

УДК 796.159.923.4

**Кулик Н. А.**

ORCID 0000-0001-7319-3753

Кандидат наук фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики спорту,  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
(м. Суми, Україна) E-mail: nikh2003@ukr.net

**Скачедуб Н. М.**

ORCID 0000-0002-2249-4203

Старший викладач кафедри теорії та методики спорту,  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
(м. Суми, Україна) E-mail: nata.skachedub@gmail.com

## ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ НА ЇХНЮ ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

**Мета роботи** – пошук шляхів покращення психологічного стану легкоатлетів-спринтерів, які тренуються в дитячо-юнацьких спортивних школах.

**Методологія статті** складається зі здійсненого викладу результатів теоретичних досліджень щодо визначення сучасних наукових особливостей психологічної підготовки особистості спортсмена.

**Наукова новизна.** Наведені результати впливу розробленої та експериментально обґрунтованої спеціальної «методики ментального тренінгу» для спортсменів, які займалися даним видом спорту, з урахуванням його специфіки на тренування в дитячо-юнацьких спортивних школах. Діагностика якостей легкоатлетів здійснювалася до та після впровадження спеціальної «методики ментального тренінгу». Її програму було розроблено конкретно для спортсменів, які займалися даним видом спорту з урахуванням його специфіки. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів здійснювалася упродовж дев'яти місяців по 30 хв. Методика ментального тренінгу легкоатлетів-спринтерів складалася з таких засобів: аутогенного тренування, ідеомоторного тренування, розумових репетицій, ментального імототренінгу, психотренінгу вольової уваги.

**Висновки.** Використання різних за змістом варіантів аутогенного тренування й саморегуляції дали змогу досягнути високих результатів спортсменам з різними властивостями нервової системи й темпераменту. А для осіб із сильною нервовою системою, низькотривожних, емоційно незбудливих у змагальних умовах найбільший ефект мають прийоми мобілізації та стимуляції. Для осіб зі слабкою нервовою системою, високотривожних й емоційно збудливих найбільший позитивний ефект мають варіанти впевненості у своїх силах, алгоритмізація (програмування) їхньої спортивної діяльності. Визначено, що одним із важливих факторів, які визначають передстартовий стан спортсменів, є рівень розвитку вольових якостей і є актуальним з огляду на підтримання передстартового психологічного стану спортсменів на належному рівні.

**Ключові слова:** спортсмен, передстартовий стан спортсменів, психологічний стан, темперамент, тренувальні заняття, методика.

**Постановка проблеми.** На сьогодні одна з умов всебічного розвитку особистості спортсмена є фізична підготовка та психологічне напруження, як результат заняття спортом. Виховання молоді та формування її світогляду є головною метою навчально-тренувального процесу; формування емоційно-вольових якостей, які б спонукали спортсмена до загартування психологічної стійкості, до можливості продовжувати змагання у будь-яких умовах і складних ситуаціях.

Необхідною складовою частиною процесу формування готовності до змагання спортсменів будь-якої кваліфікації є психологічна підготовка. Психологічна підготовка – це процес створення, підтримки і

відновлення стану психічної готовності спортсмена до виступу у змаганнях, до боротьби за досягнення найкращого спортивного результату [5; 6; 9].

Недостатня увага психічної підготовки спостерігається вже у юнацькому віці, коли дитина приходить займатися спортом, не говорячи вже про професійний спорт. Тренера вважають, що найголовніше – це розвиток фізичних якостей, а використання спеціальних прийомів щодо розвитку впевненості у своїх силах перед змаганнями може відійти на другий план. Це хибна думка, тому що наполегливе прагнення до самого кінця боротися за досягнення мети (нерідко за перемогу), розвиток сили волі, високий рівень стійкості проти негативних зовнішніх і внутрішніх впливів, здатність довільно управляти своїми діями, думками, відчуттями, поведінкою в цілому, або наприклад самовладанням – є обов'язковою умовою для перемоги у спорті.

Однак, спорт є не лише засобом покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та формування рухових якостей. У поєднанні з іншими засобами виховання він сприяє всебічному розвитку людини, впливає на підвищення її культури, розуміння суті спорту та його соціального значення в суспільстві, розвиток вольової та емоційної сфер, естетичних і етичних уявлень та потреб, формування характеру особистості, що відображається у вчинках і відносинах із зовнішнім світом.

*Аналіз останніх досліджень і публікацій.* Аналіз літератури показав, що психологічна готовність досягається шляхом тривалого і систематичного впливу на психічний стан спортсмена [7, 9].

Фахівці зі спортивної психології одностайно стверджують про позитивну роль психологічної підготовки для спортсмена [2]. Вчені Н. А. Бондаренко, М. С. Полішкіс, О. В. Дашкевич, І. А. Клесов займалися дослідженням питання індивідуально-психологічних особливостей.

Психологічна стійкість спортсмена пов'язана з формуванням механізму саморегуляції. Так, на це спрямована психологічна підготовка, що забезпечує пристосування психічних функцій до специфіки виду спорту й умов змагань.

Згадані дослідження мають суттєве значення при врахуванні їхніх даних в управлінні тренувальним процесом, у профілактиці травматизму та психіки спортсмена. Тому покращення психологічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів у підлітковому віці є запорукою виховання розвиненої особистості.

**Мета дослідження** – пошук шляхів покращення психологічного стану легкоатлетів-підлітків, які тренуються у дитячо-юнацьких спортивних школах.

**Методологія дослідження.** У дослідженні взяли участь 16 легкоатлетів віком 14–15 років, які тренуються в дитячо-юнацьких спортивних закладах м. Суми та Сумської області.

Дослідження проводилося згідно зведеного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів у системі багаторічної підготовки» (номер державної реєстрації 0116U000898).

**Наукова новизна.** Наведені результати впливу розробленої та експериментально обґрунтованої спеціальної «методики ментального тренінгу» конкретно для спортсменів, які займалися даним видом спорту з урахуванням його специфіки на тренування в дитячо-юнацьких спортивних школах. Діагностика якостей легкоатлетів здійснювалася до та після впровадження спеціальної «методики ментального тренінгу». Її програму було розроблено конкретно для спортсменів, які займалися даним видом спорту з урахуванням його специфіки. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів здійснювалася упродовж дев'яти місяців по 30 хв. Методика ментального тренінгу легкоатлетів-спринтерів складалася з таких засобів: аутогенного тренування, ідеомоторного тренування, розумових репетицій, ментального імототренінгу, психотренінгу вольової уваги.

**Виклад основного матеріалу.** Термін «психологічна підготовка» найчастіше використовується для означення широкого кола дій тренерів, спортсменів та психологів, що спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загально-фізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях.

Доведено, що психологічна підготовка – це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів з метою підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту та міждисциплінарною взаємодією наук про спорт [7; 8].

Психологічна підготовка спортсмена – це одна із сторін навчально-виховного процесу у спорті [1]. Кінцевою її метою є формування і вдосконалення значущих для спорту рис особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена.

Одним з основних завдань психологічної підготовки спортсмена є тренувальний процес [3; 8]. До спортивного досягнення, що народилося за секунди або хвилини, йдуть поступово, день за днем, довгі роки. Високі результати у сучасному спорті можуть бути досягнуті тільки за умови багаторічного

систематичного тренування, жорсткого дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього спортсмен повинен бути психологічно підготовлений. Досягнута підготовленість повинна постійно розвиватися і удосконалюватися в ході самого тренування.

Знати особливості передстартових станів спортсмена необхідно для планування і організації психологічної підготовки до змагань.

Основними причинами, що впливають на динаміку психічних станів перед змаганнями, є такі.

1. *Значущість змагань.* Вона визначається у першу чергу співвідношенням мети і рівня підготовленості спортсмена. Це обумовлює, так би мовити, абсолютну значущість змагань, незалежно від їх масштабу. Слабка підготовленість змушує понизити мету, що зменшує значущість змагань, і тим самим психічне напруження. Високий рівень підготовленості, якщо він поєднується з цілком досягнутою метою, найчастіше дає сприятливу динаміку психологічного напруження. Об'єктивно хороша підготовленість, доповнена високою самооцінкою, дозволяє виконати дуже високі завдання, досягнення яких істотно впливає на соціальний статус і майбутнє життя спортсмена. Завищення мети може відбутися як цілком свідомо, так і неусвідомлено. Нерідко це негативно позначається на динаміці передстартового стану.

2. *Склад учасників змагань.* Цей чинник тісно пов'язаний з першим: наявність сильних суперників підвищує значущість змагань. Це висуває високі вимоги до наявності або відсутності інформації про супротивників. Оскільки невизначеність завжди викликає зайве напруження, треба мати необхідну інформацію про склад учасників. Але ця інформація не повинна бути надмірною. Необхідно знати про супротивника тільки те, що безпосередньо буде потрібно на змаганнях.

При великій відмінності у рівні підготовленості учасників, коли виключена жорстка конкуренція, психічне напруження перед змаганнями учасників визначається в основному передбачуваним результатом, а не суперництвом. Найбільшої висоти напруженості досягає у тих випадках, коли очікується гостра боротьба між рівними за силою учасниками.

3. *Організація змагань.* Урочисте відкриття, ритуали перед змаганнями, регламент змагань, своєчасність стартів, об'єктивність суддівства, грамотність хронометриста, поведінка і кількість глядачів можуть зробити як позитивний, так і негативний вплив на динаміку станів перед змаганнями, що визначаються досвідом й індивідуальними особливостями спортсменів.

4. *Поведінка людей, які оточують спортсмена.* Випадково кинуте непродумане слово, дратівлива відповідь, хвилювання, що виразно проявляється, метушливість, надмірна і невчасна мотивація, колючі, їдкі зауваження, залякування, завищені обіцянки, негативні оцінки стану спортсмена, передчасне оголошення планованого результату – все це справляє негативний вплив на стан спортсмена і динаміку психічного напруження перед змаганнями.

5. *Індивідуально-психологічні особливості спортсмена.* Мова йде головним чином про ті особливості, які визначаються основними властивостями нервової системи особи. Вони створюють неповторність проявів станів спортсмена перед стартом, дозволяють сформувати свій індивідуальний стиль діяльності і регуляції дій та переживань.

6. *Особливості виду спорту і вправи змагання.* Передстартовий стан спринтера визначається необхідним ступенем мобілізації, числом стартів на день, можливістю починати вправу самостійно або за сигналом стартера тощо. У бігуна, який виконує старт за сигналом стартера, динаміка психічного напруження різна, особливо в останню мить перед виконанням вправи. Цей чинник істотно впливає на особливості саморегуляції передстартових станів. Бігун повинен створювати сприятливий стан і утримувати його до сигналу стартера.

7. *Ступінь оволодіння способами саморегуляції.* Уміле і своєчасне використання способів саморегуляції може нейтралізувати багато чинників, що несприятливо впливають на передстартовий стан у спортсмена.

8. *Психологічний клімат у колективі.* Характер й особливості взаємин учасників колективу, взаємна підтримка, впевненість спортсмена у тому, що у важкий момент він отримає гарну пораду і допомогу, розумно організовані групи вболівальників і багато інших чинників, що характеризують внутрішньоклективні відносини, чинять певний вплив на динаміку психічних станів спортсменів перед змаганнями.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Діагностика якостей легкоатлетів здійснювалася до та після впровадження спеціальної «методики ментального тренінгу». Її програму було розроблено індивідуально для спортсменів, які займалися даним видом спорту з урахуванням його специфіки.

Психологічна підготовка легкоатлетів здійснювалася упродовж дев'яти місяців по 30 хв. Методика ментального тренінгу легкоатлетів-спринтерів складалася з таких засобів: аутогенного тренування (АТ), ідеомоторного тренування (ІТ), розумових репетицій (РР), ментального імаготренінгу (МІ), психотренінгу вольової уваги (ПВУ).

Методика сеансу розумової репетиції складалася із таких етапів.

1. Коротка релаксація.

2. Оживлення образів уявлень.

3. Пригадування минулих стартів.

4. Сюжетна уява ситуації майбутнього старту на наступних змаганнях. На цьому етапі спортсмени виконували певні інструкції: а) ввечері перед стартом (швидко заснути); б) вранці в день змагань (чітко виконати ранковий ритуал); в) шлях на стадіон (концентрація уваги на обличчях суперників); г) розминка (чітка уява дій суперників); д) пробігання контрольного відрізка (відчуття власного тіла).

5. Сюжетна уява старту (загострена увага на переживання впевненості в себе, в своїх силах, нарощуючи бажання вступити у боротьбу тощо).

У психотренінгу вольової уваги були включені такі принципи самовпливу:

– самопереконання, як спосіб впливу на самого себе за допомогою логічних аргументів (ритуальна поведінка);

– самонаказ, жорстка, авторитарна команда самому собі;

– самонавіювання, як процес використання віри, здібності діяти ірраціонально, в обхід логіки;

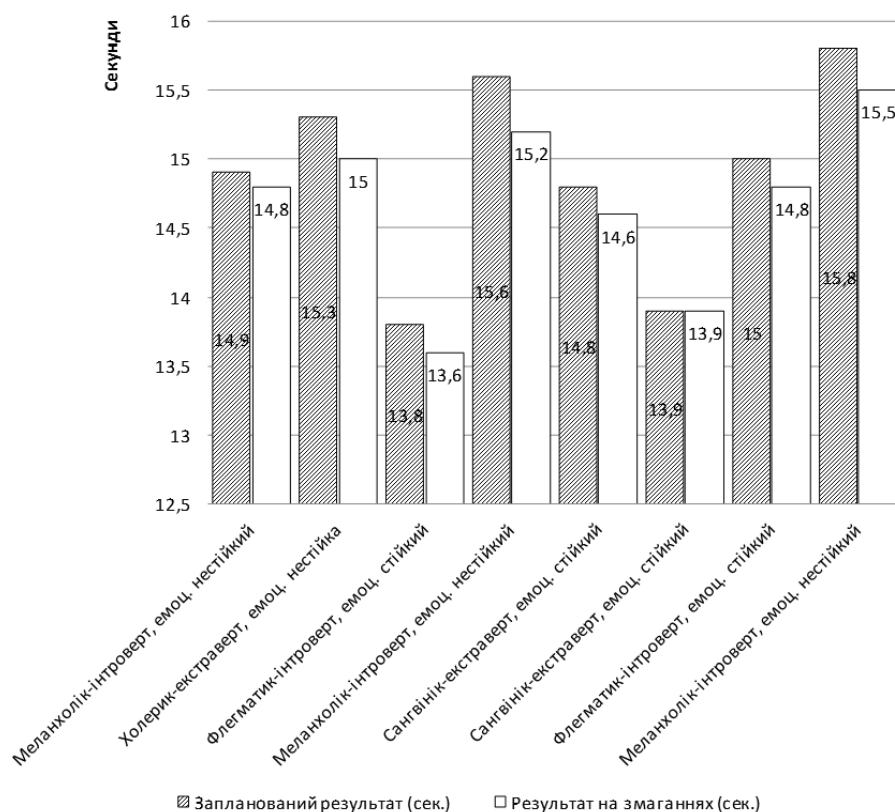
– дихальні самовпливи, як використання дихальних вправ для цілей ментального тренінгу.

Результати проведеного експерименту засвідчили (рис. 1–2), що особи, які мають риси сангвінічного темпераменту, стійкіші до тривалих дій слабких за силою подразників і менш стійкі в реакціях на сильні та короткочасно діючі екстремальні чинники. Це пояснюється тим, що ці люди здатні легше, ніж особи холеричного темпераменту, контролювати незначні зміни в довіллі та встигати перебудувати свої метаболічні системи до того, як дія екстремального чинника набере максимальної сили.

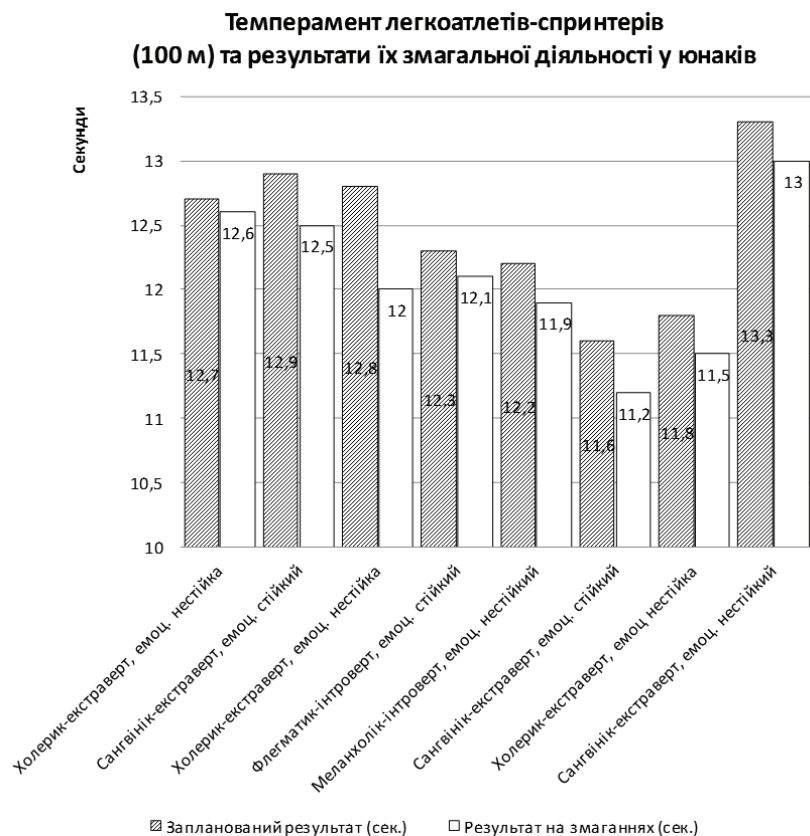
Зі свого боку, спортсмени холеричного темпераменту матимуть підвищену стійкість до короткочасних сильних чинників середовища, порівняно з їх стійкістю до слабких, тривалих чинників, у зв'язку з легкою мобілізацією усіх захисних систем організму й відновними реакціями, що протікають повільно.

Особи з рисами флегматичного темпераменту, порівняно з меланхоліками, краще переносять надзвичайно сильні та короткочасні впливи. Спортсмени, які мають меланхолійний темперамент, стійкіші до тривалих екстремальних чинників середовища малої інтенсивності й чутливі до швидко та інтенсивно діючих подразників. Цьому сприяє особливість їхньої вищої нервової діяльності легко впадати в стан гальмування.

**Темперамент легкоатлетів-спринтерів (100 м)  
та результати їх змагальної діяльності  
у дівчат**



**Рис. 1. Вплив характеру дівчат-легкоатлетів на результат**



**Рис. 2. Вплив характеру юнаків-легкоатлетів на результат**

Нами було визначено, що зі спортсменів, які взяли участь у дослідженні, високий рівень тривожності негативно вплинув на 65 % спортсменів і вони показали результат гірше запланованого, що свідчить про відповідну психічну підготовку, і 35 % спортсменів змогли мобілізувати свій психічний стан та показали результат вище запланованого треномером.

Використання різних за змістом варіантів аутогенного тренування й саморегуляції дали змогу досягнути високих результатів спортсменам з різними властивостями нервової системи й темпераменту. А для осіб із сильною нервовою системою, низькотривожних, емоційно незбудливих у змагальних умовах найбільший ефект мають прийоми мобілізації та стимуляції.

Для осіб зі слабкою нервовою системою, високотривожних й емоційно збудливих найбільший позитивний ефект мають варіанти впевненості у своїх силах, алгоритмізація (програмування) їхньої спортивної діяльності.

Результати проведеного експерименту стверджують, що найбільш високих результатів у спринтерському бігу можуть досягати легкоатлети з темпераментом холерика і сангвініка (це особи із високою силою і рухливістю нервових процесів, енергійністю, схильністю до рішучих дій).

Не можна стверджувати, що меланхоліки і флегматики в цьому виді спорту не спроможні до високих результатів. Позитивні зрушення відмічені у легкоатлетів із холеричним, сангвінічним та флегматичним типами темпераменту. До меланхоліків був застосований психотренінг вольової уваги.

С. П. Ільїн (2000), відзначає, що подолання негативного впливу несприятливих психологічних станів людини на її діяльність здійснюється за допомогою вольових якостей, до їх прояву в складних ситуаціях, а воля розглядається як чинник, що впливає на передстартовий стан [4].

Рівень розвитку вольових якостей може розглядатися як один із критеріїв адаптованості учасників змагальної діяльності. А. Н. Ніколаєв (2006) відзначає, що успішність адаптації спортсменів в емоційно ускладнених умовах діяльності залежить, передусім, від організації стійких психофізіологічних і психологічних особливостей особи (властивостей нервової системи й темпераменту), стійкості характеристик вольових якостей, мотивації та тенденцій поведінки [10].

Одиницею вольового процесу є вольове зусилля, а здатність до його прояву розглядається як рівень розвитку тих або інших вольових якостей особи. До складу вольових якостей відносять цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість та сміливість, ініціативність і самостійність, витримку й самовладання [10].

Отже, одним із важливих чинників, які визначають передстартовий стан спортсменів, є рівень розвитку вольових якостей. А, одне із основних завдань у змаганнях є не допустити або істотно понизити вплив негативних емоційних станів на змагальну діяльність.

**Висновки.** Аналізуючи літературні джерела, слід зазначити, що питання удосконалення психологічної підготовки особистості у спорті досі залишається відкритим. Проте, враховуючи наші дані, можемо стверджувати, що передстартовий психологічний стан спортсменів визначає сукупність як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, які в різних за умовами змагальних ситуаціях мають значний чи несуттєвий вплив на передстартову готовність. На наш погляд, потрібно відмітити, що крім традиційних підходів спортсменів до підготовки і змагань, які орієнтовані переважно на розвиток рухових якостей, вдосконалення функціональних можливостей організму та озброєння техніко-тактичними вміннями, потрібно звертати увагу на розвиток їх індивідуально-психологічних особливостей.

**Перспективним** є подальше визначення рівня розвитку в спортсменів різної кваліфікації таких вольових якостей, як цілеспрямованість, сміливість, рішучість, наполегливість, витримка та самовладання.

## References

1. Волкова И. П. Практикум по спортивной психологии : практикум / под ред. И. П. Волковой. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 288 с.  
Volkova, I. P. (2002). Praktikum po sportivnoy psihologii : praktikum [Workshop on sports psychology]. Saint Petersburg, Russia : Piter.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта : автореф. дисс. д-ра пед. наук : 13.00.04. Нац. гос. ун-т физ. культ., спорт. и здоров. им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 1994. 40 с.  
Gorbunov, G. D. (1994). Psihopedagogika fizicheskogo vospitaniya i sporta. [Psychopedagogy of physical education and sports] *Extended abstract of Doctor's thesis*. Saint Petersburg, Russia.
3. Зоркин И. Ф. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. Москва : Физкультура и спорт, 1989. 272 с.  
Zorkin, I. F. (1989). Psihologicheskie voprosy trenirovki i gotovnosti sportsmenov k sorevnovaniyu [Psychological issues of athletes' training and readiness to the competition]. Moscow, Ukraine : Fizkultura i sport. 272 p.
4. Ильин Е. П. Психология воли : СПб, : Питер, 2000. 288 с.  
P'in, E. P. (2000). Psihologija voli [Psychology of will]: Saint Petersburg, Russia : Piter. 288 p.
5. Клименко В. В. Психология спорта : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : МАУП, 2007. 432 с.  
Klymenko, V. V. (2007). Psykholohiia sportu : navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. [Psychology of sport: Textbook for students of higher tschool]. Kyiv, Ukraine : MAUP.
6. Кулик Н. А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 20 трав. 2016 р.) Харків : ХДАФК, 2016. С. 93–99. URL : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.  
Kulyk, N. A. (21016). Vrakhuvannia psykholohichnykh osoblyvostei lehkoatletiv u trenuvalnomu protsesi [Taking into account the athletes' psychological characteristics in training process]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia* : materialy vseukr. nauk.-prakt. konf. (Kharkiv, 20 trav. 2016 r.) – *Actual problems of physical education of different segments of the population: materials of the II All-Ukrainian scientific-practical conference* (Kharkiv, May 20, 2016). Kharkiv, Ukraine : KhDAFK. Pp. 93–99. Retrieved from <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.
7. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. Дубно : Феникс, 2002. 320 с.  
Ozerov, V. P. (2002). Psihomotornye sposobnosti cheloveka [Person's psychomotor abilities]. Dubno, Ukraine : Feniks. 320 p.
8. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті. *Нова педагогічна думка*. Рівне, 2014. № 4 (80). С. 155–157.  
Osadets, M. (2014). Psykholohichna pidghotvka osobystosti v sporti [Psychological training of personality in sports]. *Nova pedagoghichna dumka – New pedagogical thought*, 4 (80), 155–157.
9. П'ятничук Г., Яців Я. Характеристика чинників, які впливають на передстартовий стан спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк. 2012. № 4 (20). С. 460–464.  
Piatnychuk, H., and Yatsiv, Ya. (2012). Kharaterystyka chynnykiv, yaki vplyvaiut na peredstartovyi stan sportsmeniv [Characteristics of factors influencing athletes' pre-start state]. *Fizychno vykhovannia, sport i*

*kultura zdravia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society: a collection scientific works*, 4 (20), 460–464.

10. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Москва : Трикста, 2010. 116 с.

Sopov, V. F. (2010). *Teoriya i metodika psihologicheskoy podgotovki v sovremennom sporte* [Theory and methods of psychological training in modern sport]. Moscow, Ukraine : Triksta. 116 p.

**Kulyk N.**

ORCID 0000-0001-7319-3753

*Ph.D. in Physical Education and Sports, associate Professor  
Associate Professor of Sport Theory and Methods Department  
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko  
(Sumy, Ukraine) E-mail: nikh2003@ukr.net*

**Skachedub N.**

ORCID 0000-0002-2249-4203

*Senior lecturer of Sport Theory and Methods Department  
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko  
(Sumy, Ukraine) E-mail – nata.skachedub@gmail.com*

#### SPRINTER ATHLETES' TEMPERAMENT INFLUENCE ON THEIR COMPETITIVE ACTIVITIES

**The article purpose** is to find ways improving psychological condition of sprint athletes who are trained in children sports schools.

The article **methodology** consists of presentation results of theoretical research on the study of modern scientific features of psychological training of the athlete's personality.

**Scientific novelty.** The results are developed experimentally substantiated special «methods of mental training» mainly for athletes who did this sport accordingly to specifics for training in children's sports schools. Diagnosis of athletes' qualities was carried out before and after the introduction of a special «methods of mental training». Psychological training of sprinters was carried out for nine months for 30 minutes. Methods of mental training of athletes-sprinters consisted of the following means: autogenic training, ideomotor training, mental rehearsals, mental imatotraining, psychotraining of volitional attention.

**Conclusions.** The use of different content options for autogenic training and self-regulation gave the opportunity to achieve high results for athletes with different properties of the nervous system and temperament. And for people with a strong nervous system, low-anxiety, emotionally unexcitable in competitive conditions the greatest mobilization and stimulation techniques has an effect. For the weak nervous system, highly anxious and emotionally excitable the greatest options of self-confidence, algorithmization have a positive effect (programming) of their sports activities. It is determined that one of pre-start condition of athletes there is the level of volitional qualities development and is relevant in view of maintenance pre-start athletes' psychological state at the appropriate level.

**Key words:** athlete, athletes' pre-start state, psychological state, temperament, training sessions, methods.

Стаття надійшла до редакції 21.10.2020 р.

Рецензент: доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент **В. М. Сергієнко**