

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ Й САМОЕФЕКТИВНОСТІ НА АДАПТАЦІЮ ПЛАВЦІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ: ІНТЕГРОВАНИЙ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД

Світлана КРИШТАНОВИЧ, Юрій ЛЕЩУК

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

THE INFLUENCE OF ANXIETY AND SELF- EFFICACY ON SWIMMERS' ADAPTATION DURING THE PREPARATORY PERIOD: AN INTEGRATED PSYCHOPHYSIOLOGICAL APPROACH

Svitlana KRYSHYANOVYCH, Yurii LESHCHUK

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

Анотація.

У статті розглянуто вплив психологічних чинників, зокрема тривожності й самоєфективності, на процес адаптації плавців у підготовчому періоді. Показано, що ефективність тренувального процесу в плаванні залежить не лише від фізичних і технічних параметрів, а й від рівня емоційної стабільності спортсмена, його впевненості у власних можливостях та здатності регулювати психічні стани в умовах щораз вищих навантажень. Проаналізовано особливості підготовчого періоду плавців, специфіку їхньої фізіологічної, психологічної та біомеханічної адаптації, а також потребу інтеграції методів психологічної підготовки. Розглянуто сучасні наукові підходи до вивчення взаємозв'язку між рівнем тривожності, самоєфективності та спортивною результативністю, узагальнено результати досліджень, що демонструють негативний вплив надмірної тривожності на точність рухів, концентрацію уваги та якість відновлення після тренувань. Водночас високу самоєфективність розглядають як чинник, що підсилює здатність до

Abstract.

This article examines the influence of psychological factors, particularly anxiety and self-efficacy, on the adaptation process of swimmers during the preparatory period. It demonstrates that training effectiveness in swimming depends not only on physical and technical parameters but also on athletes' emotional stability, confidence in their abilities, and capacity to regulate mental states under increasing workloads. The paper analyzes the preparatory period, emphasizing physiological, psychological, and biomechanical adaptation processes, as well as the need for integrating psychological preparation methods. Current scientific approaches to the relationship between anxiety, self-efficacy, and sports performance are reviewed. Empirical studies show that excessive anxiety negatively affects movement accuracy, attention concentration, and recovery quality. High self-efficacy, in contrast, enhances adaptability, stress resilience, motivation, and self-confidence. The importance of psychological preparation

адаптації, сприяє стійкості до стресу, підвищує мотивацію і впевненість спортсменів у власних силах. Окреслено значення психологічної підготовки як невід'ємного складника тренувального процесу, що передбачає розвиток умінь саморегуляції, формування позитивного мислення, використання технік релаксації, візуалізації та контролю емоційних станів. Підкреслено важливість інтегрованого психофізіологічного підходу, у межах якого поєднують фізичні, психоемоційні та когнітивні компоненти підготовки плавців. Розглянуто перспективи впровадження тренінгових програм розвитку самоефективності й управління тривожністю в практику спортивної підготовки. Доведено, що гармонійне поєднання психологічного й фізичного складника сприяє досягненню оптимального рівня адаптації плавців у підготовчому періоді та формуванню їхньої здатності ефективно функціонувати в умовах змагальної діяльності.

Ключові слова: тривожність, самоефективність, адаптація, плавці, психологічна підготовка.

as an integral component of training is highlighted, including self-regulation skills, positive thinking, relaxation, visualization, and emotional control techniques. The necessity of an integrated psychophysiological approach combining physical, psycho-emotional, and cognitive components is emphasized. Finally, the paper outlines the potential of training programs aimed at developing self-efficacy and managing anxiety in sports practice. It is concluded that a harmonious combination of psychological and physical components contributes to optimal adaptation in swimmers during the preparatory period and strengthens their ability to perform effectively under competitive conditions.

Keywords: anxiety, self-efficacy, adaptation, swimmers, psychological preparation.

Вступ.

Постановка проблеми. Адаптація спортсменів до тренувальних навантажень — одна з основних проблем у сучасній теорії спортивної підготовки.

У процесі багаторічної роботи важливе значення має не лише фізична, а й психологічна готовність спортсмена до сприйняття та подолання тренувального й змагального стресу. Для плавців як представників циклічного виду спорту адаптація має особливе значення, оскільки тренувальний процес відбувається в середовищі з іншими біомеханічними, фізіологічними та психологічними характеристиками, як порівняти з наземними видами спорту. Плавання потребує високого рівня координації, технічної точності, економічності рухів і внутрішньої психоемоційної стійкості [1, 7].

Підготовчий період тренувального циклу є критичним, адже організм спортсмена адаптується до значного збільшення навантажень, що може супроводжуватися високим рівнем стресу й невизначеності. У цьому

контексті особливу увагу привертають психологічні чинники адаптації: тривожність і самоефективність [1, 5, 6]. Також тренери відзначають, що планування, моніторинг і періодизація тренувань мають враховувати не лише фізичні, а й психологічні показники [3]. Сучасні дослідження підкреслюють значення тривожності й самоефективності, зокрема в юних спортсменів, під час дистанційних чи гібридних тренувань [4, 3, 23].

Тривожність у спортсменів може мати двоякий вплив. З одного боку, помірна тривожність мобілізує ресурси організму, підвищує увагу й готовність до виконання рухових завдань. З другого — надмірна тривожність призводить до дезорганізації рухових і когнітивних процесів, зниження ефективності відновлення й загальної стабільності результатів [6, 13].

Адаптаційні процеси в плавців під час підготовчого періоду зумовлює комплексна взаємодія фізіологічних, біомеханічних і психологічних чинників. Біомеханічна точність рухів, ефективність дихання й

оптимізація серцево-судинної діяльності безпосередньо залежать від психоемоційного стану спортсмена. За даними дослідження, когнітивна й соматична тривожність пов'язані з порушенням автономної регуляції — змінами варіабельності серцевого ритму (HRV) та зниженням ефективності рухів у плавців під час змагань [1]. Це означає, що емоційні стани безпосередньо впливають на їхню фізіологічну адаптацію.

Проблематику психологічної адаптації спортсменів у процесі підготовки розглянуто в численних працях сучасних дослідників. Зокрема, питання впливу тривожності на спортивну діяльність детально досліджували К. Спілбергер (1972), Г. Джонс (1995), Л. Крафт, Т. Магяр, Б. Бекер і Д. Фелтц (2003), які показали, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на якість виконання технічних дій, концентрацію уваги та здатність підтримувати стабільні результати у стресових умовах змагань [21, 14, 9]. Психофізіологічні аспекти реакцій на стрес і механізми саморегуляції спортсменів висвітлили С. Хантон, С. Меллалієу і Р. Голл (2004), а також Дж. Раглін (2001), які вказують, що тривожність може виконувати як мобілізаційну, так і дестабілізаційну функцію залежно від того, як спортсмен інтерпретує власний емоційний стан.

Інший напрям наукових досліджень пов'язаний із вивченням феномену самоефективності як ключового чинника психологічної адаптації. Зокрема, концепцію самоефективності заклали А. Бандура (1997), визначивши її як віру людини у власну здатність досягати цілей у конкретних ситуаціях. Подальші емпіричні дослідження (Моріц С., Фелтц Д., Фарбах К., Мак Д., 2000; Джексон Б., Будден Т., Діммок Дж., 2020; Бітті С., Вудман Т., Факегі М., Демпси К., 2015) підтвердили, що висока самоефективність позитивно корелює з рівнем мотивації, стійкістю до стресу й ефективністю тренувальної діяльності. Дослідження Д. Біррера й Г. Моргана (2010) продемонстрували, що психологічні тренінги, спрямовані на розвиток самоефективності, підвищують результативність спортсменів у видах спорту з високою інтенсивністю навантажень.

Особливу увагу сучасні науковці приділяють інтеграції когнітивних й емоційних компонентів у системі підготовки спортсменів.

Ратшлаг М. і Меммерт Д. (2015) довели, що самостійно викликані позитивні емоції, зокрема почуття радості, сприяють поліпшенню фізичної працездатності й зниженню проявів тривожності. Подібні результати навели у своїй праці А. Лейн, Т. Девонпорт і А. Фрізен (2017), акцентувавши на ролі емоційної регуляції в змагальній діяльності.

Проблему ментальної стійкості спортсменів розкрили у своїх роботах Д. Гуччіарді, С. Хантон, С. Флемінг (2017) і С. Хантон, С. Меллалієу (2015), де показали, що психологічна витривалість і контроль над емоційними реакціями виступають критичними чинниками успішної адаптації під час підготовчого періоду. Н. Нтуоманіс, Дж. Едмундс і Дж. Дуда (2009) в межах теорії самодетермінації підкреслюють важливість внутрішньої мотивації і саморегуляції для подолання стресових впливів тренувального процесу.

Отже, результати аналізу літератури свідчать, що ефективну адаптацію плавців у підготовчому періоді забезпечує взаємодія двох основних психологічних механізмів — регуляція рівня тривожності й розвиток самоефективності. Їх поєднання формує базу для підвищення емоційної стабільності, зниження впливу стресу та покращення спортивної результативності.

Мета дослідження — проаналізувати наукові дослідження, присвячені впливу тривожності й самоефективності на процес адаптації плавців у підготовчому періоді, а також обґрунтувати доцільність інтегрованого психофізіологічного підходу в системі спортивної підготовки.

Методи й організація наукового дослідження. У роботі використано методи теоретичного аналізу, систематизації та узагальнення сучасних досліджень із психології спорту та підготовки плавців. Пошук джерел проведено в базах PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar. Аналіз охоплював публікації 2000-2024 рр., що висвітлювали:

- вплив тривожності на фізіологічні й технічні показники спортсменів;
- роль самоефективності в спортивній діяльності;
- методи психологічної підготовки та саморегуляції;
- специфіку тренувального процесу плавців у підготовчому періоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведений аналіз наукових джерел засвідчує, що рівні тривожності й самоефективності є одними з ключових психологічних детермінантів адаптаційних процесів у спортсменів, зокрема плавців. Ці чинники безпосередньо впливають на якість рухових дій, стабільність техніки, здатність до концентрації уваги й фізіологічну реакцію організму на навантаження.

За даними Г. Аяні та ін. (2024), двотижневий блок високоінтенсивного тренування підвищує станову тривожність (особливо когнітивну), водночас показники швидкості можуть поліпшуватися. Автори рекомендують системно моніторити психологічний стан і дозувати інтенсивність, щоб уникати кумуляції стресу. Дані Ю. Жоу та ін. (2024) показали, що показники змагальної тривожності істотно змінюються на різних етапах підготовчого циклу, а індивідуально спрямовані психологічні інтервенції допомагають утримувати стабільність виконання.

Підготовчий період у тренувальному циклі плавців характеризується значним зростанням обсягу тренувальної роботи, спрямованої на розвиток загальної і спеціальної витривалості, удосконалення техніки плавання, формування аеробної бази та стабільних рухових навичок. На відміну від спортсменів інших циклічних видів, плавці функціонують у специфічному гідродинамічному середовищі, що змінює умови біомеханічної, фізіологічної і психологічної адаптації. Під час підготовчого періоду тренувальні обсяги кваліфікованих плавців можуть сягати 40–60 км на тиждень, у юних спортсменів — 20–35 км. Поступове збільшення навантаження сприяє адаптаційним змінам у серцево-судинній і дихальній системах, оптимізації використання кисню, зростанню аеробної потужності та рівня буферних механізмів [7, 13, 12].

Плавання відрізняється сенсорними й емоційними особливостями: монотонність, відсутність візуальних орієнтирів, часткова ізоляція спортсмена у воді, що підвищує психологічне навантаження [7, 13, 10].

Юні плавці в підготовчому періоді мають підвищену емоційну чутливість і нестабільну мотивацію, що потребує цілеспрямованої психологічної роботи [1]. Дослідження

підтвердили, що в плавців 16–17 років кореляція між передстартовою тривожністю й результативністю є значущою, а правильне застосування методів психологічної регуляції підвищує ефективність тренувального процесу. Науковці С. Гантон, С. Меллалієу і Р. Голл (2004) дослідили, що в плавців із підвищеним рівнем когнітивної тривожності (за шкалою CSAI-2) знижується ефективність стартових дій на 6,8% ($p < 0,05$), погіршується техніка дихання на 8,3%, а також зростає кількість технічних помилок на фінішній частині дистанції на 12% [12]. Ці дані свідчать про те, що тривожність у змагальних ситуаціях має не лише емоційний, а й біомеханічний вплив на структуру рухової діяльності.

Аналогічні результати отримав Дж. С. Раглін (2001), який в огляді понад двадцяти досліджень відзначив, що плавці з високим рівнем передстартової тривожності мають на 10–15% вищу частоту серцевих скорочень, на 20–25% більшу варіабельність технічних рухів і гіршу стабільність темпу плавання на 5–7%, як порівняти з менш тривожними спортсменами. Це вказує на існування тісного зв'язку між психоемоційним станом і фізіологічною регуляцією.

Самоефективність як віра спортсмена у свою здатність досягати поставлених цілей формує внутрішній ресурс, який дає змогу краще реагувати на навантаження. У плавців із високим рівнем самоефективності спостерігають швидше відновлення, стабільнішу техніку й вищу мотивацію [2, 11, 3]. Когнітивно-поведінкові техніки, зокрема візуалізація успіху, позитивний внутрішній діалог і переоцінка стресових ситуацій, ефективно розвивають це переконання [2].

Поряд із тривожністю самоефективність визначає здатність спортсмена адаптуватися до стресу й високих тренувальних навантажень.

Концепцію самоефективності, яку запропонував А. Бандура [4], активно застосовують у спортивній психології для пояснення мотиваційних і поведінкових механізмів, що визначають успішність діяльності спортсмена. Згідно із цією теорією, саме віра людини у власну здатність досягти поставленої мети впливає на рівень зусиль, які вона готова докладати, а також на тривалість

наполегливості у складних умовах і на емоційні реакції в ситуаціях невизначеності. У спортивному контексті це означає, що спортсмен із високою самоефективністю схильний проявляти більшу стійкість до стресу, ліпше контролює власний емоційний стан і демонструє вищу стабільність результатів під час тренувань і змагальної діяльності.

Як підкреслили С. Моріц і співавт. (2000), саме висока самоефективність корелює з мотивацією, стресостійкістю та ефективністю тренувального процесу [14].

У межах підходу самодетермінації науковці Н. Нтуоманіс та ін. (2009) досліджували зв'язок між самоефективністю, тривожністю й мотивацією. У вибірці з 84 спортсменів, серед яких були плавці, виявлено негативну кореляцію між змагальною тривожністю й самоефективністю ($r = -0,46$, $p < 0,01$), а також між тривожністю та мотивованістю ($r = -0,39$, $p < 0,05$)** [17]. В учасників із високим рівнем самоефективності процес відновлення після тренувальних навантажень відбувався на 7,5% швидше, що свідчить про їхню кращу адаптаційну здатність.

Науковець Г. Джонс підтвердив дію інвертованої U-залежності між рівнем тривожності й спортивною результативністю [14]. Оптимальний рівень змагальної тривожності, за якого спортсмени досягають найвищої точності й стабільності рухів, за шкалою CSAI-2 становить 30–45 балів. Перевищення цього діапазону (понад 50 балів) супроводжується зниженням результативності на 10–18%, що пояснюють дезорганізацією поведінкових і когнітивних процесів.

Отже, узагальнення емпіричних результатів свідчить, що помірний рівень тривожності може мати позитивний, мобілізаційний ефект, сприяючи активізації фізіологічних і психологічних ресурсів спортсмена [9]. Натомість надмірна тривожність призводить до дезорганізації рухів, порушення концентрації уваги й зниження ефективності технічного виконання рухів [7, 13].

Можна вважати, що самоефективність виступає не лише когнітивним переконанням, а й ключовим регулятором адаптаційних процесів у спорті, визначаючи здатність спортсмена ефективно реалізовувати свій потенціал. Спортсмени з високим рівнем

самоефективності демонструють більшу наполегливість, швидше відновлюються після невдач і більш ефективно застосовують стратегії саморегуляції [11]. Дослідження також показали, що висока самоефективність у плавців корелює з поліпшенням показників і суб'єктивного сприйняття контролю над власними діями [8].

Інтеграція когнітивних й емоційних складників у підготовку спортсменів допомагає формувати стійкі психофізіологічні адаптаційні механізми. Також інтеграція когнітивних й емоційних компонентів підготовки спортсменів забезпечує стійкість психофізіологічних адаптаційних механізмів. Наприклад, Д. Коело та ін. (2025) підкреслюють важливість психологічної готовності в подоланні страху водного середовища, що має безпосередній вплив на адаптацію плавців на ранніх етапах навчання. Водночас комбіновані підходи, що поєднують психофізіологічний моніторинг і когнітивно-поведінкові техніки демонструють ефективність у зниженні тривожності й підвищенні самоефективності спортсменів [8].

Аналіз роботи М. Ратшлага й Д. Меммерта (2015) свідчить, що розвиток самоефективності через когнітивно-поведінкові методики знижує рівень тривожності й сприяє найбільшому емоційному стану під час тренувань. Крім того, науковці підкреслюють, що самоефективність є не лише результатом успішного досвіду, а й продуктом соціальних відносин — впливу тренера, команди, позитивного зворотного зв'язку [19]. У плаванні, де процес підготовки часто індивідуалізований, це набуває особливої ваги.

Дослідження у сфері спортивної науки свідчать про ефективність інтегрованих програм підготовки, які поєднують фізичні, психологічні й когнітивні компоненти. Тренери зазначають, що періодизація тренувань має передбачати моніторинг психофізіологічних показників: серцевого ритму, самовідчуття спортсмена, сприйняття втоми — і коригувати навантаження відповідно до цих даних [3, 5, 1]. Такі програми спрямовані не лише на поліпшення фізичних параметрів, а й на оптимізацію психічних станів спортсменів. Інтегрований підхід передбачає одночасне опрацювання фізичних,

психоемоційних і когнітивних компонентів тренувального процесу [3, 5]. До основних елементів інтегрованого психофізіологічного підходу належать:

- використання шкал CSAI-2 та SEQ в реальному часі, що допомагає тренерів коригувати навантаження відповідно до психоемоційного стану спортсмена, запобігаючи перевантаженню й знижуючи ризик травм та емоційного виснаження [3, 5, 2];
- методи саморегуляції: дихальні вправи, аутогенне тренування, візуалізація успіху;
- когнітивно-поведінкові техніки: формування позитивного внутрішнього діалогу, переоцінювання стресових ситуацій;
- психоосвітні тренінги для тренерів щодо емоційної підтримки спортсменів.

Науковці Дж. Вільямс і В. Крейн (2015) підкреслюють, що спортсмени, які застосовують комбіновані програми розвитку фізичної і психологічної готовності, демонструють вищу здатність до відновлення після перевтоми й ліпше сприймають тренувальні навантаження [22].

На початкових етапах підготовки важливо формувати не лише фізичні навички, а й психоемоційну готовність. М. Броневиц, Т. Кутек і В. Толкач (2025) виявили провідну роль психологічної підготовки юних плавців, особливо у формуванні емоційного клімату, страхів і самооцінки [7]. Це підкреслює, що ментальні компоненти адаптації мають вирішальне значення навіть на ранніх стадіях підготовки.

Отже, інтегрований психофізіологічний підхід виступає перспективним напрямом удосконалення підготовки плавців, особливо на етапі попередньої базової підготовки, коли формується фундамент для фізичних і психічних ресурсів спортсмена. Він передбачає одночасне опрацювання фізичних, когнітивних та емоційних компонентів тренувального процесу й базується на концепції, що оптимальна адаптація спортсмена можлива лише в разі узгодженої взаємодії цих складників. Психологічну підготовку за такого підходу розглядають не як допоміжну, а як рівноправну частину тренувального процесу, що забезпечує

стабільність технічних дій, оптимізацію фізіологічних реакцій і формування стійкої мотивації [7, 13].

Основні напрями впровадження інтегрованого психофізіологічного підходу такі:

1. Розвиток саморегуляції та емоційної стабільності. Використання дихальних технік, аутогенного тренування, візуалізації успіху та контролю емоційних станів допомагає плавцям зменшувати рівень тривожності й підвищувати концентрацію уваги. Регулярне застосування цих методик знижує кількість технічних помилок під час виконання складних елементів і сприяє стабілізації темпу плавання.
2. Формування позитивного внутрішнього діалогу. Когнітивно-поведінкові техніки, зокрема переоцінювання стресових ситуацій і створення мотиваційних афірмацій, допомагають спортсменові зменшувати дезорганізаційну тривожність і підтримувати високий рівень самомотивації. Це особливо важливо під час монотонних тренувань на довгі дистанції та підвищених фізичних навантажень.
3. Соціальна підтримка й роль тренера. Психологічна підтримка, конструктивний зворотний зв'язок та ефективна комунікація з командою формують середовище, що стимулює розвиток самоефективності. Дослідження показують, що тренери, які приділяють увагу психоемоційним станам спортсменів, суттєво підвищують адаптаційні можливості підопічних.
4. Інтеграція психофізіологічного моніторингу. Використання шкал CSAI-2 та SEQ дає змогу оцінювати рівень тривожності й самоефективності в реальному часі, своєчасно коригуючи тренувальні навантаження. Це сприяє ефективнішому управлінню адаптаційними процесами й запобігає перевантаженням.

Сучасні дослідження (2023–2025 рр.) підтверджують, що інтеграція психоемоційних і когнітивних складників у підготовку плавців значно підвищує їхню адаптацію та знижує ризик емоційного вигорання [1, 2, 3, 23]. Формується здатність контролювати

внутрішній стан у стресових ситуаціях, прогнозувати наслідки власних дій і підтримувати оптимальний рівень мобілізації для досягнення високої спортивної результативності.

На основі аналізу літератури й результатів досліджень можна виокремити практичні заходи для тренувального процесу плавців:

- запровадження регулярних психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток самоефективності, використання релаксаційних технік і когнітивної саморегуляції;
- оптимізація обсягу й інтенсивності тренувань з урахуванням психофізіологічного стану спортсмена, що дає змогу попереджувати перевантаження та знижувати рівень тривожності;
- індивідуалізація підходів до роботи з психологічними чинниками, зокрема врахування особливостей когнітивного стилю, мотивації та емоційної чутливості спортсмена;
- активне використання позитивного зворотного зв'язку від тренера й команди для підтримання віри у власні можливості та підвищення самомотивації;
- регулярний моніторинг адаптаційних процесів, що передбачає оцінювання фізіологічних показників, технічних навичок і психоемоційного стану й дає змогу коригувати тренувальні програми в динаміці, використовувати HRV (варіабельність серцевого ритму) для оцінювання автономної регуляції і виявлення стану адаптації або перевантаження, поєднувати об'єктивні дані (ЧСС) із суб'єктивними показниками (втом, самопочуття, RPE), як це роблять провідні тренери [5].

Упровадження цих рекомендацій забезпечує гармонійний розвиток фізичних

і психоемоційних ресурсів спортсменів, сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, зменшує час відновлення та знижує ризик травм й емоційного виснаження.

Висновок.

Проведений теоретичний аналіз показав, що тривожність і самоефективність є ключовими детермінантами адаптації спортсменів до тренувального процесу.

Для плавців, які часто тренуються в умовах монотонності, ізоляції та високої самоорганізації, психологічні ресурси відіграють вирішальну роль у підтриманні стабільності результатів. Водночас традиційна система підготовки часто зосереджена переважно на фізичних аспектах, залишаючи поза увагою психоемоційні стани спортсменів. З огляду на це актуальним є впровадження інтегрованих моделей тренувального процесу, у яких психологічну підготовку розглядають не як допоміжний, а як рівноправний компонент із фізичною та технічною підготовкою. Такий підхід дає змогу формувати стійкі адаптаційні механізми, підвищувати якість засвоєння рухових навичок і знижувати ризик емоційного виснаження.

Тривожність і самоефективність є провідними психологічними детермінантами, що визначають успішність адаптації плавців у підготовчому періоді. Висока самоефективність сприяє ліпшому емоційному контролю, підвищенню стійкості до стресу й ефективнішому засвоєнню тренувальних завдань. Інтегрований психофізіологічний підхід, що поєднує фізичну й психологічну підготовку, є ефективною моделлю оптимізації тренувального процесу плавців. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення практичних програм розвитку самоефективності в спортсменів циклічних видів спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

1. Alesi, M., Gómez-López, M., & Borrego, C. (2022). Psychological factors in physical education and sport. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.826291>
2. Aouani, H., Amara, S., Rebai, H., Barbosa, T. M., & van den Tillaar, R. (2024). Optimizing performance and mood state in competitive swimmers through tapering strategies. *Frontiers in Psychology*, 15, 1307675. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1307675>
3. Aouani, H., Amara, S., Sahli, F., Barbosa, T. M., Souissi, N., & van den Tillaar, R. (2024). Effect of intensity training block on anxiety state and performance in

- competitive swimmers. *PeerJ*, 12, e17708. <https://doi.org/10.7717/peerj.17708>
4. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman. ISBN9780716726263.
 5. Beattie, S., Woodman, T., Fakehy, M., & Dempsey, C. (2015). The role of performance feedback on the self-efficacy-performance relationship. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 235–247. <https://doi.org/10.1037/spy0000051>
 6. Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
 7. Bronevych, M. I., Kutek, T. B., & Tolkach, V. P. (2025). Features of psychological preparation of young swimmers at the initial training stage. *Current Issues of Physical Education and Methods of Sports Training*, 1, 56–67.
 8. Coelho, D., Eira, P., & A. (2025). Fear of the aquatic environment in learning swimming: Causes, effects, and learning methodologies. *Education Sciences*, 15(6), 760. <https://doi.org/10.3390/educsci15060760>
 9. Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44–65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
 10. Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Fleming, S. (2017). Are mental toughness and mental health contradictory concepts in elite sport? *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(3), 307–311. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.006>
 11. Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2015). *Contemporary advances in sport psychology*. Routledge. ISBN9781138799743.
 12. Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477–495. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00040-2)
 13. Jackson, B., Budden, T., & Dimmock, J. A. (2020). Self-efficacy. In D. Hackfort & R. J. Schinke (Eds.), *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 2, pp. 583–594). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315187259>
 14. Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
 15. Lane, A. M., Devonport, T. J., & Friesen, A. P. (2017). Beyond the technical: The role of emotion regulation in lacrosse officiating. *Journal of Sports Sciences*, 35(6), 579–586. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1172723>
 16. Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
 17. Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 249–260. <https://doi.org/10.1348/135910708X349352>
 18. Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. *Sports Medicine*, 31(12), 875–890. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131120-00004>
 19. Rathschlag, M., & Memmert, D. (2015). Self-generated emotions and their influence on sprint performance: An investigation of happiness and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(2), 186–197. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.974783>
 20. Sharma, M. K., & Keshavamurthy, T. (2022). Impact of pre-competition anxiety on sports performance: Mediation through emotional intelligence. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 7(1), 431–434.
 21. Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vols. 1–2). Academic Press. ISBN 9780126574017.
 22. Williams, J. M., & Krane, V. (2015). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed.). McGraw-Hill Education. ISBN9780078022701.
 23. Zhou, Y., Jin, Z., & Wen, Y. (2024). The influence of competitive anxiety of Chinese elite swimmers. *Frontiers in Psychology*, 15, 1392137. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1392137>

Стаття надійшла до редколегії 28.10.2025

Прийнята до друку 11.12.2025

Підписана до друку 26.12.2025

Світлана КРИШТАНОВИЧ
<https://orcid.org/0000-0002-2147-9028>,
e-mail: skrischtanovich@gmail.com

Юрій ЛЕЩУК
<https://orcid.org/0009-0008-8204-7510>,
e-mail: yura.leshchuk03@gmail.com