

**Машир В. А.**  
спортивний психолог,  
керівник департаменту спортивної психології  
ГО «Інститут розвитку практичної психології»

## ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

### PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

Стаття присвячена аналізу проблеми психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту, що є ключовим фактором успіху в сучасному спорті з високим рівнем конкуренції. У статті розглядаються особливості психологічної підготовки спортсменів, які впливають на ментальну стійкість, мотивацію, концентрацію та здатність справлятися зі стресом.

В індивідуальних видах спорту акцент робиться на автономності, самоконтролі та управлінні тривожністю, оскільки результат залежить виключно від особистих зусиль атлета. У командних видах спорту ключовими є згуртованість, комунікація та гармонізація індивідуальних і групових цілей.

Дослідження виявляє основні виклики, такі як психологічні бар'єри, вигорання, конфлікти в команді, втрата мотивації та вплив змагального тиску. Аналізуються сучасні методи психологічної підготовки, включаючи техніки релаксації, візуалізації, когнітивно-поведінкові підходи, а також використання технологій, таких як біофідбек і віртуальна реальність.

У статті підкреслюється необхідність індивідуалізованого підходу, врахування специфіки виду спорту та інтеграції психологічних тренінгів у тренувальний процес. Відзначено, що ефективна психологічна підготовка сприяє не лише підвищенню спортивних результатів, а й підтримці психічного здоров'я спортсменів. У командних видах спорту особлива увага приділяється розвитку комунікативних навичок і командної згуртованості, тоді як в індивідуальних видах акцент робиться на самодисципліні та стресостійкості. Дослідження підкреслює важливість міждисциплінарного підходу, який поєднує психологію, фізіологію та соціологію, для створення комплексної системи підготовки.

Стаття пропонує рекомендації щодо оптимізації психологічної підготовки, включаючи регулярну роботу зі спортивними психологами, інтеграцію психологічних тренінгів у щоденні заняття та залучення спортсменів до прийняття рішень. Результати дослідження мають практичне значення для тренерів, спортсменів і спортивних психологів, сприяючи розвитку спортивної науки та підвищенню ефективності підготовки.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, індивідуальні види спорту, командні види спорту, ментальна стійкість, стресостійкість.

The article is devoted to the analysis of the problems of psychological training of athletes in individual and team sports, which is a key factor of success in modern sports with a high level of competition. The article considers the features of psychological training that affect mental stability, motivation, concentration and the ability to cope with stress.

In individual sports, the emphasis is on autonomy, self-control and anxiety management, since the result depends solely on the athlete's personal efforts. In team sports, cohesion, communication and harmonization of individual and group goals are key.

The study identifies the main challenges, such as psychological barriers, burnout, team conflicts, loss of motivation and the impact of competitive pressure. Modern methods of psychological training are analyzed, including relaxation techniques, visualization, cognitive-behavioral approaches, as well as the use of technologies such as biofeedback and virtual reality.

The article emphasizes the need for an individualized approach, taking into account the specifics of the sport and integrating psychological training into the training process. It is noted that effective psychological training contributes not only to improving sports results, but also to maintaining the mental health of athletes. In team sports, special attention is paid to the development of communication skills and team cohesion, while in individual sports, the emphasis is on self-discipline and stress resistance. The study emphasizes the importance of an interdisciplinary approach that combines psychology, physiology and sociology to create a comprehensive training system.

The article offers recommendations for optimizing psychological training, including regular work with sports psychologists, integrating psychological training into daily activities and involving athletes in decision-making. The results of the study have practical significance for coaches, athletes and sports psychologists, contributing to the development of sports science and increasing the effectiveness of training.

**Key words:** psychological preparation, individual sports, team sports, mental toughness, stress resistance.

**Постановка проблеми.** У сучасному спорті, де фізична підготовка спортсменів часто досягає високого рівня, психологічна готовність стає ключовим фактором, що визначає успіх. Стрес, тиск змагань, мотивація та вміння справлятися з невдачами відіграють вирішальну роль як в індивідуальних, так і в командних видах спорту.

Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції, де навіть незначні психологічні переваги можуть визначити переможця. Дослідження психологічної підготовки допомагає виявити ефективні методи підвищення ментальної стійкості та концентрації. Так, недостатня психологічна підготовка може призводити до вигорання, тривожності,

втрати мотивації та передчасного завершення спортивної кар'єри. Вивчення цих проблем сприяє розробці стратегій для підтримки психічного здоров'я спортсменів.

Індивідуальні та командні види спорту мають свої особливості. В індивідуальних видах спортсмен покладається виключно на себе, що вимагає високого рівня самоконтролю та впевненості. У командних видах спорту важливими є комунікація, згуртованість і здатність працювати в колективі. Дослідження цих відмінностей дозволяє розробити спеціалізовані підходи до психологічної підготовки спортсменів.

Попри визнання важливості психологічної підготовки, у багатьох спортивних системах вона залишається недооціненою або застосовується несистематично. Відтак, дослідження цієї теми сприятиме підвищенню ефективності підготовки спортсменів, покращенню їхніх результатів, підтримці психічного здоров'я та розвитку спортивної науки загалом.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема психологічної підготовки спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту активно привертає увагу сучасних дослідників. Так, А. Алексєєв зі співавторами розглядає значущість мотивації та психоемоційного стану в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів [1]. С. Білюк вивчає психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки [2]. С. Бринзак актуалізує проблему психологічної сумісності та її оцінки в спортивній команді [3]. Н. Височіна залучає до розгляду психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [4]. В. Воронова вивчає прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності [5]. А. Гета розглядає психологію спорту як основу підвищення психічного стану спортсмена [6]. О. Гринь актуалізує проблему психологічного забезпечення та супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів [7]. Г. Данько вивчає закономірності психологічної підготовки спортсменів з вільної боротьби [8]. А. Кайзерова виокремлює психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики [9]. Т. Коваленко визначає особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів у волейболі [10]. А. Крижановський та співавтори пропонують стратегії психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту [11]. Є. Куницький вивчає психологічні аспекти підготовки силових атлетів [12]. О. Курдибаха розглядає психологічну підготовку спортсменів у спортивній діяльності [13]. В. Мунтян вивчає питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки [14]. С. Одорожа актуалізує соціально-психологічні особливості відносин спортивної групи [15]. О. Черепехіна вивчає зв'язок між ментальним здоров'ям та спортивним довголіттям дзюдоїстів і самбістів [16]. Однак наразі у вітчизняній науці відсутнє комплексне дослідження зазначеної проблеми, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

**Метою статті** є визначення закономірностей організації психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічна підготовка є одним із ключових компонентів успіху в спорті, як в індивідуальних, так і в командних видах. А. Крижановський підкреслює, що «елітні спортсмени піддаються унікальному спектру ризикових факторів (наприклад, травми та перетренування, постійні тиски на виступ), які можуть збільшувати їхню вразливість до психічних проблем» [11, с. 241].

На думку Г. Данька, «психологічна підготовка у тренувальній діяльності (поряд з технічною, фізичною й тактичною) допомагає спортсмену подолати психологічні бар'єри, вийти на якісно новий рівень спортивної майстерності, розширити межі можливої. Чим краще ця підготовка, тим простіше спортсмену подолати страх перед невідомим, скутість своїм колишнім досвідом і нездатність вільно діяти «тут і тепер», страх відступити від шаблонів і схем, напрацьованих на тренуваннях» [8, с. 41].

Як зазначає О. Черепехіна, «ментальне здоров'я є одним із ключових факторів, що <...> впливає на здатність спортсмена адаптуватися до змін, підтримувати високу конкурентоспроможність та зберігати мотивацію в умовах значного фізичного та психологічного навантаження» [16]. У цьому аспекті суттєвим є значення ролі спортивного психолога в підготовці спортсменів вищої кваліфікації.

О. Курдибаха зауважує, що «під час здійснення психологічного впливу на спортсмена враховуються психологічні механізми та виховуються в особистості значущі для спорту властивості. Завдяки цьому індивід засвоює прийоми та вміння створювати необхідні психічні стани, вміння знімати наслідки монотонії, психоемоційного виснаження та перенапруги, налаштовувати себе на необхідний лад, мотивувати себе для досягнення успіху» [13, с. 72].

Загалом, як в індивідуальних, так і в командних видах спорту психологічна підготовка спортсменів спрямована на розвиток ментальної стійкості, управління стресом і підтримання оптимального психоемоційного стану. Однак в індивідуальних видах акцент робиться на автономності та самодостатності спортсмена, тоді як у командних видах ключовим є гармонізація індивідуальних і групових цілей. Основними викликами залишаються адаптація до стресових умов змагань, подолання психологічних бар'єрів і підтримання мотивації протягом тривалого часу. Успішна психологічна підготовка потребує індивідуалізованого підходу, врахування специфіки виду спорту та інтеграції сучасних психологічних методик, що дозволяють максимально розкрити потенціал спортсмена чи команди [14, с. 10].

Розглянемо детальніше закономірності організації психологічної підготовки спортсменів в індивідуальних та командних видах спорту.

Індивідуальні види спорту мають унікальні особливості, які формують специфічні вимоги до психологічної підготовки. На відміну від командних видів, де відповідальність за результат розподіляється між

учасниками, в індивідуальних видах спорту атлет перебуває в центрі уваги, що посилює тиск і потребу в самоконтролі. Відсутність командної підтримки означає, що спортсмену доводиться самостійно справлятися зі стресом, мотиваційними труднощами та емоційними коливаннями. Крім того, індивідуальні види спорту часто вимагають високого рівня концентрації, самодисципліни та здатності швидко адаптуватися до змінних умов змагань [10, с. 37].

Однією з ключових особливостей є високий рівень самосвідомості спортсмена. Оскільки результат залежить виключно від індивідуальних зусиль, атлети часто схильні до самокритики та рефлексії. Це може мати як позитивний ефект, сприяючи розвитку самодисципліни, так і негативний, викликаючи надмірну тривожність або втрату впевненості. Психологічна підготовка в індивідуальних видах спорту спрямована на гармонізацію цих процесів, допомагаючи спортсмену знайти баланс між самокритикою та впевненістю в собі.

Однією з основних проблем у підготовці спортсменів є управління стресом, викликаним змагальним тиском. В індивідуальних видах спорту атлети часто відчувають інтенсивний страх невдачі, оскільки поразка сприймається як особистий провал. Наприклад, у тенісі чи фехтуванні, де змагання проходять у форматі один на один, кожна помилка може мати вирішальне значення, що посилює психологічне напруження. Тривожність може проявлятися як передстартова лихоманка, втрата концентрації або навіть фізіологічні симптоми, такі як прискорене серцебиття чи тремтіння.

Для подолання тривожності психологи використовують техніки релаксації, такі як дихальні вправи, медитація або візуалізація. Однак проблема полягає в тому, що не всі спортсмени однаково сприйнятливі до цих методик. Деякі атлети, особливо молоді, можуть не мати достатнього досвіду саморегуляції, що ускладнює їхню підготовку. Крім того, надмірне фокусування на контролі тривожності може відволікати від основного завдання – виконання техніки чи стратегії [12, с. 58].

Індивідуальні види спорту вимагають від спортсменів високого рівня внутрішньої мотивації, оскільки зовнішні стимули, такі як підтримка команди, відсутні. Атлети часто стикаються з проблемою втрати мотивації через монотонність тренувального процесу або відсутність швидких результатів. Наприклад, у таких видах спорту, як спортивна гімнастика чи легка атлетика, підготовка до змагань може тривати роками, що вимагає значної самодисципліни та терпіння.

Ще однією проблемою є залежність від зовнішнього визнання. У командних видах спорту підтримка партнерів або тренера може компенсувати тимчасові невдачі, тоді як в індивідуальних видах спортсмен часто залишається наодинці зі своїми сумнівами. Для вирішення цієї проблеми психологічна підготовка включає роботу над формуванням внутрішньої мотивації, яка базується на особистих цілях, а не на зовнішніх нагородах.

Індивідуальні види спорту часто асоціюються з психологічною ізоляцією, оскільки атлети проводять значну частину часу на самоті, тренуючись або готуючись до змагань. Ця ізоляція може призводити до почуття самотності, особливо якщо спортсмен не має міцної соціальної підтримки. Наприклад, у таких видах спорту, як біг на довгі дистанції чи плавання, тренувальний процес передбачає тривалі періоди монотонної роботи, що може викликати емоційне вигорання [7, с. 98].

Для подолання цієї проблеми психологи рекомендують створювати підтримуюче середовище, залучаючи тренерів, родину або навіть інших спортсменів до процесу підготовки. Групові тренування, навіть в індивідуальних видах спорту, можуть сприяти формуванню відчуття приналежності до спільноти, що знижує рівень ізоляції.

Індивідуальні види спорту часто характеризуються високим рівнем самокритики, оскільки спортсмен безпосередньо відповідає за результат. Невдачі, такі як програш у змаганні або технічна помилка, можуть викликати сильне почуття провини або зниження самооцінки [1, с. 8]. Наприклад, у фігурному катанні чи спортивній гімнастиці, де оцінка залежить від суб'єктивного суддівства, спортсмени можуть відчувати несправедливість, що ще більше ускладнює психологічне відновлення.

Психологічна підготовка в таких випадках спрямована на розвиток стійкості до невдач. Техніки когнітивно-поведінкової терапії допомагають спортсменам переосмислювати невдачі як можливості для зростання, а не як остаточний провал. Однак проблема полягає в тому, що не всі спортсмени готові сприймати такі підходи, особливо якщо вони мають перфекціоністські тенденції [6, с. 1187].

Однією з ключових особливостей психологічної підготовки в індивідуальних видах спорту є необхідність індивідуалізованого підходу. Кожен спортсмен має унікальний психологічний профіль, який включає рівень тривожності, мотиваційні фактори, стиль сприйняття інформації та реакцію на стрес. Наприклад, один атлет може краще реагувати на агресивну мотивацію, тоді як іншому потрібна підтримка та позитивне підкріплення.

О. Черепехіна відзначає, що ключовими факторами успішної діяльності спортсменів є «когнітивно-поведінкові стратегії, серед яких: візуалізація успіху – метод ментальної підготовки, що допомагає спортсменам знижувати рівень тривожності та покращувати концентрацію перед змаганнями; перекодування негативного досвіду – зміна сприйняття поразок і невдач з деструктивного на продуктивний, що дозволяє зберігати мотивацію до тренувального процесу; стратегічне управління емоціями – розвиток навичок емоційної регуляції, що допомагає уникати надмірного стресу та підтримувати оптимальний рівень психологічного комфорту; соціальна підтримка – взаємодія з тренерами, партнерами по команді та членами родини, яка є важливим ресурсом для відновлення та підтримки високої результативності» [16].

Індивідуалізація вимагає тісної співпраці між спортсменом, тренером і спортивним психологом. Використання психологічних тестів, таких як опитувальники для оцінки рівня тривожності або мотиваційних орієнтацій, дозволяє створювати персоналізовані програми підготовки. Однак це вимагає значних ресурсів, що може бути проблематичним для спортсменів із обмеженим фінансуванням.

Ментальна стійкість є критично важливою для успіху в індивідуальних видах спорту. Вона включає здатність зберігати концентрацію, впевненість і самоконтроль у стресових ситуаціях [4, с. 34]. Наприклад, у стрільбі чи гольфі, де результат залежить від мінімальних рухів і високої точності, ментальна стійкість може бути вирішальним фактором.

Для розвитку ментальної стійкості використовуються техніки візуалізації, під час яких спортсмен уявляє успішне виконання завдання, а також тренування в умовах, що імітують змагальний стрес. Наприклад, у тенісі тренери можуть створювати ситуації, що імітують вирішальний сет, щоб навчити спортсмена справлятися з тиском [2, с. 17].

В індивідуальних видах спорту тренер часто виконує не лише функцію технічного наставника, а й носія психологічної підтримки. Оскільки спортсмен не має команди, тренер стає ключовою фігурою у формуванні психологічного комфорту. Однак це може створювати проблему, якщо тренер не має достатньої підготовки в галузі спортивного психології. У таких випадках залучення професійного спортивного психолога є необхідним, але не завжди доступним, особливо в країнах із обмеженим фінансуванням спорту.

Унікальність командних видів спорту полягає в необхідності гармонізації індивідуальних психологічних характеристик спортсменів із колективними цілями, що створює низку специфічних викликів і проблем.

Психологічна підготовка в спорті спрямована на формування у спортсменів оптимального психоемоційного стану, необхідного для досягнення високих результатів. У командних видах спорту цей процес ускладнюється через необхідність врахування не лише індивідуальних особливостей кожного гравця, а й групової динаміки, взаємодії між членами команди та їхньої здатності працювати як єдине ціле [5, с. 93]. Основними завданнями психологічної підготовки є розвиток мотивації, концентрації, стресостійкості, а також формування командної згуртованості та ефективної комунікації.

На відміну від індивідуальних видів спорту, де успіх залежить переважно від особистих якостей атлета, у командних видах спорту психологічна підготовка має враховувати міжособистісні стосунки, лідерство, розподіл ролей і взаємну довіру. Наприклад, у футболі чи баскетболі кожен гравець виконує певну роль (захисник, нападник, воротар), але успіх команди залежить від їхньої синхронної взаємодії. Психологічна підготовка в таких умовах включає як індивідуальну роботу з кожним спортсменом, так і групові заняття, спрямовані на зміцнення командного духу [15, с. 113].

Однією з основних проблем у командних видах спорту є виникнення конфліктів між гравцями. Ці конфлікти можуть бути спричинені різницею в темпераменті, особистих амбіціях, конкуренцією за місце в основному складі або непорозуміннями в комунікації. Наприклад, лідери команди можуть вступати в конкуренцію за вплив, що негативно позначається на загальній атмосфері. Такі ситуації вимагають від тренера або спортивного психолога вміння своєчасно виявляти та вирішувати конфлікти, використовуючи методики групової терапії чи медіації.

У спортивній команді часто виникає проблема нерівномірної мотивації гравців. Деякі спортсмени можуть бути високомотивованими, тоді як інші відчувають апатію або втрату інтересу через брак ігрового часу, незадоволення тренерськими рішеннями чи особисті проблеми. Психологічна підготовка має включати індивідуальні консультації, які допомагають вирівняти мотиваційний рівень, а також групові заходи, спрямовані на формування спільної мети [9, с. 53].

Командні види спорту характеризуються високим рівнем стресу, особливо під час вирішальних матчів. Тиск може посилюватися через очікування вболівальників, медіа чи внутрішню конкуренцію в команді. Спортсмени можуть стикатися з тривожністю, страхом невдачі або надмірною відповідальністю за результат. Психологічна підготовка в таких випадках включає техніки релаксації, візуалізації та когнітивно-поведінкові методи, які допомагають спортсменам справлятися зі стресом і зберігати концентрацію.

У спортивній команді завжди є формальні та неформальні лідери, і їхня взаємодія може як сприяти успіху, так і створювати напруження. Наприклад, якщо капітан команди не має достатнього авторитету, це може призвести до розбалансованості в команді. Психологічна підготовка має сприяти чіткому визначенню ролей, розвитку лідерських якостей у ключових гравців і підтримці гармонійного балансу між лідерами та іншими членами команди [3, с. 38].

Також необхідно враховувати той факт, що в сучасному спорті команди часто складаються з гравців із різних країн і культур, що може ускладнювати комунікацію та інтеграцію. Психологічна підготовка в таких умовах має враховувати культурні особливості, щоб уникнути непорозумінь і сприяти формуванню толерантної та згуртованої команди.

Однією з ключових особливостей психологічної підготовки в командних видах спорту є акцент на розвитку командної згуртованості. Це досягається через групові тренінги, тимбілдинг, спільні заходи поза межами спортивного майданчика та вправи на довіру. Наприклад, спільне вирішення завдань у неформальній обстановці може допомогти гравцям краще зрозуміти одне одного та розвинути почуття єдності.

Ефективна комунікація є основою успіху в командних видах спорту. Психологічна підготовка включає навчання спортсменів висловлювати свої думки, слухати інших і надавати конструктивний

зворотний зв'язок. Наприклад, у хокеї чи волейболі швидка та чітка комунікація на майданчику може визначити результат гри.

Хоча командний спорт акцентує на груповій динаміці, психологічна підготовка має враховувати індивідуальні особливості кожного гравця. Наприклад, інтровертним спортсменам може бути складніше адаптуватися до інтенсивної групової взаємодії, тому тренер або психолог має застосовувати персоналізовані методи, щоб допомогти таким гравцям почуватися комфортно в команді.

Тренер у командних видах спорту відіграє не лише технічну, а й психологічну роль. Він є посередником між індивідуальними та командними цілями, а також моделлю поведінки для гравців [4, с. 88]. Психологічна підготовка тренера включає розвиток навичок мотивації, управління конфліктами та створення позитивної атмосфери в команді.

Сучасна психологічна підготовка спортсменів активно використовує технології, такі як біофідбек, віртуальна реальність і програми для аналізу психоемоційного стану. Наприклад, біофідбек дозволяє спортсменам контролювати фізіологічні показники, такі як пульс чи дихання, для зниження стресу. Віртуальна реальність може використовуватися для симуляції змагальних ситуацій, що допомагає гравцям адаптуватися до тиску.

Для подолання зазначених проблем і врахування особливостей психологічної підготовки необхідно застосовувати комплексний підхід. По-перше, регулярна робота зі спортивним психологом є необхідною умовою для виявлення психологічних бар'єрів і розробки індивідуальних стратегій їх подолання. По-друге, інтеграція психологічних тренін-

гів у щоденні заняття команди допомагає зробити психологічну підготовку органічною частиною тренувального процесу. Наприклад, вправи на концентрацію чи візуалізацію можна проводити перед початком тренувань.

По-третє, важливо залучати гравців до процесу прийняття рішень, що стосуються командної тактики чи стратегії. Це підвищує їхню відповідальність і відчуття причетності до спільної мети. Нарешті, використання міждисциплінарного підходу, який поєднує психологію, фізіологію та соціологію, дозволяє створити комплексну систему підготовки, що враховує всі аспекти діяльності спортсмена.

**Висновки.** Отже, узагальнюючи особливості та проблеми психологічної підготовки спортсменів, можна зробити висновок, що основні труднощі та стратегії значною мірою залежать від структури взаємодії спортсмена з оточенням, рівня індивідуальної відповідальності та характеру змагальної діяльності. В індивідуальних видах спорту психологічна підготовка зосереджується на розвитку саморегуляції, мотивації та стресостійкості спортсмена, оскільки результат залежить виключно від його особистих зусиль. Особливістю психологічної підготовки в індивідуальних видах спорту є акцент на формуванні внутрішньої дисципліни, здатності до самоконтролю та вміння справлятися з емоційними коливаннями без зовнішньої підтримки. Натомість, у командних видах спорту психологічна підготовка ускладнюється необхідністю враховувати групову динаміку, міжособистісні стосунки та розподіл ролей у команді. Особливістю підготовки є акцент на розвитку комунікативних навичок, емпатії та здатності до співпраці, що забезпечують синергію в команді.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алексєєв А., Ананченко К., Голоха В. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2021. Вип. 2. С. 4–12.
2. Білюк С. Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки*. Серія «Психологія і педагогіка». 2013. Вип. 25. С. 16–18.
3. Бринзак С. Психологічна сумісність та її оцінка в спортивній команді. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. 2006. Вип. 10(4). С. 36–40.
4. Височіна Н. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
5. Воронова В. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія/за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 86–101.
6. Гета А. Психологія спорту як основа підвищення психічного стану спортсмена. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14 (28). С. 1185–1194.
7. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.
8. Данько Г. В. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168). С. 39–45.
9. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2022. Вип. 3 (52). С. 51–55.
10. Коваленко Т. Фактори успішного тренувального процесу. *Спорт та здоров'я*. 2021. 9(2). С. 34–40.
11. Крижановський А., Гаврилова Н., Романюк М., Приблуда Є. Стратегії психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту (на прикладі футболу). *The 14th International scientific and practical conference "Actual problems of personality psychology in the modern world"*. Rome, 2024. С. 240–246.
12. Куніцький Є. Психологічні аспекти підготовки силових атлетів. *Наукові здобутки у спорті*. 2019. 5(1), С. 55–62.
13. Курдїбаха О.М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус*. 2020. Вип. 18. С. 72–77.
14. Мунтян В. Психологія оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у закладах вищої освіти*. 2021. Вип. 1. С. 9–15.

15. Одорожа С. Соціально-психологічні особливості відносин спортивної групи. *Наукова конференція «Соціально-психологічний та філософський підхід до проблем сучасного суспільства»* (м. Северодонецьк, 8 лютого – 1 березня 2016 р.), Северодонецьк : СЛУ ім. В. Даля, 2016. С. 112–113.

16. Черепехіна О., Рудченко В.. Ментальне здоров'я та спортивне довголіття: психологічні стратегії повернення у великий спорт – кейс-стаді спортсмена-ветерана дзюдо і самбо. *Молодий вчений*. 2025. Вип. 2 (133). URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-2-133-6>

Дата першого надходження рукопису до видання: 11.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 02.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025