

- Міжнародної науково-практичної конференції* : / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. С. 71.
4. Зубалій М.Д., Волков Л.В., Жевага С.І., Івашковський В.В., Ільченко А.І., Мудрік В.І., Мудрік І.В., Остапенко О.І., Столітенко Є.В., Тимчик М.В., Шинкарьок А.І. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів: навчальний посібник [за редакцією М.Д. Зубалія]. Київ, 2012. 216 с.
  5. Лапицький В.О. Шалигіна А.М. Удосконалення фізичної підготовки юних хокеїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. Матеріали ХІХ Міжнародної наук.-пр. конф. молодих вчених*: відповідальний. ред. Я.М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. Суми: СумДПУім. А. С. Макаренка, 2020. С. 271-273.
  6. Лапицький В.О., Шаповал М.С. Система модельних характеристик характерних спортсменок у хокеї на траві. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. Луцьк: Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2008. Т.3. С. 251-255.
  7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2005. 207 с.
  8. Хокей на траві: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2005. 112 с.

**Думчиков Кирило, Титович Андрій**

## **ЯВИЩЕ ПСИХІЧНОГО СТАНУ: ЙОГО ВПЛИВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті було розглянуто явище психічного стану як комплексну репрезентацію психічного функціонування, виокремлюючи його ключові риси (цілісність, мінливість, відносна сталість, взаємозв'язок із психічними процесами та характером спортсмена). Автор публікації виявив та охарактеризував основні переживання та фактори, що впливають на результативність спортсмена в ході його тренувальної діяльності, а також проаналізував параметри напруженості психічних станів, підкреслюючи важливість розуміння цих аспектів для досягнення максимального потенціалу в спорті.

**Ключові слова:** психічний стан, динаміка психічних процесів, спортивна діяльність, психічні стани спортсменів, риси психічного стану, прогресивний розвиток.

**Dumchykov Kyrylo, Tytovych Andri.** Is a phenomenon of mental state: its influence on the performance of sports activity.

**Abstract.** The article considers the phenomenon of mental state as a complex representation of mental functioning, highlighting its key features (integrity, variability, relative stability, interconnection with mental processes and the character of the athlete). The author of the publication has identified and characterised the main experiences and factors that influence the performance of an athlete during his/her training activity, as well as analysed the parameters of the intensity of mental states, emphasising the importance of understanding these aspects for achieving maximum potential in sport.

**Key words:** mental state, dynamics of mental processes, sports activity, mental states of athletes, features of mental state, progressive development.

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт вимагає від спортсменів не лише фізичної підготовки, але й високого рівня психічної стійкості, концентрації та емоційного контролю. Вплив психічного стану на результативність спортивної діяльності стає дедалі більш важливим в контексті сучасних спортивних досягнень. Спортсмени зіштовхуються з різноманітними психологічними факторами, такими як тривожність, стрес, мотивація, самоконтроль, та інші, що можуть впливати на їхню результативність. Якщо не враховувати дані аспекти, це може призвести до незадовільних результатів та навіть завдати шкоду психічному здоров'ю спортсменів.

Осмилення того, як психічний стан впливає на спортивну результативність є важливим завданням як для спортивних тренерів, так і для психологів, котрі працюють зі спортсменами. Вирішення цієї проблеми може сприяти розробці ефективних стратегій

психологічної підготовки, що підвищують результативність спортсменів і допоможуть їм досягти високого потенціалу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженню психічного стану та його впливу на результативність у спортивній діяльності присвячені численні наукові праці Г. Бойка, О. Дудника, В. Зливкова, В. Клименка, Л. Коняєвої, Г. Коробейнікова, А. Титовича, О. Томенко та ін. Наукові розвідки цих дослідників зосереджені здебільшого на вивченні особливостей психічного стану, його характеристики, класифікації та впливу на діяльність людини у різних сферах життя, у тому числі й спортивну діяльність. Вчені, зокрема, досліджують такі аспекти, як: тривожність, стрес, мотивація, концентрація уваги, самоконтроль та інші психологічні фактори, що можуть впливати на спортивну результативність. Деякі з цих наукових праць містять рекомендації щодо психологічної підготовки спортсменів, стратегій підвищення психічної стійкості та інших аспектів, що можуть бути корисними як у теорії, так і практиці спорту.

**Мета дослідження** – охарактеризувати явище психічного стану та дослідити його вплив на результативність спортивної діяльності спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З психологічної точки зору, поведінка людини формується складною взаємодією двох основних форм психічного напруження: емоційного та вольового. Перший, як правило, діє на підсвідомому рівні, часто неадекватно регулюється або є автоматичним, викликаючи почуття тривоги. Другий, з іншого боку, є свідомим і цілеспрямованим, спонукаючи до вольових зусиль. Інтригує те, що ці два типи не лише безпосередньо впливають на дії людини, але й один на одного. Наприклад, перед змаганнями емоції спортсмена можуть викликати переживання, які ефективно мотивують до виступу, іноді затьмарюючи вольові зусилля. Водночас, будь-який вольовий акт має емоційне підґрунтя. Часто передзмагальне емоційне напруження регулюється та оптимізується за допомогою навмисних вольових зусиль. Вважається, що емоційна активність підвищує енергетичний потенціал спортсмена, тоді як вольові зусилля визначають ефективність використання цієї енергії [2].

Мотиви людини керують її діями, надаючи поштовх, тоді як цілі представляють бажані результати та операційні засоби, за допомогою яких ці цілі реалізуються в житті. Практичний аспект поведінки людини залежить від функціонування психічних процесів, які регулюються певними рисами особистості [7].

Важливо підкреслити, що в психології психічні стани розглядаються як система, що визначає взаємодію і співвідношення психічних процесів, з одного боку, і ступінь їх прояву, що залежить від психологічних особливостей особистості, з іншого. Постійний розвиток, схильність до змін під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, багатогранність характеристик та ступінь інтенсивності - все це сприяє неоднозначності поняття «психічний стан», яке досі не має загальноприйнятого визначення.

Звертаючись до психологічного словника, ми дізнаємося, що психічний стан визначається як комплексна репрезентація психічного функціонування. Протягом певної тривалості він виявляє відмінні характеристики психічних процесів під впливом відображення зовнішніх реалій, попереднього стану та психічних властивостей індивіда [6].

У наукових працях минулого століття психічні стани розглядалися як складні, багатогранні явища. Вони сприймалися як складний, цілісний прояв особистості в конкретних обставинах і в конкретний момент часу, а також як спосіб психічної регуляції своїх дій, відповідь на зовнішні впливи або системна адаптивна реакція. Ширше тлумачення цього терміна можна знайти в сучасному тлумачному словнику української мови, який визначає стан як сукупність ознак і властивостей, що характеризують об'єкт або явище в певний момент, відповідність певним критеріям якості та готовності [1]. Тим не менш, це визначення все ще підкреслює фундаментальну характеристику стану, а саме

його відображення події в певний час і відповідно до встановлених стандартів якості.

Психічним станам людини притаманні такі риси, як цілісність, мінливість, відносна сталість, взаємозв'язок з психічними процесами та рисами особистості, індивідуальна своєрідність, типовість, величезна різноманітність і полярність [4]. Цілісність означає, що вони охоплюють усі аспекти психічної діяльності протягом певного періоду часу, одночасно розкриваючи складну взаємодію всіх психологічних компонентів. Така концепція психічних станів вимагає глибокого, систематичного вивчення їхньої ролі в різних аспектах людського існування, особливо в спортивній діяльності, яка слугує прекрасною ареною для таких досліджень.

Мінливість психічних станів пов'язана з їхньою здатністю до змін, що охоплює етапи в їхньому розвитку, вихідні точки, динамічні зрушення та кінцеві висновки.

Відносна стійкість психічних станів відзначається тим, що їхня динаміка є менш вираженою, аніж динаміка психічних процесів. Психічні процеси, стани та властивості особистості дуже тісно пов'язані між собою. Психічні стани мають вплив на психічні процеси, водночас вони є тлом їх протікання, одночасно виступають у якості «будівельного матеріалу» для утворення якостей особистості, перш за все, характерологічних[3].

Полярність психічних станів можна розтлумачити як наявність для кожного з них певної протилежності, наприклад: активність – пасивність, впевненість – невпевненість і т.д..

Вивчення психічних станів спортсменів під час тренувальної діяльності дозволяє виявити їхні переживання. До них відносяться наступні: депривація, що означає порушення сенсорної стимуляції ретикулярної формації; монотонність, що позначає повторюваність тренувальних рухів і їх сприйняття; психічне пересичення, що описує негативний психічний стан, який виникає через відсутність відволікання від діяльності, пов'язаної з тренуванням; тривога, психічна реакція на реальні або уявні загрози; депресія, зниження мотивації, що супроводжується появою негативних емоцій і відсутністю ентузіазму до будь-якої діяльності; гіперпроекція – надмірна фіксація на тілесних змінах під час тренування; психомоторна персеверація – нав'язливе бажання продовжувати рух або нездатність швидко припинити рух, який перестав бути цілеспрямованим; атараксія – стан заспокоєння і внутрішнього спокою при повній адаптації до фізичних навантажень; прострація - повне фізичне і нервово-психічне розслаблення після інтенсивної перевтоми або нервового переживання [5].

Крім того, варто зазначити, що змагальний виступ спортсмена буде або ефективним, або неефективним, залежно від того, як він переживає різні компоненти свого психічного стану.

**Висновки.** Психічний стан охоплює широкий спектр когнітивних, емоційних і психологічних факторів, які можуть глибоко впливати на результативність спортсмена. Загалом, для того, аби самопочуття спортсмена перебувало на достатньо високому рівні, варто здійснювати правильний виважений психологічний вплив на нього. Визнання усіх вищезазначених факторів у складному взаємозв'язку призвело до зміщення акцентів у спортивній спільноті, визнаючи важливість ментальної підготовки та благополуччя поряд з фізичною підготовкою.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. 1728 с.
2. Головченко О. І., Титович А. О., Восоцька І. Ф. Психологопедагогічне обґрунтування формування фізичного компоненту здоров'я студентів різних форм фізичної активності. *Наука і Освіта*. 2018. Вип. 7–8. С. 15–21.
3. Гусев В. Л. Психологічні основи спорту вищих досягнень: методичний посібник. Решетилівка: Решетилівський професійний аграрний ліцей, 2016. 108 с.

4. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод. посібник / Г. В. Коробейніков, О. К. Дудник, Л. Д. Коняєва та ін. Київ, 2008. 64 с.
5. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: МАУП, 2007. 432 с.
6. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.
7. Титович А. О., Томенко О. А. Індивідуальна своєрідність переддіяльнісного психічного стану легкоатлетів-десятиборців: збірник наукових праць. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2011. Вип. 12. Т. 2. С. 344–349.

**Євтеєв Віталій, Кравченко Ігор**

## **ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ФУТЗАЛУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлено результати досліджень вдосконалення техніко-тактичної підготовки футзалістів. Автором запропоновано підбір спеціальних засобів для удосконалення техніко-тактичних прийомів у процесі тренувальних занять із студентами групи підвищення спортивної майстерності.

**Ключові слова:** футзал, техніко-тактична підготовка, студенти.

**Yevtieiev Vitalii.** *Technical and tactical training of students of the sports skills improvement group in futsal.*

**Abstract.** *The article presents the results of research on improving the technical and tactical training of futsal players. The author proposed the selection of special means for improving technical and tactical techniques in the process of training classes with students of the group of improving sportsmanship.*

**Key words:** *utsal, technical and tactical training, students*

**Постановка проблеми.** Висвітлення проблемних питань, пов'язаних із покращенням змагальної діяльності у футзалі, досліджується багатьма науковцями і тренерами, такими як М.П. Костенко, В.П. Краснов, О.В. Отрошко, 2019; О.Т. Мазурчук, 2015, бо цей вид спорту як в Україні, так і за кордоном, є одним із популярних видів спорту. Широкого застосування футзал знайшов і у закладах вищої освіти із-за простоти устаткування та інвентаря. Він слугує, як вказують Д.В. Бондарєв, В.А. Гальчинський, 2008, для зміцнення здоров'я, став ефективним засобом формування особистості студентів, відіграє суттєву роль у професійно-прикладній підготовці майбутніх фахівців.

Тренувальний процес гравців у футзалі є доволі складним педагогічним процесом, належним критерієм якого є рівень майстерності, досягнутого у відповідальних змаганнях. Основне місце під час тренувань футзалістів надається взаємозв'язку тренувального і змагального процесів. Техніко-тактична сторона підготовки є найважливішим і трудомістким процесом із-за великої кількості ігрових прийомів цієї гри, реалізація яких ускладнюється через досить високі швидкості, силові єдиноборства суперників [2; 6]. Саме удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів у футзалі і є напрямком проведеного дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Футзал на сьогоднішньому етапі свого розвитку пред'являє усе більші вимоги до техніко-тактичної підготовленості гравців. А для досягнення належних спортивних результатів, з характерними миттєвими і складними ігровими ситуаціями, гравці повинні володіти всім арсеналом технічних прийомів, а також вміти надійно, швидко та своєчасно використовувати їх у різних ігрових умовах [2; 4; 5].

Для визначення слабких і сильних сторін певних гравців і команди в цілому необхідно активно приймати участь у змагальному процесі, що надає можливості тренеру виявляти