

УДК 796.42:159.9.072.43:616.8-008.441.1

DOI: 10.33216/2220-6310/2025-111-1-175-183

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЕГКОАТЛЕТІВ: НАУКОВІ ДОКАЗИ ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

О. Г. Ткачук

ORCID 0000-0001-6164-0624

У статті досліджено науково обґрунтований вплив фізичного навантаження на ментальне здоров'я легкоатлетів у контексті інтенсивної спортивної діяльності. Розкрито двоїстий характер фізичних навантажень: з одного боку, вони сприяють зниженню рівня тривожності, депресивних симптомів, покращенню настрою та психоемоційної регуляції; з іншого – надмірні або неконтрольовані навантаження можуть призводити до емоційного виснаження, вигорання, психосоматичних розладів. У процесі дослідження проаналізовано сучасні наукові публікації за останні п'ять років, які розкривають міждисциплінарні аспекти впливу тренувального стресу на психічний стан спортсменів, зокрема легкоатлетів. Акцентовано увагу на таких ключових факторах, як інтенсивність та розподіл навантаження, роль самоефективності, коучингу, соціального оточення та реабілітації після травм. Представлено сучасні моделі, що пояснюють взаємозв'язок між тренувальним процесом та психологічними параметрами: модель адаптивної резиліентності, психофізіологічна модель балансу навантаження/відновлення, біопсихосоціальний підхід.

Особливу увагу приділено системі психоемоційної підтримки легкоатлетів: діагностиці, індивідуальному психологічному супроводу, розвитку навичок саморегуляції, психоосвіті та мультидисциплінарній взаємодії. Обґрунтовано доцільність створення інтегрованих програм, спрямованих на розвиток психічної стійкості, профілактику вигорання та підтримку психологічного добробуту спортсменів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з адаптацією існуючих моделей до специфіки легкої атлетики, а також з аналізом ефективності програм психоемоційної підтримки в умовах професійного спорту.

Ключові слова: легкоатлети, ментальне здоров'я, спортсмени, психоемоційна стійкість, психологічна підтримка.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. У сучасному спорті зростає значення ментального здоров'я, особливо в дисциплінах, що вимагають високої фізичної витривалості та психологічної напруги, як-от легка атлетика. Інтенсивні навантаження, змагальний стрес і прагнення до результатів можуть спричинити тривожність, депресію, емоційне вигорання та втрату мотивації. Нехтування психологічною підготовкою негативно впливає не лише на результати, а й на загальне благополуччя спортсменів.

Незважаючи на користь фізичної активності, надмірні або нерациональні навантаження можуть викликати психічне виснаження. Тому важливо оптимізувати тренування з урахуванням психологічних особливостей спортсменів і розвивати їхню психоемоційну стійкість.

Наукова значущість проблеми полягає у вивченні зв'язку між фізичними навантаженнями й ментальним здоров'ям легкоатлетів, практична – у впровадженні психопрофілактичних програм, що сприяють адаптації, запобігають вигоранню та підтримують високі результати. Отже, актуальним є пошук ефективних підходів до гармонізації фізичних і психологічних навантажень у підготовці спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками в науковій літературі зростає інтерес до впливу фізичних навантажень на ментальне здоров'я спортсменів, особливо тих, хто зазнає високих психоемоційних навантажень. Дослідження свідчать про позитивний вплив регулярної фізичної активності на психоемоційний стан, зниження тривожності, підвищення життєвої енергії та когнітивної гнучкості (Коваленко, 2024; Martin-Rodriguez et al., 2024). Важливим чинником є індивідуалізація тренувань, що сприяє як фізичній ефективності, так і психологічному добробуту (Campos et al., 2022; Branquinho et al., 2025).

Перевантаження може виснажувати психоемоційні ресурси, тому потрібен баланс між навантаженням, відновленням і підтримкою. Дослідження також підкреслюють значення мультидисциплінарного підходу, що включає роботу з психологами та фахівцями з охорони здоров'я (Rice et al., 2021). Дані МОК (Reardon et al., 2019) вказують на підвищений ризик тривожних і депресивних розладів серед елітних спортсменів, який можна знизити завдяки регулярній активності та психокорекції.

R. Neumann et al. (2022) та N. Eather et al. (2023) показують, що фізичний розвиток посилює стресостійкість через зростання саме ефективності, самооцінки й відчуття спільності. P. Yang et al. (2024) наголошує на взаємозв'язку між фізичним навантаженням, ментальним здоров'ям і спортивною результативністю, де ключову роль відіграє самоефективність.

Отже, фізичне навантаження є важливим, але неоднозначним чинником ментального здоров'я: воно може бути як ресурсом, так і ризиком, залежно від рівня, організації та супровідної психологічної підтримки.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття. Попри численні дослідження, у науковій літературі недостатньо висвітлено диференційований вплив фізичних навантажень на ментальне здоров'я легкоатлетів, які зазнають інтенсивних навантажень і психоемоційного стресу. Нез'ясованим залишається, які саме параметри навантаження (інтенсивність, тривалість, періодизація) найефективніше підтримують ментальний баланс. Також потребують подальшого вивчення психокорекційні технології, інтегровані в тренувальний процес. Актуальним є науковий аналіз взаємозв'язку між фізичним навантаженням і психологічною стійкістю легкоатлетів з урахуванням мультифакторних впливів.

Мета статті – визначити науково обґрунтований вплив фізичного навантаження на ментальне здоров'я легкоатлетів, а також проаналізувати ефективність сучасних підходів до розвитку психоемоційної стійкості в умовах інтенсивної спортивної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Попри зростаючий науковий інтерес до теми взаємозв'язку між фізичною активністю та ментальним здоров'ям, дослідження, присвячені саме легкоатлетам, залишаються недостатньо систематизованими. Значна частина наявної літератури зосереджується або на фізіологічних аспектах тренувального процесу, або на загальних психоемоційних ефектах спорту, не враховуючи специфіку легкої атлетики як виду спорту з високим рівнем індивідуальної відповідальності, емоційного навантаження та циклічного характеру змагань.

У сучасній спортивній науці виокремлено декілька моделей, що пояснюють, яким чином фізичне навантаження впливає на психологічний стан спортсмена. У контексті легкої атлетики – індивідуального та циклічного виду спорту – ці моделі набувають особливого значення, оскільки психоемоційна стабільність тут є ключовим чинником успішного виступу. Зокрема: Модель *«тренувальне навантаження – психоемоційна адаптація»*

(Training Load – Psychophysiological Adaptation Model), ґрунтується на припущенні, що оптимальний обсяг і інтенсивність тренувань сприяють формуванню адаптаційних змін не лише у фізіологічній, а й у психологічній системах (Branquinho et al., 2025). Перевантаження, у свою чергу, може викликати деструктивні емоційні стани – дратівливість, втомлюваність, тривожність, а також зниження самомотивації. Автори підкреслюють важливість індивідуального моніторингу суб'єктивного відчуття

навантаження та використання шкал відновлення (наприклад, POMS або RESTQ-Sport) для контролю психоемоційної регуляції (Branquinho et al., 2025); *Модель самоефективності як медіатора між фізичною підготовкою і психологічною стійкістю* (Self-Efficacy Mediation Model), розкрито науковцями P. Yang et al. (2024) досліджено вплив тренувального процесу через призму самосприйняття спортсмена. Вони стверджують, що адекватне фізичне навантаження сприяє підвищенню рівня самоефективності – віри спортсмена у власну здатність справлятися з викликами, що, в свою чергу, опосередковує позитивний вплив тренувань на психічне благополуччя. Зокрема, у легкоатлетів високий рівень самоефективності сприяє зниженню передстартової тривожності, покращенню концентрації уваги та загального емоційного фону (Yang et al. 2024). Слід звернути увагу на *Модель «ментальне здоров'я через спорт»* (Mental Health through Sport Model) дослідників N. Eather et al. (2023), яка демонструє позитивний вплив занять спортом на психологічне благополуччя через такі посередницькі чинники, як соціальна взаємодія, зростання самооцінки, формування копінг-стратегій і зниження рівня тривожності. У сфері легкої атлетики цю модель доцільно адаптувати до умов командного тренування, наставництва та формування підтримувального мікроклімату в спортивних колективах (Eather et al., 2023).

Розглянуті моделі дозволяють глибше зрозуміти механізми, через які фізичне навантаження впливає на психоемоційний стан легкоатлета. Вони доводять, що для підтримання ментального здоров'я необхідно враховувати не лише об'єктивні тренувальні параметри, а й індивідуальні психологічні особливості спортсмена, які модулюють реакцію на навантаження.

У контексті сучасного спортивного середовища легкоатлети стикаються з численними психоемоційними викликами, зокрема високими спортивними очікуваннями з боку тренерів, батьків і вболівальників, ризиком травматизму, а також синдромом професійного вигорання. Для забезпечення стійкої психологічної функціональності спортсмена, підтримки його мотивації та запобігання емоційному виснаженню необхідна комплексна система .

Аналіз наукової літератури (Reardon et al., 2019; Rice et al., 2021) дав можливість виділити основні компоненти системи психоемоційної підтримки, а саме: *психологічна діагностика та моніторинг*, що передбачає регулярне використання валідних опитувальників для оцінки рівня стресу, тривожності, депресивності (наприклад, DASS-21, POMS, RESTQ-Sport), визначення індивідуального психоемоційного профілю спортсмена для адаптації навантажень та інтервенцій, моніторинг психічного стану після травм, змагань або під час інтенсивного тренувального періоду; *індивідуальне та групове психологічне консультування*, наприклад, робота

над зміцненням самомотивації, подоланням страху невдачі, розвитком позитивного мислення, групові тренінги зі зниження тривожності, управління емоціями та побудови командної взаємодії; *навчання навичкам саморегуляції*, зокрема: оволодіння техніками дихальних вправ, релаксації, візуалізації, прогресивної м'язової релаксації (за Е. Джекобсоном), які знижують рівень збудження перед стартом; формування адаптивних копінг-стратегій для подолання критичних ситуацій (як-от поразки, перерви через травму тощо); *освітня та інформаційна підтримка*, що передбачає проведення семінарів для спортсменів, тренерів і батьків щодо ознак емоційного вигорання, технік самопомоги та важливості психічного здоров'я; *технологічні інструменти підтримки*, такі як, використання мобільних додатків для моніторингу настрою, якості сну та емоційного стану; онлайн-консультування спортсменів у разі віддалених зборів або змагальної активності за кордоном; цифрові платформи для формування психологічного трекінгу і саморефлексії тощо.

Таким чином, система психоемоційної підтримки має бути не реактивною (лише у випадках проблем), а превентивною та системною. Її ефективність підвищується за умов інституційної підтримки з боку спортивної федерації легкої атлетики, наявності кваліфікованих фахівців та довірливих відносин між усіма учасниками тренувального процесу. Такий підхід дозволяє зменшити ризики вигорання, травматизму, емоційного зриву та сприяє досягненню стійкого високого результату в легкій атлетиці.

Висновки і перспективи подальших досліджень. У результаті проведеного аналізу наукової літератури та теоретичного узагальнення можна зробити кілька важливих висновків щодо впливу фізичного навантаження на ментальне здоров'я легкоатлетів та сучасних підходів до розвитку їхньої психоемоційної стійкості, а саме:

- фізичне навантаження відіграє подвійну роль у ментальному здоров'ї спортсменів: з одного боку, помірне та систематичне тренування сприяє покращенню емоційного стану, зменшенню тривожності, депресивності та підвищенню самооцінки; з іншого – надмірні або неадаптовані навантаження, особливо в умовах змагального стресу, можуть викликати емоційне виснаження, психосоматичні розлади та професійне вигорання;

- психоемоційна стійкість є ключовим фактором адаптації легкоатлетів до високих спортивних навантажень і стресогенних чинників, таких як змагальний тиск, ризик травм, очікування результату тощо. Її розвиток вимагає цілеспрямованої роботи у форматі тренінгів, індивідуального консультування, а також впровадження психоосвітніх програм;

• існують різноманітні моделі, що описують взаємозв'язок між тренувальним навантаженням та психічним станом спортсмена, зокрема модель адаптивної резиліентності, психофізіологічна модель балансу навантаження/відновлення та біопсихосоціальні підходи. Проте більшість із них недостатньо адаптовані до специфіки легкоатлетичних дисциплін, де поєднуються пікові навантаження з високими вимогами до витривалості, концентрації та психологічної стабільності.

У дослідженнях останніх років наголошується на важливості мультидисциплінарного підходу до підтримки ментального здоров'я спортсменів, зокрема шляхом залучення спортивних психологів, медичних фахівців, тренерів, нутриціологів і соціальних працівників. Створення системи комплексної психоемоційної підтримки є перспективним напрямом розвитку сучасного спорту.

Перспективою подальшого дослідження вбачаємо поглиблене вивчення диференційованого впливу різних видів легкоатлетичних навантажень (спринт, середні та довгі дистанції, стрибки, метання тощо) на окремі компоненти психічного здоров'я (емоційна стабільність, стресостійкість, когнітивна ефективність).

Отже, подальше вивчення психоемоційної стійкості легкоатлетів в умовах інтенсивного навантаження має важливе наукове й практичне значення для підвищення ефективності тренувань, профілактики виснаження та досягнення стабільних спортивних результатів.

Література

1. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Science and Education*, № 1, 2024. с. 62–70 <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2024-1-doc/2024-1-7>
<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-5>
2. Branquinho, L., Forte, P., de França, E., Ferraz, R., Teixeira, J. E., & Thomatieli-Santos, R. (2025). *Editorial: Training load in sport: current challenges and future perspectives. Frontiers in sports and active living*, 7, 1574500. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1574500>
3. Campos, Y., Casado, A., Vieira, J. G., Guimarães, M., Sant'Ana, L., Leitão, L., da Silva, S. F., Silva Marques de Azevedo, P. H., Vianna, J., & Domínguez, R. (2022). Training-intensity Distribution on Middle- and Long-distance Runners: A Systematic Review. *International journal of sports medicine*, 43 (4), 305–316. <https://doi.org/10.1055/a-1559-3623>
4. Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the «Mental Health through Sport» conceptual model. *Systematic reviews*, 12 (1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
5. Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño,

- N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12 (1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
6. Neumann, R. J., Ahrens, K. F., Kollmann, B., Goldbach, N., Chmitorz, A., Weichert, D., Fiebach, C. J., Wessa, M., Kalisch, R., Lieb, K., Tüscher, O., Plichta, M. M., Reif, A., & Matura, S. (2022). The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 272 (4), 679–692. <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01338-9>
 7. Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
 8. Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2021). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 51 (3), 327–358. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01389-4>
 9. Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*, 10 (17), e36646. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36646>

References

1. Kovalenko A. (2024) Vplyv rehulirnykh fizychnykh navantazhen na emotsiyniy stan zdobuvachiv osvity. [The impact of regular physical activity on the emotional state of students.] *Science and Education*, № 1, s. 62–70 https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2024_1-doc/2024-1-7 <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-5> (ukr).
2. Branquinho, L., Forte, P., de França, E., Ferraz, R., Teixeira, J. E., & Thomatieli-Santos, R. (2025). Editorial: Training load in sport: current challenges and future perspectives. *Frontiers in sports and active living*, 7, 1574500. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1574500> (eng).
3. Campos, Y., Casado, A., Vieira, J. G., Guimarães, M., Sant'Ana, L., Leitão, L., da Silva, S. F., Silva Marques de Azevedo, P. H., Vianna, J., & Domínguez, R. (2022). Training-intensity Distribution on Middle- and Long-distance Runners: A Systematic Review. *International journal of sports medicine*, 43 (4), 305–316. <https://doi.org/10.1055/a-1559-3623> (eng).
4. Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the «Mental Health through Sport» conceptual model. *Systematic reviews*, 12 (1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8> (eng).
5. Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12 (1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037> (eng).
6. Neumann, R. J., Ahrens, K. F., Kollmann, B., Goldbach, N., Chmitorz, A., Weichert, D.,

- Fiebach, C. J., Wessa, M., Kalisch, R., Lieb, K., Tüscher, O., Plichta, M. M., Reif, A., & Matura, S. (2022). The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 272 (4), 679–692. <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01338-9> (eng).
7. Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715> (eng).
 8. Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2021). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 51 (3), 327–358. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01389-4> (eng).
 9. Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*, 10(17), e36646. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36646> (eng).

THE IMPACT OF PHYSICAL LOAD ON THE MENTAL HEALTH OF ATHLETES: SCIENTIFIC EVIDENCE AND MODERN APPROACHES TO PSYCHO-EMOTIONAL RESILIENCE

O.G. Tkachuk

The article investigates the scientifically substantiated impact of physical activity on the mental health of track and field athletes in the context of intensive sports activities. The dual nature of physical activity is revealed: on the one hand, it contributes to a decrease in anxiety, depressive symptoms, improvement of mood and psychoemotional regulation; on the other hand, excessive or uncontrolled stress can lead to emotional exhaustion, burnout, and psychosomatic disorders. In the course of the study, modern scientific publications over the past five years were analyzed, which reveal interdisciplinary aspects of the impact of training stress on the mental state of athletes, in particular track and field athletes. The focus is on such key factors as intensity and distribution of the load, the role of self-efficacy, coaching, social environment, and rehabilitation after injuries. Modern models explaining the relationship between the training process and psychological parameters are presented: the adaptive resilience model, the psychophysiological model of load/recovery balance, the biopsychosocial approach.

Particular attention is paid to the system of psychoemotional support for athletes: diagnostics, individual psychological support, development of self-regulation skills, psychoeducation and multidisciplinary interaction. The feasibility of creating integrated programs aimed at developing mental resilience, preventing burnout and supporting the psychological well-being of athletes is substantiated. Prospects for further research are related to the adaptation of existing models to the specifics of athletics, as well as to the analysis of the effectiveness of psychoemotional support programs in professional sports.

Keywords: *athletes, mental health, athletes, psychoemotional resilience, psychological support.*

Ткачук Олена Геннадіївна – кандидат педагогічних наук, доцентка кафедри фізичної культури і спорту Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (Київ, Україна). E-mail: tkachuk@snu.edu.ua

Tkachuk Olena Gennadiivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports of the Volodymyr Dahl East Ukrainian National University (Kyiv, Ukraine). E-mail: tkachuk@snu.edu.ua