовки спортсменів, проаналізувати її основні компоненти та визначити напрями оптимізації психічного стану спортсменів з урахуванням специфіки виду спорту та змагальної діяльності.

В процесі написання статті були розглянуті основні дефініції психологічної підготовки спортсменів; проаналізовано основні напрямки психологічної підготовки; обґрунтовано чотири етапи реалізації психологічної підготовки, що є важливими для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності.

### 4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Психологічна підготовка є невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу спортсменів у сучасному спорті. В умовах високої емоційної напруги, щільного графіка ігрових подій та постійної конкуренції гравцям необхідно володіти не лише техніко-тактичними вміннями, а й психологічною стійкістю (що включає розвиток: мотивації, сили волі, самодисципліни, впевненість у собі, здатності до саморегуляції психоемоційного стану, вміння управляти увагою, емоціями та поведінкою в умовах високого напруження) - це комплексний і цілеспрямований процес формування, розвитку та вдосконалення психічних якостей особистості, які необхідні для досягнення високих результатів у фізичному вихованні та спорті, що охоплює як загальні, так і спеціальні аспекти психічної діяльності, спрямовані на забезпечення ефективної навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

В загальному виді психологічна підготовка представляє собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності.

Пуні А.Ц. визначає психологічну підготовку – як систему заходів, спрямованих на організацію свідомості і діяльності спортсмена, з передбачуваними умовами на майбутньому змаганні [11].

Необхідно зауважити, що психологічна підготовка має ряд істотних особливостей: завжди спрямована на підготовку до виконання певного виду діяльності. (може бути підготовка до навчально-тренувального процесу, або до змагальної діяльності, або виду спорту); в ході такої підготовки повинні цілеспрямовано формуватися та розвиватися ті властивості і якості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність в обраному виді спорту; психологічна підготовка невід’ємна частина процесу виховання, навчання і тренування спортсмена і направлена не тільки на формування і розвиток окремих сторін його психіки, але і на удосконалення важливих для спорту властивостей особистості.

Психологічна підготовка спортсмена - це одна зі сторін навчально-тренувального процесу. Основним завданням цього процесу є створення психічної готовності спортсмена: до тривалого навчально-тренувального процесу; до змагальної діяльності взагалі; до конкретного змагання [10].

Проаналізувавши сучасну систему психологічної підготовки спортсменів, то її передумови почали зароджуватись у другій половині XIX століття і були пов’язані з підвищенням популярності виду спорту. Постійно зростаюча кількість змагань вимагала погодження правил та умов їх проведення, вдосконалення обладнання та інвентарю, техніки й тактики змагальної діяльності, розроблення і впровадження ефективних методів фізичної та психологічної підготовки.

Загалом сформувалася достатньо повна система достовірних знань у галузі психологічної підготовки спортсменів, у якій необхідно виділити такі основні розділи:

-загальні основи психологічної підготовки спортсменів, що об’єднує в собі виховання моральних, вольових та інших позитивних рис характеру (відповідальність, цілеспрямованість, наполегливість), удосконалення регуляторних функцій психіки (розвиток спеціалізованих сприйнять, наприклад, відчуття часу, простору, специфічних для виду спорту), навчання

елементів ідеомоторного тренування (психологічне налаштування на виконання вправ, дій, навчально-тренувальної роботи) [11].

-сторони психологічної підготовленості спортсменів, що виявляють рівень досягнень спортсменів та їх удосконалення, *емоційна сфера* включає контроль і регуляцію емоцій, емоційний тонус, стійкість до стресу, здатність зберігати спокій і впевненість у складних змагальних ситуаціях; *мотиваційна сфера* - формування внутрішньої мотивації, прагнення досягати високих результатів, віру у власні сили, цілеспрямованість і наполегливість; *вольова сфера* - здатність до самоконтролю, подолання психологічних бар’єрів, підтримку дисципліни, волю до перемоги, уміння долати втому і неприємності [9].

-методика побудови процесу психологічної підготовки (психологічні бесіди (роз’яснювальні, мотиваційні, психокорекційні) для налагодження внутрішньо особистісних відносин; психологічні вправи і тренінги для розвитку вольових якостей, уваги, концентрації, емоційної стійкості; методи саморегуляції (аутогенне тренування, дихальні вправи, ідеомоторні вправи) для контролю психоемоційного стану; мнемотехніка для тренування пам’яті та вищих психічних функцій; моделювання змагальних ситуацій для підготовки до реальних умов змагань [12].

-відбір, орієнтація, контроль, прогнозування і керування у системі психологічної підготовки спортсменів (*відбір* - це комплексний процес оцінки індивідуальних психічних особливостей спортсмена з метою визначення його придатності до певного виду спорту. Відбір порозуміває застосування різних методів дослідження: анкетування, тестування, спостереження, інтерв’ю, експерименти; *орієнтація* полягає у визначенні напрямку подальшої психологічної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Це означає адаптацію тренувального процесу і психологічних заходів до конкретних потреб і можливостей особистості, що дозволяє максимально ефективно розвивати необхідні психічні якості; *контроль* - це систематичне спостереження і оцінка стану психологічної підготовленості спортсмена на різних етапах

тренувального і змагального процесу. Контроль дозволяє виявити зміни у психоемоційному стані, рівні мотивації, концентрації уваги та інших важливих показниках, що впливають на результативність. За результатами контролю здійснюється корекція тренувальної програми [12]; *прогнозування* в психологічній підготовці передбачає оцінку перспектив розвитку психічних якостей спортсмена і можливих результатів спортивної діяльності на основі отриманих даних діагностики і контролю. Це допомагає планувати подальші заходи, визначати оптимальні строки підготовки і передбачати можливі труднощі; *керування* - це цілеспрямований вплив на психічний стан і психічні процеси спортсмена з метою підтримки оптимальної психологічної готовності. Воно включає застосування різних методів саморегуляції, мотиваційних технік, психокорекції, тренінгів і психологічної підтримки під час тренувань і змагань.

-поза тренувальні та поза змагальні фактори у системі психологічної підготовки спортсменів [6].

Головною задачею психологічної підготовки є формування спортивного характеру, який створюється під впливом зовнішніх чинників, так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена. Головною задачею психологічної підготовки спортсмена є формування і розвиток спортивного характеру. Ці якості створюються під впливом зовнішніх чинників (тренера, команди, друзів, батьків) та внутрішньої самоорганізації спортсмена в процесі самовиховання. Психологічна підготовка спрямована на розвиток стійкості психіки, формування необхідних знань, умінь і навичок, що забезпечують високу результативність у тренуваннях і змаганнях, а також готовність до екстремальних умов спортивної діяльності [2].

В основному науковці пропонують виділяти чотири етапи психологічної підготовки.

*Загальна психологічна підготовка* – цей етап триває протягом усього спортивного життя спортсменів і здійснюється в процесі багаторічної підготовки. Зміст психологічної підготовки полягає у формуванні та розвитку специфічного комплексу особистісних

властивостей, психічних станів і моральних якостей, необхідних для навчання конкретної спортивної дисципліні. Це означає формування і розвиток загальної психічної готовності у спортсменів, що беруть участь у змаганні. Ця задача повинна вирішуватися в навчально-тренувальній діяльності цілеспрямовано і систематично [11].

*Спеціальна перед змагальна психологічна підготовка* - цей етап пов'язаний з підготовкою до певного змагання. Він починається з моменту, коли поставлені завдання (терміни) майбутньої боротьби. Тривалість психологічної підготовки може бути від 1-6 до 30 днів і більше, залежно від характеру змагань і значущості змагання (двостороннього, міжнародного, турнірного та ін.). За змістом вона повинна узгоджуватися з конкретними факторами даного змагання. Ними є противник, вболівальники. Завдання полягає в досягненні оптимальної психологічної готовності до даного змагання [11].

*Психологічна підготовка, проведена безпосередньо в процесі самого змагання* - здійснюється тренером під час відпочинку спортсмена, перерв у змаганні, зміни учасників змагання та перед виконанням важливих техніко-тактичних дій (кидки м'яча, штрафний удар, стрибок через перешкоду, чергова спроба), а також самими учасниками змагання у вигляді самопідготовки. Завданням цієї підготовки є внесення коректив і оптимізація психічної готовності учасників змагання в залежності від протікання змагання та прояви психічної готовності.

*Психологічна підготовка після змагання* - здійснюється після змагання, зазвичай, через 2-3 дні після кожної зустрічі проводиться обговорення (розбори гри, поєдинку). При обговоренні розкриваються психологічні причини успіхів і помилок. На основі вироблених оцінок, самооцінок та аналізу допущених помилок формуються конкретні завдання загальної психологічної підготовки кожному учаснику змагання і команді в цілому, які слід здійснювати в навчально-тренувальному процесі [9].

Розглядаючи рівні психологічної підготовки, науковці визначають: *психофізіологічний рівень* – анатомічні і фізіологічні можливості спортсмена, що дає можливість здійснити певні спортивні

прогнози; *психологічний рівень* - самосвідомість спортсмена, його самооцінка, світогляд і свідомість, тобто ті прояви, що відображають ставлення до самого себе як особистості, що, в свою чергу, дає можливість виявити здатність ефективно виконувати спортивну діяльність; *соціально-психологічний* – стосунки, взаємодія та атмосфера в команді, а також, вплив команди на розвиток особистості спортсмена [8].

Щодо процесу психологічної підготовки дидактичні принципи є основою його структури і практичного виконання.

Основні напрямки психологічної підготовки включають в себе *формування функціональної надійності* психіки спортсмена, що досягається на основі удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності (спостереження, експеримент, вимірювання, які мають чітко визначені цілі і завдання), для підвищення рівня самостійності мислення, розвитку умінь і навичок застосовувати отриманні знання на практиці, здатності вирішувати нестандартні завдання; *формуванням емоційно-вольової стійкості*, надійності спортсмена, що передбачає розвиток здатності контролювати свою поведінку в спірних ситуаціях спортивної діяльності, надійно діяти під час змагань; *формування психологічної готовності до змагань* в умовах міжособистісного і групового суперництва, тобто, вчасно адаптуватися до змінних обставин змагальної діяльності, визначати сильні і слабкі сторони суперника, його техніко-тактичні вміння; напрямок обумовлений досягнутим на змаганнях результатом і *особливостями після змагальної діяльності*, коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, та вміння адаптуватися до нових умов соціальної діяльності [2].

Реалізація перерахованих напрямів психологічної підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту потребує попереднього планування, залежно від поставлених цілей воно також поділяється на: *оперативне*, планується настанова на гру або на конкретне змагання; *поетапне*, планування готується проводиться на місяць, етап чи період навчально-тренувальних зборів; *поточне* на річний цикл підготовки спортсменів; *перспективне* на декілька років [2].

Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і до змагань здійснюється набагато раніше і називається *загальною психологічною підготовкою*. Безпосередня психологічна підготовка до конкретного змагання називається *спеціальною психологічною підготовкою* [7]. Між загальною і спеціальною підготовкою може проводитись спеціальні заходи, мета яких коректування психічних станів спортсменів на завершальному етапі підготовки спортсмена.

Загальна психологічна підготовка – характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних властивостей спортсменів та їх психічних якостей, які є визначальними у обраному виді спорту. Сюди відноситься психологічна підготовка спортсмена до тривалого навчально-тренувального процесу. Досягнення високих результатів в сучасному спорті, в основному, можливе при умові реалізації багаторічної систематичної підготовки, дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього спортсмен повинен бути психологічно підготовленим. Тобто, мета загальної психологічної підготовки -досягнення високого рівня підготовленості спортсмена і забезпечення його пристосування до навчально-тренувальної і змагальної діяльності.

Спеціальна психологічна підготовка до змагання – характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей спортсмена, до конкретних умов спортивної діяльності, тобто, змагальної діяльності. Вона включає підготовку до конкретного змагання, до конкретного суперника, або до етапу тренування.

Обидва види психологічної підготовки загальна і спеціальна взаємопов'язані, успіхи або невдачі змагальної діяльності (спеціальної підготовки) призводять до корекції загальної психологічної підготовки і навпаки.

## 5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отже, загальна та спеціальна психологічна підготовка спортсменів є невід'ємною складовою успішного навчально-тренувального процесу та

змагальної діяльності. Загальна підготовка спрямована на формування базових психологічних якостей, таких як стресостійкість, саморегуляція, мотивація та впевненість у власних силах, які необхідні для ефективного функціонування в умовах постійного фізичного та емоційного навантаження. Спеціальна психологічна підготовка орієнтована на розвиток якостей, що безпосередньо впливають на результати у конкретному виді спорту, тобто зосередженість, стратегічне мислення, бойовий настрій, контроль емоцій у змагальній ситуації тощо.

Комплексне поєднання обох типів психологічної підготовки дозволяє забезпечити цілісне становлення спортсмена як особистості та високоефективного

професіонала, здатного демонструвати стабільні результати, долати психологічні бар'єри та досягати поставлених цілей у спортивній кар'єрі.

Оскільки спорт і наука України постійно розвивається, тому психологічна підготовка набирає значних обертів та потребує детальної її вивчення, вдосконалення та впровадження. Подальші дослідження у сфері загальної та спеціальної психологічної підготовки спортсменів слід приділити вивченню впливу психологічної підготовки на довготривале збереження мотивації до занять спортом, профілактику вигорання та адаптацію спортсменів у періоди переходу між віковими або професійними етапами спортивної кар'єри.

### Література

1. Костюк В. Фізична культура як засіб розвитку мотиваційної сфери особистості // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2022. – №1. – С. 45–49.
2. Волков Л.В. Теорія і методика спортивного тренування: навч. посіб. – Київ: Олімпійська література, 2021. – 512 с.
3. Єрмаков С.С. Психологічні аспекти підготовки спортсменів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2023. – №7. – С. 120–124.
4. Прокопенко І.Т. Комплексний підхід у фізичній культурі: концепція і практика. – Харків: ХДАФК, 2020. – 240 с.
5. Ялтонський М. Сучасний спорт: психологічна та фізична підготовка спортсменів. – Львів: Сполом, 2021. – 286 с.
6. Спортивна психологія: посібник для академічного бакалаврату / під заг. ред. В.А. Родіонова, А.В.Родіінової, В.Г. Сивицького. К.: Видавництво Юрайт, 2014. –367 с.
7. Психологія спорту. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: [https://studopedia.com.ua/1\\_405853\\_temapsihologichna-pIdgotovka-v-sportI.html](https://studopedia.com.ua/1_405853_temapsihologichna-pIdgotovka-v-sportI.html)
8. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. К.: Вища школа, 1975. –254 с.
9. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та практичний додаток. – К.: Олімпійська література, 2004. –С. 441-454.
10. Психологія в сучасному спорті. Пер. с англ. Ханіна Ю.Л., «Фізична культура і спорт», 1987. –224 с.
11. Пуні А.Ц. «Психологія фізичного виховання і спорту». Ч. 1-2, -1973.
12. Лисенко Л.Л. Спортивна психологія : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання / Л.Л. Лисенко. – Чернівці : Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2011. – 64 с
13. Чопик Т., Рудніченко М. (2022). Аналіз й узагальнення психологічної підготовки спортсменів. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 75–80. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.2.12>

### References

1. Kostiuk V. Physical culture as a means of developing the motivational sphere of the individual // *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2022 - №1. - P. 45-49.
2. Volkov L.V. Theory and methods of sports training: textbook. - Kyiv: Olympic literature, 2021. - 512 p.
3. Psychological aspects of training of athletes // *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. - 2023. - №7. - P. 120-124.
4. Prokopenko I.T. An integrated approach in physical culture: concept and practice: KhDAFK, 2020. - 240 p.
5. Modern sport: psychological and physical training of athletes. - Lviv: Spolom, 2021. - 286 p.
6. Sports psychology: a textbook for academic bachelor's degree / edited by V.A. Rodionov, A.V. Rodionova, V.G. Syvitsky. K.: Jurait Publishing House, 2014. 367 p.
7. Psychology of sport. [Electronic resource]. - Access mode: [https://studopedia.com.ua/1\\_405853\\_temapsihologichna-pIdgotovka-v-sportI.html](https://studopedia.com.ua/1_405853_temapsihologichna-pIdgotovka-v-sportI.html)
8. Onishchenko I.M. Psychology of physical education and sports. K.: Higher School, 1975. 254 p.
9. Platonov V.M. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and practical application. - K.: Olympic literature, 2004. -P. 441-454.
10. Psychology in modern sport. Trans. from English by Khanin Y.L., «Physical Culture and Sports», 1987. 224 p.

- 
11. Puni A.Ts. «Psychology of physical education and sport». P. 1-2, -1973.
12. Lysenko L.L. Sports psychology: a study guide for students of the Faculty of Physical Education / L.L. Lysenko - Chernihiv: Editorial and publishing department of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko, 2011. 64 p.
13. Chopyk T., Rudnichenko M. (2022). Analysis and generalization of psychological training of athletes. Physical culture and sport: scientific perspective, (2), 75-80. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.2.12>
- 

**Abstract****CHOPYK Tetiana**

Khmelnyskyi National University

**PSYCHOLOGICAL TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: THEORETICAL ASPECTS AND PRACTICAL SIGNIFICANCE**

*The article deals with the theoretical foundations of general and special psychological training of athletes as an important component of the sports training system. The main mental qualities formed in the process of psychological training, as well as methods of their development depending on the specifics of the sport are analyzed. The main sections of psychological training are characterized (general principles of psychological training of athletes, which combines the education of moral, volitional and other positive character traits; aspects of psychological training of athletes that reveal the level of achievements of athletes and their improvement (emotional sphere, motivational sphere, volitional sphere); methods of building a process of psychological training for establishing intrapersonal relationships; selection, orientation, control, forecasting and management in the system of psychological training. It is determined that psychological training is a process of development and improvement of significant manifestations of the athlete's psyche that meet the requirements of training and competitive activity (including the development of motivation, willpower, self-discipline, self-confidence, ability to self-regulate the psycho-emotional state, ability to manage attention, emotions and behavior in conditions of high stress) - is a complex and purposeful process of formation, development and improvement of mental qualities of a personality, which are necessary for achieving high results in physical education and sports, covering both general and special aspects of mental activity aimed at ensuring effective training and competitive activity. The four stages of psychological training (general psychological training, special pre-competitive psychological training, psychological training conducted directly during the competition, psychological training after the competition) are characterized. The implementation of the listed areas of psychological training of specialists in the field of physical education and sports requires preliminary planning, depending on the goals it is also divided into: operational, planning for a game or a specific competition; phased, planning is carried out for a month, stage or period of training camps; current for the annual cycle of training athletes; perspective for several years. Further research in the field of general and special psychological training of athletes should focus on the impact of psychological training on the long-term maintenance of motivation to play sports, prevention of burnout and adaptation of athletes during the transition between age or professional stages of their sports career. The perspective directions of improvement of psychological training with regard to modern scientific and methodological approaches are determined.*

*Keywords: psychological training, sport, general training, special training, mental qualities, competitive activity.*

---

**Стаття надійшла до редакції / Received 29.04.2025****Прийнята до друку / Accepted 19.05.2025**