

## ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНІВ З ВИСОКОЮ ЧАСТОТОЮ ДОСЯГНЕННЯ СТАНУ ПОТОКУ

*Західноукраїнський національний університет*

**Abstract.** *The presented work is devoted to the theoretical study of the psychological characteristics of athletes with a high frequency of achieving the flow state. In the process of studying this issue, the flow state is considered as a psychological phenomenon, the conditions for its achievement are outlined, as well as the psychological characteristics of this state, which are specific to sports activities. The psychological characteristics of athletes with a high frequency of achieving the flow state are determined, namely: developed internal (autotelic) motivation, focus on the process, not on the result, the ability to concentrate, optimal task complexity, a high level of volitional self-regulation, developed self-discipline and the ability to plan one's own activities. The results obtained in the process of the study can become the basis for further empirical research in this area, as well as a theoretical basis for psychological work with sports figures.*

**Keywords:** *sports activity; flow state; psychological characteristics.*

Професійний спорт швидко розвивається: спортсмени встановлюють нові рекорди, тренери розробляють складніші програми, а вимоги до змагань стають все більш суворими та видовищними. Життя спортсмена, який хоче досягти успіху, присвячене щоденним виснажливим тренуванням, дотриманню спортивних режимів і обмежень, а також очікуванням майбутніх результатів. Таким чином, професійна спортивна кар'єра є справжнім випробуванням для людини, а саме суворою школою, яка загартовує лише психічно сильних осіб і усуває слабких. В таких умовах професійний спортсмен повинен мати арсенал спеціальних психологічних конструкцій, які можуть не лише зберегти психологічне благополуччя, але й допомогти досягти успіху. Одним із цих психічних помічників є стан потоку, досягнення якого є ключем до успішної спортивної кар'єри.

Стан потоку – це стан повного занурення в діяльність (повсякденну, професійну, творчу, спортивну тощо), повної зосередженості на завданні та інтенсивної концентрації, в якому людина відокремлюється від зовнішніх подразників, втрачає відчуття часу та втоми, а також відчуває задоволення і досконалість (Фоменко, Кузнецов, 2021).

Умови для виникнення стану потоку – це труднощі, виклики в діяльності, що підвищують почуття компетентності, надають впевненість у повній реалізації власних здібностей; діяльність пробуджує інтерес та задоволення; у людини є достатній рівень внутрішньої енергії. «Бути в потоці» означає відчувати залученість до цілей, які легко контролювати, постійно отримувати зворотний зв'язок та на основі цього коригувати власні дії (Аршава, Кутепова-Бредун, 2019; Поренко, 2021).

За словами вчених, стан потоку не залежить від віку чи сфери діяльності особи, досягається за умови гармонії між «повинно» (вимоги діяльності) і «можна» (доступні здібності, ресурси тощо) та становить її внутрішню мотивацію (Папрєя, 2023). Однак найчастіше стан потоку виникає під час спортивної діяльності, коли людина може реалізувати свої природні нахили, розкрити свій потенціал і досягти значних успіхів.

Метою роботи є вивчення стану потоку як психологічного явища, дослідження його особливостей серед спортсменів та виявлення психологічних характеристик, які допомагають спортсменам частіше досягати стану потоку.

Вчені, вивчаючи психологічні особливості спортивної діяльності, характеризують стан потоку наступним чином: повна концентрація уваги, думок, почуттів у спортивній діяльності, відсутність переживань, які можуть відволікати увагу на іншу діяльність; відчуття повного занурення у спортивну діяльність на фізичному та психологічному рівнях, поточне завдання; відчуття компетентності, при якому чітко розуміється порядок власних дій, цілі та завдання

діяльності, усвідомлення повного та коректного виконання вимог; відсутність негативних переживань.

Аналіз джерел наукової літератури (Антоніні Філіп, Сінгер, Яегер, Б'ясутті, Сіннетт, 2022; Мартині, Тейл, Нето, Діас, Феррейра, Мендеш, 2023; Ван, Демерін, 2023) встановив, що спортсмени, які часто досягають стану потоку, мають певний набір психологічних характеристик. Вважаємо доцільним представити ці характеристики у вигляді таблиці (Таблиця 1).

**Таблиця 1**

**Психологічні характеристики, що сприяють досягненню спортсменами стану потоку**

№	Характеристика	Опис
1	Розвинена внутрішня (аутоелічна) мотивація	Спортсмени мотивуються не зовнішніми факторами, такими як винагороди, визнання тощо, а внутрішніми факторами, такими як бажання самовдосконалюватися, досягати власних цілей, отримувати задоволення від конкурентної гри тощо.
2	Зосереджуйтеся на процесі, а не на результаті	Увага спортсменів зосереджена на поточному завданні, а не на фінальному, віддаленому результаті.
3	Здатність концентруватися	Спортсмени можуть досягти стану, коли вони концентруються лише на діяльності, яку виконують, ігноруючи зовнішні та внутрішні стимули.
4	Оптимальна складність завдання	Спортсмени добре усвідомлюють межі своїх можливостей, тому обирають завдання, які, хоч і є максимально складними, проте не суперечать можливостям їхнього власного тіла.
5	Високий рівень вольової саморегуляції	Здатність управляти емоціями та почуттями, залишатися спокійним, діяти помірковано та врівноважено, а також швидко реагувати на стресові ситуації, що особливо важливо під час змагань.
6	Розвинута самодисципліна	Дисципліна спортсменів допомагає їм планувати та організовувати свої тренування задля частішого досягнення стану потоку.
7	Здатність планувати власну діяльність	Спортсмени розуміють правильний напрямок власної діяльності, оскільки вони можуть поставити чітку мету та запланувати проміжні завдання на шляху до її досягнення.

Усі ці характеристики допомагають не лише частіше досягати стану потоку, але й здійснювати продуктивну та ефективну спортивну діяльність і насолоджуватися нею.

Отже, стан потоку розглядається як психологічне явище та особливий психологічний конструктив, який є важливим для самореалізації спортсменів. У роботі зазначені психологічні характеристики спортсменів із високою частотою досягнення стану потоку. Перспективою подальших досліджень є розробка корекційної та розвивальної програми для розвитку вищезазначених психологічних характеристик – внутрішньої мотивації, фокусу на процесі, а не на результаті, концентрації, вибору оптимальної складності завдань, вольової саморегуляції, самодисципліни та планування.

**Список використаних джерел**

1. Arshava, I. F., & Kutepova-Bredun, V. Y. (2019). Description and adaptation of the Short Scale for Measuring the State of Flow (F. Reinberg, R. Vollmeyer). *Actual Problems of Psychology: a collection of scientific works of the H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, (16) (6), 6-15. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/3.pdf>
2. Naychuk, V. V., Fomenko, K. I., & Kuznetsov, O. I. (2021). Psychodiagnostics of the state of flow in creative activity. *Habitus*, 29, 87-91. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.29.14>
3. Oliynyk, N. A., & Voitenko, S. M. (2020). Psychological features of sports activity. *VNAU*. <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>.

4. Porenko, O. (2021). On the state of "flow" and how to learn to be in it. <https://jobs.ua/articles/pro-stan-potoku--yak-navchitisya-perebuvati-v-nomu-14287>.
5. Antonini Philippe, R., Singer, S. M., Jaeger, J. E. E., Biasutti, M., & Sinnett, S. (2022). Achieving Flow: An Exploratory Investigation of Elite College Athletes and Musicians. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.831508>
6. Boudreau, P., Mackenzie, S. H., & Hodge, K. (2020). Flow states in adventure recreation: A systematic review and thematic synthesis. *Psychology of Sport and Exercise*, 46. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101611>
7. Martiny, L. E., Theil, L. Z., Neto, E. M., Dias, G., Ferreira, J. P., & Mendes, R. (2023). Effects of flow states on elite athletes in team sports: A systematic review. *Revista Foco*, 16(8), 1-36. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n8-118>
8. Papreja, M. (2023). Flow state: the state of peak athletic performance. *LinkedIn*. <https://www.linkedin.com/pulse/flow-state-peak-athletic-performance-madhav-papreja>.
9. Robb, A. (2019). The 'flow state': Where creative work thrives. *BBC Worklife*. <https://www.bbc.com/worklife/article/20190204-how-to-find-your-flow-state-to-be-peak-creative>.
10. Wang, Ch. K. J., & Demerin, P. A. G. (2023). Relationship between self-determination theory and flow in the domain of sports and academics among student-athletes. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 114-120. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2023.08.003>

Грабик Н.М.<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>

Грубар І.Я.<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-0809-1299>

Гулька О.В.<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-8364-5941>

Єднорович Н.Т.<sup>1</sup>

## БІОМЕХАНІЧНІ ОСНОВИ УДАРУ ПО М'ЯЧУ ВНУТРІШНЬОЮ ЧАСТИНОЮ ПІДЙОМУ

<sup>1</sup> Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. В.Гнатюка

**Annotation.** The article considers the importance of biomechanical analysis of movements in football for improving the technical training of athletes. Particular attention is paid to the biomechanical characteristics of the ball strike with the inner part of the rise. The phase structure of this movement, kinematic and dynamic features are analysed. The role of modern technologies, such as high-speed cameras and sensors, in the study of movements is shown. The key aspects of the stroke execution that affect the effectiveness of the game and the effectiveness of training are identified.

**Keywords:** biomechanical analysis, football, kick inside the lift, technical training, kinematic analysis.

Знання та розуміння біомеханіки руху можуть покращити навчання та виконання спеціальних навичок у спорті. У футболі вони особливо корисні для аналізу технічних елементів, підвищення механічної ефективності у виконанні та визначення факторів, що впливають на успішну роботу. Розуміння біомеханіки футболу є важливим для моніторингу прогресу та корекції результативності спортсменів, щоб розв'язати будь-які необхідні технічні проблеми під час тренувань [4; 5].

В центрі уваги спортсменів та тренерів стоїть питання, як покращити технічний рівень спортсменів, щоб збільшити шанси на перемогу та зменшити кількість травм, спричинених фізичними вправами [3]. Аналіз біомеханічних характеристик важливий в опануванні технічними елементами. З розвитком технологій, такі інструменти, як високошвидкісні камери, датчики, система електроміограми та динамометри, практикують застосовувати у