

УДК 37.015.3:796.015.132

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-641-653](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-641-653)

Куявець Дмитро Миколайович аспірант, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Київ, <https://orcid.org/0009-0006-0986-3648>

Самійленко Володимир Петрович старший викладач кафедри фізичної реабілітації, Чернігівський національний університет «Чернігівська Політехніка», м. Чернігів, <https://orcid.org/0009-0005-6458-2796>

Фаріонов Володимир Миколайович старший викладач кафедри фізичного виховання та базової загальновійськової підготовки, Миколаївський національний аграрний університет, м. Миколаїв, <https://orcid.org/0000-0001-5345-6886>

Яковлів Володимир Леонтійович кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0002-1762-4827>

ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ЇХ ВПЛИВ НА УСПІХ У СПОРТІ

Анотація. У статті обґрунтовано психолого-педагогічні умови формування особистісних якостей спортсменів у системі спортивної освіти та розкрито їх значення для розвитку саморегуляції, мотивації досягнення й професійно-особистісної зрілості. Здійснено аналіз сучасних наукових підходів до структурування морально-вольових, емоційно-регуляційних і когнітивних компонентів особистості здобувачів освіти спортивного профілю. Показано, що результативність навчально-тренувального процесу зумовлюється не лише рівнем фізичної підготовленості, а насамперед сформованістю комплексу внутрішніх якостей, які забезпечують здатність до самоконтролю, стресостійкості, відповідальної поведінки та свідомого ставлення до власного розвитку.

Методологічну основу дослідження становлять: теоретичний аналіз і синтез наукових джерел — для систематизації педагогічних і психологічних підходів до проблеми розвитку особистісних якостей спортсменів; структурно-функціональний метод — для виявлення взаємозв'язків між морально-вольовими, емоційними та когнітивними характеристиками; узагальнення практичного досвіду підготовки спортсменів і педагогів-тренерів — для визначення ефективних засобів виховного впливу. Застосовано також метод порівняльного аналізу для виокремлення спільних і специфічних рис особистісного розвитку у представників індивідуальних і командних видів спорту.

Доведено, що ключовими чинниками педагогічного впливу є професійна діяльність педагога-тренера, освітньо-змагальний досвід і саморефлексія спортсмена, які спільно забезпечують розвиток внутрішньої мотивації, самостійності й емоційної рівноваги.

Наукова новизна роботи полягає в обґрунтуванні цілісної психолого-педагогічної моделі формування особистісних якостей спортсмена, що поєднує педагогічні, мотиваційні та рефлексивні механізми розвитку особистості у процесі спортивної освіти. Результати дослідження можуть бути використані у практиці підготовки майбутніх педагогів-тренерів, розробленні програм професійного становлення спортсменів та вдосконаленні освітніх технологій у галузі фізичної культури і спорту.

Ключові слова: особистісні якості спортсмена, психолого-педагогічні умови, саморегуляція, мотивація досягнення, педагог-тренер, спортивна освіта, саморефлексія, емоційна стійкість, професійна зрілість.

Kuiavets Dmytro Mykolayovych PhD Candidate, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University, Kyiv, <https://orcid.org/0009-0006-0986-3648>

Samiilenko Volodymyr Petrovych Senior lecturer of the Department of Physical Rehabilitation, Chernihiv Polytechnic National University, Chernihiv, <https://orcid.org/0009-0005-6458-2796>

Farionov Volodymyr Mykolayovych Senior lecturer at the Department of Physical Education, Mykolaiv National Agrarian University, Mykolaiv, <https://orcid.org/0000-0001-5345-6886>

Yakovliv Volodimir Leontiyovych PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Vinnitsia Mykhailo Kosiubinkyi State Pedagogical University, Vinnitsia, <https://orcid.org/0000-0002-1762-4827>

PERSONAL QUALITIES OF AN ATHLETE AND THEIR IMPACT ON SUCCESS IN SPORT

Abstract. The article substantiates the psychological and pedagogical conditions for the formation of athletes' personal qualities within the system of sports education and reveals their importance for the development of self-regulation, achievement motivation, and professional-personal maturity. The paper analyzes modern scientific approaches to structuring the moral-volitional, emotional-regulatory, and cognitive components of the personality of students in sports-oriented education. It is shown that the effectiveness of the educational and training process depends not only on the level of physical preparation but primarily on the formation of a complex of internal qualities

that ensure self-control, stress resistance, responsible behavior, and a conscious attitude toward personal development.

The methodological basis of the research includes: theoretical analysis and synthesis of scientific sources — to systematize pedagogical and psychological approaches to the development of athletes' personal qualities; the structural-functional method — to identify interrelations between moral-volitional, emotional, and cognitive characteristics; and the generalization of practical experience in the training of athletes and physical education teachers — to determine effective means of educational influence. The comparative method was also applied to identify common and specific features of personal development among representatives of individual and team sports.

It is proved that the key factors of pedagogical influence are the professional activity of the teacher-coach, educational and competitive experience, and athletes' self-reflection, which together ensure the development of internal motivation, autonomy, and emotional balance.

The scientific novelty of the study lies in substantiating a holistic psychological and pedagogical model of forming an athlete's personal qualities that integrates pedagogical, motivational, and reflective mechanisms of personality development in the process of sports education. The research results can be applied in the training of future teacher-coaches.

Keywords: personal qualities of an athlete, psychological and pedagogical conditions, self-regulation, achievement motivation, teacher-coach, sports education, self-reflection, emotional resilience, professional maturity.

Постановка проблеми. Сучасна система спортивної освіти орієнтується не лише на досягнення високих результатів, але й на формування всебічно розвиненої особистості спортсмена. В умовах інтенсифікації навчально-тренувального процесу, зростання психологічних навантажень та соціальної конкуренції особливого значення набуває розвиток таких особистісних якостей, як саморегуляція, стресостійкість, мотивація до досягнення та здатність до подолання труднощів.

Ефективна підготовка майбутніх спортсменів і тренерів передбачає цілісне поєднання фізичної, технічної, психологічної та педагогічної складових. Водночас, попри наявність значної кількості досліджень у галузі психології спорту, питання педагогічних умов і психолого-педагогічних механізмів формування особистісних якостей спортсменів залишаються недостатньо систематизованими.

Це зумовлює потребу у науковому узагальненні педагогічних підходів до формування особистісних якостей спортсменів у процесі їх професійної підготовки, що визначає актуальність дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняному науковому дискурсі базові психологічні засади спортивної діяльності узагальнено у працях Н. А. Олійник, С. М. Войтенко [1] та І. В. Іваній, В. М. Сергієнко [2], де окреслено

структуру морально-вольових, емоційно-регуляторних і когнітивних компонентів, що визначають готовність здобувачів освіти спортивного профілю до навантажень і подолання стресу. У зарубіжному дослідженні W. J. Alkansasbeh, S. H. Akroush [3] систематизовано психологічні підходи до підтримання спортивної мотивації, підкреслюючи вагу внутрішніх чинників і цілеспрямованих інтервенцій. Емпірично ефект адресних прийомів підтверджено у дослідженні S.-H. Park, B.-S. Lim, S.-T. Lim [4], де позитивне self-talk підвищує відчуття компетентності та мотивацію в умовах змагального тиску.

Вимір особистості в контексті спортивної результативності детально розкрито у дослідженні P. Pierioga [5], який виявив характерні риси чемпіонів індивідуальних видів спорту — самоконтроль, емоційну стабільність, сумлінність і високий рівень внутрішньої мотивації. Українські науковці Я. О. Лисюк, А. В. Кириченко, С. П. Петренко [6] конкретизують ці положення у вітчизняному контексті, підкреслюючи значення самодисципліни, уважності, стресостійкості й рішучості з урахуванням специфіки технічних і контактних видів спорту. Узагальнення та підтвердження цих закономірностей на ширшій вибірці представлено в роботі P. A. Pierioga, P. Šarlová, P. Zimoň, R. Gumienna [7], де простежено зв'язки між особистісними рисами спортсменів і рівнем їхньої спортивної майстерності — від аматорського до елітного.

Питання професійної підготовки фахівців висвітлено у праці І. Демченко, Б. Максимчук, В. Білан, І. Максимчук, І. Калиновська [8], де обґрунтовано педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до індивідуалізованої та інклюзивної роботи (оновлення змісту, моделювання ситуацій, рефлексивні методики). Особистісний та етичний профіль наставника конкретизують М. В. Латишев, Д. В. Штанагей, В. В. Коротя, Т. М. Совгіря [9], підкреслюючи значення емоційної стійкості, комунікативності, лідерства та ціннісних орієнтацій педагога-тренера для розвитку вихованців.

Змагальний досвід як «полігон» становлення автономності та відповідальності відображено у дослідженні А. В. Kolosov, N. Yu. Volianiuk, H. V. Lozhkin, N. A. Buniak, V. I. Osodlo [10], де порівняно рівень самостійності між представниками різних видів спорту. Соціально-виховний потенціал фізичної культури окреслено у роботі Б. А. Максимчук, І. А. Максимчук, І. Л. Розенберг, Т. Г. Нечипорчук, А. В. Деркач [11], яка підкреслює роль спорту в розвитку відповідальності, громадянської зрілості та саморегуляції. Внутрішні механізми емоційної регуляції та їхній зв'язок із тривожністю до старту емпірично продемонстровано у дослідженні L. Wang [12]: саморефлексія разом із резилієнтністю знижують передзмагальну тривогу й підсилюють емоційну стійкість підлітків-спортсменів.

Узагальнення наведених досліджень дає підстави стверджувати, що сучасний науковий дискурс у спортивній педагогіці еволюціонує від опису окремих психологічних рис до інтегративних моделей формування особистості, які поєднують педагогічні умови, рефлексивні практики та змагальний досвід із

цілеспрямованими психолого-педагогічними інтервенціями. Саме така синергія створює наукове підґрунтя для подальшого розвитку результативної моделі навчально-тренувального процесу у системі спортивної освіти.

Метою статті є обґрунтування психолого-педагогічних умов та засобів формування особистісних якостей спортсменів у системі спортивної освіти, визначення їх ролі у розвитку саморегуляції, мотивації до досягнення та професійно-особистісної зрілості.

Завдання статті:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до визначення структури та змісту особистісних якостей спортсменів у контексті педагогічної підготовки.

2. Визначити психолого-педагогічні засоби формування особистісних якостей у процесі навчально-тренувальної діяльності (роль педагога-тренера, змагальний досвід, саморефлексія).

3. Розробити узагальнену типологію особистісних якостей спортсмена та обґрунтувати її педагогічне значення для системи спортивної освіти.

Виклад основного матеріалу. Результативність навчально-тренувального процесу у сучасній спортивній освіті дедалі частіше трактується як показник не лише фізичної чи технічної підготовленості, а й цілісного особистісного розвитку здобувача. Саме мотиваційні, вольові, емоційно-регуляційні та морально-етичні якості визначають здатність ефективно діяти в освітньо-змагальних умовах, підтримувати самоконтроль і долати труднощі. Практика засвідчує, що за однакового рівня технічної майстерності успіх спортсменів залежить від їхніх особистісних рис — дисциплінованості, наполегливості, віри у власні сили та позитивного емоційного фону. Тому дослідження структури особистості спортсмена й шляхів розвитку його індивідуальних якостей є ключовою умовою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Відтак, аналіз психологічних чинників спортивної успішності дає підстави стверджувати, що саме цілісна структура особистості спортсмена, а саме: поєднання темпераменту, характеру, мотивації та емоційно-вольової сфери, формує основу його поведінки у змагальній діяльності. Для глибшого розуміння цього феномена доцільно розглянути узагальнену психологічну структуру особистості спортсмена, у якій відображено провідні компоненти та їхній вплив на ефективність спортивної діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Психологічні компоненти особистості здобувача освіти спортивного профілю та їх вплив на ефективність навчально-тренувальної діяльності

Психологічний компонент	Зміст та характеристика	Вплив на освітньо-тренувальну діяльність
Темперамент	Визначається типом нервової системи (сангвінічний, холеричний, флегматичний, меланхолічний); зумовлює швидкість реакцій, емоційність, стійкість до стресу	Впливає на адаптацію до тренувальних навантажень, реакцію на змагальний стрес; у стрілецьких видах спорту найуспішніші — спортсмени з врівноваженим або слабким типом нервової системи
Характер	Сукупність стійких морально-вольових і поведінкових якостей: наполегливість, дисциплінованість, відповідальність, колективізм	Формує стиль поведінки на тренуваннях і в команді; визначає здатність діяти у складних умовах, долати невдачі, зберігати спортивну етику
Мотивація	Поєднання внутрішніх (інтерес, самореалізація, задоволення) та зовнішніх (винагороди, престиж, соціальне визнання) спонукань	Є центральним механізмом активності спортсмена; внутрішня мотивація забезпечує довгострокову ефективність, тоді як зовнішня — короткочасні результати
Емоційно-вольова сфера	Включає емоційну стійкість, самоконтроль, рішучість, здатність до мобілізації в стресових умовах	Визначає якість дій у стресових ситуаціях, швидкість прийняття рішень, збереження концентрації під час змагань. Саморегуляція і позитивне «self-talk» підвищують мотивацію та відчуття компетентності
Когнітивно-вольові процеси	Увага, пам'ять, мислення, прийняття рішень; тісно пов'язані з рівнем саморегуляції	Забезпечують точність дій, контроль рухів і стратегічне планування під час тренувань і змагань

Джерело: сформовано на основі узагальнення українських і зарубіжних наукових праць [1], [2], [3], [4].

Таблиця узагальнює ключові психологічні компоненти особистості спортсмена та характеризує їхній вплив на ефективність навчально-тренувальної (освітньо-змагальної) діяльності. Представлені характеристики відображають взаємозв'язок темпераменту, характеру, мотивації та емоційно-вольової сфери у формуванні цілісної структури особистості, що забезпечує успішність у спорті. Психологічна структура особистості здобувача освіти спортивного профілю, узагальнена в таблиці, по-різному проявляється залежно від виду спорту.

Індивідуальні та командні дисципліни формують різні профілі особистісних рис і способи їхньої реалізації у змагальній діяльності.

Дослідження засвідчують, що спортсмени індивідуальних видів спорту вирізняються нижчим рівнем нейротизму та вищими показниками екстраверсії, доброзичливості й сумлінності, що забезпечує їхню емоційну стійкість і здатність до самоконтролю в умовах напруженого суперництва. У командних видах спорту, навпаки, провідне значення мають комунікативність, емпатія, колективізм і толерантність, які визначають ефективність взаємодії та згуртованість команди [5]. Отже, тип спортивної діяльності виступає чинником диференціації особистісних проявів: індивідуальний спорт розвиває саморегуляцію й внутрішню мотивацію, тоді як командний — соціальну активність і готовність до співпраці, що загалом формує психологічну адаптивність спортсмена до різних умов змагального середовища.

Водночас характер прояву особистісних якостей зумовлюється не лише форматом взаємодії (індивідуальний чи командний спорт), а й типом змагальної діяльності. У контактних видах спорту, де суперництво має безпосередній фізичний характер, провідними є вольові та емоційно-регуляційні риси — рішучість, сміливість, самоконтроль, здатність діяти в умовах стресу та непередбачуваності. Натомість у технічних видах спорту, що вимагають точності й координації, домінують самодисципліна, уважність, перфекціонізм і стійка концентрація, які забезпечують стабільність і точність виконання рухових дій [6, с. 104].

Відтак, контактні види спорту сприяють розвитку психологічної витривалості та впевненості у міжособистісному протистоянні, тоді як технічні — формуванню когнітивної зосередженості й внутрішньої саморегуляції, що загалом визначає індивідуальний стиль успішності спортсмена.

Таким чином, особливості прояву особистісних якостей у різних видах спорту вказують на те, що кожна група дисциплін акцентує розвиток певних психічних механізмів, які забезпечують ефективність діяльності. Проте незалежно від типу спорту, ключовими для досягнення стабільно високих результатів залишаються універсальні якості — рішучість, стресостійкість і самодисципліна, що визначають здатність спортсмена зберігати оптимальний рівень функціонування в умовах інтенсивного навантаження та змагального стресу.

Так, стресостійкість забезпечує емоційну рівновагу та самоконтроль, знижує тривожність і дозволяє діяти впевнено під тиском. А рішучість активізує внутрішню мотивацію, сприяє зосередженості на меті й мобілізації ресурсів у критичних ситуаціях. У свою чергу, самодисципліна підтримує стабільність поведінки та довготривалу працездатність, виступаючи механізмом узгодження когнітивного контролю й емоційної регуляції [7]. Сукупна дія окреслених рис формує психологічну надійність спортсмена та його здатність досягати високих результатів у стресових і непередбачуваних умовах змагань.

Важливою умовою ефективного формування особистісних якостей спортсменів є педагогічна готовність фахівців фізичної культури до індивідуалізованої та інклюзивної роботи. Дослідження свідчать, що підготовка майбутніх педагогів-тренерів і викладачів фізичного виховання має ґрунтуватися на педагогічних умовах, які передбачають оновлення змісту, форм і методів навчання, розвиток умінь рефлексії, моделювання професійних ситуацій та психологічної взаємодії з різними категоріями вихованців [8].

Це сприяє формуванню гнучкості мислення, емпатії, здатності до саморегуляції та гуманістичної спрямованості — якостей, що визначають ефективність тренерської діяльності в сучасному освітньому середовищі.

Ефективність формування особистісних якостей спортсменів значною мірою залежить від психолого-педагогічного впливу тренера, який поєднує професійні знання з емоційною підтримкою, емпатією та здатністю до мотивації. Тренер виступає не лише організатором тренувального процесу, а й провідником цінностей, що формують морально-вольову та емоційно-регуляторну сферу спортсмена. Як засвідчують сучасні дослідження, ефективний тренер характеризується високим рівнем емоційної стійкості, комунікативними навичками, лідерськими рисами та вмінням створювати позитивний психологічний клімат, який забезпечує розвиток мотивації, впевненості й самодисципліни у підопічних [9, с. 32].

Важливим психолого-педагогічним засобом є індивідуалізація підходів до кожного спортсмена з урахуванням його темпераменту, рівня стресостійкості та емоційної чутливості, що дозволяє тренеру ефективно підтримувати внутрішню мотивацію, долати психологічні бар'єри та запобігати емоційному виснаженню. Успішність тренерської роботи визначається також здатністю формувати гуманістичні цінності — відповідальність, чесність, рішучість, командність і патріотизм, які інтегруються у структуру спортивної особистості [9, с. 35].

Отже, роль тренера у формуванні особистісних якостей спортсмена є системоутворюючою: через комунікацію, мотиваційні установки, приклад власної поведінки та психологічну підтримку він формує не лише спортивні результати, а й гармонійну, морально зрілу особистість.

Водночас ефективність виховного впливу тренера посилюється через використання змагального досвіду як засобу розвитку особистості спортсмена. Саме участь у змаганнях створює природні умови для прояву сформованих якостей — волі, самоконтролю, рішучості, відповідальності та дозволяє тренеру цілеспрямовано коригувати поведінкові й емоційні реакції вихованців у реальних стресових ситуаціях. Змагальна діяльність виступає важливим елементом психолого-педагогічного впливу, який доповнює тренувальний процес і сприяє закріпленню морально-вольових та регуляторних рис, необхідних для досягнення стабільно високих результатів [10, с. 164].

Варто додати, що фізична культура і спорт виконують не лише функцію фізичного вдосконалення, а й слугують ефективним інструментом розвитку

морально-вольових рис, соціальної відповідальності та здатності до саморегуляції. Регулярна участь у спортивній діяльності сприяє становленню таких якостей, як дисциплінованість, сила волі, наполегливість і вміння долати труднощі, що формують психологічну стійкість спортсмена у змагальних умовах [11, с. 109].

У цьому контексті важливого значення набувають механізми внутрішнього саморозвитку, серед яких провідну роль відіграє саморефлексія як форма усвідомлення власного досвіду, дій і емоційних станів. Саме вона забезпечує перехід від зовнішньої регуляції поведінки до внутрішньої саморегуляції, сприяючи цілісному особистісному зростанню спортсмена та підвищенню ефективності його професійної діяльності.

Саморефлексія виступає важливим психолого-педагогічним засобом розвитку особистісної зрілості спортсмена, оскільки сприяє усвідомленню власних емоційних реакцій, помилок і ресурсів. Рефлексивна діяльність дозволяє спортсмену аналізувати результати тренувань і змагань, виявляти причини невдач і формувати внутрішні механізми саморегуляції. Дослідження показують, що самоаналіз і самоусвідомлення знижують рівень передзмагальної тривожності, підвищують емоційну стійкість і впевненість у власних силах, а також допомагають адаптуватися до стресових ситуацій [12, с. 12042].

Відтак, можна зазначити, що формування особистісних якостей спортсмена має багатовимірний характер і охоплює морально-вольові, емоційно-регуляційні та когнітивні компоненти, які розвиваються у взаємодії тренера, спортсмена та змагального середовища. З педагогічного погляду доцільно систематизувати ці якості за їхнім функціональним значенням у процесі підготовки спортсмена (табл. 2).

Таблиця 2

Типологія особистісних якостей спортсмена та їх педагогічне значення

Група якостей	Зміст і характеристика	Педагогічне значення у тренувальному процесі
Базові	Морально-вольові та соціальні риси, що формуються під впливом виховання та навчання: відповідальність, дисциплінованість, працелюбність, колективізм	Сприяють формуванню стійкої навчальної та тренувальної мотивації, визначають здатність спортсмена до дотримання режиму, норм і правил спортивної поведінки
Ситуативні	Риси, що проявляються в конкретних умовах змагання або взаємодії: рішучість, стресостійкість, емоційна гнучкість, здатність до взаємодії	Забезпечують ефективну поведінку в умовах стресу, невизначеності, змагальної напруги; сприяють психологічній готовності до дій у складних ситуаціях

Група якостей	Зміст і характеристика	Педагогічне значення у тренувальному процесі
Саморегуляційні	Інтегровані психологічні механізми контролю поведінки й емоцій: самоконтроль, саморефлексія, внутрішня мотивація, самодисципліна	Визначають рівень усвідомленості, самостійності та відповідальності спортсмена; забезпечують внутрішню рівновагу та прагнення до самовдосконалення

Джерело: сформовано авторами самостійно.

У таблиці подано авторську типологію особистісних якостей спортсмена, що відображає їх структурно-функціональну взаємодію у процесі професійного становлення. Представлені групи — базові, ситуативні та саморегуляційні — утворюють цілісну систему, у межах якої педагогічний вплив спрямований на формування якостей різного рівня узагальненості: від фундаментальних морально-вольових рис до складних механізмів саморегуляції та рефлексії. Такий підхід дозволяє не лише комплексно оцінювати особистісний потенціал спортсмена, а й визначати ефективні психолого-педагогічні засоби його розвитку в умовах тренувального та змагального процесу.

Таким чином, спортивний успіх доцільно розглядати не лише як результат фізичної підготовленості чи технічної майстерності, а як педагогічно зумовлений процес формування особистісної зрілості спортсмена. Його основою є поєднання трьох взаємопов'язаних компонентів:

- психологічної стійкості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах стресу;
- саморегуляції, яка дозволяє свідомо керувати емоціями, поведінкою та мотивацією;
- особистісної зрілості, що виявляється у відповідальності, самодисципліні та здатності до самоаналізу.

Саме їхній синтез формує внутрішню готовність спортсмена до досягнення стабільно високих результатів, незалежно від зовнішніх умов.

Водночас, практичне значення формування особистісних якостей у системі спортивної освіти полягає в тому, що вони забезпечують не лише підготовку успішного спортсмена, а й виховання свідомої, морально зрілої та соціально відповідальної особистості. Розвиток таких якостей підвищує ефективність навчально-тренувального процесу, сприяє профілактиці професійного вигорання та створює основу для довготривалого спортивного і життєвого успіху.

Висновки. У результаті проведеного дослідження підтверджено, що формування особистісних якостей здобувачів освіти спортивного профілю є ключовою педагогічною умовою підвищення результативності навчально-тренувального процесу. Визначено, що провідну роль у цьому відіграють психолого-педагогічні засоби, які забезпечують гармонійний розвиток морально-вольової, емоційно-регуляційної та когнітивної сфер особистості.

Розкрито, що педагог-тренер є центральною фігурою у формуванні морально-вольових і соціально значущих якостей спортсмена через індивідуалізацію підходів, створення позитивного емоційного клімату та виховання ціннісних орієнтацій. Освітньо-змагальний досвід розглядається як природне середовище прояву та закріплення сформованих рис, яке сприяє розвитку відповідальності, рішучості та стресостійкості. Саморефлексія виступає внутрішнім механізмом саморозвитку, що забезпечує перехід від зовнішньої регуляції до усвідомленої саморегуляції.

Розроблена у статті типологія особистісних якостей спортсмена (базові, ситуативні, саморегуляційні) дозволяє системно оцінювати рівень сформованості морально-вольових, емоційно-регуляційних і когнітивних компонентів, а також обґрунтовує педагогічні шляхи їх цілеспрямованого формування.

Таким чином, особистісна зрілість, психологічна стійкість і саморегуляція є взаємопов'язаними складовими педагогічного процесу, що забезпечують не лише спортивну результативність, а й становлення свідомої, соціально відповідальної особистості у системі спортивної освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні діагностичних методик оцінювання рівня сформованості особистісних якостей здобувачів освіти спортивного профілю, експериментальній перевірці ефективності психолого-педагогічних технологій розвитку саморегуляції, емоційної стійкості та мотивації досягнення, а також у вивченні впливу цифрового освітнього середовища й інноваційних форм взаємодії (коучинг, менторинг, рефлексивні практикуми) на особистісне зростання майбутніх спортсменів. Особливої уваги потребує інтеграція педагогічних принципів гуманістичної психології у систему підготовки педагогів-тренерів, що забезпечить цілісний розвиток вихованця як зрілої, соціально відповідальної особистості.

Література:

1. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с. URL: <https://socrates.vsau.org/repository/card.php?lang=en&id=25451> (дата звернення: 10.10.2025).
2. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Ivaniy_Psichologiya_fizichnogo.pdf (дата звернення: 10.10.2025).
3. Alkasasbeh W. J., Akroush S. H. Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1645274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>.
4. Park S.-H., Lim B.-S., Lim S.-T. The effects of self-talk on shooting athletes' motivation. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2020. Vol. 19. P. 517–521. URL: https://www.researchgate.net/publication/344117002_The_Effects_of_Self-Talk_on_Shooting_Athletes'_Motivation (дата звернення: 10.10.2025).
5. Piepiora P. Personality profile of individual sports champions. *Brain and Behavior*. 2021. Vol. 11. Article e02145. DOI: <https://doi.org/10.1002/brb3.2145>.
6. Лисюк Я. О., Кириченко А. В., Петренко С. П. Психологічна підготовка у спорті та фізичному вихованні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 11 (184). С. 101–105. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).20).

7. Piepiora P. A., Čaplová P., Zimoń P., Gumienna R. On research into the relationship between personality traits and the sporting level of competitive, professional and elite athletes. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1428107. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428107>.

8. Demchenko I., Maksymchuk B., Bilan V., Maksymchuk I., Kalynovska I. Training future physical education teachers for professional activities under the conditions of inclusive education. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12. №. 3. URL: <https://www.edusoft.ro/brain/index.php/brain/article/view/1176> (дата звернення: 10.10.2025).

9. Латишев М. В., Штанагей Д. В., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Особистість тренера у єдиноборствах: сучасний стан. *Єдиноборства (Edinoborstva. Martial Arts)*. 2024. № 3(33). С. 30–39. DOI: 10.15391/ed.2024-3.03.

10. Kolosov A. B., Volianiuk N. Yu., Lozhkin H. V., Buniak N. A., Osodlo V. I. Comparative analysis of self-reliance of athletes of different sports. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2019. Vol. 23. №. 4. P. 162–168. DOI: 10.15561/18189172.2019.0401.

11. Максимчук Б. А., Максимчук І. А., Розенберг І. Л., Нечипорчук Т. Г., Деркач А. В. Роль фізичної культури та спорту в становленні та розвитку сучасної особистості. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 3 (189). С. 108–114. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).18).

12. Wang, L. How self-reflection and resilience can affect pre-competition anxiety? Evidence from national competitive table tennis in adolescent players. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42. P. 12034–12044. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02473-1>.

References:

1. Oliinyk, N. A., & Voitenko, S. M. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti* [Psychological features of sports activity]. Vinnytsia: VNAU. Retrieved from <https://socrates.vsau.org/repository/card.php?lang=en&id=25451> [in Ukrainian].

2. Ivaniy, I. V., & Serhiienko, V. M. (2016). *Psykhologhiia fizychnoho vykhovannia ta sportu* [Psychology of physical education and sport]. Sumy: FOP Tsoma S. P. Retrieved from https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Ivaniy_Psichologiya_fizichnogo.pdf [in Ukrainian].

3. Alkasasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: A narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1645274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>.

4. Park, S.-H., Lim, B.-S., & Lim, S.-T. (2020). The effects of self-talk on shooting athletes' motivation. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19, 517–521. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/344117002_The_Effects_of_Self-Talk_on_Shooting_Athletes'_Motivation.

5. Piepiora, P. (2021). Personality profile of individual sports champions. *Brain and Behavior*, 11, e02145. <https://doi.org/10.1002/brb3.2145>.

6. Lysiuk, Ya. O., Kyrychenko, A. V., & Petrenko, S. P. (2024). *Psykhologichna pidhotovka u sporti ta fizychnomu vykhovanni* [Psychological training in sport and physical education]. *Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 11(184), 101–105. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).20) [in Ukrainian].

7. Piepiora, P. A., Čaplová, P., Zimoń, P., & Gumienna, R. (2024). On research into the relationship between personality traits and the sporting level of competitive, professional and elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1428107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428107>.

8. Demchenko, I., Maksymchuk, B., Bilan, V., Maksymchuk, I., & Kalynovska, I. (2021). Training future physical education teachers for professional activities under the conditions of inclusive education. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(3). Retrieved from <https://www.edusoft.ro/brain/index.php/brain/article/view/1176>.

9. Latyshev, M. V., Shtanahei, D. V., Korotia, V. V., & Sovhiria, T. M. (2024). Personality of the coach in martial arts: Current state. *Edinoborstva (Martial Arts)*, 3(33), 30–39. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.03>.

10. Kolosov, A. B., Volianiuk, N. Yu., Lozhkin, H. V., Buniak, N. A., & Osodlo, V. I. (2019). Comparative analysis of self-reliance of athletes of different sports. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 23(4), 162–168. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0401>.

11. Maksymchuk, B. A., Maksymchuk, I. A., Rozenberh, I. L., Nechyporchuk, T. H., & Derkach, A. V. (2025). The role of physical culture and sports in the formation and development of modern personality. *Naukovyi Chasopys Ukrainskoho Derzhavnoho Universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, 3(189), 108–114. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).18) [in Ukrainian].

12. Wang, L. (2023). How self-reflection and resilience can affect pre-competition anxiety? Evidence from national competitive table tennis in adolescent players. *Current Psychology*, 42, 12034–12044. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02473-1>.