

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

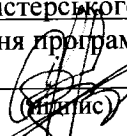
**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА
МЕНЕДЖМЕНТУ**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

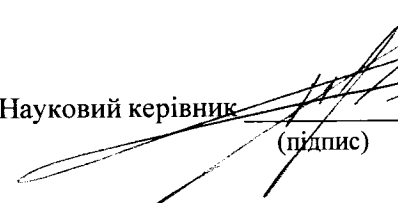
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: « ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО
СТИЛЮ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ »**

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня, II курсу, групи ФКМ-21-1, спеціальності
(017 Фізична культура і спорт) освітня програма (Фізична культура і спорт)

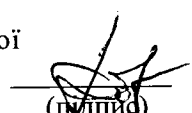

(підпис) Скуратівський Ростислав Васильович

Науковий керівник


(підпис)

Малинський І.Й. кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
професор

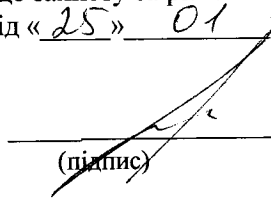
Гарант освітньо-професійної
програми


(підпис)

Довгань Н.Ю. доктор педагогічних наук,
професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від « 25 » 01 2023 № 11

Завідувач
кафедри


(підпис)

Лаврентьев Александр Миколайович, кандидат
наук з фізичного виховання і спорт, доцент

ІРПІНЬ 2023

Реєстрація № 2 30.01.2023р І.А. Сухих
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 01.02.23 24.01.23 О.М. Лавр
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 85 (б) 4 01.02.2023р О.М. Лавренто
(оцінка) (дата) (підпис)

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

Члени комісії:

[підпис]
(підпис)
[підпис]
(підпис)
[підпис]
(підпис)

О.М. Лаврентьев
(ініціали, прізвище)
Л.М. Гутелка
(ініціали, прізвище)
В.П. Чаннин
(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	від 0 до 30	25		[Signatures]
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	45		
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Доповідь	від 0 до 10	5		[Signatures]
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	5		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	20		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	40		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	85		

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

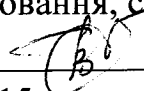
Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
85	B	4	10.02.2023	[Signatures: С.П. Гребань, О.М. Павлишин, А.М. Гуденко, В.П. Чарикін]

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

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

Затверджую

В.о. завідувача кафедри фізичного
виховання, спорту та здоров'я

 Р.В. Головащенко
« 15 » 12 2021 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Скуратівського Ростислава Васильовича

Тема кваліфікаційної роботи:
**«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ПІД
ЧАС ЗМАГАНЬ»**

Затверджена наказом ректора від «15» грудня 2021 № 49

1.Строк здачі закінченої роботи __12.01.2023
року__

2. Цільова установка:

Предметом дослідження виступають морально-вольові здібності спортсменів з вільної боротьби під час змагань.

Об'єктом дослідження є прояв морально-вольові здібності спортсменів в змагальному періоді підготовки.

Базою дослідження виступає Навчальна лабораторія «Фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету.

3. Вихідні дані до роботи _____

4. Перелік графічного матеріалу __додатки__

5. Зміст кваліфікаційної роботи

. Загальна характеристика психологічної підготовки у спорті
Класифікація психологічних якостей борця
Завдання психологічної підготовки спортсмена різної кваліфікації
Передстартова психологічна підготовка спортсмена та її методи
Сутність спортивної форми
Формування структури психологічної готовності борців вільного стилю під час змагань
Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки спортсменів
Визначення компонентів негативного впливу на спортсмена під час підготовки та участі у змаганнях

Динаміка фізичної підготовленості борців вільного стилю

Структура комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю

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 2021	28.12. 2020
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2022	квітень 2022
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, завдання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	травень 2022	травень 2022
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2022	вересень 2022
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2022	30.11. 2022
6.	Формування загальних висновків	грудень 2022	13.12. 2022
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2023	12.01. 2023
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2023	30.01.2023
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2023	01.02.2023

7. Дата видачі завдання

«15» грудня 2021 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи

І.Й. Малинський

9. Керівник освітньо-професійної програми

Н.Ю. Довгань

10. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти

Р.В. Скуратівський

АНОТАЦІЯ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017«Фізична культура і спорт». – Державний податковий Університет, 2023. 46 с.

У кваліфікаційній роботі розглядаються питання щодо побудови тренувального процесу у вільній боротьбі звертаючи увагу на психологічну підготовку під час змагального періоду підготовки. Організація та формування навантажень, використання технічних елементів і вправ для удосконалення спортивної форми за спортивною кваліфікацією та періодом підготовки. Проведений аналіз тренерської діяльності, узагальнення наукової, навчально-методичної літератури, щодо організації та проведення тренувальних занять та виступу на змаганнях.

Ключові слова: вільна боротьба, навантаження, спортсмен, психологічна підготовка, змагання.

ANNOTATION

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF FREESTYLE Wrestlers DURING COMPETITIONS // Qualifying work of the master / specialty 017 "Physical Culture and Sports". - State Tax University, 2023. 46 p.

In the qualifying work, issues related to the construction of the training process in freestyle wrestling are considered, paying attention to psychological preparation during the competitive training period. Organization and formation of loads, use of technical elements and exercises to improve sports form according to sports qualification and training period. Conducted analysis of coaching activity, generalization of scientific, educational and methodological literature, regarding the organization and conduct of training classes and performance at competitions.

Key words: freestyle wrestling, exercise, sportsman, psychological preparation, competition.

ВІДГУК

наукового керівника кваліфікаційної роботи
на тему: «ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ
ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ»
здобувача вищої освіти Державного податкового університету
Скуратівського Ростислава Васильовича

Кваліфікаційна робота Скуратівський Р.В. присвячена актуальній проблемі удосконалення методики техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю сприяє покращенню результатів їх змагальної діяльності та спортивної майстерності. Спортсмен повинен володіти собою, своїми діями, переживаннями, почуттями, вчинками, уміти регулювати свою поведінку в екстремальних умовах змагальної діяльності.

На усіх етапах роботи Скуратівський Р.В. проявив себе як відповідальний здобувач, який сумлінно виконував усі завдання роботи. Здобувач вищої освіти із зацікавленістю поставився до виконання своєї роботи. Самостійно визначила мету, об'єкт і предмет дослідження. Здобувач ґрунтовно опрацював 47 джерел науково-методичної літератури.

У науковій роботі встановлено, що поєднання фізіологічних і психолого-педагогічних прийомів впливу на психіку спортсмена, представляє собою спеціально побудовану розминку і комплекс словесних дій, що дозволяє встановити своєрідний інтегральний психічний стан, характерний для змагальної діяльності, в т.ч. тут не тільки техніка виконання прийомів, а й динаміка уявлених образів. При цьому використовується метод ідеомоторного тренування, який дозволяє удосконалювати розвиток спортивних навичок як поєднання «ідеальних» (уявних) і «реальних» (моторних) компонентів змагальної діяльності.

Кваліфікаційна робота Скуратівського Р.В. оформлена згідно з вимогами до такого виду робіт та може бути рекомендована до захисту. Враховуючи високу успішність у навчанні Скуратівський Р.В. - вважаю, що здобувач заслуговує на оцінку *“дуже добре”*.

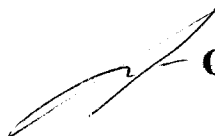
Керівник кваліфікаційної роботи – І.Й. Малинський.

«24» 01 2023 р.

Висновок кафедри на кваліфікаційну роботу:

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Скуратівського Р.В. після попереднього захисту розглянута на засіданні кафедри, протокол від 25.01 2023 р. № 1-1 допущена до захисту на екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

 **Олександр Лаврентєв**

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти Державного податкового університету

Скуратівського Ростислава Васильовича

на тему: «Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань»

Кваліфікаційна робота, виконано самостійно. Наукова робота викладена на 67 сторінках комп'ютерної верстки, містить вступ, 3 розділи, висновки, список літератури. Робота добре проілюстрована 10 таблицями та 5 малюнками. Список літератури включає 45 джерел.

Актуальність роботи полягає в тому, що У спортивній боротьбі (вільній боротьбі) умови проведення змагань відрізняються від умов тренувальних занять. Тренери і психологи повинні звернути увагу спортсменів не тільки на фізичну і тактичну підготовку, але й розвивати в них здатність протистояти багатьом передзмагальним і змагальним факторам, які надають дезорганізуючу дію і викликають неузгодженість функцій, тобто знижують надійність у змагальній діяльності. Вміти використовувати прийоми саморегуляції емоційних станів, рівню активізації, що забезпечує ефективну змагальну діяльність, концентрація і розподіл уваги, способи мобілізації на максимальні вольові та фізичні зусилля тощо.

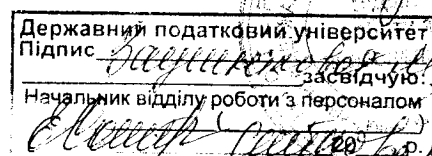
Кваліфікаційна робота виконана у відповідності з завданням із дотриманням всіх вимог. Робота може бути рекомендована до захисту та друку, а її автор **Скуратівський Р.В.** - присвоєння кваліфікації «магістра» з фізичної культури і спорту.

Рецензент:

Кандидат психологічних наук,

доцент

Марина ЗАУШНІКОВА

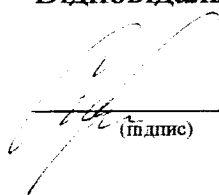


Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
• Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ППП автора твору	Скуратівський Ростислав Васильович
1.	ППП наукового керівника	Малинський І.Й.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	91,81%
6.	Схожість %	8,19%
7.	Цитати%	0,48%

Відповідальна особа кафедри



Т. Степура

(підпис)

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
 Скуратівський Ростислав Васильович
 Тема: Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань
 Науковий керівник: Малинський І.Й.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ	6
1.1. Класифікація психологічних якостей борця	6
1.2. Завдання психологічної підготовки спортсмена різної кваліфікації	7
1.3. Передстартова психологічна підготовка спортсмена та її методи	9
1.4. Сутність спортивної форми	12
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	16
2.1. Методи дослідження	16
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури	16
2.1.2. Анкетування	16
2.1.3. Педагогічне спостереження	17
2.1.4. Педагогічне тестування	17
2.1.5. Методи математичної статистики	19
2.2. Організація дослідження	20
РОЗДІЛ ІІІ. ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ	21
3.1. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки спортсменів	22
3.2. Визначення компонентів негативного впливу на спортсмена під час підготовки та участі у змаганнях	26
3.3. Динаміка фізичної підготовленості борців вільного стилю	29
3.4. Структура комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю	35
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40

ВСТУП

Удосконалення методики техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю сприяє покращенню результатів їх змагальної діяльності та спортивної майстерності [1]. Це визначає актуальність проведеного дослідження. Теоретико-методологічною основою дослідження є сучасні публікації провідних науковців, які займаються питаннями теорії і методики фізичної культури і спорту: Л. Д. Айсуєв, С. В. Латишев [15, 16], Ю. М. Рогов [28], М. В. Тапхаров та ін.

Проте проблеми вдосконалення підготовки борців вільного стилю з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності і пошуку засобів і методів формування ефективного арсеналу змагальних варіативних техніко-тактичних дій та прояву морально-вольових здібностей борців розглянуті в сучасних наукових публікаціях недостатньо.

Нині відзначається високий рівень конкуренції в змагальній діяльності борців вільного стилю. Дослідники (В. А. Воробйов, С. В. Латишев [16], Р. В. Первачук [23], А. І. Пістун [25] та ін.) відмічають, що в сучасному спорті вищих досягнень неможливо добитися високих спортивних результатів тільки за рахунок зростання обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, отже, особливу актуальність придбаває пошук резервів подальшого підвищення спортивної майстерності. Таким резервом може стати комплексний психолого-педагогічний підхід оптимізації психічних станів спортсменів. За результатами багатьох досліджень, емоційні стани чинять прямий вплив на працездатність спортсмена [11,12,13,14].

Спортсмен повинен володіти собою, своїми діями, переживаннями, почуттями, вчинками, уміти регулювати свою поведінку в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Мета полягає у вдосконаленні спортивної підготовки у спортсменів з вільної боротьби у змагальному періоді підготовки. Заходами для вирішення завдань виступає сукупність прийомів та спеціальних засобів, щодо

удосконалення психологічної підготовки атлета. Формування моделі виступу атлета вільного стилю на змаганнях різного рівня в залежності від спортивної кваліфікації, індивідуальних здібностей, статі тощо.

Завданнями роботи є:

1. обґрунтувати напрямки удосконалення підготовки борців вільного стилю з метою покращення результатів їх змагальної діяльності та спортивної майстерності;
2. визначити напрями вдосконалення психологічної підготовки і структуру комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю.

Предметом дослідження виступають морально-вольові здібності спортсменів з вільної боротьби під час змагань.

Об'єктом дослідження є прояв морально-вольових здібностей спортсменів в змагальному періоді підготовки.

Базою дослідження виступає Навчальна лабораторія «Фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету.

За результатами дослідження будуть вирішені питання в організації та побудови тренувального процесу борців вільного стилю під час виступу на змаганнях різного рівня. Визначена структура комплексної психолого-педагогічної підготовки, а саме прояв морально-вольових здібностей спортсменів на заключному змагальному періоді підготовки. Вміння тренера з моделювати тренувальну або змагальну сутичку зі спортсменами різної спортивної кваліфікації. Варіювання спарингами в залежності від вагових категорій, за класифікацією: легка, на півсередня, середня або важка.

Також в програму психологічної підготовки були запропоновані труднощі будь якої складності, а саме: проведення спарингу після виснажуючої роботи, проведення спарингів з декількома спортсменами за короткий час тощо.

Одержані результати можуть бути направлені на вдосконалення

індивідуалізації підготовки борців вільного стилю на основі використання результативних змагальних комбінацій, яка допоможе врахувати показники психомоторики, рухові переваги, «коронні» комбінації, що залежить від ситуативного моделювання результативних змагальних комбінацій і конкретного стилю ведення сутички.

А саме, результативні комбінації борців атакуючого стилю: наступальне маневрування, силова дія, розвідувальні і обманні комбінації, використання швунгів, захоплень і кидків в стійці, реалізація індивідуальної манери ведення сутички.

Для борців контратакуючого стилю характерні наступні результативні комбінації: маневрування, блокуючі і випереджаючі комбінації, кидки в стійці і перевороти в партері, індивідуальна манера ведення сутички, вдосконалення комбінацій в умовних і змагальних сутичках.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, тестування, педагогічні спостереження, опитування (бесіда, анкетування), аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю, тестування фізичної та психологічної підготовленості методи математико-статистичної обробки результатів досліджень.

Кваліфікаційна робота містить 46 сторінок, 1 таблиця, список використаних джерел з 45 найменувань з них 1 міжнародна.

Рік виконання кваліфікаційної роботи вересень 2021 р. – січень 2023р.

Рік захисту роботи кваліфікаційної роботи лютий 2023 р.

I. РОЗДІЛ. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ

1.1. Класифікація психологічних якостей борця

Як зазначають науковці, психологічна підготовка спортсменів зі спортивної боротьби (греко-римської, вільної, самбо, дзюдо) сьогодні є складним багатограним і багатоетапним процесом спортивного вдосконалення [2, 4]. У цьому процесі слід враховувати загальні закономірності адаптації спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, особистісну своєрідність формування спортивних навичок залежно від структури і динаміки фізичних і психічних якостей, морфофункціонального і психічного стану спортсмена. спортсмен, наявність своєрідного поєднання спеціальних здібностей [2, 3, 4]. У той же час стає все більш очевидним, що система підготовки спортсменів до змагань значною мірою вичерпує свої можливості, засновані на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень.

Очевидно, що лише за умов тренувального навантаження, адекватного психотипу спортсмена, підвищується реактивність центральної нервової системи та вдосконалюються механізми забезпечення ефективної спортивної діяльності в екстремальних умовах, якими, власне, і супроводжуються будь-які змагання [1, 4].

У спортивній боротьбі (вільній боротьбі) умови проведення змагань відрізняються від умов тренувальних занять. Тренери і психологи повинні тренувати спортсменів не тільки фізично і тактично, але й розвивати в них здатність протистояти багатьом передзмагальним і змагальним факторам, які надають дезорганізуючу дію і викликають неузгодженість функцій, тобто знижують надійність у змагальній діяльності. Основними складовими досягнення результатів у вільній боротьбі, як і в інших видах боротьби та

спорту, є: фізична, технічна та психологічна підготовка [3, 4]. Однією з проблем психологічної підготовки є підтримання прагнення спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу [2].

1.2. Завдання психологічної підготовки спортсмена різної кваліфікації

Основою загально-психологічної підготовки є раціональне використання власних умінь та знань (технічного та тактичного арсеналу) використання - насамперед, з боку тренера. Загально-психологічна підготовка в основному здійснюється двоюко.

Перший шлях передбачає навчання спортсмена універсальним прийомом, спрямованим на психічну готовність до найвідповідальніших змагань у спортивній кар'єрі: прийомом саморегуляції емоційних станів, рівню активізації, що забезпечує ефективну діяльність; концентрація і розподіл уваги; способи мобілізації на максимальні вольові та фізичні зусилля.

Другий шлях передбачає навчання прийомом моделювання умов конкурентної боротьби за вербально-образними моделями [4]. Цей вид психологічної підготовки особливо важливий у вільній боротьбі, де 80% боротьби відбувається на килимі, борець сильно виснажується.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована, перш за все, на формування готовності спортсмена до старту, на доведення його до стану, коли потрібно щось робити «тут і негайно».

Спеціальна психологічна підготовка включає:

- організація психологічного супроводу навчально-тренувального процесу на тренувальних базах;
- оцінка психічного стану спортсменів і команд після прибуття на змагання;
- психодіагностика потенційних можливостей спортсменів перед початком змагань;
- розумова підготовка перед змаганнями, що включає візуалізацію

найбільш ймовірних моментів майбутньої боротьби та формування відчуття успіху на більш високому рівні, ніж на попередньому етапі підготовки;

- розумові дії безпосередньо перед стартом;
- психічне відновлення після індивідуальних спроб у тих видах спорту, де змагання проводяться в кілька етапів.

Підготовку до старту можна проводити з невеликими витратами енергії або, навпаки, зі значними витратами сил у стані сильного хвилювання. Ці відмінності в інтенсивності можна оцінити наступним чином:

- з чисто суб'єктивної точки зору - тоді ми говоримо про ступінь занурення в підготовку до діяльності;
- з об'єктивної точки зору - тоді необхідно визначити рівень нервово-соматичного функціонування, який є основою стану підготовленості спортсмена.

У цьому контексті слід розглядати поняття активації, що одночасно означає швидке підвищення активності центральної нервової системи та викликане нею посилення периферичних процесів. Незаперечним є той факт, що чим екстремальніше змагання, тим інтенсивніше включаються у спортсмена механізми активації психічних і фізіологічних функцій, які безпосередньо впливають на результативність виступу. Причому це відбувається в довільному (або навіть мимовільному) режимі [1,4].

Перед відповідальним стартом формується установка, пов'язана з очікуванням найбільш ймовірного результату змагань. Часто ставлення формується на несвідомому рівні, однак чим складніша за своєю структурою майбутня діяльність, тим більше у формованому ставленні переважають свідомі, вольові компоненти.

Напруження в спортивній діяльності може бути не тільки емоційним, а й оперативним. Операційна напруженість виникає внаслідок складності виконуваної роботи, емоційна напруга - внаслідок дії негативних емоційних подразників [8, 10].

Під час спеціальної психологічної підготовки спортсмена вирішуються

наступні завдання:

- орієнтація на ті соціальні цінності, які є провідними для спортсмена;
- психологічне моделювання умов майбутньої боротьби (тут важливо без особливого напруження в думках моделювати ці умови - думки повинні ніби плавно "перетікати" з однієї змодельованої ситуації в іншу);
- формування у спортсмена психологічного «внутрішнього опору» (для одного - це впевненість у своїй технічній підготовленості, для іншого - здатність не піддаватися діям передстартового хвилювання, для третього - здатність «додавати «у найважливіший момент боротьби, змагання»);
- створення психологічної програми дій безпосередньо перед змаганнями (тут повинні бути продумані всі дії, які відіграють роль передстартових ритуалів, у тому числі ритуали переодягання, розминки та виходу з килима).
- подолання психологічних бар'єрів, особливо тих, що виникають у боротьбі з конкретним суперником (тут для спортсмена головне знайти впевненість у тому, що він зараз має певні переваги над суперником, які мають зіграти вирішальну роль) [20, 222, 23].

Поєднання фізіологічних і психолого-педагогічних прийомів впливу на психіку спортсмена, що представляє собою спеціально побудовану розминку і комплекс словесних дій, дозволяє встановити своєрідний інтегральний психічний стан, характерний для змагальної діяльності, в т.ч. тут не тільки техніка виконання прийомів, а й динаміка уявлених образів. При цьому використовується метод ідеомоторного тренування, який дозволяє удосконалювати розвиток спортивних навичок як поєднання «ідеальних» (уявних) і «реальних» (моторних) компонентів змагальної діяльності [27, 34, 35].

1.3. Передстартова психологічна підготовка спортсмена та її методи

Доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсмена, а й від

його психологічної готовності. Дійсно, щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості організму, спортсменові необхідно психологічно бути готовим до певних умов спортивної діяльності за рівнем власних можливостей.

Так психологічні особливості змагань визначають високі вимоги до психіки та особистої поведінки спортсмена в тій чи іншій ситуації. Адже все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або в ході спортивної боротьби (сутички). Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливий і обов'язковий елемент навчання і тренування. Його особиста готовність до конкретних змагань. В цьому контексті особливого значення набуває саме психологічна підготовка спортсмена у передстартовий період, що є завершальним етапом передзмагальної підготовки [7, 17, 18, 21].

Ведуча роль у формуванні готовності спортсмена до змагань відводиться розминці.

1. Психологічна розминка. Розминка пов'язана з підготовкою кістково-м'язового апарату, регуляцією теплообміну в організмі, функціонуванням серцево-судинної системи, дихальної функції, центральної нервової системи та інших систем організму.

2. Психологічне налаштування спортсмена на майбутню змагальну діяльність. Вона надає можливість:

- покращити м'язові-рухові відчуття під час виконання рухової діяльності;
- підвищити інтенсивність і стійкість уваги;
- усвідомити структуру майбутніх спортивних дій (просторових, часових), динамічних характеристик рухів під час виконання імітаційних та ідеомоторних дій;
- підсилити мотиваційну сферу щодо досягнення високих спортивних результатів;

- сформувати впевненість у своїх силах і бадьорий емоційний стан;
- збудження готовності до максимальних вольових зусиль та прояву їх в умовах змагальної боротьби;
- збудження готовності до максимальних проявів психіки і особистісних якостей в умовах участі у змаганнях [24, 25].

Психологічне консультування, психологічна допомога спортсменам і тренерам. Допомогу у психологічному консультуванні постійно потребують як спортсмени, так і тренери. Одним із методів психологічного консультування в спорті є метод інтерв'ю. Це організований і структурований контакт психолога з клієнтом (спортсменом, тренером). У посібниках з практичної психології рекомендується п'яти крокова модель проведення інтерв'ю.

Перший крок – знайомство починається з питання психолога: «Слухаю Вас... ». Завданням тут є встановлення контакту і атмосфери довіри в спілкуванні психолога з клієнтом.

Другий крок – збір інформації відносно проблем клієнта;

Третій крок – обумовлений визначенням бажаного результату.

Четвертий крок – визначення альтернативних рішень. Пошук альтернатив здійснюється за допомогою дослідження особистої динаміки клієнта.

П'ятий крок – перехід від навчання до дії У роботі зі спортсменами психологу доцільно спиратися на приклади видатних атлетів, а в конкретних рекомендаціях на авторитет тренера [26,32,38,45].

Іншим ефективним методом є аудиторно-груповий метод психологічного консультування в спорті. Процедура аудиторногрупового консультування передбачає не тільки обговорення проблеми, але й елементи рольової гри. Процес консультування йде індуктивно – від часткового до загального.

Методика доцільна у використанні як навчальна процедура в роботі з великими аудиторіями (від 25 до 200 спортсменів). Методика організації

групової консультації наступна:

- нульовий етап (підготовка занять: складається з написання його програми-сценарію);
- формування консультативної групи (ця група, яка складається із 6-8 осіб, репрезентує групу);
- знайомство з проблемою (ведучий психолог робить короткий виступ, називаючи тему майбутньої роботи і пропонує конкретну ситуацію, яка є предметом аналізу);
- збір банку типових реакцій (мета цього етапу в тому, щоб зібрати різні варіанти поведінки спортсменів у запропонованій ситуації і визначити найбільш характерні);
- обговорення і порівняльний аналіз запропонованих варіантів вирішення ситуації;
- узагальнення результатів аналізу конкретної ситуації;
- формування консультативною групою ідеальної моделі нової поведінки під час спортивної події у будь-якому спорті.

Одним з особливих проявів у передстартовій психологічній підготовці спортсмена є також налаштування та деяка спортивна «злоба» на суперника, який дозволяє собі зверхньо ставитися до опонентів. Нерідко така провокуюча поведінка дозволяла спортсмену, що перед змаганнями вважалися явними аутсайдером робити справжнє спортивне диво [6,19,31,39].

1.4. Сутність спортивної форми

Мета спортивного тренування – реалізувати можливості оптимального фізичного розвитку людей, всебічного вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей. Найвищу ефективність спортивної діяльності в річному тренувальному циклі називають «спортивною формою».

Спортивна форма базується на фізичній, психологічній, технічній і

тактичній підготовленості спортсмена, але не зводиться тільки до них.

О. А. Чернікова розкрила психологічні особливості цього стану:

- процеси сприйняття, пов'язані з даним видом спортивної діяльності, протікають чітко і швидко;
- збільшується обсяг сприйняття;
- покращується визначення і концентрація уваги;
- підвищується швидкість реакції;
- загострюється діяльність свідомості, є повний свідомий контроль над своїми руховими діями і найбільш досконале управління ними;
- спостерігається емоційний підйом, настрій бадьорий і життєрадісний.

Все цей призводить до розкутості спортсмена в ухваленні рішень і здійсненні дій і як наслідок покращення своїх результатів.

За даними дослідження А. М. Мехреньгіна (1974), кількість виконаних техніко-тактичних дій волейболісток у стані спортивної форми і поза нею були практично однаковими. Проте була істотна різниця в характеристиці цих дій. Коли волейболістки були не у формі, вони в основному діяли за принципом надійності, тобто використовували дії, в яких були упевнені, що не помиляться. В стані ж спортивної форми вони використовували часто дії, ризиковані, але несподівані для суперника. У цьому ж дослідженні було виявлено, що в стані спортивної форми у волейболісток спостерігалася підвищена потреба в руховій активності, вони були «заряджені» на фізичну роботу. В стані спортивної форми ігрові дії здійснюються спортсменами швидше.

Так, за даними В. В. Медведева (1968), час, що витрачався волейболістами під час блокування, в стані спортивної форми рівнявся 2,05 с, коли ж спортсмени були не у формі цей час складав 2,66 с. Особливо важливо те, що в стані спортивної форми, скорочується час на розпізнавання ситуації і визначення зони, де треба поставити блок.

І. П. Байченко (1962), висунув гіпотезу, що стан спортивної форми відрізняється від стану високої тренуваності і що головною її ознакою є

наявність у спортсменів підвищеної реактивності. Це означає, що спортсмен, який знаходиться в спортивній формі, відрізняється від передування свого стану високої тренуваності тим, що на стандартне навантаження дає велику, а не меншу, як слід було б чекати відповідно до адаптації спортсмена, реакцію вегетативної системи. Це характеризує максимальну мобілізацію організму до змагань і повинно розглядатися як позитивний феномен.

Поза сумнівом, підвищена реактивність – це загальне явище, але вона все ж таки має місце, тому необхідно знати її механізми і роль у прояві тренуваності. Як уже говорилося, підготовка до змагання викликає у спортсмена нервово-емоційне напруження.

Переживання спортсменом майбутнього виступу, настроювання на показ граничного на даний момент результату може призводити до того, що емоційний компонент починає займати все більш вагоме місце як регулятор поведінки спортсмена. Внаслідок цього емоційне збудження, яке зазвичай виявляється у спортсмена незадовго до змагань і під час їх, із-за стійкої та інерційної домінанти стає постійним (стійким) станом. На цьому фоні виконання стандартного навантаження і дає високу реактивність, що виражається в тому, що на колишнє навантаження організм реагує більш марно, великими вегетативними зрушеннями. Ця надбавка пов'язана не з дорожчанням фізичної роботи, а з перевантаженням регулювання із-за підвищеного емоційного фону.

Таким чином, енергетична вартість роботи змінюється у підготовленого до змагань спортсмена у зв'язку з посиленням його психічної активності. На користь такого тлумачення феномену підвищеної реактивності свідчить наступне дослідження. У студентів вимірювалися енерговитрати під час виконання степ-тесту в двох станах – спокійному і при емоційному збудженні (безпосередньо перед іспитом). У останньому випадку енерговитрати на виконання однієї і тієї ж механічної роботи були на 50% більше.

Таким чином, було виявлено схоже з феноменом підвищеної

реактивності явище, яке, проте, не мало ніякого відношення до спортивної форми. Однак цей феномен може з'являтися і у спортсменів за деякий час до змагань. Чим більше хвилювання і тривожність спортсмена під час підготовки до змагань, тим більше шансів виявити у них – феномен підвищеної реактивності.

І тому абсолютно справедливе зауваження Н. Н. Яковлева 1978, що пояснення стану спортивної форми треба шукати перш за все в області психофізіології, а також у нервовій регуляції процесів обміну речовин під час виконання фізичних навантажень перед відповідальними змаганнями.

Згідно фізіологічним законам саморегуляції, система, що знаходиться в напруженому стані, прагне звільнитися від надлишку збудження. Не випадкову найбільша кількість зривів гальмівних реакцій спостерігається у спортсменів в ті періоди, коли йде гостра боротьба за місце в збірній команді. У цей період наголошуються і невротичні реакції тривожного очікування, спостерігаються неадекватні форми поведінки і реагування на ситуацію. Стан «бути у формі», це готовим проявити всі свої можливості, які базуються на фізичній, технічній, тактичній і морально-вольовій підготовці спортсмена.

В стані спортивної форми спортсмен тренується із задоволенням, не дивлячись на велике фізичне навантаження, він неохоче припиняє тренування, коли закінчується час. Проте при цьому необхідний ще і настрій спортсмена на показ максимального 100% результату. У зв'язку з цим слід зупинитися на психологічному компоненті спортивної форми – готовності до змагань.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

В роботі використовуються наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Анкетування
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічне тестування.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

Проаналізовано 40 літературних джерел щодо побудови тренувального процесу у вільній боротьбі, приділяючи увагу психологічній підготовці. Організація та формування навантажень, використання технічних елементів і вправ для підвищення спортивної форми відповідно до спортивної кваліфікації та стажу підготовки. Проводив аналіз тренерської діяльності, узагальнення наукової, навчально-методичної літератури, щодо організації та проведення тренувальних занять та виступу на змаганнях.

Встановлено, що у спортивній боротьбі слід враховувати загальні закономірності адаптації спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, особистісну своєрідність формування спортивних навичок залежно від структури і динаміки фізичних і психічних якостей спортсмена, морфофункціональний і психічний стан. Наявність своєрідного поєднання

спеціальних здібностей [7, 12]. У той же час стає все більш очевидним, що система підготовки спортсменів до змагань значною мірою вичерпує свої можливості, засновані на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень [34].

2.1.2. Анкетування

Анкетування – збір даних у вигляді письмових відповідей респондентів на запитання анкети (опитувальника), які стосуються визначеної теми, сформульовані відповідно до мети дослідження та розміщені у продуманій послідовності. Ми використували одне запитання серед спортсменів-борців з вільної боротьби: *«В чому полягає ваше поразка будь-яких поєдинках на змаганнях або контрольних стартах»*. Для визначення основних компонентів негативного впливу на спортсмена під час підготовки та участі у змаганнях.

2.1.3. Педагогічне спостереження

Під час роботи над написанням кваліфікаційної роботи проводилось педагогічне спостереження. Об'єктом спостереження є прояв морально-вольових здібностей спортсменів у змагальному періоді підготовки та планування тренувального процесу з вільної боротьби. Аналіз поведінки спортсменів проводили під час виступу на змаганнях будь-якого рівня та міжклубних поєдинках у підготовчому періоді підготовки.

Під час педагогічного спостереження зверталася увага на умови тренувального навантаження, адекватний психотип спортсмена. Під час контрольних стартів підвищується реактивність центральної нервової системи та вдосконалюються механізми забезпечення ефективної спортивної діяльності в екстремальних умовах, якими, власне, і супроводжуються будь-які змагання [34].

За специфікою у спортивній боротьбі (вільній боротьбі) умови змагань відрізняються від умов тренувальних занять. Тренери і психологи повинні

тренувати спортсменів не тільки фізично і тактично, але й розвивати в них здатність протистояти багатьом передзмагальним і змагальним факторам, які надають дезорганізуючу дію і викликають неузгодженість функцій, тобто знижують надійність у змагальній діяльності. Однією з проблем психологічної підготовки є підтримання прагнення спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу [34].

Перераховані вище чинники та їх застосування спрямовані на формування основних психологічних якостей борця. Який пов'язаний з впливом на певні функціональні системи організму, активізацією їх резервних можливостей і спрямований на вдосконалення морально-вольових якостей спортсмена під час змагань.

2.1.4. Педагогічне тестування

Педагогічне тестування проводилось за допомогою спеціалізованих рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у борців вільного стилю. Всі ці спеціальні вправи борці вільного стилю використовують під час розминки та час будь-яких спарингів тощо. Вони направлені на розвиток фізичної підготовки спортсмена та спеціальних його вмінь.

Тест 1. *Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів.*

Обладнання. Килим, секундомір.

Проведення тесту. Спортсмен приймає стійку на голові і команді «можна» він опускається в положення сід з упором голови в килим, а потім в зворотному напрямку в положення «борцівський міст» і так далі.

Результат. 10 повторів за короткий час виконання.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Тестування краще проводити на борцовському килимі.
2. Зараховується тільки привільне виконання вправи.

Тест 2. Вправа «прохід в ноги».

Обладнання. Килим, секундомір, партнер (манікен).

Проведення тесту. Спортсмен приймає бойову (спортивну) стійку і

команді «можна» він виконує прийом «прохід в ноги» піднявши суперника на плече і потім повертає його вихідне положення.

Результат. 10 повторів за короткий час виконання.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Тестування краще проводити на борцовському килимі.
2. Зараховується тільки привільне виконання вправи.

Тест 3. Забігання навколо голови 10 разів,

Обладнання. Килим, секундомір.

Проведення тесту. Спортсмен приймає стійку з упором голови в килим на прямі ноги, руки біля голови на долонях. Команді «можна» він виконує забігання навколо голови вліву або вправу сторону (як краще для нього).

Результат. 10 повторів за короткий час виконання.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Тестування краще проводити на борцовському килимі.
2. Зараховується тільки привільне виконання вправи.

Тест 4. Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів.

Обладнання. Килим, секундомір.

Проведення тесту. Спортсмен приймає положення руки заді на килимі в упорі, ноги прямо вперед на ступні «як би положення павук». Команді «можна» він виконує забігання навколо рук вліву або вправу сторону (як краще для нього).

Результат. 10 повторів за короткий час виконання.

Загальні вказівки та зауваження.

3. Тестування краще проводити на борцовському килимі.
4. Зараховується тільки привільне виконання вправи.

2.1.5. Методи математичної статистики [44]

Обробка результатів проводилася ПЕОМ з допомогою статистичних пакетів Excel. Направлена на визначення основних взаємопов'язаних між собою компонентів у фізичній культурі та спорту.

Оцінювання коефіцієнтів регресії за методом найменших квадратів, методи перевірки гіпотез про коефіцієнти, аналіз впливу та діагностику моделей регресії, техніки регресії на головні компоненти, рідж-регресії, лассо-регресії, вибір оптимальної специфікації регресійної моделі, аналіз гетероскедастичних моделей. Передбачено поглиблене вивчення комп'ютерної реалізації цих методів а також технологій програмування статистичних алгоритмів з використанням мови R.

2.2. Організація дослідження

Кваліфікаційна робота виконувалась протягом навчання у Державному податковому університеті. Дослідження проводилося на базі навчально-спортивного комплексу та навчальної лабораторії «Фізичної реабілітації, ерготерапії та спорту». За результатами дослідження визначено три етапи написання роботи:

перший етап (вересень 2021р. – грудень 2021 р.) визначена тема кваліфікаційної роботи, об'єкт проходження практики, встановлені об'єкт, предмет, мета та завдання.

- *другий етап (січень 2022 р. – вересень 2022 р.)* був проведений аналіз літературних джерел, щодо розвитку загальної психологічної підготовки, яка направлена на формування властивостей особистості під час навчально-тренувальних занять та психічного стану в змагальній діяльності або контрольних стартах, що впливатимуть на успішність і стабільність виступів на змаганнях різного рівня і враховуючи специфічні екстремальні умови спортивних змагань різного характеру.

За підсумками вивчення літературних джерел сформовано I розділ кваліфікаційної роботи, визначені групи для організації і проведення педагогічного спостереження, контрольні тести, що розкривали суть

спеціальних фізичних якостей, що притаманні для спортсменів з спортивної (вільної) боротьби.

третій етап (вересень 2022р. - січень 2023 р.) проводився педагогічний експеримент (з 05 вересня по 11 листопада 2022 року), опис отриманих його результатів, формування висновків, рецензування та передзахист.

В під час написання кваліфікаційної роботи та за результатами її дослідження було надруковано 1 наукова стаття.

РОЗДІЛ III. ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

Багатьма науковими дослідженнями встановлено, що стабільних високих результатів серед дорослих досягають спортсмени з середніми та низькими темпами фізичного розвитку.

Спортсмени з високими темпами фізичного розвитку на перших етапах багаторічної підготовки швидко прогресують випереджаючи однолітків, показують високі результати у змаганнях серед юнаків та молоді, а у змаганнях серед дорослих виступають вже лише на середньому рівні.

В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; Л.В. Волков, 2002; Z. Wany, 1976, 1982; H. Sozaski, W. Zaporoanow, 1985, 1993; В.О. Запорожанов, 1988, 1990; G. Schnabel, 1994 та інші, підкреслюють, що оптимальне функціонування системи багаторічної фізичної підготовки досягається у тому випадку, коли зовнішні фактори (засоби, методи та форми тренувального і змагального впливу) збігаються з внутрішнім фактором (закономірностями індивідуально-вікового і статевого розвитку спортсмена).

Практика свідчить, що фізичні якості можна розвивати протягом усього

спортивного віку, однак для досягнення найбільшого ефекту потрібно спрямовувати зусилля на їх розвиток, а саме у ті сенситивні періоди, коли якості активно природньо розвиваються.

Проте, аналіз наукової літератури (Гужаловский А.А., 1986; Волков Л.В., 1988; Любомирский Л.Е., 1989; Фурман Ю.М., 1994; Лях В.И., 1998; Бальсевич В.К., 2000) засвідчує невідповідність сенситивних періодів, встановлення її авторами.

Інші автори вказують на залежність сенситивних періодів від соматичного типу конституції (Губа В.П., 2000; Никитюк Б.А., 2000; Коваленко Т.Г., 2000; Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А., 2007).

На наш погляд при підготовці борців вільного стилю потрібно враховувати основні закономірності становлення спортивної форми, а саме:

- послідовність сенситивних періодів розвитку рухових якостей має такий порядок: гнучкість, координація, швидкість, витривалість, сила;
- на ранніх етапах виховання рухових якостей (у спортсменів-початківців) розвиток однієї з них обумовлює розвиток і інших, а у висококваліфікованих спортсменів навпаки розвиток однієї якості може гальмувати розвиток інших;
- у кожного спортсмена сенситивні періоди розвитку фізичних якостей індивідуальні, тому для їх визначення необхідно проводити комплексне тестування не менш, як чотири рази на рік і за цими результатами та їх динамікою можна не лише визначити межі сенситивних періодів, а й ті фізичні якості, на основі яких буде сформований індивідуальний стиль протиборства [3,7, 12].

3.1. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки спортсменів

Загальна психологічна підготовка – спрямована на формування властивостей особистості і психічного стану, що обумовлюють успішність і стабільність виступів у змаганнях. Її метою є адаптація до змагальної

ситуації взагалі, вдосконалення і оптимізація реактивності на специфічні екстремальні умови спортивних змагань.

1. Змістом загальної психологічної підготовки є виховання спортивного характеру:

- холонокровність в екстремальних ситуаціях змагань;
- упевненість у собі, яка забезпечує високу надійність і активність спортсмена в змінюваних змагальних умовах;
- бойовий дух, як відношення до процесу і результату діяльності;
- допомагає розкриттю резервних можливостей спортсмена.

2. Тренером і його помічником психологом у виховній роботі виконуються наступні психолого-педагогічні заходи:

- бесіди, лекції, що спрямовані на психологічну освіту спортсменів;
- бесіди з іншими людьми в присутності спортсмена;
- метод дії – непряме навіювання;
- гетеротренінг (від грець, «хетерос» – інший), або сеанс навчання аутогенному тренуванню;
- навіюваний відпочинок – спортсмену навіюється глибокий спокій, відпочинок у стані повного розслаблення з відчуттям тепла в м'язах;
- аутотренінг, який має мету – переводу навіювання у самонавіювання, удосконалення механізмів саморегуляцій – роздуми – спосіб формування переконань;
- ритуал передзмагальної поведінки – індивідуальна поведінка спортсмена перед змаганням. Виконання цього ритуалу є заспокійливим чинником. Так *наприклад*, відомий колись італійський футболіст, чемпіон світу 1934 року і один з кращих бомбардирів Серії А за історію турніру – Феліче Борець перед матчами наполягав на тому, щоб його декілька разів обернули на масажному столі. Саме такий ритуал, на думку футболіста, допомагав йому якомога краще виступити у грі і не отримати травми.

1. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання. Спеціальна підготовка до змагань включає наступні елементи:

- упевненість у своїх силах (вона ґрунтується на визначенні співвідношення своїх можливостей і сил суперників);
- намагання вперто боротись за перемогу;
- оптимальний рівень емоційного збудження (емоційне збудження повинно відповідати умовам і вимогам змагальної діяльності, індивідуально-психологічним особливостям спортсмена, масштабу і рангу змагань);
- високу стійкість до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів;
- здібність довільно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою.

Процес спеціальної психологічної підготовки до конкретних змагань представляє собою певну систему. У цю систему входить:

- збір інформації про умови майбутнього змагання (для одних видів спорту, наприклад лижні перегони, важливо заздалегідь знати місце проведення змагання, для інших – основною є інформація про суперників);
- правильне визначення і формулювання змагальної мети (вона сприяє підйому бойового духу, мобілізації резервних можливостей спортсмена);
- формулювання і актуалізація мотивів участі у змаганнях;
- програмування змагальної діяльності (процес програмування у думках майбутньої діяльності в передбачуваних умовах);
- саморегуляція несприятливого внутрішнього стану (від змагання до змагання спортсмен обирає із засвоєних способів саморегуляції найбільш ефективні для певних ситуацій);
- збереження і відновлення нервово-психічної свіжості (тобто правильна побудова режиму дня в період підготовки до змагань, вміння відволікатись від думок про змагання і т. інше).

Методи ментального тренінгу в спорті. У сучасній теорії і практиці спорту ментальний тренінг (від англ. *тепіаі* – розумовий, психічний) розглядається як цілісна система методів психологічної підготовки спортсменів до змагань.

Ментальні методи психотренінгу в сучасному спорті передбачають використання аудіовізуальної апаратури, комп'ютерних методів,

використання електронних технічних засобів для організації біологічного зворотного зв'язку.

Коротка характеристика різних методів ментального тренінгу:

1. Аутогенне тренування (АТ). В основі методів АТ знаходяться механізми самонавіювання. Уперше використана методика німецьким терапевтом Шульцем (1930 рік). Вплив «Я» (сам) визначає ефект АТ–навіювання стану в'ялості, тепла, обтяження у м'язах. Як критерій ефективності АТ є м'язова релаксація, яку досягає особистість у процесі виконання вправ АТ.

2. Ідеомоторне тренування (ІТ). В основі ІТ знаходиться «загадковий ефект» зв'язки думки з рухами. Образ руху (уява про рух) викликає сам рух, що визначається в ідеомоторних актах – мікрорухах м'язів, які відповідають за виконання даного руху в цілому. На підставі ІТ виник новий метод ментального психотренінгу, який одержав назву «розумової репетиції» майбутнього змагання.

3. Розумова репетиція (РР) – основному використовується спортсменами високої кваліфікації. Метод РР дозволяє управляти своїми емоціями і почуттями, знімати психічний вантаж тимчасових невдач, боязні майбутніх змагань. Успішно метод використовується для адаптації психіки спортсменів до умов майбутнього змагання.

4. Ментальний іматотренінг (МІТ). Метод іматотренінгу (від англ. *image* – образ, відображення) заснований на функції психіки особистості творчого відображення, яке дозволяє спортсмену уявити себе в бажаному образі, спроектувати цей образ на майбутнє. Даний метод широко застосовується в сценічній підготовці акторів.

Спортсмен багато в чому подібний актору, що очевидно для артистичних видів спорту, наприклад, акробатики, гімнастики, синхронного плавання, фігурного катання на ковзанах. Відомо, наприклад, що світовий рекордсмен зі спортивного плавання Марк Спітц використовував у МІТ образ стрибаючого із стартової тумбочки тигра, а інший рекордсмен світу

австралієць Холландер ототожнював себе з образом маленької рибки, яка налякано тікає від бажаної проковтнути її акули. Відомий спринтер Джессі Оуенс використовував образ кулі, яка вилетіла зі спортивного пістолету.

5. Психотренінг вольової уваги (ПВУ). До цієї групи методів ментального тренінгу відносяться традиційні прийоми і вправи для концентрації уваги, розвиток пам'яті, навичок тактичного мислення.

6. Методи гіпнозу (МГ). Гіпноз оперує станом трансу, в яке спортсмена вводять за допомогою навіювання. Використання цього методу вимагає високої професійної підготовки психолога. До того ж є ризик відстрочених ефектів, наприклад ефекту звикання. Дані методи використовуються лише зі згоди спортсмена і тренера, що також зменшує сферу його використання в спорті.

7. Медитативні методи (ММ). Ментальний психотренінг спортсмена за допомогою медитативних методів є новим і нетрадиційним для вітчизняного спорту. Причиною непопулярності цієї групи методів є орієнтація на релігійні доктрини східних духовних учителів та окультну практику їх використання. Проте, не можна відкидати корисність цих методів, їх високу психологічну ефективність в разі правильного використання. Фахівці відзначають, що за допомогою медитативних методів спортсмен може швидко відновити свій біоенергетичний потенціал, легко управляти своєю увагою і психічним станом, досягати ясності думки в критичних ситуаціях змагальної боротьби. 8.

Ментальний відео тренінг (МВТ). Це популярна техніка ментальної психологічної підготовки спортсменів, яка здійснюється з використанням відеозаписів ігор і спортивних змагань. Перегляд відеозаписів змагань дозволяє спортсменам уникнути власних помилок, краще вивчити своїх суперників.

9. Макетне моделювання дій. Даний метод найбільш популярний в тактичній підготовці спортсменів ігрових видів спорту. На макеті реального ігрового поля різнокольоровими фішками представлені гравці своєї та чужої

команди. Аналогічний тактико-психологічний тренінг здійснюють учасники в спортивному туризмі, використовуючи карту місцевості майбутніх змагань.

3.2. Визначення компонентів негативного впливу на спортсмена під час підготовки та участі у змаганнях

В ході проведеного нами анкетування спортсменів і тренерів була виявлена тенденція зниження результативності діяльності частини борців вільного стилю в напружених умовах відповідальних змагань. Виявилось, що більше 54,6 % з 37 опитаних борців виступали в першій сутичці чемпіонату України нижче за свої можливості. Перші ознаки напруженості, хвилювання, пов'язані з майбутніми змаганнями, з'являються у борців вільного стилю після оголошення складу команди, тобто за 10-15 днів до початку змагань.

Підвищення активації у поєднанні з погіршенням суб'єктивних переживань дозволило оцінити стан борців в передзмагальних і передстартових ситуаціях як неадекватний. Його ознаки відповідали емоційній напруженості: С. К. Багадірова; Л. Д. Гіссен; Є. П. Ільїн [9]; А. М. Пєвнєва [24]; О. О. Прохоров; А. В. Родіонов; В. М. Смоленцева.

Розглядаючи результати анкетування, видно кожен спортсмен перед стартом має власні бачення своєї поразки. Так при опитуванні (n=37) спортсменів високого класу (МС, МСМК) на питання: «В чому полягає ваше поразка будь-яких поєдинках на змаганнях або контрольних стартах». Кожен спортсмен мав право на декілька відповідей на запитання. Відповіді респондентів розподілились в наступному:

- відсутність мотивації, стимулу або настрою -35,8 %;
- недостатній поріг прояву морально-вольових якостей спортсмена – 14, %;
- недооцінка сил суперника та переоцінка власних можливостей -64,4%;
- збільшення ЧСС, тремор, самопочуття - 79,4%.
- незібраність, розгубленість, нестриманість, без уважність – 52,4%.

Найбільш чутливими індикаторами стану борців виявилися показники

ЧСС, тремору і самооцінки самопочуття.

Для борців вільного стилю, що у меншій мірі знизили ефективність тактико-технічних дій в змагальних сутичках, було характерно:

- більш виражені позитивні зрушення бажання боротися в усіх ситуаціях), велика точність диференціювання при «сповіщенні», після жеребкування і перед сутичками менша активація вегетативної нервової системи напередодні змагань, після жеребкування і перед сутичками, вища центральна активація по тремору перед сутичками і тенденція до більшого рівня самооцінки настрою після жеребкування і перед сутичками.

Адекватніші зрушення основних параметрів діяльності в змагальних сутичках мали борці, стан яких в передзмагальних ситуаціях характеризувався менш вираженою вегетативною активацією по ЧСС і ЕШО, збереженням або підвищенням точності силового диференціювання і суб'єктивних переживань.

У передстартових ситуаціях обумовленість змін діяльності з боку станів зростає. Адекватні зрушення активності і ефективності тактико-технічних дій мали юні борці вільного стилю, стан яких після оголошення результатів жеребкування відрізнявся меншим зростанням вегетативної активації, більшою точністю диференціювання і вищими показниками суб'єктивних переживань, настрою, бажання боротися.

Адекватні зрушення стану перед сутичками характеризувалися менш вираженою вегетативною активацією, великим рівнем збудження центральної нервової системи по тремору, більшою точністю диференціювання і вищим рівнем суб'єктивних переживань.

Найбільша психофізіологічна обумовленість станів мала місце:

- напередодні змагань (15 чол.);
- після жеребкування (8 чол.);
- перед сутичками (10 чол.);
- при сповіщенні про включення в команду (4 чол.).

Сенс виявленої обумовленості полягає в наступному. Юні борці

вільного стилю з великим рівнем сили нервової системи мали менший рівень вегетативної активації в усіх передзмагальних і передстартових ситуаціях, більший рівень центральної активації по тремору перед сутичками. Крім того, вищий рівень сили нервової системи обумовлював вищі показники самооцінки і особливо самооцінки самопочуття практично в усіх ситуаціях, а перед сутичками ще і більш виражене бажання боротися.

Дослідження показали, що у борців, диференційованих за рівнем сили нервової системи, зміни стану на етапі безпосередньої підготовки до участі в змаганнях відбуваються неоднаково. Ця обставина вимагає строго індивідуального підходу до підбору засобів і методів управління спортсменом. У сучасних динамічних умовах зростає необхідність вдосконалення методики навчання борців вільного стилю [1]. Це викликано закономірним розвитком вільної боротьби як в Україні, так і у світі.

3.3. Динаміка фізичної підготовленості борців вільного стилю

Ґрунтуючись на вивченні змагальної діяльності провідних борців вільного стилю, у своєму дослідженні ми спробували довести тісний взаємозв'язок між початковим навчанням і вищою спортивною майстерністю, тим самим, обґрунтувавши органічний взаємозв'язок між ними. Традиційна методика навчання борців вільного стилю спрямована на освоєння прийомів з поступовим включенням їх в боротьбу. Слід зазначити, що вивченню профільюючих елементів боротьби (стійок, дистанцій, пересувань, захватів, способів звільнення від захватів, тиснення, маневрування, поштовхів, ривків, зачепів та ін.) нині не приділяється належної уваги. Опитування тренерів виявило, що освоєння цих дій борцями відбувається в процесі учбових двобоїв само по собі. А результати дослідження змагальної діяльності борців показують необхідність первинного вивчення цих операцій, оскільки вони складають основу ведення боротьби в поєдинку.

Спостерігається невідповідність між необхідністю оволодіння основами ведення єдиноборства і неефективністю вирішення цієї проблеми традиційною методикою навчання. На нашу думку, вирішення цієї проблеми можливе на основі застосування приватної методики з використанням ігрового методу навчання. Використовуючи його, тренер може заповнити розрив між строго регламентованим методом навчання і змаганням, здійснюючи послідовно навчання борців вільного стилю як техніці, так і тактиці. Ігровий метод навчання набуває усе більшого поширення у вільній боротьбі. У вільній боротьбі для підготовки борців необхідно активніше використовувати спеціалізовані рухливі ігри. Результати нашого дослідження показують, що вони досить ефективні як у відношенні безпосереднього впливу на фізичну і техніко-тактичну підготовленість борців вільного стилю, так і у відношенні збереження високого темпу приросту основних показників їх змагальної діяльності. Ігрова спрямованість занять створює умови для швидкого засвоєння профілюючих елементів вільної боротьби і базових дій. При цьому ігри викликають живий інтерес дітей, підвищують їх активність, емоційність, примушують самостійно, творчо підходити до рішення рухових завдань. Безперечно, що тим самим вони сприяють формуванню фізичних і психічних якостей у борців вільного стилю.

У табл. 1 наведені показники спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю до використання ігрового методу навчання за допомогою спеціалізованих рухливих ігор (вправ) для розвитку варіативних рухових навичок у борців вільного стилю. Також у табл. 1 подано показники спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю після експерименту, а також їхню динаміку у ході проведення експерименту.

Таблиця 1.

Показники спеціальної фізичної підготовленості борців до і після експерименту

Показники	До експерименту		Після експерименту		Динаміка	
	ЕГ (n=11)	КГ (n=11)	ЕГ (n=11)	КГ (n=11)	ЕГ (n=11)	КГ (n=11)
Перевороты із упору	23,81+0,13	24,0551+0,15	22,76+0,14	24,11+0,17	-1,05	0,02

головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с						
Вправа «прохід в ноги», с	25,21+0,92	25,74+1,21	24,98+0,87	25,34+1,14	-0,23	-0,07
Забігання навколо голови 10 разів, с	26,68+0,91	25,79+0,29	25,39+0,35	25,68+0,27	-1,29	-0,02
Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів, с	22,17+1,19	23,01+1,27	22,01+1,22	22,57+1,13	-0,16	-0,14

Аналіз результатів дослідження, представлених в табл. 1, свідчить про наступні достовірні відмінності за показниками спеціальної фізичної підготовленості між групами борців. Краща динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю експериментальної групи, де спостерігається прискорення виконання забігання навколо голови 10 разів на 1,29 с, переворотів із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку – на 1,29 с, вправи «прохід в ноги» – на 0,23 с, забігання приставними кроками навколо рук 10 разів на 0,16 с. Це свідчить про кращі швидкісні можливості відтворення спеціальних навиків юними борцями вільного стилю експериментальної групи. Техніка і тактика у вільній боротьбі виключно різноманітні, причому різноманіття їх постійно росте. Розвиток техніки і тактики вільної боротьби обумовлений неослабною спортивною конкуренцією на міжнародній арені, зміною правил змагань.

При цьому, як виявило проведене нами опитування тренерів з вільної боротьби Києва та Київської області, техніка у поєднанні з тактикою є основою спортивної майстерності борця, тоді як інші сторони підготовки грають допоміжну роль по відношенню до цього результуючого компонента діяльності.

Потрібно вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю.

Суть психології боротьби складає мотивація досягнення успіху, прагнення бути першим в змаганні з рівним. Досягнення перемоги вимагає

від спортсмена максимальної мобілізації його фізичних і психічних можливостей як в процесі підготовки до змагань, так і безпосередньо в змаганнях.

Сучасний спорт характеризується винятковою щільністю результатів і граничною мобілізацією учасників. При однаковій кваліфікації, рівні розвитку фізичних якостей, технічній і тактичній підготовці перевагу має спортсмен з високим рівнем психічної готовності і відповідними їй показниками особи.

Тому вдосконалення психологічної підготовки борців вільного стилю є актуальною проблемою спортивної науки. В ході тренувань доводиться мати справу з діагностикою лабільного, швидко змінюючогося стану борців вільного стилю. Щоб підвищити ефективність тренувальної і змагальної діяльності, необхідно з певною мірою вірогідності діагностувати актуальний психічний стан як стан психічної готовності або неготовності до виконання конкретної вправи.

Діагностика психічного стану припускає використання таких методик, які допускали б повторність в роботі з однією і тією ж людиною. Практика і спеціальні дослідження дозволили нам розділити усі відомі методи управління психічними станами на декілька груп: фізичні; психотерапевтичні; психологічні; педагогічні.

Аналіз робіт з застосування психологопедагогічних методів регуляції психічного стану показує, що ефективність більшості з них перевірялася перед стартом. В той же час, результати аналітичного огляду спеціальної літератури переконливо показують, що психічна напруженість у спортсменів з'являється задовго до змагань, і ця передчасна активізація робить сильну негативну дію на передстартовий стан і на ефективність діяльності змагання [28,30,36,38].

Важливим напрямом в системі психологічної підготовки спортсменів є розвиток здатності до саморегуляції психічних процесів і емоційного стану. Самостійне проведення борцем тренувальної роботи, прояв самодисципліни,

використання методів саморегуляції для заспокоєння і налаштування на двобої дозволяє юним борцям опанувати здатність самостійно регулювати свої психічні процеси і емоційний стан.

Цілями психофізичної регуляції в спорті є:

- розуміння безпосереднього впливу морального обличчя на стійкість нервово-психічної сфери і стан здоров'я юного борця;
- усвідомлення спортсменом психологічних особливостей і закономірностей формування своїх основних психічних станів;
- вироблення необхідних навичок психогігієни, раціональних звичок, рис вдачі і властивостей особи;
- опанування прийомами активної саморегуляції свого життєвого тону, рівнем працездатності і творчих можливостей;
- розуміння психологічних механізмів корекції і самокорекції своїх психічних станів.

Для характеристики психофізичного тону юного борця враховуються такі показники, як кількість енергії, витраченої організмом на реакцію у відповідь і мобілізованої у відповідь на впливаюче обурення, а також режим дихання і міру релаксації скелетних м'язів. Результати досліджень дозволяють нам зробити висновок про можливість психорегуляторної підготовки і нейролінгвістичного програмування значно підвищити толерантність юного борця до стресових перевантажень. Основне завдання саморегуляції полягає в тому, щоб забезпечувати адекватність і економічність поведінкових реакцій, тобто належну пристосовну ефективність психофізичних дій юного борця в цілому [6,7,37].

Видатні досягнення в спорті, як правило, народжуються спочатку в психічній сфері спортсмена і тільки потім реалізуються на спортивній арені. У момент встановлення вищих спортивних досягнень спортсмен як би знаходиться усередині себе, в стані трансу, упевнений в собі, абсолютно спокійний і повністю відчужений від соціуму.

В основі психом'язового тренування за А. В. Алексєєвим [2,43] лежать

наступні елементи:

- уміння розслабитися;
- здатність максимально яскраво, з попередньою силою уяви, але, не напружуючись, представити зміст формул самонавіяння;
- уміння утримати увагу на обраному об'єкті;
- уміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами.

Навчання проводять у формі гетеротренінгу. Частіше застосовуються в спортивній практиці. Поєднане застосування аутогенного тренування і зворотного біологічного зв'язку (ЗБЗ) є одним з перспективних напрямів в психотерапії.

Нейролінгвістичне програмування. НЛП – це наука про дію слова на людину. Це методичні прийоми, що дозволяють людині за допомогою слова програмувати себе і потім змінювати ці програми. Одним з базових положень НЛП є твердження. Людина сприймає і відбиває навколишній світ за допомогою своїх органів чуття. Ми вважаємо, що у зв'язку з багаторівневістю психічного стану більш дієвим має бути застосування комплексу психологопедагогічних вправ з різних методичних підходів, об'єднаних основною ідеєю тренінгу [38,39].

На кожному етапі психологічної підготовки спортсменів виникають певні проблеми, тому доцільно продумати і організувати поетапну психологічну підготовку залежно від завдань, що стоять перед спортсменами в різні періоди. Так на початковому етапі потрібні актуалізація і мотивація психологічної роботи, створення у спортсменів інтересу до роботи над собою.

У групах початкової підготовки тренер зазвичай стикається з проблемою тривалого утримання уваги на певному об'єкті. Створення інтересу вже само по собі сприяє концентрації уваги. Підпорядкування уваги, її виборче утримання – перший крок свідомої роботи мозку. Навчитися довільно управляти своєю увагою – покласти початок до контролю над собою, до підвищення ефективності роботи і до швидкого досягнення

поставленої мети [1,7].

Спеціальні вправи проводяться в індивідуальній і груповій формах у вигляді ігрової діяльності, систематично, з поступово наростаючою складністю і в тісному зв'язку із завданнями технічної і фізичної підготовки на кожному конкретному етапі.

Використовуються психотехнічні ігри, аутогенне тренування, психорегулююче тренування. Для борців важливе значення має кінестетична чутливість – почуття рівноваги, взаємодії з партнером, «почуття килима». Функціональна підготовка як і раніше грає важливу роль, але на перемогу в поєдинку більшою мірою може вплинути чутливість, спритність, швидкість реакції, вміння використовувати енергію супротивника [3,5,22].

Тому розвиток кінестетичної чутливості доцільно починати розвивати з початкових етапів підготовки. Окрім чисто спортивних методів в тренування рекомендується включати групові психологічні тренінги і ігрові моменти, за допомогою яких досягаються ефекти звільнення від боязні контактів з іншими людьми, від внутрішніх затисків і зайвої напруги, знаходження м'якого, енергетично вигідного способу взаємодії, створення доброзичливого емоційного фону в групі.

3.4. Структура комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю

Результати боротьби залежать не лише від досконалості навичок і умінь, але і від характеру юного борця, його цілеспрямованості, сили емоцій, здатності долати психологічний бар'єр. Вміння створювати оптимальний стан перед виходом на поєдинок дозволяє використовувати стресову ситуацію змагань як стимул для розкриття внутрішніх ресурсів виходу за грані можливого.

Мобілізація змагання змінює режим функціонування психіки, завдяки чому відбуваються зміни самопочуття, сприйняття, стани свідомості і

досягаються кращі результати. Більшість спортсменів знаходить свій спосіб налаштування на змагання з особистого досвіду. На це можуть бути витрачені роки. Навчитися швидше виробляти оптимальний бойовий настрій можуть допомогти спортсменові психотехнічні вправи і ігри, спрямовані на усвідомлення свого внутрішнього досвіду і модифікацію свого стану.

Так наприклад: вправа «Чемпіон майбутнього». Після проведення тренінгу на уяву учасникам пропонується подумки представити себе на змаганнях в наступному столітті. Це можуть бути змагання з боротьби або будь-якого іншого, навіть вигаданого, виду спорту. Потім необхідно вжитися в образ чемпіона і описати його переживання і відчуття. Мета вправи – допомогти спортсменам виразити свій внутрішній досвід. Спочатку можна провести вправу усією групою, доповнюючи загальний опис подробицями, потім в групах по три людини. Якщо обидва варіанти пройшли успішно, то можна запропонувати описати уявне перевтілення кожному учасникові. Деякі фрагменти описів переживань можуть бути надалі використані спортсменами як свідомий прийом для створення оптимального бойового стану.

Вправа «Боротьба в пов'язках». Один із спортсменів – що захищається, надіває темну пов'язку на очі і отримує завдання швидко реагувати на дії атакуючого. Одночасно з цим в процесі боротьби йому даються різні завдання, щоб завантажити логічне мислення, наприклад, вголос розповідати нещодавно проглянутий кінофільм або в деталях описати дорогу додому, або вирішувати математичні приклади. Цим ми як би розділяємо логічну і інтуїтивну частини свідомості і примушуємо спортсмена боротися на підсвідомості. Мета вправи – добитися розкріпачення свідомості і тіла, включити роботу підсвідомих механізмів психіки і автоматизувати специфічні навички. Крім того, перекриваючи самий місткий зоровий канал сприйняття, активізується розвиток чутливості інших сенсорних каналів, необхідних борцям. Можливі варіанти цієї вправи, коли учасникам даються різні завдання (атакувати, захищатися, контратакувати) або обидва

спортсмени борються із закритими очима.

Дуже часто вже з перших спроб багато спортсменів відчують, що із закритими очима можна боротися навіть ефективніше – підвищується зібраність і зосередженість, збільшується швидкість реакції, покращується чутливість. Структура комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю наведена у табл. 1.

Таблиця 1

Структура комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю

Структура	Етапи оптимізації		
	Ознайомчий	Підготовчий	Реалізації
Завдання	1. Формування позитивного відношення до занять за методикою психологічної підготовки 2. Вироблення уміння м'язової релаксації 3. Знайомство з аутогенним тренуванням	1. Навчання борців самоконтролю нервовоемоційної напруги 2. Освоєння аутогенного тренування в цілому 3. Знайомство з психом'язовим тренуванням за А.В. Алексєєвим	1. Вдосконалення навичок саморегуляції свого психічного стану 2. Робота з різними «модальностями», «якірення» потрібних відчуттів 3. Забезпечення оптимального психічного стану
Засоби	1. Бесіда з юними борцями вільного стилю про користь і необхідність регуляції психічного стану 2. Вправи на напругу і розслаблення різних груп м'язів 3. Прослуховування релаксаційної музики, аутогенне тренування—1 за Шульцем	1. Вправи на зосередження уваги на відчуттях власного організму 2. Аутогенне тренування – 2 за Шульцем 3. Розробка індивідуальних формул самонавіяння	1. Формули аутогенного тренування і психом'язового тренування 2. Синтез вправ аутогенного і психом'язового тренування. 3. Оптимальні індивідуальні формули для конкретного юного борця
Методичні рекомендації	1. Провести заняття протягом 40 хвилин у формі повідомлення науковопопулярного характеру 2. Включати у ввідну і завершальну частини тренування 3. Проводити заняття протягом 10 хвилин 2-3 рази в тиждень	1. Включати у ввідну і завершальну частини тренувань борців 2. Розробка індивідуальних формул самонавіяння для конкретного юного борця за тиждень перед змаганнями	1. Безпосередньо перед сутичкою 2. 2-3 рази на тиждень на початку і наприкінці тренування 3. На усіх тренуваннях за два тижні перед змаганнями

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Використання методики підготовки, яка націлена на швидке ухвалення оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності, істотно покращує спортивні результати, розвиває розумові здібності борців вільного стилю.

При освоєнні технічних елементів вільної боротьби і базових дій борців важливого значення набуває приватна методика навчання, що складається з системи задач, завдань і методичних вказівок, в основі яких лежить виконання спеціальних вправ, елементів, фаз, частин прийому та їх

комбінаційних дій в цілому, за допомогою яких створюються оптимальні умови для правильного засвоєння базових дій вільної боротьби, а саме:

- положення борців в стійці і партері;
- дистанції між суперниками;
- способи пересувань;
- напрями маневрувань;
- захоплення, упори, поштовхи, ривки і звільнення від них;
- виконання базового прийому, захисту і контрприйому;
- використання тактичних підготовок, комбінацій;
- побудова моделі виступу та прогнозування дій суперників тощо.

2. Успішне формування рухової функції борців вільного стилю багато в чому залежить від методу навчання елементів боротьби. Вибір методів і методичних прийомів, що визначається конкретним педагогічним завданням, особливостями змісту учбового матеріалу, віком і рівнем підготовленості борців вільного стилю.

За формою керівництва учбовим процесом і безпосереднього спілкування тренера з майстрами та юними борцями вільного стилю можна виділити методи забезпечення наочності і методи використання слова тощо.

3. Виявлені в ході проведеного дослідження компоненти негативного впливу на спортсмена під час підготовки та участі у змаганнях, це: відсутність мотивації, стимулу або настрою, недостатній поріг прояву морально-вольових якостей спортсмена, недооцінка сил суперника та переоцінка власних можливостей, збільшення ЧСС, тремор, самопочуття, незібраність, розгубленість, нестриманість, без уважність. Нададуть нам можливість внести корективи у навчально-тренувальний процес для усунення цих негативних явищ, сформувати структуру комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю, що дозволяють в подальшому підвищити ефективність тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів в цілому.

СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананченко К. В. Бойові мистецтва. Харків : ХДАФК, 2011. 60 с. 12. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Перебійніс В. Б. Проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : материалы XII Международной научной конференции, г. Харьков, 7–8 февраля 2016 г. Харьков : ХГАФК, С. 7–10.

2. Алексеева М. І. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка. 1994. С 38-43.
3. Барабанов А.Г., Горячев А.П., Никитин В.С. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры: Тренер. 2006. No 5. С. 28–29.
4. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. -Дис. д-ра пед. наук. К.: УГУФВС, 1996. –356 с.
5. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. –К.: Олимпийская литература, 1996. - 177 с.
6. Волков И. П. Спортивная психология и акмеология спорта. СПб: БПА. 2001. 164 с.
7. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Олимп. лит., 2007. 298 с.
8. Гринь О.Р., Воронова В.І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. No 3. С. 29–34.
9. Ильин В.Н., Филиппов М.М., Пастухова В.А., Портниченко В.И., Сосновский В.В. Гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Патология, реабилитация, адаптация. Київ, 2017. Т. 15, No 2.
10. Данько Г.В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України). – К.: Издательство ТОВ «НВП «Интерсервис». – 2011. – 300 с.
11. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. – Киев, Олимпийская литература. 2014. 116 с.
12. Кириченко Т. Г. Особливості психологічної підготовки атлетів до змагальної діяльності в силових видах спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і

спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. – Випуск 8(128) 20. – С.87-93.

13. Комісарик М. Л., Леко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту. Навчально-методичний посібник. Чернівці. 2004. 400 с.

14. Кораблина А.Г. Психическое здоровье элитных спортсменов как аспект спортивной карьеры / А.Г. Кораблина. -Материалы I Международной российско-белорусской научно-практической конференции для молодых ученых, магистров и студентов «Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта». - Воронеж: РИТМ, 2020 - С. 321-327.

15. Латишев С. В. Методика прогнозування спортивної перспективності борців вільного стилю. Донецьк : ДонНУЕТ, 2010. 26 с.

16. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.

17. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 84-90.

18. Малинський І.Й., Лаврентьєв О.М., Качур І.В., Андрійцев В.О., Андрійцева В.К. Вплив середньогір'я на виступ атлетів з вільної чоловічої та жіночої боротьби на XXXII олімпійських іграх у Токіо. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. –Випуск 11(143) 21. – С.87-92.

19. Мищенко В. С., Лысенко Е. Н., Виноградов В. Е., Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте :монография / К.:Науковий світ, 2007. –351с.

20. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, Олимпийская литература. 2004. - 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).
21. Мильман В. Э Зарубежные исследования свойств личности спортсменов. Вопросы спортивной психогигиены. М.1975. Вып. 3. 124 с.
22. Моляко В. О. Психологічна проблема творчого потенціалу [Текст] / В. А. Моляко. Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості. 2007. С. 6-13.
23. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2013. Вип. 7. С. 55–62.
24. Певнева А. Н. Психические состояния личности: практическое руководство. Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. 48 с.
25. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Львів : Тріада плюс, 2008. 862 с.
26. Позновский П.А. Клиническая спортивная психиатрия - новое направление научных исследований /П.А. Позновский // Независимый психиатрический журнал. - 2013. - №3. - С. 77-78.
27. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Ручка Є. В. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. Траектория науки www.pathofscience.org Международный электронный научный журнал. 2016. Т. 2, № 12. – С. 9.1-10.0.
28. Рогов Ю.Н., Гожин В. В., Дементьев Ю. Н. Методика формирования образа атакующего действия у юных борцов. Спортивный психолог. 2013. № 2. С. 20–26.
29. Рудницкий ВА. Клинические и реабилитационные аспекты экологической психиатрии / В.А. Рудницкий, В.Я. Семке // Экология человека - 2010. - №6. - С. 45-48.
30. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. Траектория науки. 2016. № 2. С. 5.51–5.66.

31. Ручка Є. В. Вдосконалення передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю. Траєкторія науки. 2016. № 6. С. 3.15–3.23.
32. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие. М. 2007. 116 с.
33. Сиволап Ю.Л. О необходимости развития спортивной психологии и психиатрии /Ю.Л. Сиволап // Российский психиатрический журнал -2009. - No5. С.26-30.
34. Скуратівський Р.В. Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. Матеріали круглого столу «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 10 листопада 2022 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. – (Ірпінь, 10.листопада 2022р). Ірпінь, 2022. – С. 93-97.
35. Слухенська Р. В., Куліш Н.М., Пісьменна Л.В., Тодораш В.В. Психологічна придатність до спортивної діяльності. Кириченко Т. Г. Особливості психологічної підготовки атлетів до змагальної діяльності в силових видах спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 2(146) 20. – С.121-124.
36. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. 2001. 334 с.
37. Циганенко О.І. Екологічна медицина як перспективний напрямок розвитку сучасної спортивної медицини / О.І. Циганенко, Д.М. Котко, О.О. Шматова, Н.Л. Гончарук // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. - Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)». -2016. -6(76) -С. 68 -72.
38. Циганенко О.І. Екологічне здоров'я спортсменів: проблеми та шляхи вирішення / О.І. Циганенко, І.В. Уряднікова, Н.А. Склєрова // Спортивна

медицина і фізична реабілітація. -2019. -№ 1. -С.28-35.

39. Швалб Ю. М. Психологические модели целеполагания. К.: Стилос. 1997. 240 с.

40. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства : учеб.-метод. пособ. / А. М. Якимов. – М : Терра-Спорт, 2003. – 176 с.

41. Науменко С.Е. Горная болезнь: учебное пособие/С.Е. Науменко. - Новосибирск: Поведенческие синдромы F59 (раздел V Психические расстройства и расстройства поведения) по Международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ 10), связанные с действием физических факторов. Исследовательские диагностические критерии. -Режим доступа: [http: www: webmed. irkutsk. ru.,](http://www.webmed.irkutsk.ru/) 2022.

42. Соколов А. Психопатологія в альпінізмі / А. Соколов. - Режим доступа: [https://www.tkg.org.ua/node/34216,](https://www.tkg.org.ua/node/34216) 2022.

43. Стаменкович П. Завышенные ожидания и неудовлетворенность результатами: почему специалисты озаботились психическим здоровьем спортсменов / П. Стаменкович. -Режим доступа: [http: www: russian.rt.com.,](http://www.russian.rt.com) 2022.

44. Комп'ютерна програма «Статистика в педагогіці»(2022): [електронний ресурс]. Режим доступа: <http://www.mtas.ru/uploads/stat.zip>

45. Baron A. David. Clinical Sports: An International Perspective/ A. David Baron, I.Claudia, H. Steven Baron. - London: Wiley - Blackwell, 2013. - 246 p.