УДК 796.431.1.071.2:159.9
https://doi.org/10.31652/3041-2463/2026-2-7

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ СТРИБУНІВ У ВИСОТУ З РОЗБІГУ

Добровольський Богдан,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, м. Житомир, 10008, Україна;
https://orcid.org/0009-0003-2899-6321,
email: bohdan.dobrovolskiy@gmail.com

Анотація. ***Актуальність.*** Досягнення високих спортивних результатів у стрибках у висоту залежить від психологічної підготовленості, так як забезпечує здатність спортсмена до емоційної стійкості, саморегуляції у стресових умовах змагальної діяльності. Особливого значення ця проблема набуває на етапі спеціалізованої базової підготовки, який характеризується початком активної змагальної діяльності, значним за обсягом та інтенсивністю фізичним навантаженням і формуванням індивідуальної техніки стрибка у висоту з розбігу. ***Мета дослідження*** – виявити психоемоційні особливості стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки. ***Матеріал та методи дослідження.*** У дослідженні взяли участь 15 спортсменів-стрибунів у висоту з розбігу (II розряд – КМС) етапу спеціалізованої базової підготовки. Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів, анкетування, методи психологічної діагностики, методи математичної статистики. ***Результати дослідження.*** Отримані результати за розробленою анкетою, свідчать, що провідне місце у стрибунів у висоту з розбігу займають мотиви інтересу до процесу виконання стрибка та досягнення успіху. Виявлено, що 60 % спортсменів орієнтовані на досягнення успіху, а 40 % стрибунів мають мотивацію уникнення невдач, що пов'язано з підвищеною тривожністю в умовах змагального стресу. ***Висновки.*** Результати дослідження свідчать про середній рівень мотивації стрибунів у висоту з розбігу, що є сприятливим для удосконалення технічної майстерності та підвищення результативності. Наявність мотивації уникнення невдач у спортсменів вказує на необхідність впровадження у тренувальний процес спеціалізованих методик психологічної підготовленості, спрямованих на корекцію тривожності та підвищення готовності до ризику в умовах змагальної діяльності.

Ключові слова: психоемоційні особливості, мотивація, кваліфіковані спортсмени, тренувальний процес, стрибок у висоту з розбігу.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF QUALIFIED RUNNING HIGH JUMPERS

Dobrovolskyi Bohdan

Abstract. ***Topicality.*** Achieving high athletic performance in the high jump depends on psychological preparedness, as it ensures the athlete's emotional stability and ability to self-regulate under the stressful conditions of competition. This issue takes on particular significance during the stage of specialized basic training, which is characterized by the onset of active competition, significant physical exertion in terms of volume and intensity, and the development of individual running high jump technique.

The purpose of the study is to identify the psycho-emotional characteristics of running high jumpers during the specialized basic training phase.

Material and methods of the research. The study involved 15 running high jumpers (2nd category – Candidate Master of Sports) in the specialized basic training phase. Research methods: analysis and synthesis of data from scientific and methodological literature and online resources; questionnaires; psychological diagnostic methods; and methods of mathematical statistics.

Research results. Research Findings. The results obtained from the developed questionnaire indicate that the primary motivations among running high jumpers are an interest in the process of performing the jump and the desire to achieve success. It was found that 60 % of athletes are success-oriented, while 40% of jumpers are motivated by a desire to avoid failure, which is associated with increased anxiety under competitive stress.

Conclusions. The study results indicate an average level of motivation among running high jumpers, which is conducive to improving technical skills and enhancing performance. The presence of failure-avoidance motivation among athletes indicates the need to incorporate specialized psychological preparation techniques into the training process, aimed at reducing anxiety and increasing risk tolerance in competitive settings.

Keywords: psycho-emotional characteristics, motivation, elite athletes, training process, running high jump.

Постановка проблеми. Стрибки у висоту з розбігу належать до групи технічно складних видів спорту з ациклічною структурою рухів. Досягнення високих спортивних результатів у стрибках у висоту залежить від різних сторін спортивної підготовки, важливе місце серед яких займає психологічна підготовленість, так як забезпечує здатність спортсмена до подолання

психологічного бар'єру (висоти), емоційної стійкості та саморегуляції у тренувальному процесі та в умовах змагальної діяльності.

Особливого значення окреслена проблема набуває на етапі спеціалізованої базової підготовки. Цей період у багаторічному тренувальному процесі стрибунів у висоту з розбігу є важливим, оскільки характеризується переходом до значних за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень, початком активної змагальної діяльності та завершенням формування індивідуальної техніки стрибка. Саме на етапі спеціалізованої базової підготовки психоемоційна сфера спортсмена стає важливим чинником, що забезпечує стабільність прояву здібностей фізичної та технічної підготовленості в умовах змагальної боротьби.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема психологічної підготовки у сучасному спорті є об'єктом системного вивчення науковців (Височіна, 2014, 2017; Воронова, Кущ, & Ковальчук, 2022; Гета, 2023; Gustafsson, Sagar, & Stenling, 2017; Ahmedov, Shopulatov, Muqimov, Salikhova, Kuldashev, & Zakirov, 2025).

Дослідники підкреслюють важливість корекції рівня стресу та подолання негативних емоцій, що впливають на змагальну діяльність (Гуніна, & Височіна, 2013; Дорофєєва, & Яримбаш, 2016; Шинкарук, Лисенко, & Федорчук, 2017), розвитку здатності до усвідомленого самоуправління як головного аспекту психологічної підготовки (Ревнівцев, & Кутек, 2023), вивчення когнітивних аспектів мотиваційної готовності та стратегії досягнення успіху в індивідуальних видах спорту (Van De Pol, & Kavussanu, 2012; Clancy, et. all., 2016; Makaruk, Starzak & Porter, 2020; Chua, et. all., 2021).

Встановлено, що успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а під впливом вимог і специфіки виду спорту формуються необхідні якості особистості для успішної змагальної діяльності.

Важливе місце у дослідженнях проблем психологічної підготовки спортсменів займають напрацювання В. І. Воронової та співавт., в яких акцентовано увагу на потребах і провідних мотивах як компонентах спрямованості особистості суб'єкта спортивної діяльності (Воронова, Проценко, & Федорчук, 2025), зокрема, вивченні мотиваційної сфери й особистісних характеристик легкоатлетів (Воронова, Кущ, & Ковальчук, 2022).

Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики пов'язані з впровадженням інноваційних технологій у навчально-тренувальний процес (Ахметов, Кутек & Шаверський, 2020; Квасниця, Квасниця, Рибак, & Демченко, 2025), дослідженням психофізіологічного стану, з акцентом на необхідність балансу між фізичними та ментальними вправами (Бабаліч, & Дорощук, 2024), індивідуальні особливості легкоатлетів у тренувальному процесі, передстартові

стани та їх вплив на результативність (Кулик, 2016; Павленко, Галан, & Шломенко, 2025), взаємозв'язку між здібностями спортсменів і результативністю у змагальній діяльності (Aoki, Katsumata, Hirose & Kohmura, 2020).

Психологічні аспекти реалізації якісного стрибка у висоту з розбігу детально розглядаються через призму досвіду провідних атлетів (Волочай, Мушинська, & Мороз, 2025). Практичну значущість ментального тренування підкреслюють провідні українські стрибунки. Ірина Геращенко вказує на нерозривний зв'язок між біомеханікою стрибка (переведенням горизонтальної сили у вертикальну) та психологічними аспектами самоконтролю. Ярослава Магучіх акцентує увагу на психологічній стійкості як ключі до світових рекордів. При цьому особливого значення набувають «секрети» ментального тренування, які дозволяють чемпіонці зберігати психологічну стабільність на межі людських можливостей (Костюк, 2025).

Проведений аналіз сучасних наукових розвідок дозволяє стверджувати про відсутність досліджень психологічного супроводу підготовки кваліфікованих стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Переважна більшість публікацій зосереджена на дослідженнях фізичної та технічної підготовленості спортсменів.

Актуальність дослідження зумовлена об'єктивною необхідністю науково-методичного забезпечення психологічної підготовки кваліфікованих стрибунів у висоту з розбігу з метою досягнення високих спортивних результатів.

Мета дослідження – виявити психоемоційні особливості стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 15 спортсменів-стрибунів у висоту з розбігу (II розряд – КМС) етапу спеціалізованої базової підготовки. Спортсмени дали згоду на участь у дослідженні, відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів, анкетування, методи психологічної діагностики, методи математичної статистики.

Для дослідження особливостей мотивації спортсменів було розроблено анкету, яка складалася з чотирьох блоків: інтерес до процесу виконання стрибка у висоту з розбігу; мотивація досягнення результативності; соціальне визнання; психологічний бар'єр і самоствердження.

Для визначення мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач було застосовано методику Т. Елерса (Воронова, Проценко, & Федорчук, 2025).

Результати дослідження. Етап спеціалізованої базової підготовки, згідно з сучасною теорією спортивного тренування, характеризується формуванням

стійкої спортивної мотивації, закріпленням базових техніко-тактичних умінь і навичок та інтенсифікацією спеціальної фізичної підготовки. На цьому етапі психоемоційна сфера спортсмена стає важливим чинником, що забезпечує стабільність прояву різних сторін спортивної підготовки в умовах змагальної боротьби.

За результатами проведеного анкетування було визначено пріоритетність чинників спрямованості мотивації (рис. 1). Отримані дані свідчать про домінування внутрішніх стимулів спортивної діяльності.

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що провідне місце серед досліджуваних мотивів займає *«Інтерес до процесу виконання стрибка»* (4,7). Такий показник вказує на абсолютне домінування внутрішньої мотивації. Так, саме процес подолання висоти (перехід через планку) приваблює спортсменів. Відчуття "польоту" як ключовий мотив відображає специфічну привабливість стрибків у висоту, де спортсмен переживає особливе кінестетичне відчуття подолання гравітації.

Домінування внутрішньої мотивації на етапі спеціалізованої базової підготовки є сприятливою ознакою, що вказує на формування стійкого інтересу до цього виду спорту.

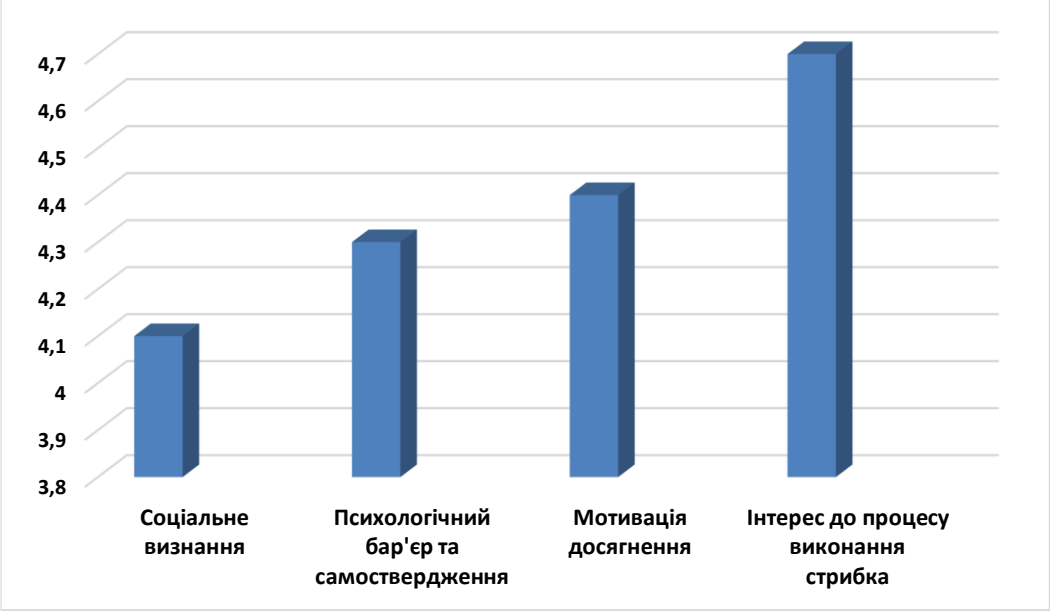

Рис. 1. Показники психоемоційного стану стрибунів у висоту з розбігу за розробленою анкетою мотивації

Другу позицію займає показник *«Мотивація досягнення»* (4,4), який підтверджує наявність чіткої свідомої установки на подолання планки та встановлення особистих рекордів. Це відображає прагнення спортсменів до підвищення результатів, що є важливим для успішного переходу на етап підготовки до вищих досягнень.

Показник, який характеризує *подолання психологічних перешкод і самоствердження* через спортивні досягнення (4,3) вказує на значущість стрибків у висоту для спортсменів як засобу самореалізації та подолання психологічного бар'єра, що характерне для стрибкових видів легкої атлетики.

З точки зору спортивної психології (Височіна, 2017; Воронова, Кущ, & Ковальчук, 2022; Гета, 2023), подолання психологічних бар'єрів сприяє розвитку психічної стійкості, що визначає здатність спортсмена діяти в кризових ситуаціях – умовах стресу та невизначеності, формування вольових якостей на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Показник, який вказує на *соціальне визнання* спортсмена займає відносно нижчу позицію у структурі мотивації, порівняно з внутрішніми мотивами (4,1). Це вказує на певну психологічну стійкість спортсменів, незалежно від зовнішнього схвалення (публіки, соціального престижу), де пріоритет віддається індивідуальній спортивній майстерності. Водночас це свідчить і про поступовий перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації, що важливо для спортсменів, які планують професійний розвиток у спорті. Крім того, зберігається значущість підтримки з боку друзів, батьків, тренерів, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Таким чином, психоемоційні показники стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки характеризується вираженою спрямованістю на рухову діяльність (4,7) при стабільно високому рівні мотивації досягнення (4,4). Така мотивація є сприятливою для подальшої спеціалізації та професійного зростання кваліфікованих спортсменів.

Як свідчать дані рис. 2, у досліджуваних переважає мотивація досягнення успіху в стрибках у висоту з розбігу (60 %)**,** що вказує на впевненість спортсменів у ситуаціях змагальної боротьби та їх готовність до ризику заради встановлення рекорду.

Однак, 40 % спортсменів показали наявність мотивації уникнення невдач у змагальній діяльності**.** Для них характерною є підвищена тривожність під час виконання стрибка у висоту з розбігу на змаганнях, орієнтація на подолання висоти, замість динаміки у спортивному результаті.

У стресових умовах змагань спортсмени, в яких переважає мотивація уникнення невдач, можуть відчувати більшу емоційну напругу, яка негативно впливає на результативність у стрибках у висоту.

Співвідношення 60 % до 40 % підтверджує отримані результати анкетування (рис. 1) щодо високого інтересу до процесу виконання стрибка у висоту з розбігу.

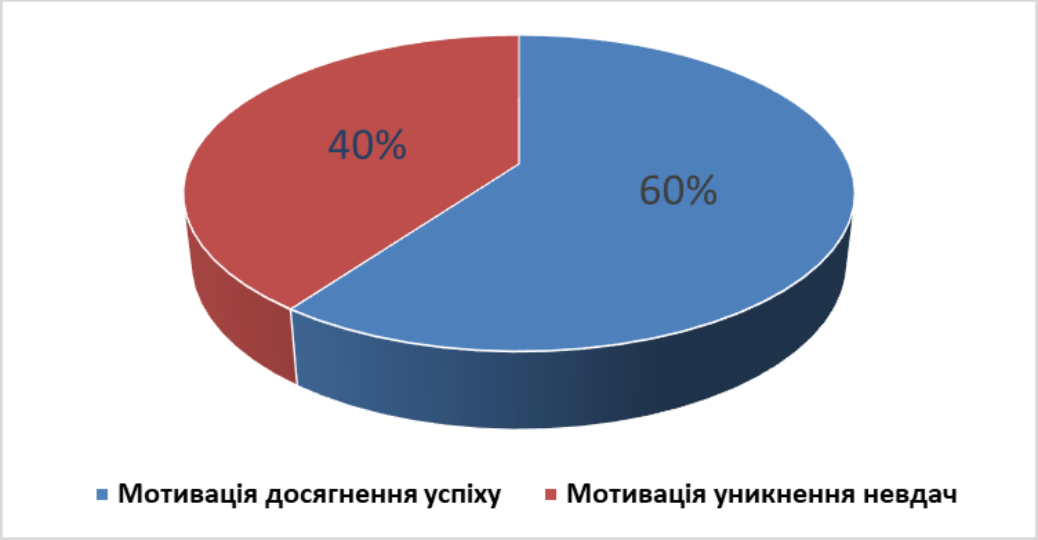

Рис 2. Показники мотивації досягнення стрибунів у висоту з розбігу (за методикою Т. Елерса)

Перевага мотивації досягнення успіху є позитивним стимулом для спортивного вдосконалення, проте високий відсоток спортсменів з орієнтацією на уникнення невдач потребує впровадження спеціалізованих засобів психологічної корекції у тренувальному процесі, спрямованих на підвищення впевненості у власних силах і подолання страху поразки в процесі подолання висоти.

Дослідження рівня мотивації до успіху за методикою Т. Елерса показало, що більшість спортсменів мають середній рівень мотивації (11–16 балів). Такий результат свідчить про наявність помірного прагнення до досягнення мети у стрибках у висоту з розбігу. Стрибуни з таким рівнем мотивації готові працювати на досягнення спортивного результату, але не готові до ризику або надмірної психологічної напруги, яка проявляється в осіб із високою мотивацією (більше 21 балу). Цей показник мотивації спонукає до включення у тренувальний процес додаткових педагогічних і психологічних методів для підвищення готовності спортсменів до стресових умов змагальної діяльності та встановлення рекордних показників.

Дискусія. Аналіз результатів проведеного дослідження дозволив сформувати психоемоційні особливості стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Домінуюче місце серед мотивів спортсменів займає інтерес до процесу виконання стрибка, що вказує на потенціал підвищення спортивної майстерності та узгоджується з науковими поглядами дослідників, які акцентують увагу на провідній ролі внутрішньої мотивації в легкоатлетів (Воронова, Кущ, & Ковальчук, 2022).

Високий рівень мотивації спортсменів до досягнення високих результатів підкреслює свідоме бажання самореалізуватися через подолання висоти у

стрибках. Такі результати підтверджуються науковими дослідженнями, в яких мотивація досягнення розглядається як ключовий стимул успіху в індивідуальних видах спорту (Кулик, 2016; Clancy, 2016; Van De Pol, & Kavussanu, 2012).

Показник подолання психологічного бар'єру свідчить про важливість психологічної стійкості для спортсменів. Особливий інтерес викликає зв'язок отриманих результатів із практичним досвідом провідних спортсменок зі стрибків у висоту з розбігу. Психологічна стабільність Ярослави Магучіх (Костюк, 2025) та акцент Ірини Геращенко на самоконтролі (Волочай, Мушинська, & Мороз, 2025) знайшли підтвердження у проведеному дослідженні через високу значущість мотивації досягнення (4,4) та подолання психологічного бар'єру (4,3). Важливо відмітити, що відносно нижчий показник соціального визнання (4,1) свідчить про орієнтованість стрибунів у висоту на самовдосконалення, ніж на публічне схвалення, що є позитивним чинником для удосконалення технічної майстерності.

Мотивація до досягнення успіху більшості досліджуваних (60 %), за методикою Т. Елерса, свідчить про їх готовність до ризику заради рекорду. Проте 40 % спортсменів мають мотивацію уникнення невдач, що вказує на схильність до підвищеної тривожності та емоційної напруги у стресових умовах змагальної діяльності. З одного боку, це свідчить про готовність до планомірної роботи й дозволяє спортсменам зберігати психологічну рівновагу та контроль у різних стресових ситуаціях, особливо під час змагань. З іншого — вказує на недостатню психологічну готовність до ризику на межі можливостей. Це актуалізує питання впровадження ефективних методик ментального тренування для зниження психологічного бар'єру та підвищення чинника самоствердження, на яких наголошують провідні стрибуни у висоту (Бабаліч, & Дорощук, 2024; Костюк, 2025; Волочай, Мушинська, & Мороз, 2025).

Таким чином, отримані результати дослідження доповнюють існуючі наукові розвідки (Шинкарук, Лисенко, & Федорчук, 2017; Бабаліч, & Дорощук, 2024; Павленко, Галан, & Шломенко, 2025; Makaruk, Starzak, & Porter 2020) та підкреслюють складність і важливість психологічної підготовки стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Висновки. Проведене дослідження виявило стійку мотивацію спортсменів до занять стрибками у висоту з розбігу. Встановлено, що провідними мотивами у спортсменів є інтерес до процесу виконання стрибка та досягнення успіху у цьому виді спорту.

Більшість спортсменів мотивовані на досягнення успіху в стрибках у висоту з розбігу, що свідчить про їх впевненість і готовність до ризику у змагальних ситуаціях. Наявність у спортсменів мотивації уникнення невдач,

вказує на їх схильність до підвищеної тривожності й емоційної напруги в умовах змагальної діяльності.

Отримані результати підкреслюють, що тренувальний процес стрибунів у висоту на етапі спеціалізованої базової підготовки потребує цілеспрямованого психологічного забезпечення. Пріоритетними напрямами вдосконалення тренувального процесу стрибунів у висоту з розбігу на етапі спеціалізованої базової підготовки мають стати: застосування спеціальних засобів формування навичок психологічної саморегуляції для подолання психологічного бар'єра – висоти, використання ментального тренування для підвищення готовності до ризику в умовах граничних фізичних навантажень та змагальної діяльності, впровадження інноваційних технологій контролю психофізіологічного стану. Це сприятиме підвищенню результативності та успішному переходу спортсменів на етап підготовки до вищих досягнень.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення ефективних засобів і методичних підходів формування навичок психологічної саморегуляції, зниження тривожності й емоційної напруги в умовах змагальної діяльності стрибунів у висоту з розбігу.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов, Р. Ф., Кутек, Т. Б., & Шаверський, В. К. (2020). Програмоване управління технічною майстерністю кваліфікованих спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 9*(28), 231–236. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-231-236

2. Бабаліч, В., & Дорощук, О. (2024). Критерії ефективності підготовки стрибунів у висоту до змагань. У *Наука XXI століття: розвиток, основні теорії та досягнення: збірник наукових праць «SCIENTIA»* (с. 309–312). https://doi.org/10.36074/scientia-15.11.2024

3. Височіна, Н. Л. (2014). Комплекс сучасних методів психологічного впливу на особистість спортсмена. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (53), 202–205.

4. Височіна, Н. Л. (2017). *Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті*. Центр учбової літератури.

5. Волочай, В., Мушинська, І., & Мороз, Є. (2025). *Перетворити горизонтальну силу у вертикальну. Як виконати якісний стрибок у висоту: пояснення Ірини Геращенко*. Суспільне Спорт. https://suspilne.media/sport/1036113-peretvoriti-gorizontalnu-silu-u-vertikalnu-ak-vikonati-akisnij-stribok-u-visotu-poasnenna-irini-gerasenko/

6. Воронова, В. І., Кущ, О. О., & Ковальчук, В. І. (2022). Потреби та мотиви спортсменів-легкоатлетів як провідні компоненти спрямованості їх особистості. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, *14*(33), 127–135.

7. Воронова, В., Проценко, О., & Федорчук, С. (2025). Психологічні складові особистості кваліфікованих спортсменок у черліденгу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, *1*, 79–95. https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-7

8. Гета, А. (2023). Психологія спорту як основа підвищення психічного стану спортсмена. *Наукові інновації та передові технології*, *14*(28), 1185–1194.

9. Гуніна, Л. М., & Височіна, Н. Л. (2013). Методологія корекції рівня стресу у спортсменів. У *Achievements of High School – 2013: Proceedings of IX International Scientific Conference* (Vol. 26, pp. 17–25).

10. Дорофєєва, О., & Яримбаш, К. (2016). Особливості психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 56–60.

11. Квасниця, І., Квасниця, О., Рибак, Л., & Демченко, Н. (2025). Інноваційні технології в легкій атлетиці: сучасні тенденції до підвищення ефективності тренувального процесу. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, *2*(1), 158–164. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).84

12. Костюк, А. (2025). *Розкриваємо секрети психологічної підготовки української чемпіонки*. Red Bull. https://www.redbull.com/ua-uk/yaroslava-mahuchikh-mental-training

13. Кулик, Н. А. (2016). Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі. У *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 93–99).

14. Павленко, І. О., Галан, Я. П., & Шломенко, В. І. (2025). Психологічна підготовка спортсменів до змагань із легкої атлетики. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, (3), 1–176. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.17

15. Ревнівцев, Б. О., & Кутек, Т. Б. (2023). *Сутність психологічної підготовки спортсмена: методичні рекомендації*. ЖДУ імені Івана Франка.

16. Шинкарук, О., Лисенко, О., & Федорчук, С. (2017). Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (3), 469–476.

17. Ahmedov, F., Shopulatov, A., Muqimov, M., Salikhova, R., Kuldashev, S., & Zakirov, F. (2025). Pre-competition anxiety and fear of failure in athletes of varying age and gender. *Science and Sport: Current Trends* [shss], *29*(2), 114–120. https://doi.org/10.15391/snsv.2025-2.02

18. Aoki, K., Katsumata, K., Hirose, K., & Kohmura, Y. (2020). Relationship between competitive and jumping abilities in university track and field athletes. *Journal*

of Physical Education and Sport, *20*(3), 1423–1429. https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03196

19. Chua, L. K., Jimenez-Diaz, J., Lewthwaite, R., Kim, T., & Wulf, G. (2021). Superiority of external attentional focus for motor performance and learning: Systematic reviews and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, *147*(6), 618–624. https://doi.org/10.1037/bul0000335

20. Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, *27*, 232–242. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.003

21. Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *27*(12), 2091–2102. https://doi.org/10.1111/sms.12797

22. Makaruk, H., Starzak, M., & Porter, J. M. (2020). Influence of attentional manipulation on jumping performance: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Human Kinetics*, *75*(1), 65–75. https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0037

23. Van De Pol, P. K., & Kavussanu, M. (2012). Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *1*(2), 91–105. https://doi.org/10.1037/a0025967

REFERENCES

1. Akhmetov, R. F., Kutek, T. B., & Shaverskyi, V. K. (2020). Prohramovane upravlinnia tekhnichnoiu maisternistiu kvalifikovanykh sportsmeniv [Programmed control of technical mastery of qualified athletes]. *Fizychna Kultura, Sport ta Zdorovia Natsii*, *9*(28), 231–236. https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-231-236

2. Babalich, V., & Doroshchuk, O. (2024). Kryterii efektyvnosti pidhotovky strybuniv u vysotu do zmahan [Efficiency criteria for preparing high jumpers for competitions]. In *Nauka XXI Stolittia: Rozvytok, Osnovni Teorii ta Dosiahnennia: Zbirnyk Naukovykh Prats "SCIENTIA"* (pp. 309–312). https://doi.org/10.36074/scientia-15.11.2024

3. Vysochina, N. L. (2014). Kompleks suchasnykh metodiv psykholohichnoho vplyvu na osobystist sportsmena [Complex of modern methods of psychological influence on the athlete's personality]. *Visnyk Kharkivskoho Natsionalnoho Universytetu im. V. N. Karazina. Seriia "Psykholohiia"*, (53), 202–205.

4. Vysochina, N. L. (2017). *Psykholohichne zabezpechennia u systemi pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti* [Psychological support in the system of training athletes in Olympic sports]. Tsentr Uchbovoi Literatury.

5. Volochai, V., Mushynska, I., & Moroz, Ye. (2025). *Peretvoryty horyzontalnu sylu u vertikalnu. Yak vykonaty yakisnyi strybok u vysotu: Poiasnennia Iryny Herashchenko* [To convert horizontal force into vertical. How to perform a quality high

jump: Explanation by Iryna Gerashchenko]. Suspilne Sport. https://suspilne.media/sport/1036113-peretvoriti-gorizontalnu-silu-u-vertikalnu-ak-vikonati-akisnij-stribok-u-visotu-poasnenna-irini-gerasenko/

6. Voronova, V. I., Kushch, O. O., & Kovalchuk, V. I. (2022). Potreby ta motyvy sportsmeniv-lehkoatletiv yak providni komponenty spriamovanosti yikh osobystosti [Needs and motives of track and field athletes as leading components of their personality orientation]. *Fizychna Kultura, Sport ta Zdorovia Natsii*, *14*(33), 127–135.

7. Voronova, V., Protsenko, O., & Fedorchuk, S. (2025). Psykholohichni skladovi osobystosti kvalifikovanykh sportsmenok u cherlidenhu [Psychological components of the personality of qualified female athletes in cheerleading]. *Aktualni Problemy Fizychnoho Vykhovannia ta Metodyky Sportyvnoho Trenuvannia*, *1*, 79–95. https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-1-7

8. Heta, A. (2023). Psykholohiia sportu yak osnova pidvyshchennia psykhichnoho stanu sportsmena [Sports psychology as a basis for improving the mental state of an athlete]. *Naukovi Innovatsii ta Peredovi Tekhnolohii*, *14*(28), 1185–1194.

9. Hunina, L. M., & Vysochina, N. L. (2013). Metodolohiia korektsii rivnia stresu u sportsmeniv [Methodology of correction of stress level in athletes]. In *Achievements of High School – 2013: Proceedings of IX International Scientific Conference* (Vol. 26, pp. 17–25).

10. Dorofieieva, O., & Yarymbash, K. (2016). Osoblyvosti psykholohichnoi pidhotovky sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii [Features of psychological preparation of high-class athletes]. *Sportyvnyy Visnyk Prydniprovya*, (2), 56–60.

11. Kvasnytsia, I., Kvasnytsia, O., Rybak, L., & Demchenko, N. (2025). Innovatsiini tekhnolohii v lehkii atletytsi: Suchasni tendentsii do pidvyshchennia efektyvnosti trenuvalnoho protsesu [Innovative technologies in athletics: Modern trends to increase the efficiency of the training process]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, *2*(1), 158–164. https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).84

12. Kostiuk, A. (2025). *Rozkryvaiemo sekrety psykholohichnoi pidhotovky ukrainskoi chempionky* [Revealing the secrets of the psychological preparation of the Ukrainian champion]. Red Bull. https://www.redbull.com/ua-uk/yaroslava-mahuchikh-mental-training

13. Kulyk, N. A. (2016). Vrakhuvannia psykholohichnykh osoblyvostei lehkoatletiv u trenuvalnomu protsesi [Taking into account the psychological characteristics of track and field athletes in the training process]. In *Aktualni Problemy Fizychnoho Vykhovannia Riznykh Verstv Naselennia: Materialy II Vseukrainskoi Naukovo-Praktychnoi Konferentsii* (pp. 93–99).

14. Pavlenko, I. O., Halan, Ya. P., & Shlomenko, V. I. (2025). Psykholohichna pidhotovka sportsmeniv do zmahan iz lehkoi atletyky [Psychological preparation of athletes for track and field competitions]. *Olimpiiskyi ta Paralimpiiskyi Sport*, (3), 1–176. https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.17

15. Revnivtsev, B. O., & Kutek, T. B. (2023). *Sutnist psykholohichnoi pidhotovky sportsmena: Metodychni rekomendatsii* [The essence of psychological preparation of an athlete: Methodological recommendations]. ZhDU imeni Ivana Franka.

16. Shynkaruk, O., Lysenko, O., & Fedorchuk, S. (2017). Stress ta yoho vplyv na zmahalnu ta trenuvalnu diialnist sportsmeniv [Stress and its impact on the competitive and training activity of athletes]. *Fizychna Kultura, Sport ta Zdorovia Natsii*, (3), 469–476.

17. Ahmedov, F., Shopulatov, A., Muqimov, M., Salikhova, R., Kuldashev, S., & Zakirov, F. (2025). Pre-competition anxiety and fear of failure in athletes of varying age and gender. *Science and Sport: Current Trends*, *29*(2), 114–120. https://doi.org/10.15391/snsv.2025-2.02

18. Aoki, K., Katsumata, K., Hirose, K., & Kohmura, Y. (2020). Relationship between competitive and jumping abilities in university track and field athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, *20*(3), 1423–1429. https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03196

19. Chua, L. K., Jimenez-Diaz, J., Lewthwaite, R., Kim, T., & Wulf, G. (2021). Superiority of external attentional focus for motor performance and learning: Systematic reviews and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, *147*(6), 618–624. https://doi.org/10.1037/bul0000335

20. Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, *27*, 232–242. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.003

21. Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *27*(12), 2091–2102. https://doi.org/10.1111/sms.12797

22. Makaruk, H., Starzak, M., & Porter, J. M. (2020). Influence of attentional manipulation on jumping performance: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Human Kinetics*, *75*(1), 65–75. https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0037

23. Van De Pol, P. K., & Kavussanu, M. (2012). Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *1*(2), 91–105. https://doi.org/10.1037/a0025967

Статтю надіслано до редколегії 26.03.2026 р.
Статтю рекомендовано до друку 12.05.2026 р.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу
Creative Commons Attribution License