МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

Регулювання емоційного стану спортсменів під час підготовки до змагань з єдиноборств

Здобувач вищої освіти другого магістерського рівня,
ФКМ – 24-2 групи,
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт» _____ **Туманян Самвел Арамович**

Науковий керівник _____ **Орлов О. І. к. п. н, доцент**

Керівник освітньої програми _____ **Головащенко Р. В. к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Протокол від «27» 01 2026 № 10

Завідуючий кафедри _____ Лаврентьєв О. М., **к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Ірпінь 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 10.02.26 27.01.26 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (пі

Результат захисту _____ 10.02.26 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Грибан Г.П.
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії: _____ Вознюк Р.В
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.Й. Мацинський
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Сауб
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1.Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
				Грабан Р. П. Болдвирєва Р. В. І. Й. Мелинський І. В. Сауг Г. М. Федурко

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую

Завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

_____ О. М. Лаврентьєв

«__12__» ____12____2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Туманян Самвел Арамович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: "Регулювання емоційного стану спортсменів під час підготовки до змагань з єдиноборств"

Затверджена наказом ректора від «__12__» ____12____2024 № 1867

1. **Строк здачі закінченої роботи** 20.01.2026
2. **Цільова установка**

Мета дослідження – розробити комплекс ефективних методів регуляції емоційного стану спортсменів з використанням психорегулюючих і педагогічних засобів та вивчення особливостей під час підготовки до змагань (на прикладі джіу-джитсу).

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес єдиноборців.

Предмет дослідження – психологічні та педагогічні механізми регуляції емоційного стану спортсменів, а також ефективність застосування психорегулюючих засобів у системі підготовки джіу-джитсу до змагальної діяльності.

3. Вихідні дані до роботи

Орлов О. І, Туманян С. А. Регулювання емоційного стану спортсменів під час підготовки до змагань з єдиноборств. Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-

спортивної реабілітації «СУЧАСНІ ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»[Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 13 листопада 2025 р.) Ірпінь: Державний податковий університет, 2025. – С.

4. Перелік графічного матеріалу: робота містить 6 таблиці та 5 рисунків

5. Зміст випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи (перелік питань за кожним розділом):

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

1.1. Види емоцій, особливості їх розвитку та загальна характеристика.

1.2. Бойові мистецтва (джіу-джитсу) як форма діяльності, спрямована на розвиток та зміцнення емоційної стійкості.

1.3. Формування основних компонентів емоційної стійкості у процесі занять Джиу-джитсу.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1. Методи дослідження.

2.2. Організація дослідження.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ.

3.1. Зміст та особливості побудови експериментальної програми.

3.2. Експериментальна оцінка використання психорегулючих методик.

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2024	12.12. 2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень 2025	28.03. 2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Червень 2025	17.06. 2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2025	16.09 2025
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2025	28.11. 2025
6.	Формування загальних висновків	грудень 2025	18.12. 2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2026	22.01. 2026
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2026	30.01.2026
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	10.02.2026

8. **Дата видачі завдання** «12» грудня 2024 р.

9. **Керівник кваліфікаційної роботи** _____ О. І. Орлов
(підпис)

10. **Гарант освітньо-професійної програми** _____ Р. В. Головащенко
(підпис)

11. **Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти** _____ Т. А. Самвел
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП 10

РОЗДІЛ **1.** **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ** 13

1.1 Види емоцій, особливості їх розвитку та загальна характеристика 13

1.2 Бойові мистецтва (джіу-джитсу) як форма діяльності, спрямована на розвиток та зміцнення емоційної стійкості 18

1.3 Формування основних компонентів емоційної стійкості у процесі занять Джиу-джитсу. 23

РОЗДІЛ 2 **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ** 31

2.1 Методи досліджень 31

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження 31

2.1.2 Анкетування 32

2.1.3 Педагогічне спостереження 32

2.1.4 Психодіагностичні методики 33

2.1.5 Педагогічний експеримент 37

2.1.6 Методи математичної статистики 38

2.2 Організація досліджень 39

РОЗДІЛ 3 **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ** 40

3.1 Зміст та особливості побудови експериментальної програми 40

3.2 Експериментальна оцінка використання психорегулючих методик 45

ВИСНОВКИ 49

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50

ВСТУП

Актуальність. Сучасний спорт вищих досягнень, особливо у видах, пов’язаних із безпосереднім контактом між суперниками, таких як єдиноборства**,** характеризується високим рівнем психоемоційного напруження [1]. За даними провідних науковцій (Байев О. І., Платонов В. М.) у цій галузі дослідження підготовка спортсмена до змагань у бойових видах спорту вимагає не лише розвиненої фізичної, технічної та тактичної підготовки, але й здатності ефективно регулювати власний емоційний стан**.** Надмірне збудження, страх поразки, тривога чи, навпаки, емоційна пасивність можуть призвести до зниження результативності, помилок у виконанні технічних дій і втрати контролю над поведінкою під час поєдинку [1, 2].

Проблема емоційної регуляції спортсменів-єдиноборців привертає все більшу увагу науковців і практиків у галузі спортивної психології. Так за даними сучасних досліджень (Hanin, 2019; Gross, 2020; Ткачук, 2022), психоемоційна стабільність є одним із провідних чинників успішного виступу спортсмена, а вміння контролювати емоції – ключовою ознакою високого рівня спортивної майстерності [3-5]. Під час змагань у єдиноборствах спортсмени часто потрапляють у ситуації, що супроводжуються сильним стресом, тиском трибуни, агресивною поведінкою суперника або невизначеністю результату [3]. Саме тому вміння керувати власним емоційним станом стає не менш важливим, ніж фізична сила чи технічна досконалість [4].

У вітчизняній науковій літературі (Булатова, 2021; Козак, 2022; Литвиненко, 2023) підкреслюється, що процес регуляції емоційного стану повинен бути цілеспрямованим компонентом системи спортивної підготовки [6-8]**.** Він охоплює як психорегулюючі тренування (аутотренінг, дихальні техніки, візуалізацію), так і педагогічно обґрунтовану підтримку спортсмена з боку тренера [9, 10]. Проте питання щодо оптимального поєднання

психологічних і педагогічних засобів регуляції емоцій у період підготовки до змагань досі залишаються недостатньо розкриті.

Відтак, актуальність теми полягає в необхідності наукового обґрунтування методів регулювання емоційного стану спортсменів-єдиноборців, спрямованих на підвищення їх психологічної готовності, стресостійкості й ефективності змагальної діяльності.

Мета дослідження – розробити комплекс ефективних методів регуляції емоційного стану спортсменів з використанням психорегулюючих і педагогічних засобів та вивчення особливостей під час підготовки до змагань (на прикладі джіу-джитсу).

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан наукових досліджень щодо проблеми емоційної регуляції у спорті, зокрема в єдиноборствах.

2. Визначити основні фактори, що впливають на зміни емоційного стану спортсменів єдиноборців.

3. Розробити комплекс методів і прийомів регуляції емоційного стану, адаптований до умов змагальної підготовки та експериментально перевірити ефективність запропонованої системи регулювання емоційного стану у процесі підготовки спортсменів**.**

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес єдиноборців.

Предмет дослідження – психологічні та педагогічні механізми регуляції емоційного стану спортсменів, а також ефективність застосування психорегулюючих засобів у системі підготовки джіу-джитсу до змагальної діяльності.

Методи дослідження. У ході дослідження був застосований системний підхід, який дав змогу аналізувати всі складові досліджуваної проблеми у їх взаємозв’язку та взаємодії, розглядаючи формування емоційної стійкості студентів під впливом занять джіу-джитсу як цілісний процес спортсменів: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування,

педагогічні спостереження, методи тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що:

- вперше розроблено та експериментально перевірено психорегулюючу програму, застосована у дослідженні, яка мала комплексний характер – вона поєднувала когнітивні, дихальні, тілесно-орієнтовані та візуалізаційні методи, що дало змогу впливати на різні рівні психоемоційної організації спортсмена;
- розширено наукові уявлення про механізми впливу тренера, який виступав як мотиватор і психологічний наставник. Його підтримка, позитивні установки та вміння створювати емоційно сприятливе середовище значною мірою знижували рівень тривоги;
- доповнено існуючі наукові дані які підкреслюють, що емоційна стабільність є вирішальним чинником ефективності змагальної діяльності у видах спорту з високим рівнем контактності та стресу.

Наукова практична значимість проведеного дослідження полягає у створенні структурованої моделі та змістового наповнення занять бойовими мистецтвами (зокрема джіу-джитсу), спрямованих на розвиток емоційної стійкості студентів. Запропонована система навчально-тренувального процесу забезпечує можливість застосування диференційованого підходу до формування емоційної стійкості у спортсменів за допомогою засобів бойових мистецтв.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладений на сторінках друкованого тексту, містить таблиць та рисунків. Список використаних джерел включає літературних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

1.1 Види емоцій, особливості їх розвитку та загальна характеристика.

Емоційна сфера на думку багатьох дослідників [10-12] є однією з ключових складових психічного життя людини, відображаючи її суб'єктивне ставлення до навколишньої дійсності, процесів діяльності та міжособистісної взаємодії. Емоції виконують важливу адаптивну, регулятивну та сигнальну функції, забезпечуючи підтримання цілісності психічного та фізіологічного стану індивіда в умовах постійно змінного середовища [10-12].

У сучасній психології емоції розглядаються як багатовимірне утворення, що має поліфункціональний характер і проявляється на рівні психічних переживань, моторних реакцій, фізіологічних процесів та когнітивних оцінок. Багатошарова структура емоцій обумовлює необхідність їх класифікації, оскільки різні прояви емоційних станів мають різну природу, різні регулятивні можливості та різний вплив на діяльність особистості [2, 8, 11].

Класифікація емоцій базується на їх суб'єктивній цінності та характері переживань, які вони викликають у людини. У цьому контексті Б. І. Додонов [13] запропонував одну з найбільш змістовних систем, виділивши групи так званих «ціннісних емоцій». До них належать: альтруїстичні (пов'язані з безкорисливою допомогою іншим), комунікативні (що виникають у процесі міжособистісної взаємодії), глоричні (емоції суперництва й честолюбства), практичні (зумовлені досягненням результату), романтичні (пов'язані з переживаннями ризику й новизни), гностичні (емоції пізнання), естетичні, гедонічні (насолода), аквізитивні (емоції володіння) та мобілізаційні (стани зосередженості та внутрішньої мобілізації) [13].

У науковій літературі прийнято емоції поділяти на прості та складні [2]. До перших відносять переживання, що безпосередньо відображають вплив зовнішніх об'єктів, пов'язаних зі задоволенням базових фізіологічних

потреб людини. Такі емоції виникають у відповідь на властивості подразників – зорових, слухових, смакових чи нюхових, які можуть бути приємними чи неприємними. Саме переживання комфорту або дискомфорту, задоволення чи незадоволення є основою елементарних емоційних реакцій [14].

У процесі психічного розвитку ці елементарні переживання трансформуються у складні емоційні стани, що передбачають усвідомлення значення об'єкта або події для суб'єкта. Так на думку Г. С. Костюка [14], до них належать такі емоції, як радість, смуток, страх, гнів, сором та інші. К. Ізард визначає їх як «фундаментальні емоції», підкреслюючи їх стійкі психологічні характеристики і специфічні зовнішні прояви [14].

З наукової літератури відомо [11, 16, 17], що усі явища, з якими людина стикається в повсякденному житті, викликають певне емоційне ставлення. Одні об'єкти формують симпатію, інші – відразу; деякі явища пробуджують цікавість, інші ж залишають байдужими. Таке специфічне емоційне забарвлення сприйняття називають чуттєвим тоном відчуттів, який відображає оцінку суб'єктом окремих властивостей об'єкта [11, 16, 17].

Gross, J. J. [18] відічає, що більш багатовимірні емоційні переживання виникають у зв'язку зі складними життєвими ситуаціями, що поєднують у собі різні характеристики та аспекти [18].

Емоції на думку В. В. Ягупова, як особливий різновид психічних процесів і станів, нерозривно пов'язані з базовими потребами, мотивами та інстинктами людини. Вони виявляються у формі короткочасних переживань (радості, страху, занепокоєння тощо), які відображають значення ситуації або події для суб'єкта. Емоційні реакції супроводжують практично всі прояви активності людини [19], виконуючи ключову роль у внутрішній регуляції поведінки й організації діяльності.

Як стверджує Л. М. Литвиненко [20] у повсякденному житті поняття «емоції» охоплює широкий спектр людських переживань – від інтенсивних, вибухових реакцій до тонких, ледь помітних змін настрою. У науковому ж

розумінні емоції визначають як психічні процеси, що відбуваються у формі переживань і відображають індивідуальну оцінку суб'єктом як зовнішніх, так і внутрішніх подій. Тому ключовою характеристикою емоцій виступає їх суб'єктивність, тобто суто індивідуальне переживання значущості ситуації [20].

Згідно досліджень вітчизняних та зарубіжний дослідників з еволюційної точки зору емоційні реакції сформувалися як механізми, що допомагають підтримувати життєдіяльність організму в оптимальних межах. Їх функція полягає у попередженні про потенційно небезпечні або руйнівні фактори, а також у забезпеченні адаптивної поведінки [21-23].

Б. І. Додонов у свої роботі відмічає, що через емоції людина усвідомлює власні потреби та об'єкти, на які вони спрямовані. Важливим є також те, що емоції безпосередньо залучені у процес реалізації цілей і корекції поведінки. Оцінюючи емоційний знак події (позитивний або негативний), людина може судити про успішність або неуспішність задоволення своєї потреби. Це дає підстави стверджувати [13], що емоції відіграють центральну роль у регуляції діяльності людини

О. В. Андрєєва досліджуючи емоційний процесс спортсменів, стверджуєщо він має багатокомпонентну структуру, у якій виділяють три ключові складові [24].

Перший компонент пов'язаний із появою *емоційного збудження*, що відображає мобілізаційні зміни в організмі. Коли людина стикається з подією, що має для неї особисту значущість, її психічні й фізіологічні системи переходять у стан підвищеної активності. Це проявляється у зростанні інтенсивності психічних реакцій, посиленні рухової активності та зміні роботи вегетативної нервової системи. У певних ситуаціях, навпаки, можливе пригнічення збудливості, що також є реакцією на емоційний стимул.

Другий компонент – це *емоційна валентність* або знак емоції. Позитивні емоції виникають тоді, коли подія сприймається людиною як

сприятлива та бажана, тоді як негативні емоції формуються у відповідь на події, які оцінюються як загрозливі або небажані. Позитивні переживання орієнтують суб'єкта на збереження умов, що викликали ці стани, у той час як негативні спонукають людину до уникнення або подолання небажаних впливів.

Третій компонент визначається рівнем *самоконтролю над емоційними реакціями*. Залежно від сили емоційного збудження розрізняють два основних стани. Перший – це афекти (наприклад, страх, гнів, сильна радість), при яких механізми орієнтації та самоконтролю зберігаються, хоча й перебувають у напруженому стані. Другий – стан граничного емоційного перевантаження (паніка, жах, екстаз, відчай), коли здатність до цілеспрямованої поведінки різко знижується або практично зникає. Емоційні стани можуть бути короткочасними (афект, хвилювання) або тривалими й стабільними, набуваючи характеру настрою [24].

Досить змістовно про емоційну стійкість описав D. Zillmann [25] визначається як здатність особистості свідомо регулювати власні емоції та утримувати їх у межах, що не перешкоджають ефективній діяльності. Емоційні якості особистості проявляються у поведінці, діях та прийнятті рішень. Тому оцінка емоційної стійкості передбачає аналіз уміння спортсмена стримувати негативні емоційні реакції в умовах ризику травмування, здатності до самоконтролю під психологічним тиском, поведінки у конфліктних ситуаціях, а також уміння долати втому, роздратування чи неприязнь [25].

Автор стверджує, що важливим індикатором емоційної стійкості є надійність спортсмена, яка охоплює такі риси, як витримка, рішучість, цілеспрямованість, дисциплінованість, внутрішня організованість, уміння діяти самостійно та брати відповідальність за власні рішення. Особливого значення у спортивній діяльності набуває подолання почуття страху, оскільки саме воно істотно впливає на здатність спортсмена успішно виконувати завдання змагальної діяльності [25].

Емоційна сфера людини на думку О. В. Васильєвої [11] розвивається за тим самим принципом, що й інші вищі психічні функції: від зовнішніх, соціально обумовлених форм прояву до внутрішніх, інтегрованих психічних процесів. У науково-психологічній літературі часто підкреслюється феномен «емоційної полярності», який відображає поділ емоцій на позитивні й негативні залежно від переживання задоволення або незадоволення. У сучасних психологічних підходах позитивні й негативні емоції трактуються як індивідуально забарвлене ставлення особистості до навколишнього середовища, до власної діяльності та її результатів, тобто як суб'єктивна оцінка значущості ситуації [11].

А поява приємних або неприємних переживань за Н. М. Литвиненко [20] зумовлена не лише особливостями зовнішнього впливу, але й внутрішніми чинниками: актуальними потребами особистості, її досвідом, інтересами, рівнем психічного тонусу та фізіологічним станом організму. Так, успіхи можуть викликати радість і натхнення, тоді як невдачі або перевантаженість одноманітною діяльністю – почуття роздратування чи смуток. Позитивні емоції зазвичай супроводжують ситуації, пов'язані із задоволенням актуальної потреби (насолода, радість, впевненість, бадьорість, любов), тоді як негативні – відображають емоційне переживання перешкод, дефіцит ресурсів або блокування потреб (невпевненість, розчарування, нудьга, сум, образа) [20].

Як свідчать численні дослідження [10, 13, 16, 26, 27] для життєдіяльності людини обидва види емоцій – як позитивні, так і негативні – мають істотне значення, оскільки виконують регулятивну функцію: спонукають до активності або сигналізують про необхідність змін у поведінці та в способах взаємодії з середовищем. Емоції впливають на особистість багатопланово, причому сила і характер їхнього впливу залежать як від індивідуальних особливостей, так і від конкретної ситуації [10, 13, 16, 26, 27].

У своїх дослідженнях, вони оперують наступними поняттями [10, 13, 16, 26, 27]**:**

Емоції та сприймання: піднесений настрій часто сприяє позитивному сприйняттю дійсності («ефект рожевих окулярів»), тоді як смуток або тривога можуть провокувати тенденцію до негативної інтерпретації навіть нейтральних стимулів.

Вплив емоцій простежується і на пізнавальні процеси – у мисленні, пам'яті, увазі. Стан страху звужує обсяг уваги та ускладнює аналіз альтернатив, а сильний гнів провокує появу одноманітних, «монотонно сердитих» думок. Навпаки, підвищений інтерес може посилювати концентрацію, але інколи – настільки збуджувати суб'єкта, що заважає ефективному навчальному процесу.

Емоційні переживання прямо впливають на активність та поведінку: позитивні емоції посилюють працездатність, сприяють наполегливості й зануренню в діяльність; негативні можуть знижувати мотивацію або викликати уникнення певних ситуацій.

Емоційні стани можуть виступати як особливі форми змінених станів свідомості. Сильне хвилювання або афект здатні частково блокувати контроль і раціональність поведінки, що простежується у висловах типу «не пам'ятав себе», «вийшов з себе». У таких випадках емоція виступає тимчасовим домінантним станом, що визначає зміст психічної активності [10, 13, 16, 26, 27].

1. 2. Бойові мистецтва (джіу-джитсу) як форма діяльності, спрямована на розвиток та зміцнення емоційної стійкості.

Джиу-джитсу є одним із найдавніших бойових мистецтв японських самураїв. У буквальному перекладі з японської мови назва означає «м'яке мистецтво», що підкреслює його філософію та технічну специфіку. Формування джіу-джитсу як цілісної системи підготовки воїна розпочалося у

період японського феодалізму та триває дотепер, набуваючи нових інтерпретацій і технічних форм [28-30].

Протягом багатьох століть школа удосконалювалася майстрами, які зберігали її принципи та методики у суворій таємниці. Історія бойового мистецтва оточена значною кількістю легенд і переказів, серед яких особливо відомою є оповідь про самурая, який, споглядаючи взимку за снігом на деревах, помітив: тонкі гілки гнуться та скидають сніг, тоді як товсті — ламаються. Цей образ став основою філософського принципу мистецтва: «поступитися, щоб здолати» [28-30].

Опанування будь-якого традиційного бойового мистецтва потребує не лише технічної підготовки, а й занурення в його світоглядні засади. У міру зростання майстерності у практикуючого формується глибше розуміння взаємозв'язку між фізичними, енергетичними та психологічними компонентами техніки, що сприяє всебічному розвитку особистості.

Дослыджуючи тематику бойових мистецтв О. І. Орлов [31] відмічає, що на філософське зростання адепта джіу-джитсу впливають кілька чинників.

Перший – потенційна небезпечність технічного арсеналу мистецтва**.** Досвідчений боєць здатний контролювати енергетичний стан («Кі») супротивника через власну внутрішню концентрацію, що відкриває можливість і для ефективної оборони, і для нанесення серйозних ушкоджень у разі необхідності. Усвідомлення такої відповідальності поступово формує глибшу морально-етичну позицію.

Другий чинник пов'язаний із постійним поповненням знань. Окрім вивчення базових форм і технік, учень має опановувати здатність до творчої адаптації — створення нових комбінацій, варіантів реагування та нестандартних рішень. Це розвиває гнучкість мислення та навички саморозвитку.

Третім важливим аспектом є вміння керувати власною внутрішньою енергією «Кі». Для цього необхідні стан внутрішньої рівноваги, розслаблення

та здатність діяти автоматично, без надмірної напруги. Лише за умов психофізичної гармонії практик може відчувати та спрямовувати енергію супротивника. Оволодіння контролем «Кі» формує навички саморегуляції, що є ключовими у стресових ситуаціях, зокрема й під час змагань.

Четвертий чинник стосується мотиваційної основи навчання. Якщо заняття спрямовані виключно на оволодіння прийомами самозахисту, розвиток обмежується лише технічним рівнем. Але коли учень сприймає джіу-джитсу як шлях гармонійного фізичного, розумового й духовного вдосконалення, тренувальний процес набуває глибшого сенсу. Це дозволяє осягнути закономірності техніки, розуміти причини її ефективності та отримувати знання про власні можливості. У більшості випадків шлях практикуючого проходить типові етапи: спочатку він прагне навчитися бити й захищатися; згодом приходить усвідомлення марності агресії; а вищою фазою стає прагнення пізнати себе через мистецтво [31].

Як свідчать дані наукової літератури [28, 32-35] у процесі формування цілісної системи підготовки в джиу-джитсу виділяють низку ключових завдань, які охоплюють оздоровчий, освітній та виховний напрями підготовки спортсменів.

Велику увагу у своїй магістерській роботі оздоровчим завданням приділяє Сагунова І. Ю [36], розділяючиїх на наступні:

Загартування та адаптація організму до різних зовнішніх умов. Під час тренувальної діяльності учні виконують вправи босоніж не лише на татамі, але й на різних природних та штучних поверхнях — дерев'яній підлозі, трав'яному покритті, піску тощо. За сприятливих погодних умов заняття часто проводять на відкритому повітрі, що супроводжується систематичними пробіжками та іншими видами аеробного навантаження. Такий підхід сприяє підвищенню стійкості організму до змін температури та активізує процеси терморегуляції, що зумовлено значною тепловіддачею шкіри юних спортсменів [36].

Формування правильного опорно-рухового апарату. Значна частина тренувального процесу спрямована на забезпечення оптимального розвитку кісткової системи, зв'язково-суглобового апарату, укріплення м'язових груп і формування фізіологічних вигинів хребта. Підтримання правильної постави забезпечується спеціальними комплексами вправ та ритуалами «Ритсурокі–Додзьо», а також традиційною роботою в положенні «Сувварі» (на колінах), яка активізує глибокі м'язи корпусу та стабілізатори хребта. У тренувальному процесі враховується висока еластичність м'язів і підвищена рухливість хребта дітей та підлітків [35, 36].

Удосконалення діяльності життєво важливих систем організму. Однією з головних оздоровчих складових є позитивний вплив на функції серцево-судинної, дихальної та нервової систем, а також на інтенсивність обмінних процесів. Особлива увага приділяється формуванню навички глибокого та ритмічного дихання. Перед тренуванням застосовується медитативна практика «Моку-со», що налаштовує організм на навантаження, а після занять — повільне дихання для відновлення функціональних ресурсів. Елемент «Кіме», який передбачає правильний видих у завершальній фазі кожного руху, відпрацьовується з перших занять, оскільки некоректне дихання унеможливлює подальше технічне удосконалення [28, 37-38].

Велику увагу приділяє С. Романчук [39] освітньо-тренувальній системі джиу-джитсу як інструменту який формує психологічну надійність. Сучасні програми підготовки з джиу-джитсу включають структуровані блоки формування рухових умінь, координаційної стабільності, психологічного контролю та емоційної обізнаності. Навчання технікам захисту, кидкам, больовим прийомам, роботі з рівновагою та перехопленням ініціативи супроводжується розвитком когнітивних резервів: концентрації, об'ємної уваги, здатності швидко ухвалювати рішення та контролювати імпульсивність [39].

Одним із ключових завдань тренера є виховання у спортсменів вміння діяти у стресових умовах без проявів агресивності чи хаотичності.

Важливого значення набуває включення у тренувальний процес елементів психорегуляції — релаксаційних технік, дихальних вправ, елементів майндфулнес-підходу, візуалізації дій під час поєдинку [40-42].

У структурі емоційної стійкості на думку дослідників які замались цією проблематикою [43-45] важливу роль відіграють такі вольові риси, як витримка, самовладання, рішучість, здатність до прийняття відповідальності та вміння долати негативні стани (тривогу, страх, внутрішню напругу) [43-45]. Джиу-джитсу спрямоване на системне виховання цих якостей через:

- тренування у ситуаціях підвищеного ризику (імітованих),
- взаємодію з партнером, який чинить реальний фізичний опір,
- необхідність приймати рішення у динамічних умовах,
- сувору дисципліну та дотримання етикету «Додзьо».

Згідно з численними дослідженнями [36, 38-40], включення вправ на управління «кі», технік релаксації та внутрішнього центрування сприяє зниженню рівня ситуативної тривоги, формує стійкість до психологічного тиску і підвищує результативність змагальної діяльності.

Філософія джиу-джитсу спрямована на розвиток уміння контролювати як власну енергію «кі», так і енергетичні прояви супротивника [29]. У міру зростання майстерності спортсмен набуває здатності впливати на центри рівноваги та реагування опонента без нанесення травм. Такий підхід підсилює роль вольових якостей: самоконтролю, рішучості, витримки та самостійності [46].

Серед чинників, на думку О. І. Орлова, що зумовлюють інтерес молоді до занять єдиноборствами, виділяють індивідуально-психологічні особливості, підтримку та визнання з боку однолітків і дорослих, можливість брати участь у відкритих виступах, змаганнях та демонстраційних заходах. Важливу роль відіграє і потреба у сформованості навичок самозахисту та відчуття власної впевненості у реальних життєвих ситуаціях [47].

Окрім розвитку фізичних якостей, джиу-джитсу чинить вагомий педагогічний вплив: тренер виступає носієм цінностей, норм поведінки,

моральних орієнтирів, формуючи у спортсменів здатність до рефлексії, самоконтролю та відповідальної взаємодії з оточенням [39].

1.3 Формування основних компонентів емоційної стійкості у процесі занять Джиу-джитсу.

Інтерес як емоційне переживання являє собою позитивний або негативний психічний стан, який активізує пізнавальну діяльність, сприяє формуванню нових умінь, інтелектуальному розвитку та підтримує внутрішню мотивацію до навчання. У науковій психологічній літературі інтерес визначається як одна з базових природних емоцій, що займає провідне місце в емоційному спектрі людини зі стабільною психікою [11].

За даними Додонова В. І. на усвідомленому рівні інтерес формується під впливом таких чинників, як новизна ситуації, зміна середовища, поява несподіваних стимулів. Його феноменологічна структура характеризується відносно високим рівнем емоційної задоволеності, підвищеним відчуттям впевненості та помірним рівнем внутрішньої напруги й імпульсивності. Саме інтерес виступає каталізатором інтелектуальної, художньої та інших форм творчої активності [13].

У практиці фізичного виховання інколи виникають труднощі щодо підтримання інтересу студентів до засвоєння окремих технічних елементів. У таких ситуаціях ефективним є застосування прийомів емоційно-мотиваційного стимулювання — участь у показових виступах, можливість продемонструвати власну майстерність, проходження атестації на нові технічні рівні тощо. Такі засоби створюють позитивне емоційне підкріплення, формують у студентів стійке прагнення до самовдосконалення та кращого розуміння можливостей власного тіла [33, 46].

Як стверджує В. Л. Волков [28] ритуальні елементи, естетично приваблива техніка виконання прийомів Джиу-джитсу, перегляд відеоматеріалів та вивчення зразків майстерності також мають яскраво

виражений мотиваційний ефект, спричиняючи зростання інтересу до занять [28].

На думку К. Кондратовича [30] здивування репрезентує проміжний емоційний стан між позитивними та негативними реакціями. Воно виникає у відповідь на несподівані зміни в оточенні та характеризується короткочасністю. Функціонально здивування є механізмом швидкої адаптації нервової системи до нових умов. У методиці Джиу-джитсу важливо скорочувати тривалість цього стану, адже затримка в реакції може стати критичною у бойовій ситуації. Саме тому навчання різним типам атак, захватів („цукамі"), варіантам ударної техніки („те-вадза", „кері-вадза", „атама", „тайє") розвиває здатність оперативно реагувати, трансформуючи здивування у позитивно забарвену емоційну реакцію. Регулярне виконання вправ на звільнення від захватів та реагування на удари умовного противника сприяє значному скороченню часу первинної емоційної реакції [30].

Радість на думку О. В. Скрипченко постає як позитивний емоційний стан, пов'язаний із раптовою або непередбачуваною можливістю реалізувати важливу потребу. Для студентів, які опановують техніку Джиу-джитсу, джерелом радості може бути успішне виконання безпечного падіння, вдале блокування удару, ефективний контроль ситуації під час атаки супротивника або результативне виконання технічної дії у спарингу. Переживання радості сприяє підсиленню віри у власні сили, зростанню впевненості та мужності [14].

Аналізуючи сміх і посмішку Г. С. Костюк [15] стверджує, що вони можуть виступати механізмами соціальної підтримки в групі, сприяючи формуванню позитивного емоційного клімату. Комічні ситуації інколи використовуються тренером для зниження напруги та створення дружньої атмосфери. Однак надмірний сміх може знижувати концентрацію уваги та викликати втрату пильності, що створює ризик травм. Тому важливо своєчасно переводити емоційний стан групи в робочий режим. Посмішка, у свою чергу, є ефективним засобом регуляції легкого стресу, допомагає

спортсмену подолати емоційну напругу і зосередитись на навчальному процесі [15].

Страждання проявляється як негативний емоційний стан, який виникає за умов неможливості або низької ймовірності задоволення значущої потреби. У навчальному процесі Джиу-джитсу важливо мінімізувати прояви цієї емоції, оскільки вона знижує самооцінку та здатність до ефективного саморегулювання. Тренер, демонструючи переваги різних антропометричних параметрів – низького зросту, ваги, довжини кінцівок тощо – сприяє зниженню рівня внутрішньої фрустрації та формує позитивний образ власних можливостей. Наприклад, низький зріст може бути перевагою в партерній техніці, легка вага – в розвитку швидкісних дій, високий зріст – у нанесенні ударів ногами.

У повсякденності поняття „збудження", „стрес" та „тривожність" часто ототожнюють, проте в спортивній психології вони мають різне змістове навантаження. Збудження визначається як рівень фізіологічної та психічної активації, що може варіюватися від стану повного спокою до максимальної активізації нервової системи. Для спортсменів з вираженим збудженням характерні високий тонус, часте серцебиття, зміни дихання, інтенсивне потовиділення. У ряді випадків спортсменам необхідно не знижувати, а підвищувати рівень збудження, особливо якщо спостерігається недостатня мобілізація уваги перед поєдинком або виконується робота, що вимагає підвищеної активності. Ознаками недостатньої активації є повільність переміщень („арукі"), низький ентузіазм, легке відволікання, млявість у ногах, відсутність інтересу до власних дій [12, 16, 18].

У своєму науковому дослідженні Н. М. Литвиненко [20] зазначає, що доцільно застосовувати методи стимуляції:

1. **Підвищення частоти дихання** — короткі глибокі вдихи створюють активаційний ефект; одночасно можна використовувати внутрішні формули самонавіювання („енергія приходить — втома зникає").

2. **Енергійні дії** — біг, стрибки, виконання «укемі», акробатичних елементів тощо.

3. **Позитивні вербальні установки** — внутрішні фрази «зможу», «вперед», «швидше», «я впораюсь».

4. **Музичний супровід**, який активізує емоційний стан та створює бойовий настрій.

5. **Ідеомоторні вправи** — моделювання образів швидкого, точного та непомітного переміщення, характерного для традиційних японських воїнів [20].

Завдання тренера полягає у своєчасному визначенні рівня збудження спортсмена для подальшої корекції – його підвищення або зниження з метою досягнення оптимального психофізіологічного стану.

Стрес на думку Л. П. Сергієнко розглядається як цілісний процес, що охоплює послідовність фізіологічних і психологічних реакцій організму та завершується певним результатом. У науковій літературі його визначають як стан «значного дисбалансу між зовнішньою або внутрішньою потребою і можливостями індивіда адекватно на неї реагувати в умовах, коли незадоволення цієї потреби може мати вагомі наслідки» [48].

У свої науковій праці автор виділяє 4 етапи:

Перший етап – виникнення потреби, зумовленої впливами середовища. Наприклад, вимога продемонструвати вивчений технічний прийом перед групою або підвищений тиск з боку тренера щодо необхідності продемонструвати кращий результат.

Другий етап – індивідуальне сприйняття цієї потреби. Різні люди по-різному оцінюють одну й ту саму ситуацію. Так, два студенти можуть абсолютно по-різному інтерпретувати вимогу виконати прийом перед аудиторією: один сприймає це як можливість проявити себе та отримує емоційне задоволення, тоді як в іншого така ситуація викликає внутрішнє напруження або страх. У другому випадку формується дисбаланс між вимогою (необхідністю продемонструвати техніку) і власними ресурсами для

її реалізації. У першого студента такого дисбалансу немає або він виражений значно слабше.

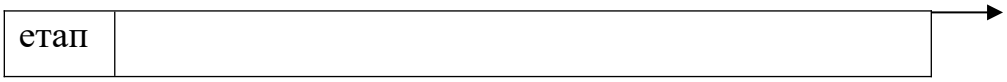
Третій етап — стресова реакція. Це сукупність фізіологічних і психологічних змін, що виникають у відповідь на суб'єктивне сприйняття ситуації як складної або загрозливої.

Четвертий етап — поведінкові наслідки. На цьому рівні проявляється фактична реакція людини в умовах стресу. Якщо спортсмен переживає сильний дисбаланс між можливостями та вимогами, підвищений рівень тривоги може негативно позначитися на його руховій діяльності (порушення техніки, зниження координації). Водночас у деяких випадках підвищене емоційне напруження може, навпаки, активізувати діяльність і сприяти збільшенню інтенсивності рухів, що призводить до тимчасового покращення результату [48].

Таблиця 1.3.1

Етапи стресу [48]

1-й етап	Потреба, зумовлена навколишнім середовищем (фізіологічна або психологічна)
2-й етап	Сприйняття потреби, зумовленої навколишнім середовищем (розмір сприймаємої психологічної або фізіологічної загрози)
3-й етап	Реакція (фізіологічна або психічна) • збудження • стан тривоги • м'язова напруга • зміна уваги
4-й	Поведінка (результат або діяльність)



Тривожність на думку провідних психологів [49-52] розглядається як негативний емоційний стан, що проявляється у переживанні напруження, внутрішньої збудженості та неспокою, які супроводжуються підвищеною активізацією фізіологічних функцій організму. Стан ситуативної тривоги є змінною динамічною характеристикою настрою і визначається як переживання суб'єктивної напруги та занепокоєння, що супроводжується підвищенням активності автономної нервової системи. Так, наприклад, рівень тривожності студента під час тренування може змінюватися: він різко зростає на початку поєдинку чи виконання «Ката», знижується після входження у ритм роботи, і знову посилюється в кінці рівного двобою, коли зростає емоційна напруга [49-52].

Виокремленням є ситуативна тривога [50] є тимчасовим емоційним станом, який змінюється залежно від умов. Особистісна тривожність – це відносно стійка індивідуальна риса, що виявляється у схильності сприймати потенційно безпечні обставини як загрозливі та реагувати на них надмірним рівнем тривоги.

Як стверджує С. Д. Максименко [49] першим кроком у регуляції рівня збудження є усвідомлення власних емоційних реакцій у тренувальному та змагальному процесі. Це передбачає розуміння взаємозв'язку між емоційним станом і якістю рухових дій спортсмена. Такий підхід є основою розвитку «тренованості свідомості», що потребує спостереження за власними реакціями, фіксації переживань у щоденнику чи контрольному листі протягом декількох тренувальних циклів. Звісно, психологічний стан людини змінюється, однак важливо відслідкувати закономірності між внутрішніми переживаннями та ефективністю технічної підготовки [49].

За даними В. А. Андрєєвої [24] надмірні рівні тривожності здатні знижувати мотивацію до тренування. За умов високої емоційної напруги рухи стають різкими, незграбними, неточними, а м'язи перенапружуються.

Ідея про те, що «чим сильніше напружуєтьсяш — тим кращий результат», є хибною [24].

Для зниження надлишкової тривожності застосовують техніки релаксації, концентрації та медитації. Медитація у бойових мистецтвах трактується як форма дзенської психорегуляції — спосіб досягнення внутрішньої зібраності та зосередженості, який сприяє наближенню до стану «саторі». Методи концентрації, натомість, передбачають цілеспрямоване фокусування уваги на певному об'єкті або дії. Вони не потребують спеціальних умов і є базовим психорегуляційним компонентом у навчанні техніки Джиу-джитсу. Оскільки будь-яка фізична дія починається з думки, розвиток уміння керувати власними мисленнєвими процесами підсилює контроль над рухами й зменшує енерговитрати на зайві переміщення. У структурі одного тренування доцільно відводити близько 10–15 хвилин на вправи медитації та концентрації [36].

Такі поняття як, горе, депресивні стани, гнів та страх О. Єжова [37] характеризує наступним чином:

Горе трактується як реакція на втрату та може мати різні причини. Зменшення інтенсивності цього переживання можливе шляхом поєднання фізичних і психологічних навантажень, які сприяють переключенню уваги та зниженню емоційної напруги.

Депресивні стани розглядають як комплекс взаємопов'язаних негативних емоцій: страждання, провини, суму, страху, відрази тощо. Наукові дані підтверджують, що систематичні фізичні навантаження знижують прояви депресії та підвищують рівень позитивних емоцій. У студентів, які ведуть активний спосіб життя, зазвичай фіксується кращий емоційний фон, ніж у тих, хто обмежує рухову активність.

Гнів належить до стенічних емоцій негативного спектра і часто проявляється як короткочасний афект. Він супроводжується високою напругою та підвищеною імпульсивністю. На відміну від страждання, гнів

тимчасово мобілізує життєві сили. У певних випадках контрольований гнів може мати адаптивний ефект, допомагаючи зменшувати відчуття страху.

Страх — одна з найпотужніших негативних емоцій, що виникає у відповідь на реальну чи уявну загрозу. Інтенсивний страх здатний блокувати психічну та рухову активність, викликаючи стан оціпеніння. Водночас страх виконує й захисну функцію, сигналізуючи про небезпеку та спонукаючи до зміни стратегії поведінки. Раціональна оцінка ситуації та власних можливостей дозволяє трансформувати страх у мобілізуюче хвилювання, яке є характерним для передзмагального стану [37].

Як відмічає О. І. Орлов [31] у бойових мистецтвах існує дві базові стратегії подолання страху: метод зміни емоційного стану та метод перевтілення у певний образ.

Метод зміни емоційного стану базується на техніках глибокої релаксації, які активізують внутрішні ресурси та знижують рівень психофізичного напруження. Послідовність дій включає м’язове розслаблення, нормалізацію дихання, стабілізацію серцевого ритму та поступове формування позитивних установок.

Метод «входження в образ» передбачає тимчасове прийняття спортсменом ролі уособлення сили, впевненості чи майстерності. Обраний образ стає своєрідною моделлю поведінки, яка дозволяє спортсмену діяти більш вільно, відчувати контроль і знижувати рівень страху. Це сприяє переходу управління діями до підсвідомих механізмів, що забезпечує більш ефективне виконання технічних елементів без надмірного раціонального контролю [31].

Навчання техніки Джиу-джитсу сприяє розвитку впевненості, толерантності до болю, зниженню страху перед контактними елементами та боротьбою («Рандорі», «Джуджи-куміте»). Таким чином, емоції виконують функцію оцінювання ситуацій та передання цієї оцінки організму у формі переживань [28].

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

Вивчення особливостей формування емоційної стійкості в спортсменів єдиноборців передбачає застосування комплексу наукових методів, які забезпечують можливість всебічного та достовірного аналізу цього психічного явища. Отримання об'єктивних даних щодо рівня емоційної стійкості потребує використання різнопланових інструментів дослідження, що дозволяють охопити як зовнішні поведінкові прояви, так і внутрішні психоемоційні процеси.

У рамках теорії та методики фізичного виховання сформовано широкий спектр дослідницьких підходів. Найпоширеніші з них об'єднують у кілька основних груп: педагогічні, психологічні, біологічні та соціологічні методи. Кожна група забезпечує можливість отримання специфічної інформації та доповнює інші, створюючи цілісну картину досліджуваного явища.

З метою розв'язання поставлених завдань у нашому дослідженні було застосовано такі методи:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з досліджуваного питання.
2. Анкетування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічне тестування.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження. У процесі дослідження було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз і узагальнення наукових напрацювань, а також практичного досвіду у сфері фізичного виховання та бойових мистецтв. Дослідження охоплювало опрацювання фахових публікацій, методичних

матеріалів, нормативних документів, наукових статей і монографій, пов’язаних із проблематикою розвитку психологічної стійкості спортсменів.

Вивчення літератури з питань підготовки у бойових мистецтвах показало, що незважаючи на значний обсяг робіт, присвячених техніко-тактичній та фізичній підготовці, комплексний підхід до формування емоційної стійкості спортсменів розглядається недостатньо широко. Сучасні джерела лише частково висвітлюють психологічні аспекти підготовки, фрагментарно торкаючись питання керування емоціями під час тренувальної та змагальної діяльності.

Особливо слід наголосити, що в науковій літературі практично відсутні методики, спрямовані на об’єктивне визначення рівня емоційної стійкості спортсменів, зокрема тих, хто займається Джиу-джитсу. Також не приділено достатньої уваги вивченню ролі технік дихальної та голосової регуляції, таких як кіай, які традиційно розглядаються у східних бойових мистецтвах як інструмент психоемоційної мобілізації, підвищення концентрації та регуляції внутрішнього стану.

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать про наявність наукової прогалини щодо системного вивчення механізмів, інструментів та методів формування емоційної стійкості у спортсменів бойових мистецтв, що актуалізує необхідність проведення даного дослідження.

2.1.2. Анкетування. Анкета була спрямована на виявлення ставлення спортсменів до психологічних тренувань, їхнього досвіду використання психорегуляційних практик, суб’єктивної оцінки власного емоційного стану, рівня впевненості перед змаганнями та готовності застосовувати набуті психологічні навички у стресових умовах.

2.1.3. Педагогічне спостереження – Педагогічне спостереження передбачає чітке визначення дослідницьких цілей та конкретних завдань, що дає змогу цілеспрямовано відстежувати перебіг процесів у їхній природній динаміці. Застосування цього методу дає можливість фіксувати послідовність стадій і фаз педагогічного явища безпосередньо під час його прояву, що

забезпечує отримання достатньо надійної та об’єктивної інформації про поведінку, реакції та особливості діяльності досліджуваних.

Водночас цей метод не може забезпечити всебічного та повного уявлення про сутність досліджуваних явищ, оскільки спостереженню властива певна обмеженість щодо глибини аналізу внутрішніх психофізіологічних процесів. Тому педагогічне спостереження доцільно застосовувати у поєднанні з іншими методами – психологічними, соціологічними чи педагогічними засобами вимірювання, що підвищує достовірність отриманих результатів.

Залежно від рівня поінформованості учасників виділяють відкрите спостереження, коли досліджувані знають про факт контролю, і приховане спостереження, за якого особи не усвідомлюють, що перебувають у полі зору дослідника. Кожен із цих різновидів має власні переваги та обмеження й обирається відповідно до завдань дослідження.

2.1.4. Психодіагностичні методики спрямовані на те, щоб об’єктивно оцінити психічні стани, риси та навички спортсмена, які впливають на результативність, здоров’я і командну взаємодію. Тому нами були обрані наступні інструменти для діагностики, моніторингу й прогнозу психічної готовності [53]:

1. Тест Спілбергера–Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory — STAI) є одним із найпоширеніших і науково обґрунтованих психодіагностичних інструментів для оцінки рівня тривожності, як особистісної, так і реактивної (ситуативної). У спортивній підготовці ці показники використовуються для: оцінки емоційної стабільності перед стартом, визначення рівня психічної готовності до навантажень, корекції тренувального процесу залежно від психічного стану спортсмена, контролю ефективності психорегуляційних методик (дихальних вправ, аутотренінгу, релаксації тощо).

Структура та зміст методики. Опитувальник складається з **двох самостійних шкал**:

1. Шкала ситуативної тривожності (СТ) – відображає поточний емоційний стан людини «тут і зараз».

2. Шкала особистісної тривожності (ОТ) – характеризує стійку індивідуальну властивість, тенденцію суб'єкта сприймати широке коло ситуацій як загрозливих із формуванням відповідної емоційної реакції.

Кожна шкала містить 20 тверджень, які оцінюються за 4-бальною системою від «зовсім ні» до «дуже сильно».

Процедура проведення:

Тестування здійснюється індивідуально або групово, у спокійних умовах без зовнішніх подразників. Спортсменам пояснюється, що:

- необхідно обрати той варіант відповіді, який найточніше описує їхній стан,
- тест не є оцінкою особистості, а допомагає тренеру та психологу краще зрозуміти емоційний фон перед тренуванням або змаганням.

Обробка результатів:

Сума балів за кожною шкалою інтерпретується наступним чином:

- 20–30 балів – низька тривожність;
- 31–44 бали – середній рівень;
- 45 і більше балів – високий рівень тривожності.

Опитувальник рівня емоційного вигорання (Бойко) – для оцінки психоемоційного виснаження. Визначали вираженість вигорання за 3 стадіями та 12 симптомами.

Інструмент. 84 твердження з відповідями «так/ні». Пункти згруповані у 12 симптомів, що утворюють 3 стадії: I — Напруга (4 симптоми), II — Резистенція (4), III — Виснаження (4).

Умови. 15–20 хв у тихому приміщенні; добровільна інформована згода; конфіденційність.

Інструкція респонденту (стандартизована). «Оцініть, чи відповідає кожне твердження вашому звичному стану останніми тижнями. Відповідайте швидко “так” або “ні”; правильних/неправильних відповідей немає».

Підрахунок.

1. За офіційним ключем рознесіть відповіді по 12 симптомах; «так»=1 бал
2. Підсумуйте бали в межах кожного симптому.
3. Складіть суми по стадіях: I (1–4), II (5–8), III (9–12).
4. Порівняйте з порогами вашого ключа/локальних норм → рівні: низький/помірний/високий.

Інтерпретація (орієнтири).

- Напруга: зростання тривоги, незадоволеність, «безвихідь».
- Резистенція: «економія емоцій», редукція обов’язків, цинізм.
- Виснаження: емоційне спустошення, відсторонення, психосоматичні скарги.

Методика “Самооцінка психічних станів” (Г. Айзенка) – для аналізу динаміки настрою, активності, напруження та самоконтролю

- **Інструкція:** нижче приводяться вислови, за допомогою яких студенти характеризують свої відчуття перед змаганнями. Необхідно прочитати їх та обкреслити ту цифру, яка відповідає стану на даний момент. Над запитаннями довго не замислюватися, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

		це не так	мабуть, так	так	впевнений, що так
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я напружений	1	2	3	4
4.	Я відчуваю співчуття до суперника	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я пригнічений	1	2	3	4
7.	Мене хвилює можлива поразка	1	2	3	4

8.	Я відчуваю себе відпочивши	1	2	3	4
9.	Я схвильований	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12.	Я нервуюсь	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я боюся	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю напруги	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я стурбований	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Я задоволений	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Ключ до інтерпретації результатів.

- Ситуативна тривожність вимірюється набором з 20 висловів (10 з них характеризують наявність емоцій напруги, неспокою, стурбованості, а 10 – відсутність тривожності).

Оцінка стану тривожності вираховується наступним чином: з суми питань 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18, віднімається сума питань 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. до отриманої різниці додається цифра 50. загальний показник менше 30 балів вказує на наявність низького рівня тривожності, 30-45 – балів середнього, більше 45 балів – високого. Щоб виявити оптимальний рівень ситуативної тривожності в умовах спортивної діяльності необхідно порівняти дані виміру з успішністю діяльності.

Обробка результатів дуже відповідальний етап експерименту. Оцінка приводиться як в якісному (на основі теоретичних, логічних висновків), так і кількісному аспекті. Кількісна обробка даних може здійснюватись методами

математичної статистики – науки, яка вивчає кількісні показники тих чи інших явищ.

Оцінка рівня емоційної стабільності – за шкалою адаптованих індикаторів (Моросанова, 2019). Метою було швидко оцінити здатність людини зберігати керований емоційний стан під стресом: контроль емоцій, толерантність до фрустрації, швидкість відновлення, стійкість уваги.

Інструмент. Короткий опитник із твердженнями про типові реакції в емоційно напружених ситуаціях. Відповідь за «цілком не згоден» → «цілком згоден».

Умови та інструкція проведення. 5–8 хв у спокійній обстановці, інформована згода, конфіденційність. «Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашій звичній поведінці останнім часом. Важлива щирість; правильних/неправильних відповідей немає».

Підрахунок.

1. Перекодуйте реверсивні пункти (наприклад, 1↔5, 2↔4).

2. Обчисліть суму або середнє за всіма пунктами (загальний індекс емоційної стабільності).

3. Порівняйте з нормативами вашої вибірки або з наданими авторами порогами.

Інтерпретація (практичні орієнтири).

- Високий рівень: стабільний настрій, швидке повернення до робочого стану після помилки, низька імпульсивність під тиском.
- Середній: епізодичні «збої» уваги/настрою; рекомендована цільова психорегуляція.
- Низький: виражена реактивність, повільне відновлення, часті емоційні «перекоси» — показ до індивідуальної програми саморегуляції.

2.1.5. Педагогічний експеримент базувався на психорегулюючих методиках, які використовувались в експериментальній групі:

Аутогенне тренування (6-хвилинні сеанси двічі на тиждень) з використанням формул спокою, впевненості та концентрації;

Дихальні техніки («4-7-8» та ритмічне дихання 5:5) для зниження рівня тривоги та стабілізації серцевого ритму;

Медитація – для зменшення особистої тривожності, звільнення від страху;

Психом'язова релаксація – комплекс вправ на поступове розслаблення м'язів після навантаження;

Метод "емоційної перезагрузки" – короткі психологічні установки перед початком спарингів для відновлення концентрації

Дослідження проводилося протягом базового періоду підготовки (6 тижнів) на базі спортивних клубів і шкіл бойових мистецтв міста Переяслав. У ньому взяли участь 30 спортсменів-єдиноборців віком від 14 до 17 років, які спеціалізуються у дзюдо, джиу-джитсу та тхеквондо. Усі учасники мали спортивну кваліфікацію не нижче першого розряду і регулярно брали участь у змаганнях різного рівня.

Експериментальна програма психорегуляційної підготовки тривалістю 6 тижнів інтегрувалася у щоденний тренувальний процес і включала наступні психорегулюючі методики в основній групі досліджуваних: аутогенне тренування (6-хвилинні сеанси двічі на тиждень) з використанням формул спокою, впевненості та концентрації; дихальні техніки («4-7-8» та ритмічне дихання 5:5) для зниження рівня тривоги та стабілізації серцевого ритму; візуалізація – моделювання уявних змагальних ситуацій із позитивним емоційним сценарієм; психом'язова релаксація – комплекс вправ на поступове розслаблення м'язів після навантаження; емоційна перезагрузка – короткі психологічні установки перед початком спарингів для відновлення концентрації..

2.1.6. Методи математичної статистики. Під час обробки статистичних даних вираховували: середнє арифметичне значення ($\overline{X}$), середнє квадратичне відхилення (S), Нами для порівняння вірогідності розбіжностей використовували критерій Ст'юдента (t), коли розподіл вибірки відповідав нормальному закону, що перевірялось X^2 – критерієм Пірсона.

Коли розподіл вибірки не відповідав нормальному закону, використовували непараметричний критерій Мана-Уїтні. Рівень надійності задавався P = 95% (імовірність помилки 5 %, тобто рівень значущості p=0,05) [54].

2.2. Організація досліджень

Магістерська робота виконувалось протягом трьох взаємопов'язаних етапів.

І етап. Теоретико-методичне підґрунтя. Здійснено аналітичний огляд і систематизацію напрацювань у сфері спорту та фізичної культури. Опрацьовано 54 фахових публікацій, що стосуються формування емоційної витривалості у атлетів. На підставі огляду уточнено логіку дослідження та визначено інструментарій: перелік методів і процедур, необхідних для розв'язання поставлених завдань.

ІІ етап. Емпірична частина. Організовано практичну перевірку задуму: проведено психодіагностичні вимірювання та педагогічний моніторинг під час занять із бойових мистецтв. Використано відкрите й приховане спостереження. На цьому ж кроці спроєктовано й апробовано комплекс педагогічних умов, спрямованих на підвищення емоційної стійкості студентів у процесі тренувань з джиу-джитсу.

ІІІ етап. Підсумковий контроль і узагальнення. Безпосередньо перед стартами проведено контрольні зрізи (анкетування та психологічні методики), що дало змогу зіставити висунуті припущення з отриманими фактичними показниками та сформулювати висновки дослідження.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ

3.1. Зміст та особливості побудови експериментальної програми

Програма психорегуляційної підготовки тривалістю 6 тижнів інтегрувалася у щоденний тренувальний процес і включала:

- Підготовчий блок – навчання спортсменів основам саморегуляції, дихальним і концентраційним технікам (1-й та 2-й тиждень).
- Основний блок – систематичне застосування психорегуляційних вправ у поєднанні з техніко-тактичними тренуваннями (2-й та 4-й тиждень).
- Заключний блок – відпрацювання емоційної стійкості у змодельованих змагальних ситуаціях, формування індивідуальних стратегій психологічного налаштування (5-й та 8-й тиждень).

Психологічні вправи проводилися 3–4 рази на тиждень по 10–15 хвилин у кінці тренувальних занять. Крім того, перед контрольними спарингами спортсмени проходили сеанси короткої релаксації (2–3 хв) для відновлення концентрації.

Першою методикою яку ми використовували була медитація. На початку й завершенні кожного тренування ми практикували медитацію, використовуючи її для зниження індивідуальної тривожності та подолання страху, яка базувалась на дихальній практиці.

Чіткої межі між вправами на концентрацію та медитацією немає. У нашому дослідженні використовуючи медитативну практику ми акцентували свою увагу на виборі об’єкта, при цьому увага фіксується на ньому стабільно й непорушно доти, доки вольовим рішенням її не перенаправляють на інший стимул. Щодо концентрації, то вона була кориснішою у нашому дослідженні для буденних завдань, проте не мала виразного морально-духовного виміру. Натомість медитація переводить свідомість у стан, коли домінує духовна перспектива та чітка ціль.

Під час проведення медитативної практики, ми використовували одне і теж постійне місце для неї, оскільки це формує стійкий «фон» і полегшує входження в потрібний стан.

Основним завданням медитації було подолання страх і надмірного збудження перед екстремальними ситуаціями, зокрема поєдинком. Адже медитація активує приховані ресурси організму, надаючи юному спортсмену відчутно більше внутрішньої сили, ніж було до практики.

Застосовуючи правильне дихання це найпростіший і водночас дієвий інструмент контролю тривоги та м'язового напруження. На початку занять дихання виконували повно, ритмічно й глибоко; далі – поступово повертаються до звичного ритму; наприкінці – дихання стає майже непомітним. Протягом проведення дослідження, ми акцентували увагу саме глибокому та рівномірному дихані, що заспокоює нервову систему й допомагало у свою чергу керувати емоціями.

Аутогенне тренування яке ми використовували проводилось за методикою Шульца та мало на меті формування навичок саморегуляції збудження та відновлення через соматовегетативні механізми, зниження тривожності й м'язового напруження, стабілізація уваги перед тренуваннями було наступним:

Налаштування

«Я зручно вмощуюсь. Плечі м'які. Дихання рівне. З кожним видихом я розслабляюсь глибше».

1. Тяжкість

«Права/ліва рука важка… Обидві руки важкі… Ноги важкі… Все тіло приємно важке».

2. Тепло «Права/ліва рука тепла… Обидві руки теплі… Ноги теплі… Приємне рівномірне тепло в усьому тілі».

3. Серце (без директив про частоту) «Серце працює спокійно й рівно. Ритм м'який і надійний».

4.Дихання (пасивна формула) «Дихання рівне й вільне. Воно відбувається само собою. Видих спокійний і довший».

5. «Сонячне сплетіння» (глибоке тепло в животі). «У ділянці живота – приємне м'яке тепло. Тепло поширюється з центру. Спокій і комфорт усередині».

6. Прохолода чола (тонізація кори) «Лоб приємно свіжий, прохолодний. Голова ясна і світла».

Виведення зі стану. «Зроблю глибший вдих. Пальці й ступні рухаються. Потягуюсь. Відкриваю очі. Я бадьорий(а) і зібраний(а)».

Заняття проводилось таким чином, щоб першим елементом було налаштування, тривалістю 30-45 секунд це як правило 1–2 повільні видихи і озвучування початкових завдань які намагаємось досягнути. Далі йшла основна частина тривалістю 8-10 хвилин з використанням 6 послідовних та взаємоповязаних циклів. Завершувалось все виведенням 30-45 секунд в основі якої лежала активізація (глибший вдих, мікророзтягнення, відкрити очі).

При формування емоційної стійкості нами були використана методика концентрації та вміння контролю дихання, описаної К. Кондратовичем у свої книзі [30].

1. Підтримуйте добрий фізичний стан так як від цього залежить працездатність мозку. Виховуйте тіло через виховання волі. Навчіть дітей відокремлювати бажання тіла від особистих бажань.

2. Концентруйте дитину на даному занятті. В ідеалі за кожною думкою і дією повинен бути конкретний задум. Дуже багато часу і енергії йде на непотрібні мрії, безкорисні роздуми про якусь другорядну подію або загрузання в емоції без думок і дій.

3. Навчіть дитину чітко відокремлювати ціль і дію цілеспрямовано і усвідомлено. Сучасна психологія стверджує, що більшість людей використовують свої розумові здібності на 3 -5 %. Мислення представляє собою процес, якому потрібно навчатися так як і будь-якій іншій справі.

Концентруватись можна на: фізичному об’єкті (учні, сенсею – учителю); диханні; кольорі.

Процедура контролю дихання була наступною:

Глибоко та повільно вдихнути через ніс, звертаючи увагу на те, як діафрагма давить донизу. Потім легко видихнути повітря з області живота та діафрагми з тим, щоб повітря заповнило центральну та верхню частини грудної клітини. У момент вдиху повністю „виштовхується” живіт назовні. Фаза вдиху продовжується близько 5 секунд.

Повільно видихати через рот. Повинно бути відчуття розслаблення м’язів рук та плеч. При видосі та розслаблені присутнє відчуття зосередженості, а також відчуття впевненої стійкості на ногах. Дитина відчуває, що її ноги розслаблені, але сильні. Фаза видиху продовжується близько 7 секунд. Дуже важливо, щоб видих був повільним та рівномірним.

Дуже важливим в диханні є термін „Кіай” – вибуховий видох у формі голосного пронизливого крику, що виникає в нижній частині діафрагми. Вигук проводиться в момент початку будь-якої дії (удар, кидок, переміщення, перекиди), який має за мету звільнити розум дитини від страху і надає йому можливість повністю сконцентруватись на дії.

Існує два аспекти кіай:

Перший – сила погляду. Такий кіай складається з усієї енергії погляду дитини. Слова „убивчий погляд” мають саме це походження. Деякі майстри Джиу-джитсу були відомі здатністю перемагати поглядом.

Другий - відомий як „дійсний кіай”, так як він особливо важливий для всіх майстрів єдиноборств. „Дійсний кіай” складається з постійної сильної концентрації при створенні „залізної волі”. Така концентрація вольового зусилля призводить розум та тіло до такого розвитку, коли людина здатна зробити неможливе, не усвідомлюючи цього. Кіай можна охарактеризувати як спеціальний видих, що вигукується для переваги над супротивником і навіть призводить до втрати свідомості. Буквально кіай означає „єдність духу, думки та волі” [30].

Правильне дихання в рамках нашої специфіки. Наприклад, учень перед кидком спочатку робить глибокий вдих, затримує дихання (пауза), фаза кидка і потім робить видих (Кіме) . Таким диханням організм сам мобілізує свою енергію, тому воно називається мобілізуючим.

Мобілізуюче дихання – довгий глибокий вдих (4с), пауза довжиною у половину вдиху (2с), короткий, енергійний видих (2с). Час вдиху перевищує видих приблизно у два рази.

Заспокоююче дихання – короткий неглибокий вдих (2с), видох довжиною в 2 вдихи (4с), пауза в половину вдиху (1с). Це дихання зменшує частоту серцебиття при хвилюванні.

Для того, щоб правильно навчитися дихати по мобілізуючому та заспокоюючому типу, необхідно виробити в себе «відчуття секундоміру». Це відчуття внутрішнього темпоритму з інтервалом в одну секунду. Відпрацьовується воно без особливих труднощів. З цією метою зверніть увагу учня на звуковий сигнал по радіо, який дається за декілька секунд до початку наступної години. Ці звукові сигнали подаються з інтервалом в одну секунду. Внутрішнє відчуття часу присутнє у кожного. Періодично давайте звіряти їх «секундомір» з цими звуковими сигналами. Абсолютної точності не потрібно, а приблизна відпрацьовується без труднощів. З цією ж метою можна використовувати годинник з секундною стрілкою. По секундному темпоритму зручно звіряти свій пульс. Якщо частота темпоритму співпадає з частотою відчуттів внутрішньої пульсації, то пульс дорівнює 60 ударам в хвилину. Якщо на один інтервал (секунду) темпоритму приходиться 2 відчуття, то пульс дорівнює 120 ударам в хвилину.

Тренуватись визначати пульс необхідно з настройки свого темпоритму на звуковий сигнал точного часу. Як тільки запустили секундний темпоритм, необхідно переключати увагу на відчуття пульсації. На кожне таке відчуття треба загинати наступний палець в кулак. Цей простий прийом допоможе швидко засвоїти контроль дихання і пульсу по часу.

Мобілізувати або заспокоювати себе за допомогою дихання потрібно навчиться у будь-якій ситуації і обстановці. Зазвичай два-чотири такту дихання вже дають ефект. Свою кількість таких тактів визначає учень сам з урахуванням тренованості і стану в конкретній ситуації [30].

3.2 Експериментальна оцінка використання психорегулючих методик.

Перш за все потрібно вказати, що до тренувального процесу ми відношення не мали, тобто обидві групи займались за однаковим тренувальним планом. Завданням нашого дослідження був вплив запропонованих нами психорегулюючої методики на тренувальний та змагальний процес спортсменів. Ефективність дії запропонованої нами психорегулюючої методики визначали у знижені рівня ситуативної та особистісної тривожності, підвищені показників емоційної стабільності й самоконтролю, поліпшені психічної готовності до змагань (установки на перемогу, впевненість, концентрація), зменшені випадків деструктивних емоційних реакцій (агресія, апатія, невпевненість) та суб'єктивному підвищення задоволеності спортсменів власним станом перед змаганнями.

У ході дослідження було проаналізовано вплив систематичного застосування психорегулюючих засобів на емоційний стан спортсменів-єдиноборців. Результати тестування показали, що впровадження розробленої програми позитивно вплинуло на емоційну стабільність, рівень тривожності, концентрацію уваги та впевненість у власних силах.

Таблиця 3.3.1

Зміна показників емоційного стану спортсменів до та після експерименту (n = 30)

№	Показник, бали	Основна група (початок)	Основна група (завершення)	Δ, %	Контрольна група (початок)	Контрольна група (завершення)	Δ,%
1	Ситуативна	45,3±2,8	39,2 ±1,9	18,5	44,7 ± 6,0	41,5 ±5,6	4,9

	тривожність						
2	Особистісна тривожність	42,1±2,5	36,8 ±1,8	16,7	41,6 ± 5,2	39,4 ±4,9	2,9
3	Самоконтроль	3,2 ± 0,5	4,1 ± 0,4	25,1	3,3 ± 0,5	3,6 ± 0,4	6,1
4	Настрій	3,5 ± 0,6	4,4 ± 0,5	23,7	3,6 ± 0,5	3,7 ± 0,5	5,6
5	Активность	4,1 ± 0,5	3,2 ± 0,4	25,0	4,0 ± 0,5	3,9 ± 0,4	2,5

Примітка: статистично достовірні зміни в основній групі при $p < 0,05$.

Як видно з таблиці, у спортсменів основної групи після шеститижневої програми відбулося достовірне зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності на 6,1 бали ($p < 0,05$), у той час як у групі контролю даний показник мав також тенденцію до покращення, але статистично не достовірно ($p > 0,05$). За показниками самоконтролю і настрою ми бачимо позитивну динаміку до підвищення досліджуваного показника, зокрема у основній групі за обома показниками на 1 бал. Такі результати свідчать про покращення емоційної регуляції і формування стійких механізмів психологічної саморегуляції.

У контрольній групі подібних змін не виявлено – коливання показників залишалися в межах статистичної похибки. Це доводить, що традиційні методи тренувальної підготовки без психорегуляційних засобів не забезпечують повноцінної психологічної стабільності спортсменів.

Ціками було проанілізувати приріст у відсотковому відношенні, адже абсолютні величини не зовсім коректно можуть передати приріст результату. Так, за показниками тесту Спілбергера–Ханіна покращення було на 18 та 16 відсотків, а за показниками Айзенка на 22–28 % (рис. 3.3.1).

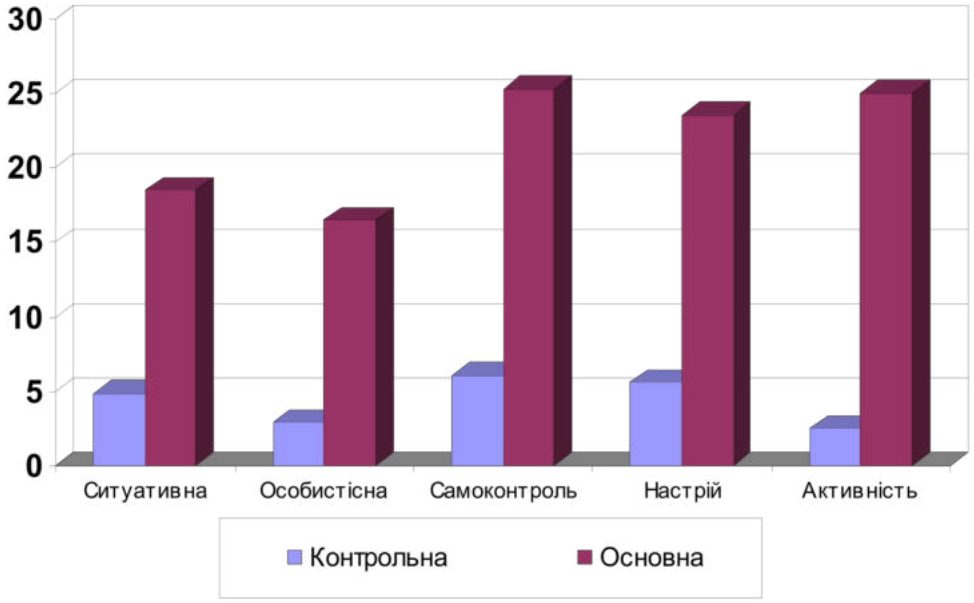


Рис. 3.3.1 Зміни показників емоційного стану спортсменів по завершенні експерименту (%)

Для оцінки психоемоційного виснаження застосовано опитувальник Бойка. Було виявлено, що після впровадження програми у спортсменів експериментальної групи знизився рівень емоційного вигорання в середньому на 41 %, тоді як у контрольній групі цей показник практично не змінився.

Таблиця 3.3.2

Динаміка показників емоційного вигорання (за шкалою Бойка) до та після експерименту (n = 30)

№	Показник, бали	Основна група (початок)	Основна група (завершення)	Δ, %	Контрольна група (початок)	Контрольна група (завершення)	Δ,%
1	Емоційне вигорання	62,4±5,8	43,2 ±5,9	28,5	61,8 ± 6,0	55,9 ±5,6	7,5

Примітка: статистично достовірні зміни в основній групі при $p < 0,05$.

Отримані результати демонструють, що систематичне використання дихальних і релаксаційних вправ, а також коротких сеансів візуалізації перед

тренуваннями сприяло зниженню психоемоційного напруження і покращенню здатності спортсменів до відновлення після інтенсивних навантажень.

Наступним показником який досліджувався, була суб'єктивна оцінка впливу психорегуляційних методів за результатами анкетування.

Так у спортсменів експериментальної групи були зафіксовані наступні дані:

- 85 % учасників зазначили, що психорегулюючі техніки допомогли їм краще зосереджуватися перед поєдинками;
- 78 % відзначили підвищення впевненості у власних силах і здатності контролювати емоції під час стресових ситуацій;
- 70 % відчули зменшення рівня страху перед суперником і підвищення рівня внутрішнього спокою;
- 90 % висловили бажання продовжувати використовувати такі техніки у своїй підготовці.

Таким чином, емоційна саморегуляція стала для більшості спортсменів не лише психологічним інструментом, але й невід'ємним елементом їхнього професійного зростання.

ВИСНОВКИ

1. Проведене дослідження підтвердило, що емоційний стан спортсменів-єдиноборців є одним із ключових чинників, які визначають ефективність їхньої підготовки та результативність змагальної діяльності. Психоемоційна стабільність безпосередньо впливає на точність технічних дій, швидкість прийняття рішень і здатність зберігати концентрацію під тиском суперника.

2. У спортсменів експериментальної групи спостерігалося суттєве покращення психоемоційної стабільності, зниження проявів емоційного виснаження, підвищення готовності до змагальної діяльності та покращення якості взаємодії з тренером і партнерами по команді.

3. Встановлено, що розроблена та впроваджена психорегуляційна програма, яка поєднувала аутогенне тренування, дихальні вправи, візуалізацію, психом'язову релаксацію та рефлексивні техніки, довела свою ефективність в основній групі:

- зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності на 18 %;
- за методикою самооцінки психічних станів спостерігалось

покращення на 22,5 %;

- у спортсменів основної групи спостерігалося суттєве покращення психоемоційної стабільності, зниження проявів емоційного виснаження, підвищення готовності до змагальної діяльності;

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. – К. : Перша друкарня, 2021. – 672 с.

2. Байєв, О. І. (2021). *Психологічна підготовка спортсменів у єдиноборствах: теорія і практика.* Київ: НУФВСУ.

3. Hanin, Y. L. (2019). *Emotions in Sport (3rd ed.).* Champaign, IL: Human Kinetics.

4. Gross, J. J. (2020). "Emotion regulation: Current status and future prospects. " *Psychological Inquiry*, 31(3), 1–26.

5. Ткачук, С. В. (2022). "Емоційна регуляція спортсменів як чинник успішної змагальної діяльності." *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, Вип. 8(154), с. 89–94.

6. Булатова, М. М. (2021). *Психологічна регуляція діяльності спортсменів у стресових умовах.* Київ: Олімпійська література.

7. Козак В. П. (2022). "Психоемоційна стійкість спортсменів у процесі передзмагальної підготовки." *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №3, с. 52–58.

8. Литвиненко, І. А. (2023). "Психорегулюючі засоби в системі підготовки спортсменів-єдиноборців." *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, №2, с. 67–72.

9. Morosanova, V. I. (2019). "Self-regulation and emotional stability in athletes." *Sport Psychology Journal*, 34(2), 101–110.

10. Бурлачук, Л. Ф., & Морозов, С. М. *Словник-довідник з психології*. — Київ: Вища школа, 2018. — 324 с.

11. Васильєва, О. В. Емоційні стани спортсменів у процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. — 2019. — №2. — С. 55–60.

12. Apter, M. J. *Reversal Theory: The Dynamics of Motivation, Emotion and Personality*. — London: Routledge, 2007. — 304 p.

13.Додонов, Б. І. *Емоції як цінність*. — Київ: Наукова думка, 2017. — 212 с.

14.Скрипченко О.В., Лисянська Т.М., Скрипченко Л.О. Довідник з педагогіки та психології. – К.: Видавництво Національного університету ім.. М.П. Драгоманова, 2000. – 216 с.

15.Костюк, Г. С. *Навчання і розвиток*. — Київ: Радянська школа, 1999. — 288 с.

16.Barrett, L. F. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. — Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. — 448 p.

17.Ekman, P. *Emotions Revealed*. — New York: Times Books, 2003. — 304 p.

18.Gross, J. J. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. — New York: Guilford Press, 2015. — 668 p.

19.Ягупов В.В. Педагогіка: навч. посібник. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.

20.Литвиненко, Н. М. Емоційна регуляція в умовах стресу: теорія і практика. — Київ: КНЕУ, 2021. — 198 с.

21.Gould, D., & Udry, E. Psychological skills for enhancing performance. *Journal of Sports Sciences*. — 1994. — 12. — P. 115–125.

22.Hanin, Y. L. *Emotions in Sport*. — Champaign: Human Kinetics, 2007. — 297 p.

23.Яковенко, Р. Емоційно-вольова підготовка спортсменів єдиноборств. — Черкаси: ЧНУ, 2021. — 164 с.

24.Андрєєва, О. В. Теоретичні основи емоційних станів у спортивній діяльності. — Київ: НУФВСУ, 2019. — 204 с.

25.Zillmann, D. *Emotion and Action*. — Cambridge University Press, 2018. — 372 p.

26.Izard, C. E. *Human Emotions*. — New York: Plenum Press, 2000. — 464 p.

27.Jones, G. What is this thing called mental toughness? *International Journal of Sport Psychology*. — 2002. — 33. — P. 123–140.

28.Волков В.Л., Орлов О.І. Особливості формування структури базової підготовленості спортсменів в процесі занять вільною боротьбою та бойовими мистецтвами (Джиу-джитсу). Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація //Наук. пр. – Миколаїв, 2002.

29.Волков Л.В., Орлов О.І. Диференційована оцінка здібностей студентів фізичного виховання при відборі для занять бойовими мистецтвами (Джиу-джитсу).Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. Наук пр. / Редкол.: О.С. Куц (голова) та ін.. – Київ – Вінниця: ДОВ „Вінниця", 2001. – 478 с.

30.Кондратович К. Джиу-джитсу. - Варшава.: Czasopisma Wojskowe , 1991.- 405 с.

31.Орлов О.І. Бойові мистецтва в системі навчання студентів факультету фізичного виховання. – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2001. - №14. – 68 с.

32.Мірошниченко, В. І. Психічні стани та їх регуляція у спортсменів бойових мистецтв. — Дніпро: ДУФС, 2018. — 169 с.

33.Круцевич, Т. Ю. *Теорія і методика фізичного виховання*. — Київ: Олімпійська література, 2020. — 480 с.

34.Levenson, R. W. The Functional Approach to Emotion. *Emotion Review*. — 2011. — 3(4). — P. 376–384.

35.Данилко М.Т. Педагогічні основи практики студентів у літніх дитячих оздоровчих закладах. – Луцьк: видавництво „Волинська обласна друкарня", 2003. – 399 с.

36.Сагунова І. Ю. Формування емоційної стійкості у студентів факультету фізичного виховання в процесі занять бойовими мистецтвами (на прикладі джиу-джитсу): робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра; спец.: 017 - фізична культура і спорт / І. Ю. Сагунова. – Переяслав-Хмельницький: 2006. – 66 с.

37.Єжова О. Теорія та методика викладання східних єдиноборств. – Львів: ЛДУФК, 2020.

38.Мельник І. Бойові мистецтва у фізичному вихованні: методичні аспекти. – Київ: НУФВСУ, 2021.

39.Романчук С. Методика навчання та тренування у дзюдо та джиу-джитсу. – Київ: Олімпійська література, 2020.

40.Weinberg, R. S., & Gould, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. — Champaign: Human Kinetics, 2020. — 744 p.

41.Носко, М. О. Психофізіологічні чинники успішності спортсменів. — Харків: ХДАФК, 2021. — 240 с.

42.Черненко, О. В. Психологічні особливості спортсменів єдиноборств у передзмагальний період. — Київ: НУФВСУ, 2022. — 156 с.

43.Марченко, О. Психологічна стійкість у спорті: структура та умови розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. — 2020. — №9. — С. 112–119.

44.Кузнєцова, Н. В. Психологічні механізми подолання стресу у спортсменів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. — 2017. — №12. — С. 63–69.

45.Weinberg, R., Freysinger, V., & Mellano, K. Psychological resilience in competitive athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. — 2018. — 11(1). — P. 134–159.

46.Борщевська Ю. Альянс – школа бойових мистецтв. К.: журнал «Світ єдиноборств" . - №3 (28). – 2002. – 27 с.

47.Орлов О.І. Теоретичне обґрунтування вибору видів бойових мистецтв для навчання студентів факультету фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. наук пр. / Редкол.: О.С. Куц (голова) та ін.. – Київ – Вінниця: ДОВ „Вінниця", 2001. – 478 с.

48.Сергієнко, Л. П. *Основи загальної та спортивної психології*. — Київ: Освіта, 2020. — 310 с.

49.Максименко, С. Д. *Загальна психологія*. — Київ: Центр учбової літератури, 2016. — 352 с.

50.Тропін, Ю. М. Психічна саморегуляція спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності. *Фізичне виховання і спорт*. — 2020. — №2. — С. 45–51.

51.Nicholls, A. R. Stress appraisals, coping and coping effectiveness among international athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. — 2010. — 22. — P. 273–292.

52.Williams, J. M. (Ed.). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. — McGraw-Hill, 2016. — 624 p.

53.Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник / Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. - К.:, 2008. 64 с.

54.Денисова ЛВ, Хмельницька ІВ, Харченко ЛА. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні та спорті [Measurements і математичні статистичні методи в фізичній освіті і спорту]: навч. посібник для вузів. Київ: Олімп. літ.; 2008. 127 с.