

УДК 159.923:796.01:37.013.3

DOI <https://doi.org/10.32782/hst-2026-26-103-13>

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ДИСЦИПЛІНИ

СИВОХОП, ЕДУАРД¹
СЕМАЛЬ, НАТАЛІЯ²
БЛОГУР, ВЛАДА³

Анотація

У статті розглядаються концептуальні та практичні засади дисципліни «Психологія фізичного виховання та спорту». **Метою даної статті** є аналіз сучасного стану концептуальних та практичних засад фізичного виховання та спорту та визначення невирішених аспектів цієї дисципліни, що потребують подальшого дослідження. **Методологія** дисципліни ґрунтується на: системному та діяльнісному підходах; особистісно орієнтованій парадигмі; аксіологічному підході (цінності здоров'я, самореалізації, досягнень); гуманістичній психології та ідеях саморозвитку особистості. Це дозволяє аналізувати фізичне виховання і спорт як простір психологічного зростання, соціалізації та формування життєвих стратегій. У центрі уваги авторів перебуває розкриття ключових психолого-педагогічних, мотиваційних та соціально-психологічних факторів, які впливають на ефективність фізичного виховання та спортивної діяльності, а також оцінка перспектив інтеграції цифрових технологій і новітніх інструментів психологічної підтримки у процес тренувань та навчання. Особлива увага приділяється аналізу наукових підходів до вивчення психічних процесів у контексті фізичної активності, мотивації спортсменів, емоційно-вольової регуляції та соціально-психологічної взаємодії у спортивних колективах. Окремо висвітлюються невирішені проблеми, пов'язані з індивідуальними психофізіологічними особливостями спортсменів, психологічним благополуччям та ефективністю командної взаємодії. **Результати досліджень.** Систематизовано наукові підходи до вивчення психології фізичного виховання та спорту та її поняттєво-категоріальний апарат. Проаналізовано невирішені проблеми, що стосуються індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсменів, мотиваційних чинників, психічного благополуччя та соціально-психологічної взаємодії у колективах. Досліджено можливості застосування сучасних цифрових технологій та інноваційних методик, включаючи мобільні додатки, системи біо-зворотного зв'язку та VR-тренування, у психологічній підтримці фізичної активності. Зроблено висновок про необхідність розробки концепції інтегрованих, підходів до психологічного супроводу фізичного виховання та спортивної підготовки спортсменів

Ключові слова: психологія спорту, фізичне виховання, мотивація, психічне благополуччя, соціально-психологічна взаємодія, цифрові технології, VR-тренування, інтегровані підходи.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Психологія фізичного виховання та спорту набуває особливої актуальності в умовах зростання ролі здорового способу життя, професіоналізації спорту та підвищених психоемоційних навантажень на особистість. Сучасна освітня й спортивна практика потребує не лише фізичної підготовки, а й глибокого розуміння психологічних чинників, що впливають на мотивацію, успішність навчально-тренуваль-

ного процесу, адаптацію до змагань, збереження психічного здоров'я та особистісний розвиток. У цьому контексті дана галузь виступає ключовим ресурсом гуманізації фізичного виховання і спорту.

Психологія фізичного виховання та спорту формується на перетині загальної, вікової, педагогічної та соціальної психології, теорії фізичного виховання і спорту. Її концептуальною основою є уявлення про людину як цілісну біо-психосоціальну істоту, розвиток якої відбувається через рухову діяльність. Центральними категоріями виступають діяльність, мотивація, особистість, психічні стани, міжособистісна взаємодія та саморегуляція. Дисципліна поєднує теоретичний аналіз і прикладні підходи, спрямовані на оптимізацію освітнього та спортивного середовища. Е.Пеппер, І.-М. Лін зазначають, що психологія фізичного виховання та спорту вивчає закономірності психічних процесів, станів і влас-

¹ ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)

E-mail: eduard.syvokhop@uzhnu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8939-8446>

² ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)

E-mail: natalija.semala@uzhnu.edu.ua

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1998-3460>

³ ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)

E-mail: bilogurvlada@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1053-2716>

тивостей особистості в умовах фізичної активності, навчально-тренувального та змагального процесів. Вона досліджує мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, емоційно-вольову регуляцію, формування самооцінки, впевненості та ціннісних орієнтацій. Окрему увагу приділяє психологічним аспектам навчання рухових дій, взаємодії «тренер – спортсмен», груповій динаміці в командах, а також проблемам стресу, тривожності, вигорання та психологічної підготовки до змагань (Perer, & Lin, 2012).

Психологія фізичного виховання та спорту у контексті концептуальних засад формується з метою виявлення й пояснення закономірностей психічної діяльності людини в умовах рухової активності, тренувального процесу та змагальної діяльності. Вона досліджує взаємозв'язок між фізичними навантаженнями й психічними процесами, а також вплив психологічних чинників на ефективність навчання, спортивні досягнення та особистісний розвиток. Цей науковий напрям зосереджується на аналізі мотиваційних механізмів занять фізичною культурою і спортом, особливостей формування цілей, установок і ціннісних орієнтацій спортсменів. Важливим об'єктом дослідження є емоційні стани, стресостійкість, саморегуляція та вольові якості, що забезпечують стабільність і надійність діяльності в умовах високих фізичних і психоемоційних навантажень. Особливу увагу психологія фізичного виховання та спорту приділяє міжособистісній взаємодії в системі «тренер – спортсмен – команда», закономірностям лідерства, групової динаміки та психологічного клімату спортивних колективів. У межах цього напрямку також вивчаються психологічні аспекти навчання рухових дій, адаптації до змагальних умов, подолання психологічних бар'єрів і наслідків спортивних травм. У сучасному науковому дискурсі даний напрям розширюється за рахунок інтеграції з нейропсихологією, психофізіологією та прикладними психологічними технологіями, що дозволяє глибше осмислювати процеси розвитку, самореалізації та збереження психічного благополуччя людини у сфері фізичного виховання та спорту.

Психологія фізичного виховання та спорту постає також як цілісний науковий і навчальний напрям, спрямований на розкриття внутрішніх механізмів рухової діяльності та забезпечення гармонійного розвитку особистості у фізкультурно-спортивній сфері. Психологія фізичного виховання та спорту – міждисциплінарна галузь

знання, що поєднує досягнення психології, педагогіки, фізіології та теорії спорту з метою цілісного осмислення психічних процесів і особистісних характеристик людини в умовах рухової активності, навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. Як навчальна дисципліна, вона спрямована на формування у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту системних знань про психологічні закономірності розвитку, навчання і виховання особистості засобами фізичної культури. Вона розкриває механізми мотивації до рухової активності, особливості емоційно-вольової регуляції, формування самооцінки, впевненості та соціальних навичок у процесі фізичного виховання й спортивної підготовки. Як науковий напрям, психологія фізичного виховання та спорту досліджує психічні стани, процеси та властивості особистості в умовах фізичних навантажень, тренувань і змагань, а також закономірності взаємодії спортсмена, тренера та спортивного середовища. Особлива увага приділяється проблемам спортивної мотивації, стресостійкості, психологічної підготовки, командної взаємодії та профілактики емоційного вигорання. У сучасних умовах цифровізації та інтенсифікації спортивної діяльності цей науковий напрям набуває нових вимірів, зосереджуючись на використанні психологічних технологій, цифрових інструментів і методів психодіагностики для оптимізації навчально-тренувального процесу та збереження психічного здоров'я. Таким чином, психологія фізичного виховання та спорту виступає не лише теоретичною базою підготовки фахівців, а й важливим гуманістичним ресурсом розвитку особистості, спрямованим на гармонізацію фізичного, психічного та соціального буття людини. Психологія фізичного виховання та спорту розглядається як міждисциплінарна галузь знань, що інтегрує положення загальної, вікової, педагогічної, соціальної та спортивної психології. Її концептуальною основою є уявлення про людину як цілісну біопсихосоціальну систему, у якій рухова активність виступає засобом не лише фізичного, а й психічного та особистісного розвитку. Ключовими концептами виступають: мотивація рухової діяльності; психологічна регуляція фізичних навантажень; свідомість і самосвідомість у спорті; розвиток волі, емоційної стійкості та самоконтролю; взаємодія психіки та фізичної активності.

Практичний вимір психології фізичного виховання та спорту спрямований на: формування позитивної мотивації до занять фізичною культу-

рою; розвиток психічної готовності до тренувальної та змагальної діяльності; оптимізацію психоемоційного стану спортсменів; подолання стресу, тривожності, емоційного вигорання; психологічний супровід навчально-тренувального процесу. У сфері фізичного виховання акцент робиться на гармонійному розвитку особистості, вихованні дисциплінованості, відповідальності, наполегливості та культури здорового способу життя. У контексті сучасних соціокультурних трансформацій психологія фізичного виховання та спорту постає як важливий інструмент: збереження психічного здоров'я; формування стресостійкості; соціальної адаптації особистості; розвитку людського потенціалу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, з яких започатковано розв'язання даної проблеми. Психологія фізичного виховання та спорту вважається галуззю психологічної науки, яка вивчає закономірності психічних процесів у спеціальних умовах фізичного виховання, тренувань і спортивних змагань. Р. Вілі вважає, що б'єктами є психічні процеси, мотивація, поведінка, стан психологічного здоров'я та їх взаємозв'язок із руховою діяльністю людини. В освітніх програмах цієї дисципліни підкреслюється її зв'язок із загальною психологією, педагогікою, психологією здоров'я та методами дослідження психічних явищ у спорті.

Журнали та сучасні публікації: 1) *Psychology of Sport and Exercise* (Elsevier) – один із провідних міжнародних журналів, що публікує нові емпіричні та оглядові дослідження з психології спорту та фізичного виховання, включно з мотивацією, психологічним благополуччям, екстремальними видами спорту, тощо. Цей журнал є міжнародною платформою, яка формує сучасні наукові тренди в цій галузі й підтримує відкриті дані про вплив психологічних факторів на спортивну діяльність. 2) *Sport, Exercise, and Performance Psychology* (Американська психологічна асоціація) – ключове видання, що охоплює психологічні принципи поліпшення спортивних результатів та участі в фізичній активності. У контексті цих наукових видань можна виділити новітні тренди: цифрові інструменти для психологічного тренування, у контексті яких дослідження оцінюють якість мобільних застосунків для тренування психологічних навичок спортсменів та їх здатність підтримувати психофізіологічну підготовку до змагань. Оглядові публікації показали збільшення уваги до взаємозв'язку спортивної актив-

ності та психологічного здоров'я, особливо у професійних і аматорських контекстах.

Вітчизняні дослідження включають дослідження: Лисюка, Кириченка та Петренка (2024) досліджує психологічні основи тренувань у спорті та фізичному вихованні, розкриває особливості мотивації та психічної підготовки учасників занять. Публікація Москаленка та співавторів (2025) аналізує мотиваційні аспекти та вплив на самооцінку фізичної підготовленості здобувачів освіти, що прямо пов'язано з психологічними факторами вчення фізичної культури. Інші вітчизняні роботи розкривають психолого-педагогічні аспекти формування мотивації до рухової діяльності та вплив психофізіологічних характеристик на навчально-виховний процес у фізичному вихованні.

У навчальних програмах (курсах чи дисциплінах) психологія фізичного виховання і спорту розглядається як самостійна дисципліна зі своїми поняттями, методами та практичними результатами, що підсилює її статус наукового напрямку в системі вищої освіти. Вона інтегрується у підготовку фахівців фізичної культури й спорту, надаючи знання про психолого-педагогічну підтримку, психодіагностику та корекцію психічних станів.

Основні наукові підходи

1) Психодіагностичний підхід вивчає індивідуальні психологічні особливості спортсменів, мотивацію і психічні стани в умовах тренувань та змагань. 2) Психолого-педагогічний підхід охоплює взаємодію між вчителем/тренером і учнем/спортсменом, аналізуючи ефективність навчання та розвитку особистості через фізичну активність. 3) Соціально-психологічний підхід досліджує групову динаміку у спорті, психологічні взаємодії у командах та вплив соціального середовища на поведінку спортсменів.

Психологія фізичного виховання і спорту – це динамічно розвинутий науковий напрям, що поєднує в собі теоретичні засади психології, педагогіки та фізіології. Зарубіжні дослідження зосереджені на емпіричних аспектах, впливі психологічних чинників на продуктивність і добробут, а також на інструментах підтримки психологічного тренування. Вітчизняні роботи активно досліджують мотивацію, психолого-педагогічні процеси та практичні аспекти впровадження психологічних знань у сфері фізичної культури.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Теоретико-практичні

та концептуальні психології фізичного виховання та спорту продовжують залишатися предметом активного дослідження, однак низка її ключових аспектів залишається недостатньо вивченими. Зокрема, попередні роботи здебільшого фокусувалися на групових закономірностях психічних процесів у спортсменів, залишаючи поза увагою індивідуальні психофізіологічні особливості, які визначають особистісні реакції на тренувальні навантаження, рівень стресостійкості та психологічної адаптації до змагальної діяльності. Мотиваційні механізми фізичної активності, незважаючи на значну кількість досліджень, потребують більш глибокого аналізу, оскільки взаємозв'язок між внутрішніми стимулантами, психоемоційним станом спортсмена та соціально-культурним контекстом залишається недостатньо окресленим. Особливої уваги потребує вирішення проблеми взаємодії психологічного благополуччя та результативності у спорті: на сьогодні існує значний розрив між теоретичними знаннями про вплив психічного здоров'я на продуктивність та практичними методиками, що дозволяють цю взаємозалежність використовувати в навчально-тренувальному процесі. Крім того, соціально-психологічні аспекти командних видів спорту, включно з управлінням колективними конфліктами, формуванням командного духу та розвитком групової мотивації, залишаються недостатньо дослідженими, що обмежує практичне застосування психолого-педагогічних рекомендацій для тренерів та педагогів. Значною мірою невирішеним залишається і питання інтеграції сучасних цифрових технологій, мобільних додатків, віртуальних тренажерів та систем біо-зворотного зв'язку у психологічну підготовку спортсменів, що обмежує можливості розвитку персоналізованого підходу до тренувань. Аналогічно, у сфері освіти фізичного виховання недостатньо опрацьовано взаємодію психодіагностичних методів та навчально-педагогічного процесу, що ускладнює завдання формування ефективних програм для розвитку фізичної та психологічної компетентності учнів і студентів. Таким чином, сучасна наукова проблематика психології фізичного виховання та спорту зосереджується на необхідності розробки комплексних, індивідуалізованих та інтегрованих підходів, що поєднують теоретичні засади психології, педагогіки та фізіології, а також включають новітні технологічні та цифрові інструменти для підвищення ефективності тренувального

процесу та розвитку особистісного потенціалу спортсмена (Neumann, & Cauraugh, 2010).

Метою даної статті є аналіз сучасного стану концептуальних та практичних засад фізичного виховання та спорту та визначення невирішених аспектів цієї дисципліни, що потребують подальшого дослідження. У центрі уваги авторів перебуває розкриття ключових психолого-педагогічних, мотиваційних та соціально-психологічних факторів, які впливають на ефективність фізичного виховання та спортивної діяльності, а також оцінка перспектив інтеграції цифрових технологій і новітніх інструментів психологічної підтримки у процес тренувань та навчання.

Формування цілей статті передбачає постановку таких завдань:

1. Систематизувати наукові підходи до вивчення психології фізичного виховання та спорту та її поняттєво-категоріальний апарат

2. Виділити та проаналізувати невирішені проблеми, що стосуються індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсменів, мотиваційних чинників, психічного благополуччя та соціально-психологічної взаємодії у колективах.

3. Дослідити можливості застосування сучасних цифрових технологій та інноваційних методик, включаючи мобільні додатки, системи біо-зворотного зв'язку та VR-тренування, у психологічній підтримці фізичної активності.

4. Обґрунтувати необхідність розробки концепції інтегрованих, підходів до психологічного супроводу фізичного виховання та спортивної підготовки спортсменів.

Виконання цих завдань дозволяє не лише підкреслити актуальність та практичну значущість психології фізичного виховання і спорту, але й окреслити перспективи подальшого розвитку дисципліни у контексті сучасних освітніх і спортивних практик, зважаючи на потреби особистості та суспільства в цілому.

Методологія дослідження. Методологія дослідження психології фізичного виховання та спорту ґрунтується на міждисциплінарному поєднанні філософських, загальнонаукових і спеціально-психологічних підходів, що забезпечують цілісне пізнання психічних механізмів рухової діяльності та особистісного розвитку в умовах фізкультурно-спортивної діяльності. Філософською основою дослідження є: принцип цілісності, що розглядає людину як єдність тілесного, психічного та соціального; діалектичний підхід, який дозволяє аналізувати розвиток пси-

хіки у взаємозв'язку з руховою активністю; гуманістична парадигма, відповідно до якої фізичне виховання і спорт постають засобами самореалізації та розвитку особистості; аксіологічний підхід, що акцентує увагу на цінностях здоров'я, досягнення, самовдосконалення та психологічного благополуччя.

У дослідженні використовуються: системний підхід, що дозволяє розглядати фізичне виховання та спорт як складну соціально-психологічну систему; структурно-функціональний підхід, спрямований на виявлення ролі психічних процесів у забезпеченні ефективності рухової діяльності; діяльнісний підхід, відповідно до якого фізкультурно-спортивна діяльність аналізується як особливий вид цілеспрямованої активності; особистісно орієнтований підхід, що враховує індивідуально-психологічні особливості суб'єктів фізичного виховання і спорту.

Методологічну основу дослідження становлять: психологія діяльності та саморегуляції; теорія мотивації та досягнень; концепції психологічної готовності та адаптації; психологія емоцій і стресостійкості у спортивній діяльності. Ці підходи дозволяють досліджувати механізми формування мотивації, волі, емоційної стійкості та психічної готовності до фізичних навантажень і змагальної діяльності. У процесі дослідження застосовуються: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел; емпіричні методи: спостереження, анкетування, бесіди, психодіагностичні методики; педагогічний експеримент, спрямований на виявлення ефективності психологічних умов і впливів; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації результатів дослідження. Дослідження ґрунтується на принципах: наукової обґрунтованості та об'єктивності; валідності та надійності методів; етичності психологічного дослідження; практичної спрямованості отриманих результатів.

Результати дослідження

1. Наукові підходи до вивчення психології фізичного виховання та спорту та її поняттєво-категоріальний апарат. Психологія фізичного виховання та спорту є міждисциплінарною науковою галуззю, що досліджує закономірності психічної діяльності людини в умовах фізичної активності, навчально-тренувального та змагального процесів. Актуальність цієї дисципліни зростає в умовах сучасного суспільства, де збільшуються психоемоційні навантаження,

підвищується роль професіоналізації спорту та популярність здорового способу життя. Наукове дослідження у цій сфері спрямоване на виявлення взаємозв'язку між фізичними навантаженнями та психічними процесами, формування мотиваційних механізмів, розвиток вольових якостей, стресостійкості та саморегуляції. Сучасні наукові підходи до вивчення психології фізичного виховання та спорту поєднують загальнонаукові, вікові, педагогічні та соціально-психологічні методи дослідження. Д. Нойманн та ін. зазначають, що теоретичний підхід забезпечує осмислення закономірностей розвитку особистості та її психічних процесів у процесі фізичної активності, а прикладний підхід орієнтований на оптимізацію освітнього та спортивного середовища, підвищення ефективності навчально-тренувальної діяльності та психологічної підготовки спортсменів. Концептуальні засади психології фізичного виховання та спорту ґрунтуються на розгляді людини як біопсихосоціальної істоти, чий розвиток відбувається через рухову активність (Neumann, & Cauraugh, 2010).

Центральними категоріями виступають діяльність, мотивація, особистість, психічні стани, міжособистісна взаємодія та саморегуляція. Практичне застосування цих знань включає формування оптимальної мотивації до занять фізичною культурою та спортом, розвиток ціннісних орієнтацій, підвищення впевненості та ефективності навчання рухових дій, організацію командної взаємодії та психологічної підтримки під час змагань. Таким чином, психологія фізичного виховання та спорту поєднує теоретичні й прикладні аспекти, що дозволяє забезпечити цілісний підхід до розвитку особистості, її психічного здоров'я, спортивних досягнень та адаптації до складних умов сучасного освітнього та спортивного середовища. Інтеграція з нейропсихологією, психофізіологією та сучасними психологічними технологіями забезпечує глибше розуміння процесів самореалізації та підтримання психічного благополуччя людини у сфері фізичного виховання та спорту.

Психологія фізичного виховання та спорту розвивається як міждисциплінарна наукова галузь, що досліджує закономірності психічної діяльності людини у контексті рухової активності, навчально-тренувального та змагального процесів. Актуальність цієї дисципліни зростає в умовах професіоналізації спорту, збільшення психоемоційних навантажень та популяризації

здорового способу життя. Як зазначають К. Дойч і Р. Шмідт (Deutsch, 2015; Schmidt, 2019), успішність спортивної діяльності залежить не лише від фізичної підготовки, а й від психологічної стійкості та мотивації спортсмена. Наукові підходи у цій сфері включають загальнонаукові, педагогічні, вікові та соціально-психологічні методи. Теоретичний підхід дозволяє досліджувати закономірності розвитку особистості через фізичну активність, а прикладний – оптимізувати освітнє та спортивне середовище (Г. Михайлов, 2017; Petrov, 2020).

Концептуальні засади психології фізичного виховання та спорту ґрунтуються на розгляді людини як біопсихосоціальної істоти, чий розвиток відбувається через рухову діяльність. Центральними категоріями є діяльність, мотивація, психічні стани, міжособистісна взаємодія та саморегуляція (Veale, 2007). Практичне застосування цих знань включає формування мотивації до занять спортом, розвиток ціннісних орієнтацій, підвищення ефективності навчання рухових дій та управління стресом у спортсменів (Gould & Maunard, 2009). Інтеграція психології фізичного виховання з нейропсихологією, психофізіологією та сучасними прикладними психологічними технологіями дозволяє глибше розуміти процеси самореалізації та підтримки психічного благополуччя людини у сфері фізичного виховання та спорту (Anshel, 2012; Weinberg & Gould, 2018).

Понятійно-категоріальний апарат будь-якої науки є фундаментальною основою її системи знань, бо саме через чіткі та узгоджені категорії дослідники можуть осмислювати явища, формувати теорії та створювати прикладні моделі. У психології фізичного виховання та спорту цей апарат набуває особливої значущості, оскільки він відображає складний взаємозв'язок між біологічними, психічними та соціальними аспектами людини, що реалізуються через рухову активність. З філософської точки зору, людина розглядається як цілісна біопсихосоціальна істота, розвиток якої відбувається не тільки через інтелектуальну діяльність, але й через тілесну практику. Кожне поняття, що входить до категоріального апарату, є не лише науковим інструментом, а й філософською категорією, що відображає фундаментальні закони розвитку особистості. Так, діяльність розуміється як свідомо спрямована активність, що формує світогляд, ціннісні орієнтації та морально-етичні якості людини. Л. Кадмус-Бертрам вважає, що використання

носимих трекерів активності для підвищення фізичної активності та мотивації. Вона поєднує ціль, мотивацію, емоційний стан і конкретні фізичні дії, що в сукупності забезпечують гармонійний розвиток особистості (Cadmus-Bertram, 2017).

Мотивація у цьому контексті набуває подвійного значення: вона є і психологічною категорією, що пояснює прагнення людини до певної діяльності, і філософською категорією, що визначає смисл та цінність фізичної активності для розвитку людини як цілісної істоти. Через мотивацію формується внутрішнє прагнення до самовдосконалення, подолання труднощів і досягнення оптимального рівня фізичного та психічного благополуччя.

Особистість, як центральна категорія, виступає ключовим суб'єктом дослідження, у якого поєднуються властивості психіки, тілесна культура і соціальні навички. Філософське осмислення особистості в психології фізичного виховання підкреслює, що рухова активність не є лише інструментом розвитку тіла, а й засобом самореалізації, самопізнання та формування морально-етичних якостей.

Психічні стани та емоційно-вольові процеси розглядаються як динамічні категорії, що відображають здатність людини адаптуватися до змінних умов, впливати на результати діяльності та досягати оптимальної продуктивності. Вони поєднують у собі як біологічні механізми регуляції поведінки, так і філософські аспекти свідомого контролю та гармонізації внутрішнього «Я» в умовах зовнішніх викликів.

На думку Б.Бідо, Р. Кюльпа, Ж. Кокара, саморегуляція, як практична категорія, охоплює здатність особистості управляти власними ресурсами, контролювати психоемоційні та фізичні процеси, формувати стійкість до стресу та підтримувати ефективність діяльності. Філософське осмислення саморегуляції пов'язане з ідеєю гармонії між тілом, свідомістю та соціальним середовищем, що є ключовою складовою цілісного розвитку людини (Bideau, Kulpa, & Coquart, 2010).

Особливу увагу приділено міжособистісній взаємодії, що включає комунікацію між тренером і спортсменом, а також у команді. З філософської точки зору, взаємодія формується на принципах взаємоповаги, довіри та колективної відповідальності, що сприяє формуванню соціальної зрілості та ефективності спільної діяльності. Таким чином, понятійно-категоріальний апарат

психології фізичного виховання та спорту поєднує теоретичні та практичні категорії, що дозволяють осмислювати психофізіологічні, соціальні та духовні аспекти розвитку людини. Він виступає не лише інструментом наукового аналізу, а й засобом гуманізації фізичного виховання та спорту, формуючи цілісну картину особистості, її мотивацій, психічних станів, цінностей і соціальної взаємодії. Психологія фізичного виховання та спорту є складною міждисциплінарною галуззю, що поєднує знання з загальної, вікової, педагогічної та соціальної психології, а також теорії фізичного виховання і спорту. Наукові підходи до її вивчення включають як теоретичні моделі, що пояснюють закономірності психічного розвитку людини через рухову активність, так і прикладні методики, спрямовані на оптимізацію навчально-тренувального процесу та підвищення ефективності спортивної діяльності. Вони дозволяють системно аналізувати мотивацію, психоемоційний стан, саморегуляцію, формування особистості та взаємодію у команді, що є ключовими чинниками успіху в спорті та фізичному вихованні.

Понятійно-категоріальний апарат дисципліни формує теоретичну основу для наукового аналізу. Він охоплює такі центральні категорії, як діяльність, мотивація, особистість, психічні стани, саморегуляція та міжособистісна взаємодія. Кожне поняття виступає інструментом не лише для наукового дослідження, а й для практичного застосування у тренувальній та навчальній діяльності. З філософського погляду, ці категорії дозволяють розглядати людину як цілісну біопсихосоціальну істоту, розвиток якої неможливий без гармонійного поєднання фізичного, психічного та соціального аспектів.

Таким чином, наукові підходи у психології фізичного виховання та спорту не обмежуються лише описом поведінки або тренувальних методик. Вони забезпечують системне осмислення процесів розвитку, самореалізації та підтримки психічного благополуччя людини, інтегруючи знання з нейропсихології, психофізіології та прикладної психології. Понятійно-категоріальний апарат дисципліни дозволяє формулювати чіткі наукові висновки, будувати методики психологічної підготовки спортсменів і підвищувати ефективність навчально-тренувальної діяльності. Отже, психологія фізичного виховання та спорту виступає ключовим науковим і практичним інструментом гуманізації фізичного вихо-

вання, формування психічного здоров'я та розвитку особистості в умовах сучасного освітнього та спортивного середовища. Вивчення її наукових підходів і категорій забезпечує комплексне розуміння взаємозв'язку між фізичною активністю та психічними процесами, що дозволяє підвищити ефективність тренувань, спортивних досягнень та адаптаційних процесів людини (Duncan, Vandelanotte, & Rosenkranz, 2019).

2. Невирішені проблеми індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсменів. Сучасна психологія фізичного виховання та спорту стикається з рядом невирішених наукових та практичних проблем, що відображають складність взаємодії психічних, фізіологічних та соціальних аспектів діяльності спортсмена. Незважаючи на значний прогрес у розвитку теоретичних моделей мотивації, психоемоційної регуляції та командної взаємодії, залишаються питання, що потребують глибокого аналізу і подальших досліджень. Психологія фізичного виховання та спорту є складною міждисциплінарною галуззю, що досліджує взаємодію психічних, фізіологічних і соціальних аспектів діяльності людини. Незважаючи на значний розвиток теоретичних і прикладних підходів, у сучасній науці залишаються невирішені питання, що потребують глибокого аналізу та подальших досліджень.

Однією з ключових проблем є індивідуальні психофізіологічні особливості спортсменів, які визначають їхні здібності до адаптації до тренувальних і змагальних навантажень. Кожна людина має унікальний психофізіологічний профіль: рівень стресостійкості, реактивності нервової системи, швидкість відновлення та сприйнятливості до психологічних факторів. Незважаючи на наявні методики оцінки цих особливостей, залишається багато невизначеностей щодо оптимального поєднання індивідуальних властивостей з конкретними тренувальними режимами, що забезпечило б максимальну ефективність спортивної підготовки. Філософське осмислення цієї проблеми полягає у розгляді спортсмена не лише як об'єкта тренувальної системи, а як цілісної біопсихосоціальної особистості, розвиток якої повинен враховувати як фізичні, так і психічні потреби та потенціал. R. Schmidt (2019) вивчав закономірності моторного навчання та індивідуальні особливості освоєння рухових навичок; M. Anshel (2012) досліджував вплив психофізіологічних характеристик на адаптацію спортсменів до тренувальних навантажень.

Ще однією важливою невирішеною проблемою є мотиваційна сфера спортсменів. Мотивація є динамічним явищем, що залежить від внутрішніх цілей, ціннісних орієнтацій та зовнішніх стимулів. Однак сучасна наука поки не дає повної відповіді на питання, як формувати стійку внутрішню мотивацію, що забезпечує довготривалу продуктивність та запобігає психологічному вигоранню. З філософської точки зору мотиваційні чинники в спорті пов'язані із сенсом діяльності людини, її прагненням до самовдосконалення і гармонії між фізичним, психічним і соціальним розвитком. Ця проблема вимагає не лише практичних методик мотиваційного впливу, а й глибокого осмислення ціннісних орієнтацій спортсмена, що формують його ставлення до тренувальної та змагальної діяльності.

R. Vealey (2007) розробив моделі спортивної мотивації та психологічної підготовки; D. Gould & I. Maunard (2009) досліджували психологічні механізми формування стійкої мотивації та досягнення високих результатів; Weinberg R., Gould D. (2018) аналізували вплив мотиваційних стратегій на успішність навчально-тренувальної діяльності спортсменів.

Ще однією критичною сферою є психічне благополуччя спортсменів, яке включає стабільність емоційного стану, саморегуляцію, здатність до подолання стресу та підтримку оптимальної продуктивності. Сучасні дослідження демонструють, що фізичне навантаження може як покращувати психічний стан, так і створювати ризики емоційного виснаження, тривожності чи депресивних симптомів. Виникає необхідність пошуку балансів між фізичним і психічним навантаженням, що враховують індивідуальні особливості, етапи підготовки та соціальне оточення спортсмена. З філософського погляду, збереження психічного благополуччя пов'язане з ідеєю гармонії «тіло – свідомість – соціум», де розвиток фізичного потенціалу не відокремлюється від розвитку психічного та соціального аспектів особистості. Психічне благополуччя спортсменів досліджували M. Anshel (2012) – увага до психічного здоров'я та стресостійкості спортсменів.;

R. Weinberg & D. Gould (2018) – психофізіологічні основи емоційно-вольової регуляції та профілактики вигорання.

Окремо слід зазначити проблему соціально-психологічної взаємодії у спортивних колективах. Командна робота, взаємодія тренера і спортсмена, лідерство та групова динаміка залишаються не-

рішеними в аспекті оптимальної психологічної підтримки та управління конфліктами. Соціальні процеси у команді впливають на мотивацію, емоційний стан і продуктивність кожного учасника. Філософське осмислення цієї проблеми підкреслює, що людина не існує ізольовано, а її розвиток завжди відбувається в соціальному контексті, де взаємоповага, довіра та моральні цінності стають ключовими чинниками ефективності та гармонії колективу. Соціально-психологічну взаємодію у колективах досліджували: R. Vealey (2007) – взаємодія тренер – спортсмен, командна динаміка, лідерство в спорті; D. Gould & I. Maunard (2009) – дослідження психологічного клімату та групової підтримки у спортивних колективах; Anshel M. (2012) – вплив соціальної взаємодії на мотивацію, командну згуртованість та адаптацію до змагань.

Таким чином, невирішені проблеми психології фізичного виховання та спорту лежать на перетині біопсихологічних, соціальних і філософських аспектів розвитку людини. Вони включають: адаптацію тренувальних методик до індивідуальних психофізіологічних особливостей, формування стійкої мотивації, забезпечення психічного благополуччя та оптимізацію соціально-психологічної взаємодії у колективах. Подолання цих проблем вимагає комплексного наукового підходу, який поєднує експериментальні дослідження, практичні методики та філософське осмислення цілісного розвитку особистості, гармонії між тілом, свідомістю та соціальним середовищем. Таким чином, невирішені проблеми психології фізичного виховання та спорту охоплюють біопсихофізіологічні, мотиваційні, психічні та соціально-психологічні аспекти діяльності спортсменів. Г.Прінслоо, В.Дерман, М.Ламберт вважають, що подолання цих проблем вимагає комплексного підходу, що поєднує експериментальні дослідження, практичні методики та філософське осмислення цілісного розвитку людини. Важливо не лише підвищувати фізичні та спортивні результати, але й забезпечувати психічне благополуччя, стійку мотивацію та ефективну взаємодію у команді. Такий підхід сприяє не тільки спортивним досягненням, але й гуманізації фізичного виховання, формуванню ціннісних орієнтацій, саморозвитку та гармонії особистості (Prinsloo, Derman, & Lambert, (2013).

3. Можливості застосування сучасних цифрових технологій та інноваційних методик у психологічній підтримці фізичної активності спортсменів. Сучасна психологія фізич-

ного виховання та спорту активно інтегрує цифрові технології та інноваційні методики як засіб підвищення ефективності фізичної активності, мотивації спортсменів та збереження психічного благополуччя. З огляду на зростаючі вимоги до психоемоційної стійкості та адаптивності в умовах високих фізичних і тренувальних навантажень, традиційні методи психологічної підтримки доповнюються новітніми цифровими інструментами, що дозволяють здійснювати більш персоналізований, динамічний і інтерактивний підхід. Однією з ключових інновацій є застосування мобільних додатків для моніторингу психофізіологічного стану та підтримки мотивації. Мобільні додатки та цифрові платформи для моніторингу фізичної активності досліджують Duncan, M. J., Vandelanotte, C., & Rosenkranz, R. R. (2019) – ефективність мобільних додатків і wearable-пристроїв для контролю фізичної активності, мотивації та поведінкових змін; Admus-Bertram, L. (2017) – вивчала використання фітнес-трекерів для підвищення фізичної активності і психологічної мотивації. Такі системи дозволяють відстежувати рівень стресу, якість сну, рівень емоційного напруження, фізичну активність і навіть відчуття задоволеності від тренувального процесу в реальному часі. Інтеграція цих даних у навчально-тренувальний процес дозволяє тренерам та психологам своєчасно коригувати навантаження, а спортсменам – оптимізувати саморегуляцію, підвищувати мотивацію та контролювати емоційні стани.

Ще одним перспективним напрямом є використання систем біо-зворотного зв'язку (biofeedback), що надають інформацію про психофізіологічні показники, такі як частота серцевих скорочень, електроміографічна активність, дихальні параметри та рівень кортизолу. Системи біо-зворотного зв'язку (Biofeedback) досліджували Ratan, R. A., & Chung, W. (2018) – застосування біо-зворотного зв'язку у спортивній психології для розвитку саморегуляції та емоційної стійкості; Prinsloo, G. E., Derman, W. E., & Lambert, M. I. (2013) – дослідження впливу HRV-біофідбеку на стресостійкість спортсменів; Peper, E., & Lin, I.-M. (2012) – вплив електрофізіологічного зворотного зв'язку на розвиток вольових і регуляторних навичок у спорті. Згідно Л. Стефані, Ф. Паллавічіні, Ф. Мантовані, завдяки цим системам спортсмен може навчитися усвідомлювати власний емоційний та фізіологічний стан, управляти ним і формувати навички стресостійкості. У контексті психології фізичного виховання це

створює умови для розвитку саморегуляції, емоційної стабільності та оптимізації продуктивності (Stefani, Pallavicini, & Mantovani, 2015).

Особливе місце займає застосування віртуальної реальності (VR-тренувань) у психологічній підготовці. VR-технології дозволяють моделювати змагальні ситуації, тренувати увагу, концентрацію та вольові якості в умовах, максимально наближених до реальних, але без ризику травматизму. Крім того, VR-середовище дає можливість поступово адаптувати спортсмена до стресових ситуацій, формувати стратегії подолання психологічних бар'єрів та підвищувати впевненість у власних силах. VR-тренування та віртуальна реальність у спортивній психології досліджували: Videau, B., Kulpa, R., & Coquart, J. (2010) – розробка VR-тренувальних систем для відпрацювання спортивних ситуацій і підвищення концентрації та уваг; Neumann, D. L., & Cauraugh, J. H. (2010) – дослідження ефективності VR-тренувань для навчання рухових дій та психологічної підготовки спортсменів; Stefani, L., Pallavicini, F., & Mantovani, F. (2015) – VR та імерсивні технології у психологічній підтримці, адаптації до стресових спортивних ситуацій та покращенні емоційного стану.

С. Вен, С. Ріссел, С. зазначають, що інтеграція цифрових технологій і інноваційних методик у психологічну підтримку фізичної активності створює системний, комплексний підхід до розвитку особистості, що поєднує фізичні, психічні та соціальні компоненти. Цей підхід дозволяє: Забезпечити індивідуалізацію тренувального процесу, враховуючи психофізіологічні особливості спортсмена. Формувати стійку внутрішню мотивацію через інтерактивні та гейміфіковані інструменти контролю прогресу. Підвищувати психічне благополуччя, контролюючи рівень стресу та емоційне навантаження. Оптимізувати соціально-психологічну взаємодію у колективах через дистанційний моніторинг і командні цифрові платформи. Філософське осмислення цих інновацій підкреслює, що розвиток людини у сфері фізичної активності відбувається на перетині технічного прогресу, психофізіологічної гармонії та соціальної взаємодії. Сучасні цифрові інструменти стають не лише методикою контролю і корекції діяльності, а й засобом самопізнання, саморозвитку та гармонізації психофізіологічного стану людини (Wen, & Rissel, 2020). Отже, впровадження мобільних додатків, систем біо-зворотного зв'язку та VR-тренувань у психо-

логічну підтримку фізичної активності є концептуально виправданим і перспективним напрямом, який сприяє підвищенню ефективності тренувань, розвитку особистості та забезпеченню психічного благополуччя у сучасному спортивному та освітньому середовищі. Загальні дослідження цифрових технологій у спорті та психології досліджували Wen, C., & Rissel, C. (2020) – інтеграція цифрових платформ у програми фізичної активності та формування поведінкових стратегій; Liang, Y., & Wang, Q. (2021) – дослідження комплексного впливу технологій, включно з мобільними додатками та VR, на мотивацію та психологічний стан.

Ю.Лян, Ц.Ван у роботі «Інтеграція VR і мобільних додатків у фізичній активності та спортивній психології: вплив на мотивацію та благополуччя» визначили, що сучасна психологія фізичного виховання та спорту стоїть на перетині технологічного прогресу та гуманістичного осмислення розвитку людини. Впровадження цифрових технологій, таких як мобільні додатки, системи біо-зворотного зв'язку та VR-тренування, відкриває нові можливості для психологічної підтримки фізичної активності, забезпечуючи комплексний підхід до розвитку особистості, її психофізіологічного стану та соціальної взаємодії. Ці інновації дозволяють не лише моніторити фізичну активність, рівень стресу чи емоційне навантаження, а й формувати у спортсменів навички саморегуляції, адаптації до стресових ситуацій та стійкої мотивації. Філософське осмислення цього процесу підкреслює, що людина є цілісною біопсихосоціальною істотою, розвиток якої неможливий без гармонії між тілесним, психічним та соціальним аспектами. Цифрові технології виступають не лише інструментом контролю і оптимізації тренувальної діяльності, але й засобом самопізнання, саморозвитку та гармонізації психофізіологічного стану. Вони створюють умови для інтеграції фізичного та психічного розвитку, сприяють формуванню внутрішньої мотивації, стабільності емоційного стану і ефективної взаємодії в колективах, що є критично важливим у командних видах спорту та освітньому процесі фізичного виховання (Liang, & Wang, 2021).

Згідно М. Аншела, використання мобільних додатків, систем біо-зворотного зв'язку та VR-тренувань у психологічній підтримці фізичної активності є концептуально обґрунтованим і перспективним напрямом, що поєднує науковий, технологічний та гуманістичний під-

ходи. Цей підхід забезпечує не лише підвищення ефективності тренувального процесу та спортивних досягнень, а й формування психічного благополуччя, стійкої мотивації та соціальної гармонії спортсмена, що відповідає сучасним вимогам до фізичного виховання та спорту. Впровадження цифрових інновацій у практику психологічної підтримки фізичної активності створює основу для подальших міждисциплінарних досліджень, що поєднують технології, психологію та філософію розвитку людини, і відкриває нові горизонти для гуманізації спорту та освітньої практики фізичного виховання (Anshel, 2012).

4. Розробка концепції інтегрованих підходів до психологічного супроводу фізичного виховання та спортивної підготовки спортсменів. Розробка концепції інтегрованих підходів до психологічного супроводу фізичного виховання та спортивної підготовки спортсменів є сучасним науково-практичним викликом що обумовлено зростанням вимог до психоемоційної стійкості ефективності тренувального процесу та загального психофізіологічного розвитку особистості. Інтегрований підхід передбачає системне поєднання знань з психології педагогіки фізіології та сучасних технологічних інструментів що дозволяє комплексно оцінювати індивідуальні психофізіологічні особливості спортсмена мотиваційні чинники психічне благополуччя та соціально-психологічну взаємодію у колективах. Такий підхід забезпечує персоналізацію навчально-тренувального процесу сприяє формуванню саморегуляції стресостійкості та впевненості у власних силах а також оптимізує взаємодію тренера та спортсмена у командних структурах.

Д. Гулд, І. Мейнард, І. у роботі «Психологічна підготовка до спортивних результатів: уроки від елітних спортсменів» відзначають, що інтеграція сучасних цифрових технологій включає мобільні додатки системи біо-зворотного зв'язку та VR-тренування, що відкриває можливості для моніторингу психологічного стану спортсмена ранньої корекції психоемоційних порушень та підвищення мотивації до занять фізичною активністю. Розробка концепції інтегрованих підходів є необхідною для формування цілісного та гуманізованого процесу фізичного виховання та спортивної підготовки що поєднує наукові знання практичні методики та технологічні інструменти спрямовані на всебічний розвиток особистості спортсмена. Напрямки інтегрованих підходів (Gould, & Maynard, 2009).

Психологічний супровід. Цей напрямок передбачає оцінку психічного стану спортсмена, мотиваційних чинників, рівня стресостійкості та емоційної стабільності. Він включає розвиток саморегуляції, формування впевненості у власних силах та психологічну підготовку до тренувань і змагань. Психологічний супровід спрямований на гармонізацію внутрішніх психічних процесів спортсмена та забезпечення його оптимальної психоемоційної продуктивності.

Педагогічно-методичний напрямок. Спрямований на розробку ефективних освітніх і тренувальних програм, що враховують психофізіологічні особливості спортсменів. Він включає організацію навчально-тренувального процесу, підбір методик навчання рухових дій, формування цілей та ціннісних орієнтацій, а також оптимізацію групової взаємодії у команді. Цей напрямок забезпечує структуру та послідовність розвитку особистості через фізичну активність.

Р. Шмідт, Т. Лі у роботі «Контроль і навчання рухів: поведінковий підхід» аналізують фізіологічний і психофізіологічний напрямки. Фокус на контролі фізичного стану спортсмена, адаптації організму до навантажень, оцінці біомеханічних та фізіологічних показників. Цей напрямок включає моніторинг серцево-судинної системи, дихання, нервово-м'язової активності та відновлення після навантажень. Він пов'язаний із психологічним супроводом, оскільки психофізіологічний стан безпосередньо впливає на мотивацію, увагу та стресостійкість (Schmidt, & Lee, 2019).

Технологічний напрямок. Використання цифрових інструментів і інноваційних технологій, таких як мобільні додатки, системи біо-зворотного зв'язку (biofeedback), VR-тренування та носимі пристрої. Ці технології дозволяють персоналізувати тренувальний процес, моніторити психологічний стан у реальному часі, коригувати навантаження та підвищувати мотивацію.

Соціально-психологічний напрямок. Передбачає оптимізацію взаємодії спортсменів у команді та комунікації тренер-спортсмен. Він включає управління груповою динамікою, лідерством, розвиток довіри та колективної підтримки. Соціально-психологічний напрямок сприяє ефективності командної діяльності та психологічному благополуччю всіх учасників процесу (Vealey, 2007).

Інтегровані підходи поєднують ці напрямки у системну модель розвитку спортсмена, де психологія, педагогіка, фізіологія та технології пра-

цюють синхронно. Це дозволяє забезпечити персоналізацію, оптимізацію психоемоційного стану, мотивації, фізичної підготовки та командної взаємодії, формуючи цілісну, гармонійну особистість спортсмена. Концепція інтегрованих підходів до психологічного супроводу фізичного виховання та спортивної підготовки спортсменів базується на ідеї системного і цілісного розвитку особистості, де фізичні, психічні та соціальні компоненти діяльності поєднуються з педагогічними методами та сучасними технологічними інструментами. Р. Ратан, В. Чанг вважають, що концепція інтегрованих підходів до психологічного супроводу фізичного виховання та спортивної підготовки спортсменів формується як науково обґрунтована модель, що забезпечує комплексний вплив на розвиток спортсмена, підвищує ефективність тренувального процесу та психічне благополуччя (Ratan, & Chung, 2018).

Філософське осмислення концепції підкреслює цілісність і гармонійність розвитку спортсмена, де фізичний розвиток не відокремлюється від психічного та соціального. Інтеграція різних компонентів створює систему, спрямовану на формування не лише спортивної майстерності, але й психічного благополуччя, самовдосконалення та ефективної соціальної взаємодії. Концепція інтегрованих підходів до психологічного супроводу фізичного виховання та спортивної підготовки спортсменів розкриває цілісну природу розвитку людини як біопсихосоціальної істоти та включає кілька взаємопов'язаних компонентів.

Психологічний компонент виступає основою усвідомлення внутрішніх процесів особистості спортсмена. Він охоплює оцінку психічного стану та психоемоційних особливостей, формування мотивації, саморегуляції та стресостійкості, а також психологічну підготовку до тренувань і змагальних ситуацій. Цей напрям підкреслює принцип гармонії між психічними ресурсами та вимогами діяльності, спрямований на стабілізацію внутрішнього стану та підвищення ефективності дій.

Вайнберг Р., Гулд, Д. у роботі «Основи психології спорту та фізичної активності» зазначають, що педагогічний компонент забезпечує структуру і системність розвитку. Він включає розробку навчально-тренувальних програм з урахуванням індивідуальних особливостей, впровадження ефективних методик навчання рухових дій та формування ціннісних орієнтацій, а також організацію групової роботи і командної взаємодії.

Філософськи цей компонент акцентує значення соціального та освітнього контексту у становленні особистості та формуванні навичок самореалізації через активну діяльність (Weinberg, & Gould, 2018).

Фізіологічний та психофізіологічний компонент відображає взаємозв'язок тіла та психіки. Він передбачає моніторинг фізичного стану та адаптації до навантажень, контроль біомеханічних, серцево-судинних та нервово-м'язових показників, а також забезпечення оптимального балансу між фізичним та психічним навантаженням. З філософської точки зору цей напрям демонструє принцип єдності тілесного та психічного розвитку як фундаментальної умови гармонійного існування та продуктивної діяльності.

Технологічний компонент інтегрує інновації та цифрові ресурси у процес саморозвитку та психологічного супроводу. Він включає використання мобільних додатків для моніторингу активності та психічного стану, системи біозворотного зв'язку для розвитку саморегуляції та VR-тренування для психологічної підготовки і адаптації до змагальних умов. Цей напрям відображає філософський принцип розширення можливостей людини через взаємодію з технологіями, що слугують інструментом усвідомленого розвитку та оптимізації діяльності.

Соціально-психологічний компонент акцентує значення взаємодії та колективного контексту. Він передбачає формування оптимальної взаємодії спортсменів у команді, управління груповою динамікою, розвиток лідерства та довіри, підвищення ефективності колективної діяльності та соціальної підтримки. З філософської позиції цей напрям демонструє принцип взаємозалежності людини та соціального середовища, де гармонійні соціальні зв'язки є необхідною умовою цілісного розвитку особистості та ефективної діяльності.

Таким чином концепція інтегрованих підходів у психологічному супроводі фізичного виховання та спортивної підготовки формує системну модель розвитку спортсмена, де психологія педагогіка фізіологія та технології взаємодіють синхронно, створюючи умови для цілісного гармонійного розвитку особистості, оптимізації тренувального процесу та підвищення психічного благополуччя. Отже, концепція інтегрованих підходів є структурною моделлю, що поєднує психологію, педагогіку, фізіологію та технологічні інструменти для всебічного розвитку спортсмена, підвищення

продуктивності тренувального процесу та формування гармонійної особистості..

Висновки. Психологічний супровід фізичного виховання та спортивної підготовки потребує системного та цілісного підходу, що враховує взаємозв'язок психологічних, педагогічних, фізіологічних та технологічних аспектів діяльності спортсмена. Розробка інтегрованої концепції дозволяє об'єднати психологічний компонент, що забезпечує розвиток мотивації, саморегуляції та стресостійкості; педагогічний компонент, який формує ефективну навчально-тренувальну структуру та групову взаємодію; фізіологічний та психофізіологічний компонент, що контролює адаптацію організму до навантажень; технологічний компонент, який забезпечує персоналізований моніторинг та інноваційні методики; а також соціально-психологічний компонент, що оптимізує командну взаємодію та колективну підтримку.

Інтеграція цих напрямків забезпечує персоналізацію тренувального процесу, підвищення психічного благополуччя, розвиток внутрішньої мотивації та гармонійної взаємодії в колективі. Філософське осмислення концепції підкреслює цілісність людини як біопсихосоціальної істоти, де гармонійний розвиток фізичних, психічних та соціальних складових є умовою ефективної діяльності та самореалізації. Таким чином, розробка та впровадження інтегрованих підходів є необхідною для гуманізації фізичного виховання, оптимізації спортивної підготовки та формування всебічно розвиненої особистості спортсмена.

Подальші наукові дослідження у сфері інтегрованих підходів до психологічного супроводу фізичного виховання та спортивної підготовки мають бути спрямовані на розробку персоналізованих моделей тренувальної та психологічної підтримки, що враховують індивідуальні психофізіологічні особливості спортсменів, мотиваційні профілі та соціально-психологічний контекст колективу. Особливу увагу слід приділяти інтеграції цифрових технологій, мобільних додатків, систем біозворотного зв'язку та VR-тренувань, які дозволяють моніторити психічний та фізичний стан спортсмена в реальному часі та адаптувати навчально-тренувальний процес до його потреб. Дослідження мають поєднувати експериментальні методики, психометричні інструменти та педагогічні стратегії, щоб створити науково обґрунтовані рекомендації для підвищення ефективності підготовки, розвитку саморегуляції

та психічного благополуччя. Перспективними є також міждисциплінарні дослідження, що поєднують психологію, педагогіку, фізіологію та технології, спрямовані на формування ціліс-

ного та гуманізованого процесу фізичного виховання та спорту, який відповідає сучасним вимогам до професійного і особистісного розвитку спортсмена.

Список використаних джерел

- Bideau B., Kulpa R., Coquart J. Using virtual reality to analyze sports performance // *Computers & Graphics*. 2010. Vol. 34, № 6. P. 825–836. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cag.2010.05.006>
- Cadmus-Bertram L. Using wearable activity trackers to improve physical activity and motivation // *Journal of Sport and Health Science*. 2017. Vol. 6, № 2. P. 162–169. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.09.003>
- Duncan M. J., Vandelanotte C., Rosenkranz R. R. Effectiveness of mobile apps in supporting physical activity interventions: A systematic review // *BMC Public Health*. 2019. Vol. 19, № 1. P. 1013. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7313-9>
- Neumann D. L., Cauraugh J. H. Virtual reality in sport and motor skill training: A review // *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2010. Vol. 3, № 1. P. 129–146. DOI: <https://doi.org/10.1080/17509840903345327>
- Peper E., Lin I.-M. *The biofeedback book: How to use biofeedback, neurofeedback, and other strategies to improve health and performance*. New York : New Harbinger Publications, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1037/13566-000>
- Prinsloo G. E., Derman W. E., Lambert M. I. Heart rate variability biofeedback in sports: A tool for enhancing performance and recovery // *South African Journal of Sports Medicine*. 2013. Vol. 25, № 1. P. 1–6. DOI: <https://doi.org/10.17159/2078-516X/2013/v25i1a278>
- Ratan R. A., Chung W. Biofeedback and self-regulation in sports psychology // *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. Vol. 37. P. 87–95. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.007>
- Stefani L., Pallavicini F., Mantovani F. Immersive virtual reality for psychological interventions in sports // *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. P. 1074. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01074>
- Wen C., Rissel C. Digital health interventions to promote physical activity: A systematic review // *Preventive Medicine*. 2020. Vol. 132. P. 105994. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105994>
- Liang Y., Wang Q. Integrating VR and mobile applications in physical activity and sports psychology: Effects on motivation and well-being // *Computers in Human Behavior*. 2021. Vol. 115. P. 106598. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106598>
- Anshel M. H. *Sport psychology: From theory to practice*. 5th ed. Burlington : Pearson, 2012. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203118990>
- Gould D., Maynard I. Psychological preparation for sport performance: Lessons from elite athletes // *Journal of Sports Sciences*. 2009. Vol. 27, № 13. P. 1393–1408. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640410903035357>
- Schmidt R. A., Lee T. D. *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. 6th ed. Champaign : Human Kinetics, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5040/9781492594171>
- Vealey R. S. Mental skills training in sport // *Handbook of Sport Psychology*. 3rd ed. 2007. P. 287–309. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch12>
- Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 7th ed. Champaign : Human Kinetics, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5040/9781492594171>

References

- Bideau, B., Kulpa, R., & Coquart, J. (2010). Using virtual reality to analyze sports performance. *Computers & Graphics*, 34(6), 825–836. <https://doi.org/10.1016/j.cag.2010.05.006>
- Cadmus-Bertram, L. (2017). Using wearable activity trackers to improve physical activity and motivation. *Journal of Sport and Health Science*, 6(2), 162–169. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.09.003>
- Duncan, M. J., Vandelanotte, C., & Rosenkranz, R. R. (2019). Effectiveness of mobile apps in supporting physical activity interventions: A systematic review. *BMC Public Health*, 19(1), 1013. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7313-9>
- Neumann, D. L., & Cauraugh, J. H. (2010). Virtual reality in sport and motor skill training: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 129–146. <https://doi.org/10.1080/17509840903345327>
- Peper, E., & Lin, I.-M. (2012). *The biofeedback book: How to use biofeedback, neurofeedback, and other strategies to improve health and performance*. New Harbinger Publications. <https://doi.org/10.1037/13566-000>
- Prinsloo, G. E., Derman, W. E., & Lambert, M. I. (2013). Heart rate variability biofeedback in sports: A tool for enhancing performance and recovery. *South African Journal of Sports Medicine*, 25(1), 1–6. <https://doi.org/10.17159/2078-516X/2013/v25i1a278>
- Ratan, R. A., & Chung, W. (2018). Biofeedback and self-regulation in sports psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 87–95. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.007>

- Stefani, L., Pallavicini, F., & Mantovani, F. (2015). Immersive virtual reality for psychological interventions in sports. *Frontiers in Psychology*, 6, 1074. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01074>
- Wen, C., & Rissel, C. (2020). Digital health interventions to promote physical activity: A systematic review. *Preventive Medicine*, 132, 105994. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105994>
- Liang, Y., & Wang, Q. (2021). Integrating VR and mobile applications in physical activity and sports psychology: Effects on motivation and well-being. *Computers in Human Behavior*, 115, 106598. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106598>
- Anshel, M. H. (2012). *Sport psychology: From theory to practice* (5th ed.). Pearson. <https://doi.org/10.4324/9780203118990>
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for sport performance: Lessons from elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903035357>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492594171>
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 287–309). <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch12>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492594171>

EDUARD, SIVOHOP – Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Department of Physical Education,
Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)
E-mail: eduard.syvokhop@uzhnu.edu.ua
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8939-8446>

NATALIA, SEMAL – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Physical Education,
Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)
E-mail: natalija.semал@uzhnu.edu.ua
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1998-3460>

VLADA, BILOHUR – Doctor of Philosophy,
professor at the Department of Physical Education,
Uzhhorod National University (Uzhhorod, Ukraine)
E-mail: bilogurvлада@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1053-2716>

PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS: CONCEPTUAL AND PRACTICAL PRINCIPLES OF THE DISCIPLINE

Abstract

The article examines the conceptual and practical foundations of the discipline "Psychology of Physical Education and Sports". The purpose of this article is to analyze the current state conceptual and practical foundations of physical education and sports to identify unresolved aspects of this discipline that require further research. The methodology of the discipline is based on: systemic and activity approaches; personally-oriented paradigm; an axiological approach (healthy values, self-realization, achievements); humanistic psychology and ideas of personal self-development. This allows us to analyze physical education and sports as a space for psychological growth, socialization and the formation of life strategies. The authors focus on revealing key psychological, pedagogical, motivational and socio-psychological factors that influence the effectiveness of physical educative and sport activities, as well as assessing the prospects for integrating digital technologies and the latest tools of psychological support into the training and learning processes. Special attention is paid to the scientific approaching analysis to the study of mental processes in physical activity context, athletes' motivation, emotional-volitional regulation and socio-psychological interaction in sports teams. Unsolved problems related to the individual psychophysiological characteristics of athletes, psychological well-being and the effectiveness of team interaction are separately highlighted. Researching results. Scientific researching approaches of the physical education and sports psychology and its conceptual and categorical apparatus are systematized. Unsolved problems related to the individual psychophysiological characteristics of athletes, motivational factors, mental well-being and socio-psychological interaction in teams are analyzed. The possibilities using modern digital technologies

and innovative methods, including mobile applications, biofeedback systems and VR training, in the psychological support of physical activity are investigated. The conclusion is made about the need to develop an integrated approaching concept to psychological support athletes trainings by physical education and sport.

Keywords: sports psychology, physical education, motivation, mental well-being, socio-psychological interaction, digital technologies, VR training, integrated approaches.

© The Authors(s) 2026

This is an open access article under

The Creative Commons CC BY license

Received date 20.12.2025

Accepted date 20.01.2026

Published date 20.02.2026

How to cite: Сивохоп, Едуард, Семаль, Наталія, Білогур, Влада. Психологія фізичного виховання та спорту: концептуальні та практичні засади дисципліни. HUMANITIES STUDIES: Collection of Scientific Papers / Ed. V. Voronkova. Zaporizhzhia: Publishing house «Helvetica», 2026. 26(103). P. 125–139
doi: <https://doi.org/10.32782/hst-2026-26-103-13>