

індуктивний методи); методи математичної та описової статистики, порівняння номінальних даних. Розглянуто етапи проведення педагогічного експерименту (констатувальний, формувальний, підсумковий). Етапи дослідно-експериментальної роботи були взаємопов'язані та підпорядковані спільній меті та передбачали вирішення специфічних завдань з використанням певних методів та засобів задля досягнення відповідних етапних результатів. Здійснено статистичний аналіз експериментальних даних, отриманих на всіх етапах дослідно-експериментальної роботи, який підтвердив достовірність отриманих результатів. Педагогічний моніторинг підготовки майбутніх вихователів до фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти здійснений з використанням комплексу діагностичних методик, які дали змогу вивчити хід і результати поетапного розвитку всіх компонентів готовності студентів до фізичного виховання дошкільнят та спостерігати динаміку її формування у студентів. Цілісність і дієвість критеріально-діагностичного апарату, який застосовувався для оцінки рівня формування готовності до фізичного виховання дошкільнят, забезпечена поетапністю формування її компонентів за їхніми показниками, найкращим чином акумулює в собі окремі діагностики, зокрема й авторські, та уможлиблює повне відображення процесу формування готовності до фізичного виховання дошкільнят у фаховій підготовці майбутніх вихователів. Перспективними напрямками подальших наукових пошуків є розгляд проблем фізкультурно-оздоровчої підготовки вихователів у системі підвищення кваліфікації.

Ключові слова: дослідно-експериментальна робота, майбутні вихователі, констатувальний, формувальний, підсумковий етапи експерименту.

УДК 796.015.59

Інна Павленко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-1668-9119

Ольга Сидоренко

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-9598-4617

Наталія Скачедуб

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-2249-4203

DOI 10.24139/2312-5993/2022.03/138-150

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СПОРТУ

У статті розглянуто проблему психологічної підготовки легкоатлетів до змагального періоду в умовах сучасного спорту. Виокремлено критерії формування спортивного характеру; описано складові загальної психологічної готовності спортсмена до змагань. Представлено передзмагальний період, який має чотири фази за рівнем активації та передстартової напруженості: перша фаза включає тривалий період і починається, коли спортсмен приймає рішення про виступ у конкретних змаганнях; друга фаза охоплює короточасний період – від тренування до змагання; третя фаза – стартовий стан – настає при включенні спортсмена в атмосферу змагань; остання фаза – активації безпосередньо у змагальній діяльності. Описано метод

Ключові слова: легка атлетика, легкоатлети, психологічна підготовка, психічна готовність, рухові дії, спорт.

Постановка проблеми. Проблема психологічної підготовки в сучасній теорії і практиці фізичної культури і спорту на разі вельми актуальна. Мотивація спортсмена до рекордних змагальних результатів, критеріальне значення яких знаходяться на межі можливостей людського організму і психіки, багато в чому зумовлює високе навантаження на нервову систему як матеріальний субстрат свідомості. Аналіз наукової літератури переконує, що психологічні компоненти особистості, такі як інтелектуальний компонент, емоційно-почуттєва сфера, увага та ін. нерідко випробовують перевантаження і вплив комплексу стресових чинників (Безверхня, 2013; Гринь, 2015). Підсумком цих перевантажень може стати стан дезадаптації спортсмена, наслідком чого, щонайменше, є низькі показники виступів на змаганнях. Психологічний зрив можливий не тільки від надмірних навантажень, але і від недостатньої уваги до психологічних методів підготовки спортсменів, способів релаксації та відновлення.

Сьогодні, за скрутних умов спортивної боротьби з винятково високою конкуренцією, на великих змаганнях із легкої атлетики, де спортсмени мають рівну технічну і фізичну підготовленість, дотримуються однаковою тактики, частіше перемагають ті спортсмени, які мають не тільки високий рівень фізичної та технічної підготовленості а і високий рівень розвитку вольових і спеціальних психічних якостей. У спортивній практиці є безліч прикладів, коли безперечні лідери сезону через зриви психологічного характеру не потрапляли у фінали великих змагань, а спортсмени, котрі не входили до складу фаворитів, значною мірою завдяки граничній вольовій мобілізації часто домагалися перемог на чемпіонатах Європи та світу, на сучасних Олімпійських іграх.

На разі доведено, що успішний виступ спортсменів на змаганнях, у тому числі і легкоатлетів, залежить не тільки від високого рівня та потенціалу їх фізичних можливостей, а й від їхньої психологічної підготовленості (Слусаряк, 2018).

Отже, проблема психологічної підготовки легкоатлетів до змагального періоду в умовах сучасного спорту є актуальною і потребує подальшого дослідження.

Аналіз актуальних досліджень. Психологічній підготовці до змагальної діяльності присвячено значну кількість вітчизняних і зарубіжних досліджень у галузі спортивної підготовки загалом, і легкої атлетики у тому числі.

У наукових працях А. Нечаєва, П. Рудика висвітлюється предмет психології спорту та методи його дослідження. Вивчаються емоційно-вольові процеси та їх перебіг, кінестичні відчуття у легкоатлетів, сприйняття часу у бігунів, особливості розвитку м'язово-рухових уявлень у процесі виконання легкоатлетичних вправ, значення тактичного мислення у легкій атлетиці; вплив розминки на результативність рухових дій, та ін; особливості запам'ятовування рухів під час фізичних вправ (Рудик, 2010).

Згідно даних С. Войтенко та Н. Олійник, вивчення проблем психологічної підготовки у спорті здійснюється сьогодні за двома напрямками: узагальнення фактичного матеріалу, продовження досліджень практично важливих аспектів психології спорту та спроби створення психологічної теорії (Олійник, 2020).

Практичний досвід і аналіз спеціальної літератури показує, що раціональне використання прийомів психорегуляції, уміння впливати на глибинні механізми свідомості, мотиваційну і емоційну сферу, сприяють не тільки збереженню оптимального біосоціального балансу особистості спортсмена, але і створюють сприятливі умови для успішного рішення навчально-тренувальних задач і досягнення високих результатів виступу на змаганнях.

Мета дослідження – науково обґрунтувати теоретичні аспекти психологічної підготовки легкоатлетів до змагального періоду в умовах сучасного спорту.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети нами були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури із зазначеної проблеми, спостереження, анкетування, тестування, педагогічний експеримент, математична обробка даних.

Дослідження проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка,

Виклад основного матеріалу. Змагання з різних видів легкої атлетики можна розділити на чемпіонати, першості, кубкові змагання, класифікаційні, відбіркові, попередні та ін. Чим більший масштаб і рівень значущості змагань, тим більше психологічне напруження відчуває спортсмен, що, в свою чергу, вимагає від спортсмена певної міри

готовності до того чи іншого виду змагань. Тому, у психології виділяють два типи психологічної підготовки до змагань: загальна психологічна підготовка та спеціальна підготовка до конкретного змагання.

Загальна психологічна підготовка спортсменів проводиться під час кожного тренувального заняття, а також під час участі спортсменів у змаганнях. Даний вид психологічної підготовки спрямований на розвиток у спортсменів спеціальних психологічних якостей, які допоможуть їм у їхній спортивній діяльності досягти найкращого результату. А також здійснюється формування спортивного характеру, який включає набір певних критеріїв.

Основні критерії спортивного характеру:

- стабільність виступів на змаганнях;
- покращення результатів від змагань до змагань;
- більш високі результати у період змагань порівняно з тренувальними;
- кращі результати, ніж у попередньому виступі (Радионова, 2014).

Сукупність критеріїв спортивного характеру та особистісних особливостей спортсменів, які розвиваються у них у процесі загальної психологічної підготовки, повинні допомогти їм впоратися з різними труднощами, які можуть виникнути на тренуваннях або під час змагань.

О. Чернікова та П. Рудик пропонують, виходячи з детермінації переживань, виділяти дві групи труднощів: *об'єктивні та суб'єктивні*.

Об'єктивні труднощі – це ті, що зумовлені специфічними для цього виду діяльності перешкодами, без подолання яких неможливе здійснення цієї діяльності. Основна відмінна риса об'єктивних труднощів у тому, що у своєму змісті вони однакові для всіх людей.

До *суб'єктивних труднощів* П. Рудик відносить ті, які виражають особисте ставлення людини до об'єктивних особливостей цього виду діяльності. Ці проблеми носять індивідуальний характер і можуть бути різними у представників одного виду спорту (Рудик, 2017, с. 173).

Докладніша класифікація труднощів, характерних для спортивної діяльності, була запропонована В. Волковою, яка визначила критерієм позицію учасника спортивного життя (спортсмена, тренера, організатора змагань і всієї команди загалом):

- труднощі, пов'язані з умовами проведення змагання;
- труднощі, пов'язані з фізичною підготовленістю спортсмена;
- труднощі, пов'язані з технічним виконанням окремих дій;
- труднощі, пов'язані з виконанням тактичних дій;

– труднощі, пов'язані з придбанням певних знань із цього виду спорту;

– труднощі, пов'язані з моральною підготовкою спортсмена;

– труднощі, пов'язані з подоланням негативних психічних станів та емоційних переживань (Волкова, 2012, с. 247).

Т. Кириленко, аналізуючи цю класифікацію, додав до неї ще низку видів, які необхідно враховувати, виходячи з «позиції проблеми готовності у спорті»:

– труднощі, що перешкоджають формуванню вольової готовності;

– труднощі, що перешкоджають ефективному початку виконання змагальної діяльності;

– труднощі, що перешкоджають успішному виконанню змагальної діяльності (Кириленко, 2014).

При ефективно проведеній загальній психологічній підготовці спортсмени не повинні зіткнутися з низкою таких проблем і бути в оптимальному стані готовності до змагань.

Як правило, основним питанням психологічної підготовки спортсменів є їх рівень тривожності, адже є безліч експериментів, що підтверджують залежність даного динамічного стану з результативністю спортсменів, але знання одного рівня тривожності недостатньо для ефективно психологічної підготовки. Робота зі спортсменами та вибір методів впливу повинні здійснюватися після аналізу загальної структури особистості та системи її потреб.

Оскільки, спортсмени з низьким рівнем тривожності, що перебувають у нормальній фізичній формі так само, як і спортсмени з високим рівнем тривожності, можуть показувати не значні спортивні результати, порівняно з їх фізичними можливостями.

На підтвердження цього приведемо наступне дослідження (Родіонова, 2014). Спочатку експериментатор розділив своїх піддослідних на чотири групи (за високим чи низьким рівнем тривожності з наступним поділом кожної підгрупи на тих, хто має високий чи низький рівень потреби у досягненні). Члени кожної групи засвоїли виконання складного рухового завдання. Потім ситуацію було несподівано введено елемент змагання.

Середні показники у діяльності чотирьох груп змінилися, як і очікувалося, у такий спосіб. На рисунку 1 видно, що у високотривожних респондентів, які прагнули до досягнення високого результату (висока потреба у досягненні), діяльність, зазвичай, порушувалася, і вони

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2022, № 3 (117)
показували найгірші результати через додатковий стрес. Очевидно, вони
вже діяли на своєму оптимальному рівні.

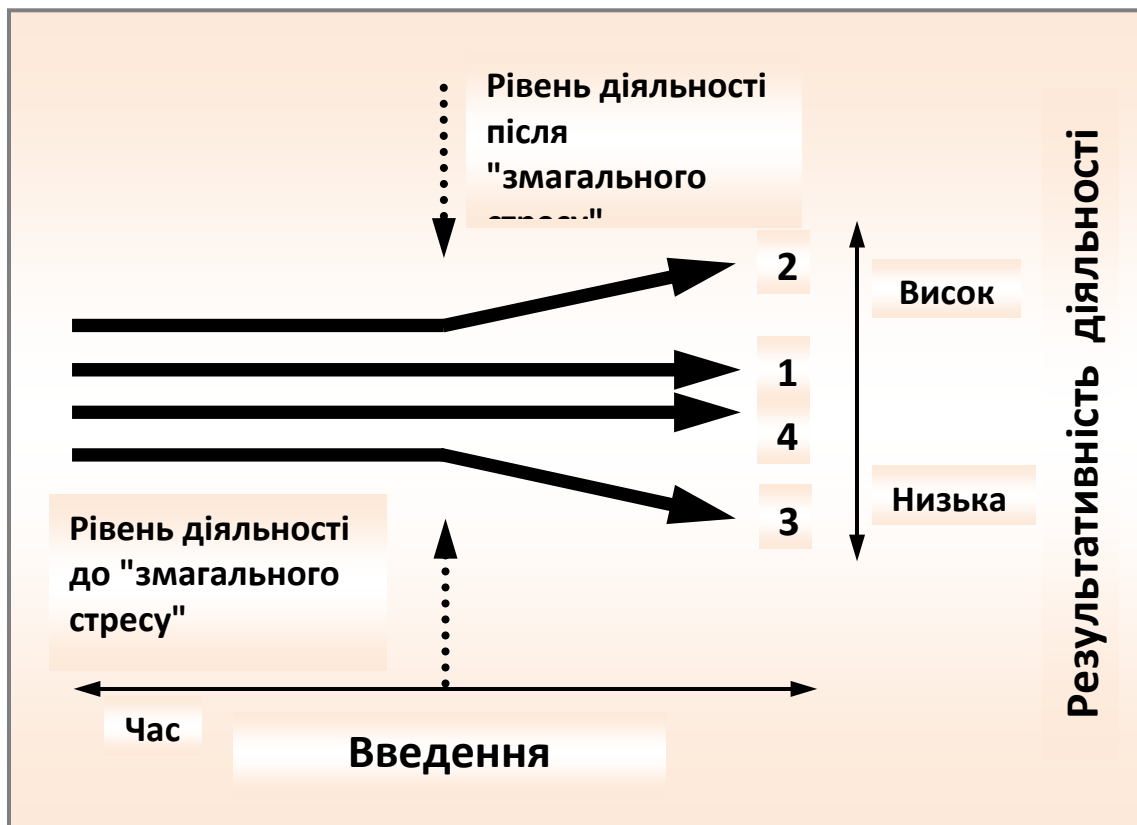


Рис. 1. Зміна спортивної діяльності на змаганнях в осіб, із високим та низьким рівнем потреби у досягненні успіху та ступеня тривожності.

Умовні позначення:

- 1 – високий рівень тривожності – низька потреба у досягненні успіху;
- 2 – низький ступінь тривожності – висока потреба у досягненні успіху;
- 3 – високий рівень тривожності – висока потреба у досягненні успіху;
- 4 – низький рівень тривожності – низька потреба у досягненні успіху.

На випробуваних із низьким рівнем тривожності та низькою потребою у досягненні змагання не впливало. Вони не дуже турбувалися з приводу можливого результату. Аналогічно, жодних змін не було виявлено у діяльності високотривожних респондентів із низькою потребою у досягненні. Їхня тривожність, очевидно, не була пов'язана з їх успіхом чи невдачами у змаганні.

З іншого боку, покращення результатів діяльності спостерігалось у респондентів, які перебували у відносно спокійному стані, мали низький рівень особистісної тривожності за високої потреби у

досягненнях. Дія цієї потреби включалася під час введення в експериментальну ситуацію елемента змагання. В умовах, що передували змаганням, стан тривожності не стимулював їх до досягнення максимального результату.

Дане дослідження наголошує на важливості вивчення таких особливостей спортсменів як структура їх особистості та система потреб. Оскільки безглуздо приділяти особливу увагу роботі зі спортсменами їх рівню тривожності, тоді як у них спостерігається низький рівень потреби у досягненні успіху. Оскільки спортсмени з низьким рівнем тривожності та низьким рівнем потреби у досягненні успіху не показують високих результатів, так само як і спортсмени з високим рівнем тривожності та високим рівнем потреби у досягненні успіху.

Відповідно методи роботи з такими спортсменами, насамперед, мають бути орієнтовані на формуванні зацікавленості у результатах, що призведе до появи високого рівня потреби у досягненні успіху.

Робота над вище зазначеними психологічними показниками, що здійснюється під час загальної психологічної підготовки, призводить до формування психологічної готовності спортсменів до змагань.

Психологічна готовність спортсмена до змагань визначається:

– спокоєм («холоднокровністю») спортсмена в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його ставлення до навколишнього середовища (до умов спортивної діяльності);

– впевненістю спортсмена у собі, у своїх силах як однієї зі сторін ставлення до себе, що забезпечує активність, надійність дій, стійкість до перешкод;

– бойовий дух спортсмена – забезпечує прагнення перемоги, тобто, досягнення змагальної мети, що сприяє розкриттю резервних можливостей організму (Шалар, 2015).

Всі зазначені складові характерні для загальної психологічної підготовки спортсменів, але у психології виділяють ще й *спеціальну психологічну підготовку* спортсменів до конкретного змагання.

Основним завданням спеціальної психологічної підготовки спортсменів до конкретного змагання є створення їхньої психічної готовності до виступу у змаганнях.

Дослідники розділили передзмагальний період на чотири фази за рівнем активації та передстартової напруженості:

Перша фаза включає досить тривалий період і починається, коли спортсмен приймає рішення про виступ у конкретних змаганнях. Ця фаза може тривати тижні і навіть місяці, що передують змаганням, і

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2022, № 3 (117)
супроводжуватися ознаками нервозності, дратівливості, безсоння та фізіологічними змінами, що вказують на підвищення рівня збудження, наприклад коливання кров'яного тиску.

Друга фаза охоплює короточасний період – від тренування до змагання. Тут можливе застосування різних тактичних варіантів, які можуть сприятливо (або несприятливо) вплинути на мобілізацію спортсмена до виступу.

Третя фаза – стартовий стан – настає при включенні спортсмена в атмосферу змагань. У цей час недосвідчені спортсмени, зазвичай, або перезбуджуються, або впадають у стан апатії, або інакше виявляють фізіологічні та психологічні ознаки стресу.

І, нарешті, виникають умови активації безпосередньо у змагальній діяльності. Зазвичай, під час дистанції, а також між окремими спробами у легкій атлетиці спостерігається зміна рівня активації. За даними досліджень, у цей період спортсмен повинен або керувати своїм станом, або отримувати допомогу з боку. У цьому завершальному періоді активації час, який є у розпорядженні спортсмена між спробами максимального докладання зусиль, є найважливішим для нього (Олійник, 2020).

Іноді тривалість цих періодів не залежить від спортсмена, тоді як в інших випадках у нього є якийсь запас часу, наприклад, між спробами у стрибках у висоту.

Система спеціальної психологічної підготовки спортсменів до конкретного змагання включає:

- збір інформації про передбачувані умови майбутнього змагання (є вихідним пунктом для формування стану готовності до змагальної боротьби); зміст та характер інформації (місце проведення, інформація про суперників, тощо);

- визначення та формулювання змагальної мети (у меті знаходять вираження об'єктивно існуючі можливості досягти певного результату, вона є головним регулятором діяльності спортсмена);

- формування та актуалізацію мотивів участі у змаганні (спонукання, що виходять із розуміння спортсменом суспільної значущості досягнення поставленої мети, можуть бути спонукання лише особистісного значення; мотиви підвищують інтерес до змагання, сприяють створенню захопленості процесом підготовки та самої змагальної боротьби, прагнення досягти мети);

– ймовірне програмування змагальної діяльності (здійснюється у процесі розробки тактичного плану дій; завжди носить ймовірний характер);

– саморегуляцію несприятливих внутрішніх станів (при підготовці до змагання спортсмен користується ефективними та найбільш прийнятними для нього способами саморегуляції, які опанував у процесі загальної психологічної підготовки; від змагання до змагання використання прийомів саморегуляції дедалі більше стає своєрідним ритуалом передзмагальної поведінки);

– збереження та відновлення нервово-психічної «свіжості» (мається на увазі особливості поведінки спортсмена за деякий час до змагань, коли необхідно правильно побудувати режим дня, вміти відволікатися від думок про змагання, тощо – всі ці заходи мають бути джерелом накопичення нервово-психічного потенціалу) (Кириленко, 2014).

Результатом виконання вище зазначених складових має бути психологічна готовність спортсмена до змагань.

А. Пуні стверджує, що стан психічної готовності до змагання включає цілісний прояв особистості спортсмена і являє собою динамічну систему, елементи якої наведені нижче в таблиці 1.

Таблиця 1

Елементи готовності спортсмена до змагань (за А. Пуні)

	Елементи готовності	Характеристика
1	Тверда впевненість у своїх силах	Заснована на визначенні співвідношення своїх можливостей та сил супротивника з урахуванням умов майбутніх змагань
2	Прагнення завзято і остаточно боротися за досягнення змагальної мети, за перемогу	Виявляється у цілеспрямованості спортсмена, у його готовності до останньої миті вести змагальну боротьбу для досягнення мети
3	Оптимальний рівень емоційного збудження	Емоційне збудження має відповідати умовам змагальної діяльності, індивідуально-психологічним особливостям спортсмена, масштабу та рівню змагань
4	Висока стійкість до перешкод	Виражається по відношенню до несприятливих внутрішніх і зовнішніх впливів, проявляється у «нечутливості» до різноманітних перешкод або в активній протидії їх негативному впливу
5	Здатність довільно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою	При будь-якій варіативності обставин змагань спортсмен повинен приймати доцільні рішення, регулювати свої дії, погоджувати їх з партнерами, управляти своїми емоціями, будувати свою поведінку відповідно до морально-етичних норм

Також, не менш значущим є ситуативне управління станом та поведінкою спортсменів за умов змагань.

Іноді трапляється, що спортсмен, який має сильний спортивний характер і гарну психологічну готовність до змагань, практично не потребує управління його станом і поведінкою, розгублюється або не може знайти правильного рішення у певних обставинах змагання. Часто подібні ситуації виникають у змаганнях високого рівня, коли їх значимість дуже висока, коли спортсмен прагне використати всі можливі методи і засоби для досягнення високого, рекордного результату (Родіонова, 2014).

При таких обставинах цілком актуальним та доцільним є ситуативне управління діяльністю спортсмена. Це добре допомагає у випадках наявних прогалин у психічній готовності спортсмена до певних екстремальних ситуацій. Тому, у психології спорту використовується такий метод, як *ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена*.

Також важливими є заходи з управління передзмагальними та змагальними станами спортсмена, які здавна називають секундуванням. Зазвичай, цей термін використовують у єдиноборствах. У практиці спосіб секундування спортсмена дозволяється використовувати у різних видах спорту.

Визначальним ланкою щодо сеансу секундування зазвичай слугує надмірно високий рівень емоційного збудження, тому головним завданням секундування є зниження психічної напруги. Процес секундування включає кілька етапів.

Перший етап

Вирішується спеціальне завдання – зниження загальної психічної активності та рівня бадьорості. Для цього необхідно провести сеанс релаксації, бажано в окремому приміщенні (в умовах змагань це рідко можливо, тому такий захід проводять у масажній кімнаті, у кутку зали, просто осторонь від основного місця змагань).

Зменшують несприятливий вплив обставин змагань прийомами словесних формулювань (спрямованих на розслаблення, заспокоєння, тощо) або включенням у процес секундування спеціального масажу (розгладжування складок обличчя, послідовне розслаблення рук, ніг, плечей, спини та ін.). Крім того, часто використовуються заздалегідь підготовлені звукові записи (шум гірського струмка, спеціальні мовні наговори психологів, тощо).

Другий етап

Після сеансу релаксації, якщо є час, спортсмену пропонується провести самостійний сеанс сюжетного уявлення. Він повинен сам вибрати варіант, який дозволяє:

- якнайбільше відволіктися від навколишніх обставин;
- чітко відтворити обстановку, предмети, їх розстановку, колір та ін.;
- відтворити приємні почуття, які спортсмен відчуває зазвичай у таких обставинах.

Третій етап

В кінці спортсмену робляться такі навіювання:

- він повинен бути спокійним і впевненим у собі, працювати з повною віддачею сил, повністю реалізувати все, що закладено у підготовчому періоді (навчально-тренувальні заняття), не сумніватися, що знаходиться у чудовій спортивній формі;
- йому слід нагадати про характер поведінки під час виходу на старт і на старті: твердий впевнений погляд, чіткі впевнені рухи, розкутість, тощо;
- йому необхідно підняти бойовий дух (він повинен нестримно прагнути боротьби, перемоги, успіху);
- слід нагадати про зміст діяльності (це залежить від виду легкої атлетики) (Олійник, 2020).

Сеанс секундування проводиться виключно на добровільних засадах.

Відомо, що деякі спортсмени віддають перевагу у процесі секундування лише релаксації, інші – мобілізуючим заходам. Є спортсмени, які бажають заповнити практично весь час сеансу навіюваннями впевненості у собі, готовності до змагання, тощо.

Таким чином, ситуативне управління включається в ритуал передзмагальної поведінки спортсмена поряд з саморегуляцією, допомагаючи розкрити резервні можливості. Крім того, воно може успішно використовуватися під час змагань (перед початком наступного етапу змагань).

Висновки. На основі проведеного дослідження, ми можемо зробити висновок про те, що стан психологічної готовності до змагань включає цілісний прояв особистості спортсмена і являє собою динамічну систему, елементи якої логічно взаємопов'язані і недостатній розвиток навіть одного із них часто є причиною поразки висококваліфікованих спортсменів на змаганнях високого рівня. Тому, психологічна підготовка легкоатлета взагалі, та у змагальному періоді

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2022, № 3 (117)
особливо, має займати значне місце у формуванні спортивної форми спортсмена на всіх етапах тренувального процесу.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці інноваційних програм психологічної підготовки та плануванні індивідуальної психологічної підготовки легкоатлетів на різних етапах тренувального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

- Безверхня, Г. В. (2013). *Психологія фізичного виховання*. Умань (Bezverkhnia, H.V. (2013). *Psychology of physical education*. Uman).
- Волкова, І.П. (2012). *Практикум по спортивній психології*. СПб.: Питер (Volkova, I.P. (2012). *Workshop on sports psychology*. SPb.: Peter).
- Гринь, О. Р. (2015). *Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб.* Київ: Олімп. літ. (Hryn, O. R. (2015). *Psychological support of training of qualified athletes: handbook*. Kyiv: Olympic literature).
- Кириленко, Т. С. (2014). *Психологія переживання травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів*. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет» (Kyrylenko, T. S. (2014). *Psychology of experiencing traumatic situations: manual for students of higher educational institutions*. K.: Publishing and Printing Center "Kyiv University").
- Олійник, Н. А., Войтенко, С. М. (2020). *Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія*. Вінниця: ВНАУ (Oliinyk, N. A., Voitenko, S. M. (2020). *Psychological features of sports activity: monograph*. Vinnytsia: VNAU).
- Родионова, В. А., Сивицкий, В. Г. (2014). *Спортивная психология: учебник для академического бакалаврата*. М.: Юрайт (Rodionova, V. A., Syvytskyi, V. H. (2014). *Sports psychology: a textbook for an academic bachelor*. M.: Jurait).
- Рудик, П. А. (2010). *Психологические аспекты спортивной деятельности. Психология и современный спорт*. СПб. (Rudyk, P. A. (2010). *Psychological aspects of sports activities. Psychology and modern sports*. Spb.).
- Слусаряк, А. П., Нечитайло, Т. А. (2018). Роль індивідуально-психологічної підготовки спортсмена у провідних видах діяльності. *Молодий вчений*, 3 (55.3), 16-19 (Slusariak, A. P., Nechytailo, T. A. (2018). The role of individual psychological training of the athlete in the leading activities. *Young Scientist*, 3 (55.3), 16-19).
- Шалар, О. Г. (2015). *Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту»: навч.-метод. посіб. для студ. спец. фізична культура*. Херсон: ХДУ (Shalar, O. H. (2015). *Lectures on the course "Psychology of Physical Education and Sports": teaching manual for students of specialty Physical Education*. Kherson: KSU).

SUMMARY

Pavlenko Inna, Sydorenko Olha, Skachedub Natalia. Psychological preparation of track and field athletes for the competition period in the context of modern sports.

The article deals with the problem of psychological preparation of track and field athletes for the competition period in the conditions of modern sports.

The aim of the study is to scientifically substantiate theoretical aspects of psychological preparation of track and field athletes for the competition period in the conditions of modern sports.

The following methods were used in the study: theoretical analysis and synthesis of scientific literature on the specified problem, observation, questioning, testing, pedagogical experiment, mathematical processing of data.

Psychology distinguishes two types of psychological training before the competitions: general psychological training (carried out during every training session, as well as during athletes' participation in the competitions) and special training for a particular competition.

The following criteria of sports character formation are specified: stability of performances at the competitions, improvement of results from competition to competition, better results during the competitions in comparison with training results, better results than the previous performance.

A classification of difficulties characteristic of sports activities is presented.

The components of an athlete's overall psychological readiness for competition are described: calmness ("equanimity"), self-confidence, fighting spirit.

The pre-competition period is presented into four phases according to the level of activation and pre-competition tension: the first phase includes a long period and begins when the athlete decides to perform in a specific competition; the second phase covers a short period – from training to competition; the third phase – the starting state – occurs when the athlete is included in the competition atmosphere; the last phase – activation directly in the competition activity.

Based on the analysis of scientific research it is determined that the state of psychological readiness for competition includes.

The method of situational management of the sportsman's state and behaviour is described, which is based on the process of secunding which includes several stages.

It is concluded that the state of psychological readiness for competitions includes manifestation of the sportsman's personality as a whole and represents itself as a dynamic system, the elements of which are logically interconnected and insufficient development of even one of them is often the cause of a defeat of a highly qualified athlete at a high level competition. Therefore, psychological preparation of a track and field athlete in general and in the competition period in particular should take a significant place in formation of the sportsman's form at all stages of the training process.

The prospects for further research are seen in the development of innovative programs of psychological training and planning of individual psychological training of track and field athletes at different stages of the training process.

Key words: *athletics, track and field athletes, psychological training, mental readiness, motor actions, sport.*