

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВІД СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Шинкарьова О. Д., Дубовой В. В., Сіпакова Д. О.

ВСТУП

Сучасний етап розвитку світового та вітчизняного спорту характеризується безпрецедентним загостренням конкурентної боротьби на міжнародній арені, стрімким оновленням спортивних рекордів та інтенсифікацією тренувальних і змагальних навантажень, які подекуди наближаються до межі фізіологічних та психічних можливостей людського організму. За умов, коли методики фізичної, технічної та тактичної підготовки провідних атлетів і команд практично зрівнялися за своєю ефективністю, вектор пошуку прихованих резервів підвищення надійності змагальної діяльності зміщується у площину ментальних ресурсів особистості. Психіка спортсмена стає тим лабільним чинником, який за рівних інших умов визначає підсумковий успіх або поразку у критичні моменти спортивного протистояння.

Водночас геополітичні виклики, соціально-економічні трансформації та тривалий стан правового режиму воєнного стану в Україні чинять деструктивний психологічний тиск на всю національну систему спорту. Суб'єкти спортивної діяльності – від юних початківців до елітних атлетів, тренерів та науково-педагогічних працівників – змушені функціонувати в умовах хронічного дистресу, невизначеності та підвищеної тривожності. Це актуалізує необхідність докорінного переосмислення класичних підходів до організації тренувального процесу та потребує негайного впровадження цілісної, науково обґрунтованої системи психолого-педагогічного забезпечення та супроводу сучасної спортивної діяльності.

Складність та багатоаспектність цієї проблеми полягає в тому, що психолого-педагогічний супровід не може розглядатися як уніфікований набір інструментів чи епізодична кризова інтервенція. Він є безперервним, динамічним, диференційованим процесом, архітектура якого має гнучко адаптуватися до вікових періодів онтогенезу, специфіки конкретного виду спорту (індивідуального чи командного), нозологічних особливостей атлетів, а також рівня професійної зрілості педагогічних кадрів, які безпосередньо здійснюють цей супровід.

Теоретико-методологічний фундамент дослідження сутності психологічного супроводу та особливостей спортивної діяльності закладено в фундаментальних працях вітчизняних та закордонних фахівців (О. Р. Гринь, 2014; Н. Олійник, С. Войтенко, 2020; Т. В. Петровська та ін., 2021; В. Brewer, 2009; Т. Horn, 2008). Питання діагностики психологічної придатності та професійного відбору ґрунтовно висвітлено в наукових розвідках Л. К. Серової (2018) та Р. В. Слухенської (2022). Специфіка реалізації супроводу в дитячо-юнацькому та командно-ігровому спорті відображена у працях І. Вожжова (2023), В. Фазана, О. Попова, В. Онищенко (2025), О. Д. Шинкарьової, О. І. Каткова (2024), а також М. М. Осадця, Т. М. Канівець, Г. С. Фесуна (2021). Екзистенційні виміри самореалізації в адаптивному спорті досліджено О. М. Шамич (2019). Особливості ситуаційного управління психоемоційними станами в екстремальних умовах одноборств розкрито в роботах G. Korobeunikov et al. (2013) та G. Ziv, L. Ronnie (2013). Нарешті, акмеологічний вектор підготовки майбутніх фахівців галузі як ключових суб'єктів супроводу обґрунтовано в концептуальних працях О. Shynkarova et al. (2026).

Попри наявність вагомих напрацювань, існуючі підходи часто мають фрагментарний характер, розглядаючи психологічні та педагогічні аспекти ізольовано. Потребує системної інтеграції досвід поєднання діагностико-прогностичних, вікових та акмеологічних компонентів у межах єдиної наскрізної концепції супроводу, що й зумовило вибір теми дослідження.

Метою дослідження є системне теоретико-методологічне обґрунтування та практичне розкриття технологій психолого-педагогічного забезпечення та супроводу спортивної діяльності на різних етапах спортивного вдосконалення, з урахуванням специфіки дисциплін, вікових критеріїв, адаптивних можливостей суб'єктів та акмеологічних засад підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких завдань:

1. Здійснити ретроспективний аналіз теоретико-методологічних підходів до визначення сутності психолого-педагогічного супроводу та розкрити його діагностико-прогностичний компонент (професійний відбір та психологічну придатність).
2. Визначити специфіку та психологічні особливості супроводу в дитячо-юнацькому, командно-ігровому (на прикладі футболу) та адаптивному (паралімпійському) спорті.
3. Обґрунтувати технології ситуаційного управління психоемоційними станами та стресостійкістю в єдиноборствах, а також розкрити акмеологічні засади формування професійної компетентності

майбутніх фахівців, які виступають провідними суб'єктами реалізації супроводу.

Методологічну основу дослідження становлять фундаментальні принципи системного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого та акмеологічного підходів; концепція цілісного розвитку особистості спортсмена (holistic athlete development); положення про сенситивні періоди розвитку психіки та закономірності формування змагальної готовності, завадостійкості й професійної компетентності суб'єктів фізкультурно-спортивної сфери.

Логіка побудови розділу відображає послідовний рух наукової думки від загальних теоретико-методологічних засад і первинної діагностики (підрозділ 1), крізь диференційовану прикладну специфіку вікових груп, ігрової взаємодії та паралімпійського спорту (підрозділ 2), до механізмів ситуаційного менеджменту стресу в екстремальних умовах та акмеологічних вимірів підготовки викладацьких і тренерських кадрів (підрозділ 3), що забезпечує цілісність, завершеність та високу практичну цінність представленої праці.

1. Теоретико-методологічні основи та діагностико-прогностичний компонент психологічного супроводу в спорті

Динамічний розвиток сучасного спорту вищих досягнень та масової фізичної культури висуває принципово нові вимоги до психофізіологічних ресурсів особистості спортсмена. У критичних умовах змагальної боротьби, що характеризуються граничними фізичними та психічними навантаженнями, традиційні методи суто техніко-тактичної та фізичної підготовки часто виявляються недостатніми для досягнення стабільного успіху. Це обумовлює необхідність впровадження цілісної, науково обґрунтованої системи психологічного забезпечення тренувального процесу.

Психологічний супровід спортивної діяльності на сучасному етапі розглядається не як епізодична допомога у кризових ситуаціях, а як пролонгований, динамічний процес, спрямований на актуалізацію внутрішнього потенціалу суб'єктів спорту, оптимізацію їхнього психоемоційного стану та збереження ментального здоров'я.

Важливим вектором цього процесу є його нормативно-методичне забезпечення, інтегроване в систему вищої фізкультурної освіти, де майбутні магістри та бакалаври спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» опановують психолого-педагогічні основи конструювання

взаємодії в триаді «спортсмен-тренер-психолог» (Г. В. Іваннікова¹, 2023; Ю. О. Коваленко, Г. А. Омеляненко², 2024).

Системна організація такого супроводу є ключовим чинником оптимізації спортивної діяльності та її трансформації відповідно до світових стандартів спортивної науки.

У вітчизняній та закордонній спортивній психології накопичено значний досвід розуміння природи та структури психологічного забезпечення. За своєю сутністю, психологічні особливості спортивної діяльності визначаються високим рівнем мотиваційної напруженості, публічністю результатів та жорсткими часопросторовими обмеженнями, що вимагає специфічного підходу до супроводу (Н. Олійник, С. Войтенко³, 2020).

Аналіз фундаментальних праць свідчить, що архітектура психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих спортсменів має охоплювати довготривалі завдання (розвиток індивідуально-психологічних властивостей, формування спортивного характеру) та ситуаційні компоненти (безпосередня передзмагальна настройка, секундування, психологічна декомпресія) (О. Р. Гринь⁴, 2014). У цьому контексті супровід виступає як інтегральна технологія, що поєднує діагностику, психокорекцію, психогігієну та просвітницьку роботу (Т. В. Петровська та ін.⁵, 2021).

Міжнародний досвід, узагальнений у посібниках Міжнародного олімпійського комітету та провідних дослідженнях, підтверджує, що сучасна спортивна психологія (Sport Psychology) орієнтована на концепцію цілісного розвитку особистості (holistic athlete development). Це передбачає гармонізацію спортивної кар'єри з особистісним

¹ Іваннікова Г. В. Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 40 с.

² Коваленко Ю. О., Омеляненко Г. А. Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт», «Фітнес і рекреація». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 108 с.

³ Олійник Н., Войтенко С. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

⁴ Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2014. 233 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/06c795eb-e933-4b53-9b8e-2789e7f7d054/content>

⁵ Петровська Т. В., Воронова В. І., Гринь О. Р. та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. за заг. ред. Т. В. Петровської. К. Видавець Позднишев, 2021. 166 с.

зростанням, де психолог виступає фасилітатором адаптаційних процесів (B. Brewer⁶, 2009; T. Horn⁷, 2008).

Ефективність системи психологічного супроводу закладається на початкових етапах спортивної кар'єри та під час проходження професійного відбору. Діагностико-прогностичний компонент є первинною ланкою, що дозволяє визначити відповідність індивідуально-психічних властивостей індивіда специфічним вимогам обраного виду спорту.

Психологічний відбір у спорті базується на оцінюванні стійких, генетично детермінованих маркерів:

- Типологічні особливості нервової системи (сила, рухливість, урівноваженість).

- Швидкість сенсомоторних реакцій.

- Властивості уваги (концентрація, переключення, об'єм).

- Рівень нейротизму та базової тривожності.

Як зазначає Л. К. Серова⁸ (2018), прогнозування успішності на основі психологічного профілювання дозволяє мінімізувати відсів на етапах спеціалізованої підготовки та оптимізувати витрати ресурсів системи.

З метою систематизації діагностичного інструментарію, який використовується в процесі професійного відбору та поточного моніторингу атлетів, нами було структуровано ключові критерії оцінювання за відповідними компонентами (табл. 1).

Представлена матриця діагностичних параметрів дозволяє забезпечити комплексний підхід до оцінювання індивідуально-психічних властивостей спортсмена. Водночас варто враховувати, що категорія «психологічна придатність до спортивної діяльності» є динамічною. Вона відображає не лише наявність задатків, а й здатність психіки до адаптації та компенсації слабких ланок за рахунок сильних (Р. В. Слухенська⁹ та ін., 2022).

⁶ Brewer B. International Olympic Committee Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology. Chichester, UK: John Wiley & Sons Ltd, 2009. 148 p.

⁷ Horn T. Advances in Sport Psychology. Ed. 3, IL: *Human Kinetics*, 2008. 499 p.

⁸ Серова Л.К. Спортивна психологія: професійний відбір у спорті. 2018. URL: https://stud.com.ua/156545/meditsina/sportivna_psihologiya_profesiyniy_vidbir_u_sporti

⁹ Слухенська Р. В., Куліш Н. М., Пісьменна Л. В., & Тодораш В. Д. Психологічна придатність до спортивної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (2(146)), 2022. С. 121-124. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).26)

Таблиця 1

**Критерії та методи діагностико-прогностичного компонента
психологічної придатності у спорті**

Компонент оцінювання	Психологічні маркери (параметри)	Методи та інструменти діагностики
Нейродинамічний	Сила, рухливість, урівноваженість нервових процесів; швидкість сенсомоторних реакцій.	Комп'ютерні експрес-тести (теппінг-тест, реакція на рухомий об'єкт (РРО), проста та складна зорово-моторна реакція).
Когнітивний	Об'єм, стійкість, концентрація та розподіл уваги; оперативна пам'ять; тактичне мислення.	Таблиці Шульте, методика Мюнстерберга, коректурна проба Бурдона, хронометричні тести.
Емоційно-вольовий	Рівень особистісної та ситуативної тривожності; нервово-психічна стійкість; нейротизм.	Опитувальник Ч. Спілберґера – Ю. Ханіна, тест Сандо (оцінка вольового зусилля), шкала Г. Айзенка (EPI).
Мотиваційний	Наявність мотивації досягнення успіху / уникнення невдач; структура спортивної мотивації.	Методика Т. Елерса, опитувальник спортивної мотивації (SMQ-28), методика Ю. Палайми.

Психологічна придатність інтегрує високий рівень спортивної мотивації, вольові якості та завадостійкість, які за умови адекватного психологічного супроводу трансформуються у стійку готовність до реалізації максимальних навантажень.

Таким чином, теоретико-методологічний та діагностичний базис створює надійне підґрунтя для розробки диференційованих технологій супроводу, які реалізуються з урахуванням вікових критеріїв, специфіки виду спорту та нозологічних особливостей спортсменів.

2. Специфіка психолого-педагогічного супроводу в дитячо-юнацькому, ігровому та адаптивному спорті

Реалізація системи психолого-педагогічного супроводу в дитячо-юнацькому спорті вимагає глибокого врахування вікових закономірностей онтогенезу (розвитку організму), де підлітковий вік є одним із найбільш критичних та чутливих (чутливих) періодів. На цьому етапі біологічне дозрівання та бурхлива гормональна перебудова збігаються з інтенсифікацією тренувальних навантажень і підвищенням відповідальності за результати змагань.

Психологічний супровід підготовки спортсменів підліткового віку ускладнюється притаманною їм емоційною лабільністю (нестійкістю), схильністю до афективних реакцій, нестійкою самооцінкою та гострим сприйняттям невдач.

Як переконливо доводять сучасні наукові розвідки, ключовим завданням супроводу підлітків є не лише стимуляція їхніх фізичних

якостей, а й формування внутрішньої архітектури мотивації, здатності до саморегуляції та нівелювання негативного впливу передстартового стресу (В. Фазан, О. Попов, В. Онищенко¹⁰, 2025). Психолого-педагогічний супровід на цьому етапі має превентивний (попереджувальний) характер, спрямований на профілактику емоційного вигорання та збереження тривалого інтересу до спортивної діяльності. Тренер і психолог мають виступати в ролі фасилітаторів, які трансформують зовнішній тиск результату у внутрішню потребу особистісного зростання підлітка.

Перехід від індивідуального сприйняття спорту до командної взаємодії актуалізує проблему супроводу в ігрових дисциплінах, де кінцевий успіх залежить від синергії (спільної дії) всіх учасників колективу.

У контексті ігрових видів спорту психолого-педагогічний супровід тісно пов'язаний із процесами самореалізації особистості спортсмена через командну роль, де кожен гравець має знайти баланс між власними амбіціями та тактичними інтересами колективу (І. Вожжов¹¹, 2023).

Особливе практичне значення має формування психологічної готовності до змагальної діяльності, що є інтегральним психічним станом особистості. На прикладі юних футболістів доведено, що цей стан містить високу мотивацію до досягнення успіху; адекватну оцінку суперника та власних можливостей; емоційну стійкість в екстремальних умовах матчу; здатність до миттєвого прийняття рішень під дією дефіциту часу.

Дослідження підтверджують, що цілеспрямований розвиток компонентів змагальної готовності в юних футболістів дозволяє значно знизити рівень ситуативної тривожності перед відповідальними стартами та забезпечує стабільність техніко-тактичних дій (О. Д. Шинкарьова, О. І. Катков¹², 2024).

При цьому психологічний супровід спортсменів-футболістів має інтегруватися безпосередньо в структуру тренувального процесу,

¹⁰ Фазан В., Попов О., Онищенко В. Психологічний супровід підготовки спортсменів підліткового віку. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 1, 2025. С. 3-16. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2025.1.01>

¹¹ Вожжов І., Психолого-педагогічні супроводження спортивної діяльності з ігрових видів в контексті самореалізації особистості. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2, 27-31. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.3>

¹² Шинкарьова О. Д., Катков О. І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. VI Міжнар. науково-практ. конф. 18-19 квітня 2024 року. ДЗ «Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка», Лубни, С. 155-159.

виступаючи його невід'ємним компонентом (М. М. Осадець, Т. М. Канівець, Г. С. Фесун¹³, 2021). Це передбачає використання спеціалізованих психотехнічних вправ на тренуваннях, моделювання змагальних стрес-факторів, згуртування колективу та оптимізацію мікроклімату в команді, що безпосередньо впливає на надійність виступів.

Специфічним і водночас надзвичайно вагомим вектором сучасної спортивної науки є психологічний супровід в адаптивному та паралімпійському спорті.

Для спортсменів із нозологічними порушеннями (інвалідністю) спорт стає не просто сферою рухової активності, а потужним інструментом комплексної реабілітації, ресоціалізації та життєвого самоствердження.

Психологічні основи самореалізації паралімпійців мають глибоку специфіку, оскільки подолання первинного дефекту та адаптація до надвисоких навантажень вимагають мобілізації екстремальних вольових та особистісних ресурсів (О. М. Шамич¹⁴, 2019). Супровід у цьому напрямі орієнтований на:

- Формування позитивного «Я-концепту» та подолання криз ідентичності.
- Трансформацію психологічних травм у посттравматичне зростання.
- Розвиток компенсаторних механізмів психіки для досягнення спортивного «акме» (вершини).

Психолого-педагогічне забезпечення паралімпійського спорту виходить за межі класичного секундування, набуваючи ознак глибокого екзистенційного супроводу, який допомагає особистості віднайти нові сенси, досягти максимальної самоактуалізації та виступати суб'єктом спортивної дипломатії на міжнародній арені.

Диференційований характер архітектури супроводу, зумовлений віковими, специфічними (видовими) та нозологічними чинниками, які було деталізовано в межах цього підрозділу, узагальнено та систематизовано у таблиці 2.

Сформована матриця наочно демонструє, що ефективність супроводу залежить від точності фокусування на унікальних запитах кожної групи атлетів. Водночас перехід від загальних і групових

¹³ Осадець М. М., Канівець Т. М., Фесун Г. С. Психологічний супровід спортсменів-футболістів як невід'ємний компонент тренувального процесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Випуск 4К (132)*, 2021. С. 135-138. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4K\(132\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4K(132).31)

¹⁴ Шамич О. М. (2019). Психологічні основи самореалізації паралімпійців: монографія. К.: Талком, 2019. 309 с.

закономірностей до екстремальних умов безпосереднього спортивного протиборства вимагає залучення інструментів оперативного контролю, що актуалізує розгляд технологій ситуаційного менеджменту.

Таблиця 2

Специфікація завдань та векторів психолого-педагогічного супроводу за напрямками спортивної діяльності

Напрямок спорту	Ключові психологічні особливості / ризики	Пріоритетні вектори та технології супроводу
Дитячо-юнацький спорт (підлітковий вік)	Емоційна лабільність, нестабільна самооцінка, ризик раннього вигорання, страх критики.	Превентивний характер: формування внутрішньої мотивації, психогігієна, фасилітація особистісного зростання.
Командно-ігрові види (на прикладі футболу)	Необхідність синергії взаємодії, ліміт часу на рішення, диференціація командних ролей.	Групова динаміка: соціометрія, згуртування колективу, моделювання стрес-факторів матчу, розвиток змагальної готовності.
Адаптивний та паралімпійський спорт	Подолання первинного дефекту, кризи ідентичності, висока потреба в ресоціалізації.	Екзистенційний супровід: трансформація травми у посттравматичне зростання, побудова позитивного «Я-концепту».

3. Ситуаційне управління психоемоційними станами та акмеологічні засади підготовки суб'єктів спортивної діяльності

Специфіка спортивних єдиноборств (спортивна боротьба, дзюдо тощо) характеризується безпосереднім, жорстким контактним протиборством, високим рівнем невизначеності дій суперника та жорстким лімітом часу на прийняття рішень. За таких умов змагальна діяльність висуває екстремальні вимоги до здатності спортсмена здійснювати оперативне, ситуаційне управління власними психоемоційними станами безпосередньо на килимі чи татамі.

У межах психолого-педагогічного супроводу кваліфікованих одноклубців особлива увага приділяється вивченню взаємозв'язків між віковими характеристиками, динамікою психоемоційних станів та інтегральним показником стресостійкості.

Дослідження елітних борців доводять, що з ростом майстерності та віковим зріланням у спортсменів формуються специфічні механізми психологічного захисту та завадостійкості, які дозволяють нівелювати деструктивний вплив передстартового мандражу і зберігати оптимальний рівень бойової готовності (G. Korobeynikov,

L. Korobeinikova, V. Shatskih¹⁵, 2013). Супровід у цьому контексті полягає у навчанні атлетів методам експрес-саморегуляції, ідіомоторного налаштування (мисленого відтворення рухів) та контролю дихання в паузах між сутичками.

Ці висновки повністю корелюють із міжнародним досвідом психологічного забезпечення висококваліфікованих дзюдоїстів (competitive judokas). Закордонна практика акцентує на тому, що ментальна підготовка є довготривалим, планомірним процесом, спрямованим на формування когнітивної гнучкості, впевненості у власних силах та здатності концентруватися виключно на процесі поєдинку, а не на його потенційному результаті (G. Ziv, L. Ronnie¹⁶, 2013).

Ситуаційне управління психоемоційними станами, таким чином, виступає як критичний чинник надійності виступів у ситуаціях змагального стресу, де техніко-тактичний арсенал може бути повноцінно реалізований лише за умови психічної стабільності.

Ефективне впровадження інноваційних технологій психолого-педагогічного супроводу в практичну діяльність безпосередньо залежить від рівня професійної підготовки, компетентності та особистісної зрілості самих суб'єктів діяльності – майбутніх тренерів, викладачів та менеджерів спорту.

Розв'язання цього завдання лежить у площині акмеології – науки про досягнення людиною вершин професійного та особистісного розвитку.

Акмеологічні засади формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту передбачають трансформацію освітнього процесу у вищій школі на засадах самоактуалізації, формування стійкої професійної мотивації та здатності до безперервного самовдосконалення. Професійна підготовка фахівця фізкультурно-спортивної сфери має бути орієнтована на формування «акме-грамотності», яка дозволяє майбутньому тренеру не лише володіти методикою розвитку фізичних якостей, а й виступати компетентним архітектором психосприятливого, здоров'я-збережувального середовища для своїх вихованців (O. Shynkarova, O. Dubovoi, O. Mishchenko, V. Dubovoi, S. Shynkarov¹⁷, 2026).

¹⁵ Korobeinikov G, Korobeinikova L, Shatskih V. Age, psycho-emotional states and stress resistance in elite wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*. 2013; 3 (1): 58-70.

¹⁶ Ziv G, Ronnie L. Psychological preparation of competitive judokas. A Review. *Journal of sports science & medicine*. 2013; 12(3): 371-377.

¹⁷ Shynkarova O., Dubovoi O., Mishchenko O., Dubovoi V., Shynkarov S. (2026). Acmeological foundations of the professional competence formation in future physical education and sport specialists. *Moderní aspekty vědy: LXV. Díl mezinárodní kolektivní*

У межах цього підходу ключовими компонентами компетентності майбутнього фахівця стають:

– Гностичний (пізнавальний) компонент: глибокі знання психофізіологічних особливостей організму на різних етапах онтогенезу.

– Рефлексивний компонент: здатність до об'єктивного аналізу власної педагогічної діяльності та корекції стратегій взаємодії зі спортсменами.

– Сугестивний та комунікативний компонент: володіння технологіями психологічного впливу, переконання та створення сприятливого морально-психологічного клімату в спортивному колективі.

Деталізований зміст зазначених компонентів та відповідний комплекс прикладних умінь, що забезпечують готовність випускників до реалізації функцій супроводу, представлено у формі структурно-функціональної матриці (табл. 3).

Системне розгортання висвітлених у матриці практичних умінь дозволяє перевести процес підготовки кадрів з площини суто теоретичного інформування у русло формування дієвої готовності до управління людськими ресурсами в екстремальних умовах.

Таблиця 3

Структурно-функціональна матриця професійної компетентності майбутнього фахівця як суб'єкта супроводу

Компонент компетентності	Зміст та знання (що знає/розуміє)	Практичні вміння та навички (що вмінє робити)
Гностичний (пізнавальний)	Закономірності онтогенезу, психофізіологія стресу, теорія та методика побудови тренування.	Аналізувати психологічний профіль атлета, виявляти ознаки перевтоми чи депресивних станів.
Рефлексивний (самоаналітичний)	Критерії ефективності власної педагогічної діяльності, методи самомоніторингу.	Коригувати власну поведінку у стресових ситуаціях змагань, об'єктивно оцінювати свої помилки.
Комунікативно-сугестивний	Психологія спілкування, технології навіювання та переконання, конфліктологія.	Створювати сприятливий морально-психологічний клімат, володіти методами вербального самоналаштування («секундування»).

Інтеграція акмеологічного вектора у вищу освіту забезпечує вихід майбутнього фахівця на траєкторію професійної майстерності, де

психолого-педагогічний супровід спортсменів стає усвідомленою, високотехнологічною складовою тренувального процесу, що гарантує збереження здоров'я нації та досягнення найвищих спортивних результатів.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів теоретико-методологічного обґрунтування, аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду реалізації психолого-педагогічного забезпечення та супроводу сучасної спортивної діяльності дозволяє сформулювати такі висновки.

Обґрунтовано цілісний характер психолого-педагогічного супроводу як пролонгованої, динамічної технології, що інтегрується в тренувальний процес на всіх його етапах і трансформується відповідно до вимог сучасної спортивної науки. Доведено, що ефективність супроводу безпосередньо залежить від його нормативно-методичного забезпечення у вищій фізкультурній освіті, де майбутні фахівці опановують навички управління взаємодією в тріаді «спортсмен-тренер-психолог». З'ясовано, що первинною ланкою та надійним підґрунтям цієї системи виступає діагностико-прогностичний компонент. Професійний відбір і моніторинг психологічної придатності, засновані на оцінюванні стійких генетичних маркерів (типологічні властивості нервової системи, завадостійкості, сенсомоторики) та динамічних характеристик (мотивація, вольові якості), дозволяють прогнозувати змагальну успішність і мінімізувати відсів спортсменів.

Визначено вікову та видоспецифічну архітектуру супроводу в дитячо-юнацькому, командно-ігровому та адаптивному спорті. Установлено, що в роботі з підлітками супровід має превентивний характер, орієнтований на нівелювання емоційної лабільності та профілактику вигорання через фасилітацію особистісного зростання. В ігрових дисциплінах (на прикладі футболу) супровід спрямовано на оптимізацію командної взаємодії, згуртування колективу та формування інтегрального стану психологічної готовності до змагань (емоційна стійкість, швидкість прийняття рішень у дефіциті часу). У площині адаптивного (паралімпійського) спорту психолого-педагогічне забезпечення набуває ознак глибокого екзистенційного супроводу, орієнтованого на формування позитивного «Я-концепту», подолання криз ідентичності та мобілізацію внутрішніх ресурсів для досягнення спортивного «акме» й реалізації завдань спортивної дипломатії.

Розкрито механізми ситуаційного менеджменту змагального стресу та акмеологічні засади підготовки кадрів. На прикладі спортивних єдиноборств доведено, що оперативне управління психоемоційними

станами безпосередньо в умовах поєдинку базується на когнітивній гнучкості, завадостійкості та навичках експрес-саморегуляції, які вдосконалюються з віковим зріланням та зростанням майстерності атлетів. Констатовано, що кінцева ефективність упровадження цих інноваційних технологій супроводу в практику визначається рівнем професійно-особистісної зрілості самих педагогів та тренерів. Інтеграція акмеологічного підходу у вищу фізкультурну освіту забезпечує формування професійної компетентності (гностичного, рефлексивного, комунікативного компонентів) майбутніх фахівців, перетворюючи їх на компетентних архітекторів здоров'я-збережувального, психосприятливого середовища.

АНОТАЦІЯ

У дослідженні здійснено комплексне теоретико-методологічне обґрунтування та розкрито прикладні виміри системи психолого-педагогічного забезпечення та супроводу суб'єктів спортивної діяльності на різних етапах спортивного вдосконалення. У межах першого компонента досліджено сутність супроводу як пролонгованої технології та схарактеризовано його діагностико-прогностичний базис – професійний відбір і моніторинг психологічної придатності до спорту. Другий вектор дослідження присвячено розкриттю вікової та видоспецифічної архітектури супроводу: визначено особливості превентивної роботи зі спортсменами підліткового віку, технології формування змагальної готовності та згуртування команди в ігрових видах (на прикладі футболу), а також екзистенційні засади самореалізації та ресоціалізації особистості в адаптивному й паралімпійському спорті. Третій складник висвітлює механізми ситуаційного управління психоемоційними станами й розвитку стресостійкості в екстремальних умовах контактного протистояння (на прикладі єдиноборств). Доведено, що кінцева ефективність супроводу детермінована акмеологічними засадами формування професійної компетентності (гностичного, рефлексивного, комунікативного компонентів) майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у вищій школі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вожжов І., Психолого-педагогічні супроводження спортивної діяльності з ігрових видів в контексті самореалізації особистості. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 2, С. 27-31. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.3>

2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навчальний посібник. Київ: Олімпійська

література, 2014. 233 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/06c795eb-e933-4b53-9b8e-2789e7f7d054/content>

3. Іваннікова Г. В. Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 40 с.

4. Коваленко Ю. О., Омеляненко Г. А. Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту: навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. 108 с.

5. Олійник Н., Войтенко С. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

6. Осадець М. М., Канівець Т. М., Фесун Г. С. Психологічний супровід спортсменів-футболістів як невід'ємний компонент тренувального процесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. Випуск 4К (132), 2021. С. 135-138. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4K\(132\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4K(132).31)

7. Петровська Т. В., Воронова В. І., Гринь О. Р. та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. за заг. ред. Т. В. Петровської. К. Видавець Позднішев, 2021. 166 с.

8. Серова Л. К. Спортивна психологія: професійний відбір у спорті. 2018. URL: https://stud.com.ua/156545/meditsina/sportivna_psihologiya_profesiyniy_vidbir_u_sporti

9. Слухенська Р. В., Куліш Н. М., Пісьменна Л. В., Тодораш В. Д. Психологічна придатність до спортивної діяльності. *Науковий часопис Українського державного ун-ту ім. Михайла Драгоманова. Серія 15*, (2(146)), 2022, 121-124. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).26)

10. Фазан В., Попов О., Онищенко В. Психологічний супровід підготовки спортсменів підліткового віку. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 1, 2025. С. 3-16. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2025.1.01>

11. Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації паралімпійців: монографія. К.: Талком, 2019. 309 с.

12. Шинкарьова О. Д., Катков О. І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. VI Міжнар. науково-практ. конф. 18-19 квітня 2024 року. ДЗ «Луганський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка», Лубни, С. 155-159. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10173>

13. Brewer B. International Olympic Committee Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology. Chichester, UK: John Wiley 2009. 148 p.
14. Horn T. Advances in Sport Psychology. Ed. 3, IL: *Human Kinetics*, 2008. 499 p.
15. Korobeynikov G, Korobeinikova L, Shatskih V. Age, psycho-emotional states and stress resistance in elite wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*. 2013; 3 (1): 58-70.
16. Shynkarova O., Dubovoi O., Mishchenko O., Dubovoi V., Shynkarov S. Acmeological foundations of the professional competence formation in future physical education and sport specialists. *Moderní aspekty vědy: LXV. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2026. S. 51-73. ISBN 978-617-8614-29-4. DOI: <https://doi.org/10.52058/65-2026>*
17. Ziv G, Ronnie L. Psychological preparation of competitive judokas. A Review. *Journal of sports science & medicine*. 2013; 12(3): 371-377.

Information about the authors:

Shynkarova Olena Dmitrivna,

PhD in Professional Education,

Associate Professor of the Department of Olympic
and Professional Sport,

State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University"

2, Viktor Novikov str., Lubny, Poltava region, 37500, Ukraine

Dubovoi Volodymyr Volodymyrovych,

PhD in Professional Education,

Senior Lecturer at the Department of Olympic and Professional Sport,

State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University"

2, Viktor Novikov str., Lubny, Poltava region, 37500, Ukraine

Sipakova Daria Oleksandrivna,

Lecturer at the Department of Olympic and Professional Sport,

State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University"

2, Viktor Novikov str., Lubny, Poltava region, 37500, Ukraine