

How to cite: Gakh, R. (2024). Self-regulation Strategies as a Means of Improving Performance in Sport. *World conference on future innovations and sustainable solutions*. Futurity Research Publishing. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14341614>

Self-regulation Strategies as a Means of Improving Performance in Sport

Roman Gakh

PhD in Education, Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation and Sports, West Ukrainian National University, Ternopil, Ukraine, romangah@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8668-3102>

Accepted: October 23, 2024 | **Published:** November 1, 2024 | **Language:** Ukrainian

Abstract: The article examines self-regulation strategies as a key means of enhancing efficiency in sports. The topic's relevance is determined by the growing role of psychological preparation in modern sports, where success often depends on athletes' ability to manage their emotions, attention, and behaviour. The study aims to determine the effectiveness of self-regulation strategies to optimize athletic performance. The research summarizes theoretical approaches and empirical findings that confirm the positive impact of methods such as visualization, positive self-talk, and relaxation. It concludes that integrating self-regulation strategies into training processes enhances performance stability and athletes' psychological resilience.

Keywords: emotion management, psychological support, concentration, mental skills, visualization, endurance.

Вступ

Вивчення стратегій саморегуляції як засобу підвищення ефективності у спорті є актуальним у контексті сучасних спортивних результатів. У змагальних видах спорту, де межа між успіхом і невдачею є критичною, здатність керувати психологічними, емоційними та фізичними станами має вирішальне значення. Спортсмени постійно стикаються з різними стресовими чинниками, зокрема тиском, пов'язаним із необхідністю досягти високих результатів, високими



очікуваннями та непередбачуваними зовнішніми умовами. Стратегії саморегуляції забезпечують структурований підхід до подолання цих викликів, дозволяючи спортсменам зберігати фокус, адаптуватися до динамічних умов і оптимізувати свої результати. З розвитком спортивної психології та посиленням уваги до ментального тренування, розуміння та застосування методів саморегуляції стало невід'ємною складовою досягнення успіху в спорті. Цей напрям досліджень спрямований на задоволення зростаючої потреби в науково обґрунтованих методах підвищення індивідуальної та командної продуктивності в умовах посиленої конкуренції (Grygus, Petruk, 2015). Незважаючи на свою важливість, стратегії саморегуляції залишаються недостатньо використовуваними або застосовуються непослідовно в багатьох спортивних контекстах. Фізичній підготовці та технічним навичкам зазвичай приділяють значну увагу в тренувальних програмах, тоді як психологічна підготовка часто розглядається як другорядний аспект або зовсім ігнорується. Такий дисбаланс може спричинити невідповідність результатів, особливо у ситуаціях з високим ризиком, де психологічна стійкість є визначальним фактором успіху. Існує також нестача стандартизованих підходів до навчання та інтеграції технік саморегуляції в різних видах спорту та на різних рівнях змагань. Ця різниця між теоретичним розумінням саморегуляції та її практичним використанням у спортивному середовищі підкреслює актуальність цієї проблеми. Спортсменам і тренерам часто бракує належних інструментів і знань для впровадження ефективних стратегій, що, у свою чергу, призводить до втрачених можливостей оптимізувати результати. Для вирішення цієї проблеми необхідно не лише поглиблювати дослідження у цій галузі, а й розробляти практичні заходи, адаптовані до особливостей різних видів спорту. Дослідження стратегій саморегуляції як засобу підвищення результативності у спорті активно вивчаються в галузі спортивної психології. Вчені наголошують на їхній вирішальній ролі в досягненні стабільних і високих спортивних результатів. Запропонована схема саморегульованого навчання (Гах, Гуджабідзе, 2024) акцентує на циклічній природі саморегуляції, яка включає три фази: обмірковування, виконання та саморефлексію. Ця структура широко застосовується у спорті, демонструючи, як спортсмени можуть ставити цілі, відстежувати прогрес і коригувати стратегії для досягнення оптимального результату. Модель «саморегуляції у спорті» підкреслює важливість особистого контролю в оволодінні фізичними та психологічними вимогами. Основні стратегії цієї моделі стали основою для численних емпіричних досліджень конкретних технік, таких як постановка цілей, самонавіювання та візуалізація. Як доведено (Гах, 2023), ці техніки значно покращують спортивні результати у різних видах спорту.

Результати дослідження

Стратегії саморегуляції у спорті – це сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, які спортсмени використовують для управління своїми думками, емоціями та діями з метою досягнення оптимального результату. Ці стратегії мають ключове значення для збереження концентрації уваги, мотивації та холонокровності в умовах підвищеного тиску, а також для ефективного відновлення після невдалих виступів. Саморегуляція розглядається як основа успіху в спорті, оскільки забезпечує адаптацію до змінних обставин і стабільність у результатах. Класифікація стратегій саморегуляції охоплює три основні сфери – когнітивну,



емоційну та поведінкову. Кожна з них робить свій унікальний внесок у загальну результативність спортсмена.

Когнітивні стратегії спрямовані на управління психічними процесами спортсмена, такими як увага, пам'ять і вирішення проблем. До них часто належать такі техніки, як постановка цілей, самопереконавання та візуалізація. Постановка цілей дає змогу спортсменам визначати чіткі, вимірювані завдання, які надають відчуття напрямку і мети. Наприклад, бігун-спринтер може поставити собі за мету покращити свій час на 100-метрівці на певну величину за визначений період. Самопереконавання передбачає внутрішній діалог, який допомагає спортсменам зберігати концентрацію і зміцнювати позитивні переконання щодо власних здібностей. Наприклад, спортсмен, готуючись до важливого матчу, може повторювати собі: «Я готовий і впораюся з цим викликом». Візуалізація, як ще одна потужна когнітивна стратегія, полягає в уявному програванні сценаріїв успішного виступу. Наприклад, лучник перед виходом на стрільбище може багаторазово уявляти, як влучає в яблучко, формуючи таким чином ментальну модель успіху (Lavrin, Sereda, Kuczer, Grygus, Zukow, 2019).

Емоційні стратегії спрямовані на допомогу спортсменам у керуванні своїми почуттями та емоційними станами, особливо в умовах стресу, тривоги чи невдач. Для цього використовуються такі техніки, як тренування релаксації, емоційний рефреймінг та майндфулнес.

Тренування релаксації, що включає глибоке дихання або поступове розслаблення м'язів, зменшує фізичне та психологічне напруження. Це дозволяє спортсменам залишатися спокійними в умовах тиску.

Емоційний рефреймінг змінює спосіб сприйняття та реагування на складні ситуації. Наприклад, майбутні змагання можуть переосмислюватися не як джерело тривоги, а як можливість продемонструвати свої навички.

У спортивній психології значну популярність здобув майндфулнес – техніка, яка передбачає повну присутність і залученість у поточний момент без оцінювання. Завдяки практикам майндфулнес спортсмени підвищують рівень концентрації та емоційної регуляції, що є важливими для стабільного виступу.

Поведінкові стратегії у спорті охоплюють дії та процедури, які спортсмени застосовують для регулювання свого фізичного та психічного стану. Типовими прикладами таких стратегій є підготовка до виступу, аналіз після виступу та дотримання структурованого графіку тренувань. До процедур підготовки належать дії, спрямовані на психологічну та фізичну налаштованість перед змаганнями, наприклад, прослуховування певної музики, виконання динамічних розтяжок чи повторення спеціальних завдань. Такі методи дозволяють спортсменам зосередитися та налаштуватися на оптимальний результат.

Аналіз після виступу передбачає ретельний перегляд результатів для виявлення сильних сторін та зон, які потребують вдосконалення. Наприклад, баскетболіст може переглядати відеозаписи своїх ігор, щоб проаналізувати техніку виконання кидків чи позиціонування в захисті. Структуровані тренувальні графіки забезпечують спортсменам збалансований підхід до



фізичної підготовки, розвитку технічних навичок і відновлення. Завдяки цьому вони можуть оптимізувати свою продуктивність і запобігати перевантаженням.

У таблиці 1 подано коротку характеристику стратегій саморегуляції у спорті, а також приклади їх практичного застосування.

Таблиця 1

Характеристика стратегій саморегуляції та приклади їхнього застосування

Категорія	Стратегії	Приклади
Когнітивна	Постановка цілей, самонавіювання, візуалізація	Поставити собі за мету покращити час забігу; використовувати позитивні афірмації; уявляти успішний результат
Емоційна	Тренування релаксації, емоційний рефреймінг, уважність	Практика глибокого дихання; сприйняття змагань як виклику; фокусування на теперішньому моменті
Поведінкова	Процедури перед виступом, аналіз після виступу, структуровані графіки	Дотримання правил розминки; перегляд відеозаписів ігор; дотримання плану тренувань

Джерело : Гах та Гуджабідзе (2024); Гах (2023)

Ефективна саморегуляція у спорті передбачає інтеграцію різноманітних стратегій у цілісний підхід, адаптований до індивідуальних потреб і цілей спортсмена. Наприклад, тенісист може поєднувати техніки візуалізації та уважності для підвищення концентрації під час матчів, водночас застосовуючи аналіз після виступу для вдосконалення технічних аспектів гри. У той же час важкоатлет може використовувати постановку цілей та релаксацію, щоб набути впевненості у власних силах і ефективно впоратися зі стресом під час змагань.

Вплив саморегуляції на ефективність спортсменів отримав загальне визнання у спортивній психології як один із ключових факторів успіху. Ефективність саморегуляції полягає у здатності адаптуватися до змін та швидко реагувати на стресові фактори – як внутрішні, так і зовнішні. Спортсмени розвиненими навичками саморегуляції зазвичай демонструють стабільні результати, високий рівень адаптивності до конкурентного тиску та стійкість до труднощів і невдач (Гах, 2024).

Взаємозв'язок між саморегуляцією та спортивними досягненнями є предметом численних досліджень. Наукові спостереження вказують на сильну кореляцію між цими показниками: спортсмени, які здатні ефективно регулювати емоції й зберігати концентрацію під час змагань, мають значну перевагу над тими, хто таких навичок не має. Саморегуляція також підвищує якість прийняття рішень, знижуючи вплив когнітивних перешкод, спричинених стресом або тривожністю. Це особливо актуально в командних видах спорту, де швидкість і точність рішень можуть кардинально впливати на результат гри. Наприклад, спортсмени з високим рівнем саморегуляції демонструють врівноваженість, чітке мислення і точність



виконання в критичні моменти, що безпосередньо сприяє їхнім досягненням (Grygus & Petruk, 2015).

У контексті підготовки до змагань саморегуляція є вирішальним елементом, який сприяє оптимізації фізичної та психічної готовності. Підготовчий етап спортсменів зазвичай включає інтенсивні тренувальні режими, стратегічне планування і психологічну підготовку. Саморегуляція допомагає дотримуватися графіку тренувань, підтримувати дисципліну й ефективно керувати відновленням після фізичних навантажень. Вона також сприяє управлінню передзмагальним стресом, дозволяючи спортсменам спрямовувати нервову енергію на продуктивну діяльність. Використання таких стратегій саморегуляції, як релаксація або візуалізація, допомагає створити оптимальний психічний стан для досягнення високих результатів. Саме психологічна підготовка, яка ґрунтується на навичках саморегуляції, часто є ключовою відмінністю між спортсменами найвищого рівня та тими, хто бореться за стабільність під тиском.

Висновки

Стратегії саморегуляції є необхідним інструментом для спортсменів, які прагнуть оптимізувати свої результати. Завдяки використанню когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій спортсмени можуть ефективніше адаптуватися до вимог змагань, швидше відновлюватися після невдач і підтримувати високий рівень продуктивності протягом тривалого часу. Активний характер саморегуляції забезпечує її гнучкість і адаптивність до специфіки різних видів спорту, що робить її універсальним ресурсом для спортсменів незалежно від їхньої дисципліни.

Література

Grygus, I. M., & Petruk, L. A. (2015). Assessment of indices of physical development and functional status of female students of a special medical group. *Journal of Education, Health and Sport*, 5(10), 158–169. <https://doi.org/10.5281/zenodo.32585>

Lavrin, G. Z., Sereda, I. O., Kuczer, T. V., Grygus, I. M., & Zukow, W. (2019). The results of student's survey on models of physical education in universities and motivations to encourage active participation in physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8(2), 140–143. Retrieved from <https://ep3.nuwm.edu.ua/19685/>

Гах, Р. (2024). Губристична мотивація спортсменів у залежності від типологічних особливостей саморегуляції спортивної діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 69, 39–50. <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.69.03>

Гах, Р. В. (2023). Мотиви спорту у підлітків у залежності від типу саморегуляції спортивної діяльності. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 5, 77–82. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.13>

Гах, Р., & Гуджабідзе, К. (2024). Структура мотиваційної сфери спортсмена. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 70, 89–100. <https://doi.org/10.34142/23129387.2024.70.07>