

functional state of the body of young athletes. Noting the exceptional importance of using physical exercises with those burdened for optimal and expedient development of force in children and adolescents of school age, some authors consider it necessary to streamline the system of action on the natural process of physical improvement of the younger generation. In natural conditions of human life static tension has no less importance than dynamic.

Key words: training load, athleticism, schoolchildren, training process.

Стаття надійшла до редакції 18.04.2018 р.

Прийнята до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.

УДК 796.015.54

Т. Л. Полулященко

ПСИХОЛОГІЧНА СТРАТЕГІЯ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАНЬ НА ВИТРИВАЛІСТЬ

Психологія спорту – галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву і розвитку психіки людини, формування її особистості у специфічних умовах спортивної діяльності.

За останні роки прогрес науки розширив і поглибив знання про закономірності психічної регуляції спортсменів, індивідуально-типологічної детермінації рухової активності, про особливості процесів саморегуляції функціональних станів, ролі психічних факторів у оцінці проблемних і конфліктних ситуацій. Фахівці психологи вважають що психологія спорту все більше спрямовує свої інтереси на особистісний і соціально-психологічний рівень спортивної діяльності [11, с. 53].

Дослідження літературних джерел з психології спорту свідчить про те, що основною ціллю психології спорту є вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів якостей, необхідних для участі у змаганнях, а також розробка психологічно обґрунтованих методів тренувань і підготовки до змагань.

На сьогодні психологія спорту тісно пов'язана з багатьма галузями наукових знань, що вивчають людину в умовах спортивної діяльності – загальною теорією спорту, теорією та методикою фізичного виховання, спортивною фізіологією, біомеханікою, педагогікою та ін. Спортивні науки покликані скласти сферу теоретичних знань в області спортивної діяльності людини. Вони направлені на розробку основ фізичної, технічної і тактичної підготовки і діяльності спортсмена для побудови оптимальних умов індивідуальної і колективної готовності до змагань та успішного виступу на них [4, с. 125].

Наукові основи психології спорту були закладені в кінці XIX на початку XX ст. такими видатними вченими, як Б. Кретті, Р. Найдиффер, Т. Джамгаров, А. Пуні, П. Рудик, Г. Горбунов, Б. Вяткін, А. Лалаян, Н. Цзен, Г. Горбунов. І. Пахомов та інші. Проблем психології спорту сьогодення відображені у працях О. Федика, А. Крилової, Є. Ільїна, В. Мельникова та інших. Питання стосовно загальних основ психології досліджували Д. Дубравська, О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та інші. Дослідження стосовно психології витривалості відображені у працях зарубіжних фахівців таких як Джон Симонс, Витория-Гастейз, Н. Кирпич, Т. Машінтур, М. Кэмпбелл.

Дослідження наукової літератури з психології таких науковців, як Д. Дозил, С. Маркора, А. Бандура та інших свідчить про те, що психологічне втручання покращує ефективність витривалості тим самим у спортсменів виховуються додаткові психологічні фактори, які впливають на їх витривалість.

Дослідження в напрямку психології спорту ведеться в наступних напрямках: психологічні особливості тренувальної та змагальної діяльності; психологічні стереотипи та настанови у навчально-виховній роботі тренера; психологічна систематика видів спорту; психологічна напруга та перенапруга у тренувальному процесі; психічні процеси та психічні особливості особистості у спорті; особливості емоційної сфери спортсмена; вольова регуляція спортсмена; психологічні бар'єри тренувань; перед змагальні психічні стани; причини динаміки перед змагального психічного напруження та багато інших [8; 6; 9; 16].

Не зважаючи на всю різноманітність досліджень в напрямку психології спорту все ж таки недостатньо освітлені питання з вивчення стратегій які можуть використані для боротьби з психологічними факторами, які заважають у тренуванні на витривалість. Особливого значення це набуває у тренуваннях види спорту, які пов'язані зі значним тривалим виступом під час змагань (велосипедні гонки, марафони, напівмарафон, тощо).

Мета дослідження – дослідити використання та вплив психологічних стратегій в процесі тренування на витривалість.

У відповідності до мети були поставлені наступні задачі:

1. Проаналізувати наукову літературу з теми дослідження.
2. Виявити використання яких психологічних стратегій ефективні в тренуванні на витривалість.
3. Обґрунтувати ефективність впливу психологічних стратегій в тренуванні на витривалість.

За даними словника-довідника витривалість – це фізична або психічна можливість перенесення і виконання дії без зниження рівня продуктивності. Відповідно вимірюється часом виконання необхідної діяльності, і тим, скільки часу не падає рівень продуктивності. Є найважливішим властивістю організму, що відбивається на повсякденному і вузько направлений області життя людини (спорт,

професійна діяльність). Інтегрує в собі процеси, що відбуваються на зовнішньому рівні видимих її показників результатів, але також функціонування і спільну роботу систем організму і внутрішньоклітинного процесу синтезу речовин. Невідривно пов'язана з психологічним станом і мотивацією, звідси розрізняють витривалість фізичну і психологічну. Виконання завдання фізичного характеру може бути виконане недостатньо якісно через низьку психоемоційної витривалості [17, с. 264].

А. Николаєв, В. Озеров, В. Сафонов, Є. Сурков та ін. вважають, що при постійних змінах реальності саме розвинена психологічна витривалість дозволяє долати всі нові труднощі. Людина, що не володіє такими навичками, ламається і виявляється безпорадною або в глибокому стресі при несподіваній зміні навколишніх умов. Фізично сильні люди, але слабкі духом, не здатні витримувати емоційний тиск за часів війни закінчували життя самогубством, замість вибору шляху битви і відстоювання своїх позицій. Внутрішній стрижень, який є основою душевної витривалості, допомагає людям ґрунтуватися на своїх рішеннях, а не міняти їх під тиском оточення. Психологічна витривалість має на увазі під собою здатність до стійкого сприйняття і реагування на різні життєві ситуації. Проявлятися може у швидкій адаптації до умов, що змінилися або нових умов, здатність знаходити шляхи взаємодії з представниками різних вікових та конфесійних груп, ресурс до більш легкому подоланню екстремальних або травматичних ситуацій [15, с. 76].

Поняття – сила духу межує з поняттям здатність до самодисципліни, контролю власного розуму. Вважалося, що ця риса відноситься до характеру і не підлягає ні зміни, ні тренуванню, насправді розвивати психологічну витривалість можливо. Її рівень залежить від загального стану організму (фізичного, функціонального, психологічного тощо), який впливає на стан центральної нервової системи, від самого типу збудливості і стійкості нервової системи до оточуючого середовища і стресових подразників, але важливе значення має життєвий досвід, мотиваційна і самооцінююча сфери, що на відміну від вроджених фізіологічних показників піддається коригуванню [16, с. 143].

Зарубіжними дослідниками Boot WR, Simons DJ, Stothart C. було проведено систематичний огляд літератури з метою визначення практичних психологічних втручань, які підвищують ефективність витривалості і виявляють додаткові психологічні чинники, що впливають на витривалість. Вони вважають, що спортивне психологічне дослідження ефективності витривалості можна розділити на м'язову витривалість і серцево-дихальну витривалість [7, с. 110]. М'язові завдання витривалості (наприклад, присідання, утримання ваги, завдання ручної фіксації і завдання з підйому ніг) в основному пов'язані з одним м'язом або м'язовою групою [7, с. 132]. Навпаки, серцево-дихальна або аероба відноситься до «здатності всього організму

підтримувати тривалі, динамічні вправи з використанням великих груп м'язів». В даному напрямку фахівці (Bauman AE, Sallis JF, Dzewaltowski DA и др) радять приділити увагу психологічному детермінанту витривалості. Детермінант демонструє причинно-наслідковий зв'язок де кореляції показників витривалості включають позитивний афект, само ефективності, використання психологічних стратегій, перфекціонізм персональних стандартів, цілі підходу до досягнення мети і особисті цілі особистості [13; 14; 15; 16].

Молодий вчений в Університеті Кента Пол Анстісс вважає, що розумові стратегії чи розумові здібності – є серія поведінки, дій, думок, почуттів, які можуть допомогти нам рухатися до наших цілей на високому рівні. І багато людей проводять це, як в повсякденному так і у своєму спортивному житті, навіть не усвідомлюючи цього. Тому в даному аспекті одним з найбільш поширених є те, що називається настройкою цілі. Тепер у більшості з людей є цілі, чого вони хочуть досягти, будь то в житті, або в спорті на витривалість. Але постановка мети може бути потужним засобом, який направляє зусилля та увагу особистості до рішення поставлених задач. На думку Пола розумові здібності краще розглянути як навички. Так як ніхто не народжується гарним плавцем, або ніхто не народжується з гарною фізичною формою, це вимагає часу і практики тому і психічні навички або психологічні навички нічим не відрізняються, їм можна навчитися, можна практикувати та розвивати у вигляді управляючої системи. Реалізація розумових здібностей можлива через практичну діяльність, де важливим є виявлення які розумові здібності працюють для конкретної особи в конкретній змагальній чи трудовій діяльності. В залежності від цього є також різні ментальні стратегії які можуть бути використанні в навчанні та конкуренції. Таким чином, в залежності від умов тренування, змагання можуть бути використані різні розумові стратегії. Тому спортсменам важливо розглядати можливість використати широкий спектр психологічних навичок, так, як ніколи не дізнаєшся що може бути корисним поки не випробуєш.

Спортивний психолог у школі спорту і фізичних наук університету Кента – Карла Мейен вважає, що необхідно звертати увагу на розумові здібності спортсмена, вивчати його вимоги до розумових здібностей, адже вони можуть вплинути на рівень витривалості в процесі спортивної діяльності. В процесі тренування на витривалість природними є такі явища, як відчуття дискомфорту під час тренування в період холоду, темноти, дощу, в ранній ранок, довгий тренувальний пробіг, відчуття болю. Також спортсменів може турбувати відчуття тиску та не впевненість, що він впорається з завданням. Силою думки можна впливати на те, що ми відчуваємо і що робимо – відбувається взаємодія між думками, почуттями і поведінкою. Тому Карла Мейен радить вивчати різні ментальні стратегії, які можна використати для рішення конкретних проблем пов'язаних з тренуванням на

витривалість. Фахівці радять використати наступні ментальні стратегії це: постановка мети, самореклама, релаксація, образи (візуалізація) і прив'язки [10, с. 340].

Постановка мети – важлива частина вашої підготовки, до та в день змагань, який має потенціал для підвищення продуктивності. Фахівці вважають, що наявність цих трьох рівнів мети є доступними і можуть полегшити психологічний тиск, коли ви стикаєтеся з перешкодою в день змагань. При постановці мети спеціалісти радять прийняти до уваги обов'язкові поради, а саме:

- Задати конкретну і реалістичну мету. Застосовувати посильну мету, враховувати особистий прогрес в навчанні та фізичній підготовленості.

- Встановити мету, які знаходяться під особистим контролем (зосередившись на своїх здібностях, а не зосереджуйтесь занадто багато на оточуючих).

- Встановлювати мету, яка є пристрасна і її хочеться досягти.

- Задати мету самооцінки, таку як стратегії управління болем.

У день змагань:

- Коли ви встановлюєте мету змагань, подумайте про те, як поділити подолання дистанції на різних частинах.

- Встановіть більше однієї мети в день змагань: якщо це час вашої мрії (якщо в цей день все буде добре, і ваша підготовка пройшла добре, це те, за що ви хочете піти); якщо на шляху стануть певні перешкоди (але все одно зможете досягти свого результату); вибір прийнятної мети (на випадок коли справді щось пішло не так, як ви очікували).

Спеціалісти (J. Brehm, 1986; E. Self 1996; N. Holt, H. Lee, Y. Kim, 2013 та інші) вважають, що використання мотиваційної самореклами необхідно, щоб підштовхнути спортсмена до дії, коли він мислить про задачу, або коли обговорюєте, чи йде на тренування в темний і дощовий день. Прикладами мотиваційної самореклами є навіювання думкою: «Ще одне тренування і я ближче до мети».

На додаток до мотиваційної самореклами з метою відволіктися від втоми або коли спортсмен відчуває дискомфорт можна використовувати самостійну розмову. Наприклад, ви говорите собі, прибираючи в кімнаті, щоб відвернути свою втому від себе. Однак спеціалісти вважають, що цей тип самонавчання не завжди допомагає, може мати нетривалий ефект.

В процесі змагань, тренування спортсменам відомо почуття напруженості м'язів яке може зашкодити організму. Один із способів впоратися з цими нервами або напруженими м'язами – це розслабитися. Спеціалісти радять використовувати два методи – метод прогресивної м'язової релаксації (ПМР), та дихальні вправи за Д. Дікінсом.

Методи прогресивної м'язової релаксації (ПМР) – це метод, який був введений Джейкобсон (1938), і мета цієї стратегії – усвідомити

різницю між напругою і релаксацією за допомогою серії напружених і розслаблюючих вправ в різних групах м'язів.

Джон Дікінсон радить використовувати дихальні вправи та виконувати їх в зручному середовищі. Помістити одну руку на своє серце а іншу на живіт, поки ви сидите або стояти вертикально. Зробіть повільний вдих і відчуйте, як рука на животі піднімається, коли ваші легені наповнюються повітрям, ваші плечі повинні залишатися на місці (розслаблено), а рука на вашому серці не повинна багато рухатись. При виконанні видиху, рука на животі падає. Тобто, при вдиху та видиху діафрагма, розслаблена. Після опанування цього типу дихання можна спробувати наступну послідовність: виконується повільний вдих через ніс і вдихніть в свою діафрагму (4-5 секунд); затримка дихання на 1-2 секунди; повільно видихнути через рот; зачекати одну або дві секунди, перш ніж зробити наступний вдих [16, с. 151].

Спеціалісти в області спортивної психології П. Морган, М. Поллок, Т. Kress, Т. Statler та інші вважають, що одним з потужних стратегій в вихованні витривалості є стратегія зображення іноді її називають візуалізацією – це створення або відтворення досвіду в розумі спортсмена, використовуючи всі його почуття, а не тільки бачення. Прикладом може бути відтворення останнього тренування, а саме уявити в якому одязі одягнені, що бачили під час тренування, як себе почували, чи пам'ятаєте відчуття коли дув вітер в обличчя, чи відчуття місцевості під час бігу. Все це приклади зображень.

Вважається, що можна навчитися використовувати образи, щоб допомогти у тренуванні на витривалість. Так, як зображення – це цінний інструмент, який спортсмен може носити з собою всюди, і використовувати його, щоб допомогти з мотивацією [14, с. 85].

При використанні зображень важливо враховувати три важливих компоненти: *яскравість* (відтворити зображення в своїй голові максимально яскравим – колір, форма, смак, звуки тощо), *керованість* (пов'язана з тим, що ви контролюєте в своїй голові те, що ви хочете собі уявити), *самосвідомість* (усвідомлення того, що ви уявляєте, може дати уявлення про те, як ви себе відчуваєте, а також те, що ви думаєте під час витривалості Це може бути корисно, коли негативні зображення впливають на стратегії управління болем, стимуляцію, впевненість або мотивацію) [16, с. 155].

За результатами дослідження психології в процесі тренування на витривалість дослідницька група Endurance Research Group з університету Кента прийшла до висновків, що в спортивній психології існує багато різних цілей для використання зображень в тренуванні на витривалість, але деякі з них найбільш важливі, а саме [13, с. 10]:

Мотивація. Іноді коли не хочеться ходити на тренування, можна використовувати образи, щоб представити, як себе відчуваєте після тренування, або як це зробить вас більш тренуваним в перспективі.

Стратегія руху або притримування вашого плану тренувань (змагань). Спочатку можна уявити свою стратегію руху в своєму розумі, перш ніж брати участь, можна уявити, де прискорити, коли уповільнити роботу або як вирішити складну частину вашої діяльності.

Робота з болем, дискомфортом або втомою. Біль, дискомфорт і втома є частиною у тренуванні на витривалість. Можна уявити, як тренування робить вас сильнішим у майбутньому і відчувати ці почуття. Або, ви можете уявити собі коня з його потужними ногами і витривалістю. Інші більш корисно уявити, відчувати те, що їх відволікає, наприклад, відпочинок в лісі, на березі річки, моря, або «зіграти» пісню в голові.

Впевненість. Виховувати впевненість використовуючи бачення наперед. Бачити, що ви перетинаєте фінішну лінію змагань, до яких готовились, або збільшуючи об'єм навантаження на тренуванні, може допомогти вам відчувати себе впевненіше, що ви дійсно можете це зробити. Але зображення у вашому розумі реалістично повинно бути реалістичним.

Переорієнтація. Іноді наш розум може бути всюди, і ви пропустили початкову точку або забули свою стратегію руху. Зображення того, що ви будете робити протягом тренування, або змагань можуть допомогти вам знову зосередитися на завданні.

Робота з турботами і нервами. Наше тіло може напружуватися, коли ми хвилюємося або нервуємо. Можна уявити собі місце для розслаблення, щоб заспокоїтися, або якщо турботи і нерви ввібрали ваші енергетичні рівні, ви можете уявити собі енергійне зображення або мелодію, щоб знову відредагувати потрібний настрій.

Висновки. За результатами дослідження психологічних стратегій в процесі тренування на витривалість було виявлено:

1. Навчання психологічних стратегій може принести користь як спортсменам в процесі тренування так і в повсякденному житті людей діяльність яких пов'язана з витривалістю.

2. Використання ментальних стратегій таких, як: постановка мети, самореклама, релаксація, образи (візуалізація) і прив'язки, сприятимуть досягненню мети в тренуванні на витривалість.

3. Використання психологічних стратегій виховує внутрішній стержень, який є основою душевної витривалості, допомагає людям ґрунтуватися на своїх рішеннях, а не міняти їх під тиском оточення; розвиває здатність до стійкого сприйняття і реагування на різні життєві ситуації. Проявляється у швидкій адаптації до умов, що змінилися або нових умов, здатність знаходити шляхи взаємодії з представниками різних вікових та конфесійних груп, є ресурсом до більш легкого подолання екстремальних або травматичних ситуацій.

Список використаної літератури

- 1. Бандура А.** Механизм самоэффективности в человеческом агентстве / А. Бандура / *Am Psychol.* 1982; 37 (2): 122-47. doi: 10.1037 // 0003-066X.37.2.122 .Google Scholar. **2. Гастин П. Б.** Взаимодействие энергетической системы и относительный вклад при максимальной физической нагрузке. // П.Б. Гастин / *Спорт Med.* 2001; 31 (10): 725-41. doi: 10.2165 / 00007256-200131100-00003 .PubMed Google Scholar. **3. Гогунов Е. Н.** Психология физического воспитания и спорта // Е.Н. Гогунов [навчальний посібник] – М.,2000 – 288с. **4. Джамгаров Т.** Психология физического воспитания и спорта. // Т.Джамгаров, А.Пуни. – М.: ФиС, 1979 – 138с. **5. Дозил Дж.** Психология легкой атлетики. // Дж. Дозил / *Справочник спортивного психолога: руководство для повышения производительности в спорте.* Чичестер: Уайли; 2006. р. 265-84. Google Scholar. **6. Карла Мейен.** Запуск психологической команды: предоставление умственной поддержки на дистанционных операциях // Карла Мейен [статья в «Журнале спортивная психологии в действии»], «День Челси» и Кейт Ф. Хейс (2016 год): DOI: 10.1080 / 21520704.2016.1205697. **7. Кирпич Н..** Ориентация на выносливость: новые парадигмы и будущие направления. // Н. Кирпич, М.Кэмпбелл : *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2014; 7 (1): 106-134. doi: 10.1080 / 1750984X.2014.885554 . Google Scholar. **8. Палаймо Ю. Ю.** Мотивы спортивной діяльності // Ю. Палаймо / *Теорія і практика фізичної культури.*-1996. - №8.. **9. Симонс Дж.** Психология выносливости. // Дж. Симонс, В: І.Муїка, редактор. *Обучение выносливости – наука и практика.* Витория-Гастейз: Иниго Муджика SLU; 2012. стр. 201-10. Google Scholar. **10. Тейлор Дж.** Концептуальная модель для интеграции готовпотребностей спортсменов и спортивных потребностей в разработке конкурентных стратегий умственной подки // Дж. Тейлор / *Спортивный психол.* 1995; 9 (3): 339-57. Google Scholar. **11. Федик О. В.** «Психологія спорту». Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів // О. В. Федик / – Івано-Франківськ, 2007. – 73 с. **12. Федик О. В.** Здібності як об'єкт психологічного аналізу // О. В. Федик / *Психологія і суспільство.* – Тернопіль: Інститут експериментальних систем освіти, 2002. – №1. – С. 28–34. **13. Bauman A. E, Sallis JF, Dzewaltowski DA** и др. На пути к лучшему пониманию влияния на физическую активность: роль детерминант, коррелятов, причинных переменных, посредников, модераторов и смутных. *Am J Prev Med.* 2002; 23 (2 Suppl): 5-14. doi: 10.1016 / S0749-3797 (02) 00469-5 .PubMed Google Scholar. **14. Brehm JW, Self EA.** Интенсивность мотивации. *Annu Rev Psychol.* 1989; 40: 109-31. doi: 10.1146 / annurev.ps.40.020189.000545 .PubMed Google Scholar. **15. Kress JL, Statler T.** Натуралистическое исследование когнитивных стратегий бывших олимпийских велосипедистов для борьбы с нагрузкой во время выступления. *J Sport Behav.* 2007; 30 (4): 28-152. Google Scholar.

16. **Martin JJ**, Gill DL. Отношения между конкурентной ориентацией, спортивной уверенностью, самооффективностью, беспокойством и эффективностью. *J Sport Exerc Psychol.* 1991; 13 (2): 149-159. Google Scholar. 17. **Wilmore JH**, Costill DL, Kenney WL. Физиология спорта и физических упражнений. 4-е изд. Шампейн: кинетика человека: 254-265; – 2008. Google Scholar.

Полулященко Т. Л. Психологічна стратегія в процесі тренування на витривалість

У статті представлено вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів якостей, необхідних для участі у змаганнях, а також дослідження обґрунтованих психологічних методів у тренуванні на витривалість. Зроблено аналіз питань стосовно використання загальних основ психології у сфері людської діяльності.

У статті науково обґрунтовано ефективність впливу психологічних стратегій в тренуванні на витривалість не лише в спортивній діяльності а й у повсякденному житті людини. У статті розглянуто спортивне психологічне дослідження ефективності витривалості з позиції розділу на м'язову витривалість і серцево-дихальну витривалість. Автором розкрита сутність використання ментальних стратегій таких, як: постановка мети, самореклама, релаксація, образи (візуалізація) і прив'язки, сприятимуть досягненню мети в тренуванні на витривалість. Доведена користь використання психологічних стратегій як в процесі тренування на витривалість так і в повсякденному житті.

Ключові слова: психологічна стратегія, тренування, витривалість, спортсмени.

Полулященко Т. Л. Психологическая стратегия в процессе тренировки на выносливость

В статье представлены исследования психологических закономерностей формирования у спортсменов качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также исследования обоснованных психологических методов в тренировке на выносливость. Сделан анализ вопросов по использованию общих основ психологии в сфере человеческой деятельности. В статье научно обоснована эффективность влияния психологических стратегий в тренировке на выносливость не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни человека. В статье рассмотрены спортивное психологическое исследование эффективности выносливости с позиции раздела на мышечную выносливость и сердечно-дыхательную выносливость. Автором раскрыта сущность использования ментальных стратегии таких, как: постановка цели, самореклама, релаксація, образы (візуалізація) и привязки, будут способствовать достижению цели в тренировке на выносливость. Доказана польза использования

психологических стратегий как в процессе тренировки на выносливость, так и в повседневной жизни.

Ключевые слова: психологическая стратегия, тренировка, выносливость, спортсмены.

Polyaschenko T. Psychological Strategy in the Process of Training for Durability

On the basis of the analysis of scientific and methodological literary sources of the topic of research it is presented in the article study of psychological patterns of the formation of athletes qualities necessary for participation in competitions, as well as the study of substantiated psychological methods in durability training. It was made analysis of questions concerning the use of general principles of psychology in the sphere of human activity. Consideration in the article of methods of psychological intervention on the human consciousness helped to identify the impact of psychological intervention on the effectiveness of durability and thus found that athletes are brought up additional psychological factors that affect their durability. The main purpose of the article was to study the use of psychological strategies in the process of training athletes for durability and to identify their impact on the physical state through consciousness. The article scientifically substantiates the effectiveness of the influence of psychological strategies in durability training, not only in sporting activities, but also in everyday life of a person. The article deals with the sports psychological study of the effectiveness of endurance from the position of the section on muscular endurance and cardio and respiratory endurance. In the article, the author analyzed the latest studies in the field of sports psychology, conducted by sports psychologists at the University of Kent School of Sports and Physical Sciences. The author payed attention to the fact that the proposed approach to the use of the power of thought is an effective influence on what people feel and what is resulting from the interaction between thoughts, feelings and behavior. The author reveals the essence of the use of mental strategies such as: setting goals, self-promotion, relaxation, images will help achieve the goal in endurance training. The use of psychological strategies both in the process of durability training and in everyday life is proven.

Key words: psychological strategy, training, endurance, athletes.

Стаття надійшла до редакції 20.04.2018 р.

Прийнята до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.