

УДК 159.952:796.093

DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.69468/2786-7544-2025-1-5](https://doi.org/10.69468/2786-7544-2025-1-5)

МЕХАНІЗМИ ПІДТРИМАННЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

Мар'яна ГУДА, Мар'ян ПІТИН

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

MECHANISMS FOR MAINTAINING ATHLETES' ATTENTION CONCENTRATION DURING COMPETITIVE ACTIVITIES (THEORETICAL ASPECT)

Maryana HUDA, Maryan PITYN

Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine

Анотація.

У статті досліджено механізми підтримання концентрації уваги спортсменів в умовах змагальної діяльності, зокрема в шахах.

Мета дослідження — з'ясувати особливості механізмів підтримання концентрації спортсменів в умовах змагальної діяльності за допомогою аналізу психологічних, фізіологічних і когнітивних чинників, які впливають на здатність зберігати увагу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, узагальнення наукових праць щодо проблеми підтримання концентрації в індивідуальних видах спорту та системний аналіз взаємозв'язків між когнітивними, фізіологічними й психологічними чинниками. **Матеріалами дослідження** були праці Д. Вегнера (1989) про іронічний процес контролю, Р. Боймейстера (1984) про вплив самосвідомості на продуктивність, Д. Канемана (2011) про когнітивні упередження, Р. Шмідта і С. Врісберга (2008) про моторне навчання, Дж. Гарді й Е. Олівера (2014) про когнітивні процеси у спортивній діяльності та інші наукові джерела, що охоплюють період 1956–2020 років. **Основні результати дослідження.** Виявлено, що в умовах високої особистої значущості

Abstract.

This article investigates the mechanisms of maintaining attention concentration in athletes under competitive conditions, with a particular focus on chess. The **aim** of the research is to explore the characteristics of mechanisms for maintaining attention in athletes during competitive activities by analysing the psychological, physiological, and cognitive factors that influence their ability to sustain attention.

The **research methods** include theoretical analysis of literature, summarisation of scientific works on the issue of maintaining concentration in individual sports, and a systematic analysis of the interrelationships between cognitive, physiological, and psychological factors. The **research materials** include works by Wegner (1989) on the ironic process of control, Baumeister (1984) on the impact of self-awareness on performance, Kahneman (2011) on cognitive biases, Schmidt and Wrisberg (2008) on motor learning, Hardy and Oliver (2014) on cognitive processes in sports, and other scientific sources covering the period from 1956 to 2020.

The main findings of the study revealed that under conditions of high personal significance and competitive stress, athletes often

та змагального стресу спортсмени часто переоцінюють свою здатність контролювати ситуацію через комплекс взаємопов'язаних чинників: когнітивні упередження, емоційну залученість і соціальні очікування. Установлено, що негативні вербальні самоінструкції погіршують ефективність виконання завдань через активацію нейронних шляхів, пов'язаних із забороненою дією. Виявлено феномен іронічного ефекту, коли спроби свідомо придушити певні думки призводять до їх нав'язливості, що особливо проявляється у спортсменів із розвиненими фобіями. Дослідження показало, що в екстремальних умовах навіть досвідчені спортсмени часто повертаються до простіших патернів поведінки, характерних для початківців. Висновки дослідження підкреслюють, що статистика базових помилок у шахах є важливим індикатором стабільності, концентрації та психологічної стійкості спортсмена. Водночас її варто вивчати в комплексі з іншими характеристиками гри, оскільки вона не відображає креативності, інтуїції та стратегічної глибини гравця. Справжню майстерність у шахах визначають як гармонійне поєднання глибокого розуміння гри, практичної надійності та здатності демонструвати найкращі якості концентрації навіть у найскладніших змагальних ситуаціях.

Ключові слова: контроль, стрес, помилки, патерни, поведінка, когнітивні ресурси, стратегії.

overestimate their ability to control the situation due to a complex combination of inter-related factors: cognitive biases, emotional involvement, and social expectations. It was found that negative verbal self-instructions impair task performance by activating neural pathways associated with prohibited actions. The phenomenon of the "ironic effect" was identified, where attempts to consciously suppress certain thoughts lead to their persistence, which is especially evident in athletes with developed phobias. The study showed that in extreme conditions, even experienced athletes often revert to simpler behavioural patterns typical of beginners.

The conclusions of the research emphasise that statistics of basic errors in chess are an important indicator of stability, concentration, and psychological resilience in an athlete. However, it should be considered in conjunction with other game characteristics, as it does not reflect creativity, intuition, and the strategic depth of the player. True mastery in chess is defined as a harmonious combination of deep understanding of the game, practical reliability, and the ability to demonstrate the best concentration qualities even in the most challenging competitive situations.

Keywords: control, stress, errors, patterns, behavior, cognitive resources, strategies.

Вступ. Актуальність теми. У сучасному шаховому спорті успіх гравця значною мірою залежить не лише від його технічних навичок, а й від здатності підтримувати високий рівень концентрації протягом тривалого часу чи саме в потрібні моменти. Змагання в шахах характеризуються високим інтелектуальним навантаженням, психологічним тиском і потребою ухвалення оптимальних рішень у стресових умовах. Ці чинники роблять питання механізмів підтримання концентрації в умовах змагальної діяльності особливо важливим [7, 5, 8].

Актуальність дослідження зумовлена зростанням конкуренції в шаховому

спорті, збільшенням тривалості турнірів і підвищенням рівня підготовки суперників. У таких умовах навіть незначне зниження концентрації може призвести до серйозних помилок, що впливають на кінцевий результат. Крім того, сучасна підготовка в шахах стала більш комплексною та вимагає врахування психологічних і фізіологічних аспектів, зокрема розвитку навичок керування увагою та зниження впливу стресових чинників [7].

Дослідження механізмів підтримання концентрації спрямовано на пошук ефективних стратегій для оптимізації психічного стану спортсменів, формування стійкості

до зовнішніх чинників, які відвертають увагу, і забезпечення стабільності результатів під час змагань. Результати таких досліджень мають практичну цінність не лише для шахістів, а й для тренерів, які готують спортсменів, а також для інших видів спорту, де збереження концентрації є критичним елементом успіху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У межах когнітивної психології відбуваються спроби пояснити стійкі, повторювані помилки (помилки виконання) під час інтенсивних змагальних ситуацій різними психологічними феноменами, що виникають через взаємодію уваги та свідомості. Це можуть бути внутрішній діалог, візуалізація ситуації, проактивна інтерференція, помилки свідомості через неуважність, наслідки неусвідомленого негативного вибору, захоплення помилки, негативна практика, зниження значущості помилок, перебільшення помилок, прогресивне збільшення помилок, іронічний психічний контроль [19, 1, 11, 17, 9, 16].

Дослідження в когнітивній психології пояснюють стійкі помилки виконання в змагальних ситуаціях через взаємодію уваги та свідомості. Науковець Д. Вегнер (1989) дослідив іронічний процес контролю, що призводить до посилення небажаних думок, які можуть викликати помилки [19]; Р. Боймейстер (1984) вивчив феномен, коли надмірна увага до дій знижує продуктивність [1]; Д. Канеман (2011) описав вплив когнітивних упереджень і перехід між системами мислення на ухвалення рішень [11]; Р. Шмідт і С. Врісберг (2008) досліджували вплив неправильного моторного навчання на повторювані помилки [17]; Дж. Гарді й Е. Олівер (2014) підкреслили роль позитивного внутрішнього діалогу для мінімізації стресу [9]; М. Пессільон (2007) розкрив роль допаміну в корекції помилок та ухваленні рішень [16]. Ці праці формують основу для комплексного розуміння причин помилок і способів їх мінімізації.

Спортсмени й тренери відзначають, що помилки часто виникають саме в ті моменти, коли спортсмени намагалися не думати про них.

Мета дослідження — з'ясувати особливості механізмів підтримання концентрації

спортсменів в умовах змагальної діяльності за допомогою аналізу психологічних, фізіологічних і когнітивних чинників, які впливають на здатність зберігати увагу.

Методи дослідження. Застосовано: теоретичний аналіз літератури й узагальнення для дослідження змісту наукових праць і матеріалів, що стосуються проблеми підтримання концентрації в індивідуальних видах спорту. Вивчення теорій і підходів, спрямованих на збереження концентрації під час змагальної діяльності; системний аналіз для встановлення взаємозв'язків між когнітивними, фізіологічними й психологічними чинниками, що впливають на здатність шахістів підтримувати концентрацію в умовах змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Якщо брати за основу те, що проблема втрати концентрації може бути пов'язана з уже сформованим умовним рефлексом із минулого досвіду гравця та є явищем, яке стабільно повторюється, то в такому разі може бути потрібне створення нової домінанти. У цьому контексті нова домінанта означає принципову зміну ментального й психофізіологічного стану шахіста, тобто психологічне перезавантаження — повну зміну фокусу уваги й емоційного стану, відмову від попереднього способу мислення та сприйняття позиції, формування нового, свіжого погляду на ситуацію на дошці. Термін «домінанта» тут розуміють як близький до концепції фізіолога О. О. Ухтомського — це головний осередок збудження в нервовій системі, який визначає характер поточних реакцій організму. У шаховому контексті створення нової домінанти означає свідоме формування нового психологічного стану, за якого шахіст дивиться на позицію наче новими очима, відкидає попередні налаштування й очікування, починає аналізувати ситуацію із чистого аркуша. Це важливо саме тоді, коли гравець застряг у певному баченні позиції і потребує свіжого підходу для реалізації своєї переваги [15].

Це може бути ефективним рішенням для конкретної ситуації «тут і зараз», але загалом це питання потребує тривалої та ретельної роботи, адже проблема настільки глибока, що позбутися її швидко навряд чи вдасться.

Вольове зусилля тут не завжди допомагає, оскільки рефлекси працюють швидше за свідому волю. Вони активуються до того, як включається вольовий контроль. Змінити рефлекс можна тільки через формування нових нейронних зв'язків, що вимагає спеціальної тренувальної роботи, а не просто вольового зусилля.

Дослідження американських учених виявили, що у свідомості людини генетично закладено процеси, які протидіють і суперечать початковому наміру. Ці процеси названо іронічним феноменом (Д. Вегнер). Тиск на свідомість викликає небажані дії. Шахісти знають, що гра на замовлення, на перемогу часто закінчується поразкою. Діє закон зворотного ефекту, який чітко проявляється в медицині. Це протидія свідомості особливо посилюється в стані стресу, втоми, пригніченості, напруженості, поспіху та в разі відволікання [1, 9, 11, 18, 19].

Іронічний феномен, або іронічні процеси, які описав американський психолог Денієл Вегнер, стосуються парадоксального ефекту, коли спроби свідомо придушити певні думки призводять до їхньої нав'язливості. Вегнер провів експеримент, у якому учасникам було заборонено думати про білого ведмедя. Однак заборона лише підсилювала появу цих думок [19].

Якщо провести паралелі з іншими видами спорту, то, наприклад, одна з найскладніших проблем у біатлоні — це п'ятий постріл. Психологічний аспект цього моменту критичний для біатлоністів будь-якого рівня. Особливо це стосується останнього пострілу, чи то десятий у спринті, чи то двадцятий на чотирьох рубежах. Ці постріли найбільш небезпечні, адже навіть якщо спортсмен до цього влучав достатню кількість разів, у цей момент з'являється спокуса думати, що все йде ідеально і зараз він побіжить до фінішу, можливо, як лідер.

Саме в такі моменти зазвичай і виникає помилка. Тренери часто наголошують, що не можна думати про результат під час змагання, не варто надавати йому жодного значення. Проте, навіть якщо теоретично всі розуміють важливість цього підходу, то далеко не в кожного це виходить на практиці, коли момент наближається [2].

Проблема останнього пострілу стосується й досвідчених спортсменів. Наприклад, Бйорндален на певний час навіть намагався обдурити свою психіку. Він робив перші три постріли, потім стріляв п'ятий, а вже після цього — четвертий. Так він шукав способів уникнути психологічного тиску останнього пострілу. І цей підхід спрацював: із часом він зміг подолати свою проблему й повернувся до звичайної стратегії.

У командних видах спорту є важливе поняття, яке прийшло з баскетболу, — **«клатч»**. Це момент, коли гра підходить до завершення, і від спортсмена вимагається особлива здатність вплинути на результат, щоб забезпечити перемогу своїй команді.

Бути в клатч-ситуації — це вміння витримати тиск, який неминуче виникає, коли результат матчу ще не визначений і команди намагаються обійти одна одну в кожному етапі. Це здатність відчувати напруження й виконувати свою роботу якнайкраще, не зважаючи на те, який результат може бути в кінці. Важливо зберігати спокій і зосереджуватися на своїх силах, навіть коли ситуація не на твою користь.

Для ліпшого розуміння того, яке мислення треба мати в таких ситуаціях, варто звернути увагу на досвід Даміана Лілларда, баскетболіста НБА, який має репутацію одного з найкращих клатч-гравців в історії НБА [21]. Ліллард розповів про ще шкільний випадок, коли він зробив переможний кидок, але через передчасне святкування отримав технічний фол, що призвело до поразки його команди. Цей інцидент навчив його не святкувати до завершення гри та залишатися спокійним у критичних моментах. Він вважає, що зрештою все вирішиться так, як і має бути.

Тож можна зробити висновок, що не варто визначати цей момент як кінцівку і надавати надмірного значення результату. Важливо розуміти, що клатч не означає завжди влучення в ціль із кожної спроби; він лише означає, що спроба буде зроблена, незалежно від результату. Це дає змогу бути успішним у ключові моменти, якщо відпустити переживання й довіряти своїм навичкам. Тоні Надаць також наголошує на важливості зробити все можливе

з власного боку для досягнення результату, не турбуючись надмірно, якщо результату з якихось причин не досягли. Гравець може бути спокійним, знаючи, що він доклав усіх зусиль, і його сумління залишиться чистим [14].

Проте випадки, коли спортсмен, навіть перебуваючи в цьому моменті, ментально повертається до попередньої ситуації і все повторюється, як раніше, трапляються досить часто. І що вищий рівень спортсмена, то чіткіше його переконання, що діє він правильно, але чому він знову припустився помилки, йому незрозуміло [5, 11].

Наприклад, у разі настанови спортсмена на зразок «Лише не промахнись... Не думай про... Не переживай, а...» помилка відбувається саме в небажаному напрямку. Такі помилки частіше трапляються в кінцевій частині змагань [1, 10, 19].

У разі приймання подачі в тенісі настанова на кшталт «Не дивися на суперника, а лише на м'яч» може змусити гравця мимоволі поглянути саме на суперника, оскільки думка про те, чого не слід робити, концентрує увагу на забороненій дії. Це особливо яскраво виявляється в умовах стресу або ліміту часу.

Загальновідомо, що, зокрема, в шахах в умовах обмеження часу помилитися дуже легко навіть на найвищому рівні, і саме тому шахові турніри, де використовують рапід чи бліц-контроль часу, не мають такої престижності, як змагання з класичним контролем часу, де гравці мають більше часу для роздумів і планування ходів.

У дослідженнях, що стосуються спроби уникнути конкретної помилки, показано, що негативні інструкції погіршують ефективність виконання завдання [19, 1, 11].

Негативні вербальні самоінструкції проявляються саме під час виконання заборонених команд. Негативні інструкції провокують імпліцитні (неусвідомлені) моторні реакції, що суперечать явним (свідомим) командами.

Парадокс заборонних команд полягає в тому, що мозок, одержуючи інструкцію уникати певної дії, спочатку повинен її уявити, щоб потім заборонити. Це створює в уяві небажаний образ саме тієї дії, якої треба уникнути. Як наслідок, виникає внутрішній

конфлікт: мозок одночасно має уявлення про дію і намагається її придушити. Така ситуація підвищує ймовірність виконання саме тієї дії, якої потрібно уникнути [1, 11, 19].

З погляду нейропсихології, під час обробки заборонної команди активуються нейронні шляхи, що пов'язані із забороненою дією. Це формує готовність до виконання небажаної дії, навіть якщо свідомо людина намагається її уникнути. Щоб придушити цей імпульс, мозок змушений залучати додаткові когнітивні ресурси. У стресових або цейтнотних умовах, коли ресурси обмежені, це може призводити до помилок і зниження ефективності виконання завдань [1, 11, 12, 18, 19].

Причиною цього є обмеженість когнітивних процесів спортсмена в умовах дефіциту часу, високої особистої значущості, конкуренції із суперниками та тиску з боку тренерів чи інших авторитетів.

Процесноорієнтовані команди є ефективною альтернативою негативним самоінструкціям. Вони спрямовують увагу спортсмена на конкретні дії, які треба виконати, а не на те, чого слід уникати.

Особиста значущість результату відіграє критичну роль у спортивній діяльності, оскільки вона безпосередньо впливає на мотивацію і психологічний стан спортсмена. Коли спортсмени відчувають особистий зв'язок і значущість своїх цілей, це допомагає підтримувати їхню мотивацію у важкі моменти та сприяє сталому розвитку в спорті [3].

Високий рівень внутрішньої мотивації забезпечує стійкість до труднощів, сприяє розвитку фізичних і психологічних якостей, а також підтримує прагнення до вдосконалення.

Проте, з іншого боку, у ситуаціях із високою особистою значущістю люди часто переоцінюють свою здатність контролювати події, і це відбувається через комплекс взаємопов'язаних чинників.

По-перше, когнітивні упередження відіграють ключову роль. Людина схильна до ілюзії контролю, вірить, що вона може впливати навіть на ті події, які від неї не залежать. Це особливо виражено в емоційно значущих ситуаціях. Підвищена

самовпевненість стає своєрідною захисною реакцією на тиск, навіть якщо об'єктивна реальність свідчить про протилежне.

По-друге, емоційна залученість значно впливає на здатність мислити критично. Коли результат ситуації набуває особистої ваги, виникає сильне бажання зберегти контроль за будь-яку ціну. Це посилює емоційний тиск і створює хибне переконання, що успіх чи невдача залежить тільки від власних дій.

Соціальні очікування також важливі. Людина під тиском суспільства чи власних амбіцій часто боїться визнати свої слабкості або потребу в змінах, оскільки може це сприймати як втрату контролю. Страх утратити статус або повагу змушує діяти за звичними шаблонами, навіть якщо це не дає результату.

У поведінковому аспекті мозок в стресових умовах схильний використовувати звичні патерни, які були ефективними в минулому, навіть якщо вони не відповідають реальній ситуації. Це створює ілюзію контролю, засновану на минулому досвіді, а не на актуальних обставинах.

До того ж біологічні механізми підсилюють цю схильність. Стрес активує вироблення кортизолу, який знижує раціональність і заважає адекватно оцінювати ситуацію. Увага концентрується на емоційно значущих аспектах, що обмежує здатність бачити повну картину та усвідомлювати потребу в змінах.

У ситуаціях із високою особистою значущістю людина часто опиняється в пастці власних упереджень, емоцій, соціального тиску й фізіологічних реакцій, що ускладнює раціональне ухвалення рішень і усвідомлення потреби змін. Нейробіологічні процеси, активовані в умовах високої особистої значущості, створюють одночасно і переваги (швидкість реакцій, концентрацію), і ризики (тривогу, помилки). Саме ці аспекти пояснюють, чому такі ситуації часто супроводжуються підвищенням емоційним напруженням і ускладнюють виконання навіть добре відпрацьованих завдань [13].

З наукового погляду важливим аспектом для розуміння причин повторюваних помилок є питання, чи пов'язана помилка

з неуважністю свідомості, чи ж із труднощами концентрації уваги в таких ситуаціях.

З практичного погляду основним моментом у розв'язанні проблеми повторюваних помилок є усвідомлення змін у когнітивних процесах конкретного спортсмена. Це особливо важливо в умовах високого напруження під час спортивних змагань, коли критичним є спрямування уваги й свідомості, а також зовнішня і внутрішня мотивація діяльності [20].

Концентрація уваги спортсмена безпосередньо залежить від типу мотивації, яка може бути зовнішньою чи внутрішньою. Зовнішня мотивація, пов'язана з нагородами, визнанням і тиском, часто призводить до надмірної фіксації на результаті, що може перешкоджати концентрації на процесі. Внутрішня мотивація, зосереджена на особистому вдосконаленні й любові до спорту, дає змогу ліпше зосередитися на поточному процесі та уникнути роздумів про наслідки.

Проблеми з повторюваними помилками можуть бути більш виражені в спортсменів із зовнішньою мотивацією, оскільки страх помилки збільшується через постійний тиск, що парадоксально підвищує ймовірність її повторення. Внутрішня мотивація допомагає спокійніше ставитися до помилок, що теж сприяє їх швидшому виправленню.

Ключовим моментом у подоланні причин неспіху вважають зміну ставлення до ситуації. Однак змінити вже сформоване ставлення виявляється надзвичайно складно: поведінкові стереотипи особливо консервативні в ситуаціях, що мають особисте значення.

Виокремлюють два основні виміри уваги: ширину (широка чи вузька) та спрямованість (зовнішня чи внутрішня). Спортсмени з внутрішньою мотивацією частіше демонструють здатність до широкого фокусу уваги, легше перемикають типи уваги й ефективно використовують внутрішню спрямовану увагу для самоаналізу. Натомість спортсмени із зовнішньою мотивацією зосереджуються на вузькому фокусі уваги, орієнтуються на зовнішні чинники та мають труднощі з перемиканням типів уваги, особливо під тиском. Однак на тип уваги також впливають вид спорту, рівень

майстерності, психологічні особливості і, звичайно, специфіка ситуації.

Отже, розуміння взаємозв'язку мотивації та уваги може бути важливим інструментом для індивідуального підходу до змагань і підготовки.

У зв'язку із цим постають питання, які стосуються не лише механізмів, а й принципів особливостей функціонування уваги в ситуаціях особистої значущості, активної конкуренції із суперником і дефіциту часу для ухвалення рішення та його виконання. Кожен спортсмен має вміти раціонально використовувати потенціал своєї уваги впродовж усього змагання. Проте багато спортсменів традиційно не зважали на те, про що неодноразово зазначав і Бред Гілберт. Він згадував свої тренування під керівництвом Аллена Фокса й те, як Фокс його постійно, зокрема під час матчу, закликав ставити собі питання «Хто, що та як саме робить?», щоб чіткіше розуміти, чому виграють або програють очки. Водночас він порівнював гру кожного спортсмена із закодованим замком: якщо не знати ці коди, то важко в цей замок увійти [6].

Крім того, Бред Гілберт називав тиск у ключові моменти «детектором брехні», тому що не тільки в таких умовах побачити слабкі сторони гравця, а і те, що в таких умовах гравці віддають перевагу методам, які вважають для себе надійними [6].

Дослідження інженерної психології 60–70-х років установили, що у звичайних умовах людина здатна утримувати в свідомості чотири-п'ять логічних умов. Однак в екстремальних ситуаціях, де потрібна максимальна швидкість і чіткість ухвалення рішення, здатність зосередитися зводиться лише до однієї умови.

Фахівці вважають, що майстерність спортсмена найкраще проявляється в здатності ухвалювати оптимальні рішення під тиском часу та втоми. Проте в екстремальних умовах навіть досвідчені спортсмени часто повертаються до простіших патернів поведінки, що характерні здебільшого для початківців [7, 1].

У командних видах спорту це проявляється через спрощення тактичних схем,

збільшення кількості базових помилок, перехід до простіших, але менш ефективних рішень, а також втрату точності в таких базових елементах, як передачі чи кидки.

В індивідуальних видах спорту це може мати вигляд намагання вирішити все одним махом, відмови від складних комбінацій на користь простіших, втрати стратегічного бачення ситуації та повернення до початкових, менш ефективних технік.

У шахах, зокрема, такий феномен виражається в переході від складних позиційних планів до простих тактичних рішень, зниженні глибини розрахунку варіантів, спрощенні позиції навіть тоді, коли це об'єктивно погіршує ситуацію, та у виборі безпечних ходів замість оптимальних [1, 7].

Проте все ж для фахівців статистика базових помилок стає надійним індикатором рівня спортсмена, а психологічна стійкість виявляється так само важливою, як і технічні навички. Низький відсоток базових помилок демонструє стабільність і високу якість гри, що є ознакою майстерності.

Тож аналіз статистики базових помилок тренери широко використовують, щоб оцінити і окремих гравців, і команди загалом. Проте специфіка шахів вимагає більш детального аналізу. Шахи вирізняються серед інших видів спорту акцентом на глибині розуміння, стратегічному мисленні й здатності прогнозувати розвиток подій. Глибина гри проявляється у вмінні не тільки прораховувати складні варіанти, а й розуміти тонкі позиційні нюанси та оцінювати довгострокові наслідки кожного рішення.

Зазначено, що ефект Вегнера, також відомий як іронічний ефект, особливо помітний у спортсменів із розвиненими фобіями. Механізм цього явища містить кілька етапів: негативний досвід створює психологічний слід, формується страх повторення ситуації, намагання уникнути думок про страх призводить до їх нав'язливого повторення, постійне зосередження на страху посилює тривогу, тривога збільшує ризик повторення помилки, створюючи замкнене коло. Що більше спортсмен намагається уникнути страху,

то більше він фокусується на ньому, активується нейронна мережа, що підсилює емоційне напруження й знижує здатність до концентрації та раціонального аналізу.

Цікаво, що в спортсменів без фобій цей ефект проявляється значно слабше. Вони ліпше контролюють свої думки й легше фокусуються на конструктивних аспектах виконання завдання, що знижує ймовірність іронічних помилок.

Хоч класичний ефект Вегнера зазвичай асоціюється з негативними думками, механізм нав'язливого розслаблення в ситуаціях переваги в шахах має схожу природу. Ефект нав'язливого розслаблення в шахах, подібний до ефекту Вегнера, ґрунтується на автоматизмі реакції: спроба уникнути розслаблення мимоволі викликає його через активацію сформованого шаблону поведінки. Усвідомлення ризику надмірного розслаблення й спроби контролю цього стану лише підсилюють патерн через підсвідомий вплив, що зумовлює парадоксальну реакцію. Основна відмінність полягає в емоційному забарвленні: фобія супроводжується негативними емоціями, тоді як розслаблення має комфортний характер, що робить цей стан стійкішим. Крім того, фобія виникає через травматичний досвід, а розслаблення формується завдяки повторенню успішних ситуацій. Тож нав'язливе розслаблення є глибоко вкоріненим і складним для подолання станом через свою позитивну природу, а також автоматичність, що активується в моменти, коли спортсмен намагається уникнути помилок. Це спостереження важливе для розроблення методів корекції — стратегії роботи з позитивними автоматизмами можуть потребувати інших підходів, ніж робота з фобіями.

Висновок. Статистика базових помилок у шахах є індикатором стабільності, концентрації та психологічної стійкості. Вона дає змогу оцінити якість гри на довгій дистанції, здатність уникати критичних прорахунків і реалізовувати перевагу в складних позиціях. Однак цей підхід має свої межі: статистика не відображає креативності, інтуїції та стратегічної глибини гравця, які також відіграють вирішальну роль.

У підготовці спортсменів у шахах наявні різні механізми підтримання концентрації уваги в умовах змагальної діяльності. Серед них часті практики застосування: процесноорієнтовані самоінструкції (заміна заборонених команд на зразок «не зроби помилки» на дієві підказки) та когнітивне перезавантаження через свідомі зміни перспективи (наприклад, переоцінка позиції як нової) [1, 6, 2, 15]. Важливим складником є мінімізація іронічного ефекту Вегнера через перефокусування уваги (чітке спрямування на конструктивні елементи завдання) та профілактика (попередня ідентифікація ризикованих мисленнєвих патернів [19, 1]. Розвиток внутрішньої мотивації для підвищення стресостійкості [3, 14]. Вправи на гнучкість уваги передбачають перемикання між широким/вузьким фокусом (позиційною оцінкою чи тактичним аналізом) і внутрішньою / зовнішньою увагою (розрахунками чи спостереженнями за суперником) [11, 7]. Перебування в теперішньому моменті — це техніки на кшталт «хід за ходом» для зменшення фіксації на результаті [2, 9], індивідуальні когнітивні стратегії, наприклад, алгоритми дій при цейтноті [8, 17]. Тренування стресостійкості відбувається завдяки імітації змагальних сценаріїв для вироблення адаптивних реакцій [18, 20]. Розподіл ресурсів як система менеджменту енергії для тривалих партій. Аналіз помилкових патернів допомагає запобігати парадоксальному розслабленню у виграшних позиціях завдяки цілеспрямованому аналізу помилок [5, 16].

Перспективи подальших досліджень убачаємо в обґрунтуванні ефективних механізмів підтримання концентрації уваги шахістів в умовах змагальної діяльності, а також розробленні стратегій профілактики й мінімізації небажаних явищ, зазначених у статті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

1. Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of thought focus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610–620.
2. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68
4. Ericsson, K. A. (2016). *Peak: Secrets from the new science of expertise*. Harvard Business Review Press.
5. Ericsson, K. A., & Pool, R. (2016). *Peak: Secrets from the new science of expertise*. Harvard Business Review Press.
6. Gilbert, B. (1994). *Winning ugly: Mental warfare in tennis*. Simon & Schuster.
7. Gobet, F., & Charness, N. (2006). Expertise in chess. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich, & R. R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge University Press.
8. González Díaz, J. (2016). Cognitive performance in competitive environments: Evidence from a natural experiment. *Journal of Public Economics*. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2016.05.001>
9. Hardy, J., & Oliver, E. J. (2014). Cognitive processes in performance contexts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3).
10. Hettinga, F. J. (n.d.). The science behind competition and winning in athletics: Using world-level competition data to explore pacing and tactics. *Front. Sports Act. Living*, 1(11). doi: 10.3389/fspor.2019.00011
11. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
12. LeDoux, J. (2015). *Anxious: Using the brain to understand and treat fear and anxiety*. Viking.
13. LeDoux, J. (2015). *The emotional brain*. Simon and Schuster.
14. Nadal, T. (2017). *Todo se puede entrenar*. Alienta Editorial.
15. Newell, A., & Simon, H. A. (1972). *Human problem solving*. Prentice-Hall.
16. Pessiglione, M., et al. (2007). Dopamine-dependent prediction errors underpin reward-seeking behavior in humans. *Nature*.
17. Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance*. Human Kinetics.
18. Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
19. Wegner, D. M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts*. Guilford Press.
20. Williams, J. M. (2020). *Applied sport psychology*. McGraw Hill.
21. Business Insider (n.d.). *Damian Lillard explains why he never celebrates on the court*. <https://www.businessinsider.com/damian-lillard-explains-why-he-never-celebrates-on-the-court-2014-10>

Стаття надійшла до редколегії 29.01.2025
Прийнята до друку 19.06.2025
Підписана до друку 27.06.2025