

ISSN 2786-6645
ISSN online 2786-6653
DOI 10.31891/PCS

Науковий журнал

PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE

2023, № 3

Scientific journal

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT:
SCIENTIFIC PERSPECTIVE**

2023, Issue 3

Хмельницький 2023
Khmelnyskyi 2023

PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE

SCIENTIFIC JOURNAL

Professional publication of category "B"

Published since 2022 year

4 time a year

Khmelnyskyi, 2023, № 3 (6)

Establishers: Khmelnytskyi National University (Ukraine)

National Library of Ukraine named after V. Vernadsky

<http://nbuv.gov.ua/j-tit/phcssp>

The journal is included in scientometric databases:

Google Scholar <https://scholar.google.com.ua/citations?user=XZ66NF8AAAAJ&hl=uk>

Index Copernicus <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=70162&lang=en>

CrossRef <http://doi.org/10.31891/PCS>

Editors

Yevgen PAVLYUK

doctor of pedagogical sciences, professor, Professor of Department of Theory and Methods of Physical Education and Sport, Khmelnytskyi National University (Khmelnyskyi, Ukraine)

**Executive
secretary**

Nataliia ANTOKHOVA

senior laboratory technician of the department of physical therapy, occupational therapy, Khmelnytskyi National University (Khmelnyskyi, Ukraine)

Editorial board:

Monika WIŁKOŚĆ-DĘBCZYŃSKA

Casimir the Great University (Bydgoszcz, Poland)

Olexander SKALIY

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy (Bydgoszcz, Poland)

Halyna KONDRATSKA

Drohobits'kij derzhavnij pedagogichnij universitet imeni Ivana Franka (Drohobych, Ukraine)

Mykola MAISTRUK

Khmelnyskyi National University (Khmelnyskyi, Ukraine)

Oleh BAZYLCHUK

Khmelnyskyi National University (Khmelnyskyi, Ukraine)

Oleksandr SOLTYK

Khmelnyskyi National University (Khmelnyskyi, Ukraine)

Yurii DUTCHAK

Khmelnyskyi National University (Khmelnyskyi, Ukraine)

Valeria TYSHCHENKO

Zaporizhzhia National University (Zaporizhzhia, Ukraine)

Viktorii BOHUSLAVSKA

Vinnitsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynskyj (Vinnitsa, Ukraine)

Valentina TODOROVA

South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky (Odesa, Ukraine)

Oksana PAVLIYK

Khmelnyskyi National University (Khmelnyskyi, Ukraine)

Tetyana CHOPYK

Khmelnyskyi National University (Khmelnyskyi, Ukraine)

Oleh KVASNYTSIA

Khmelnyskyi National University (Khmelnyskyi, Ukraine)

Oleksandr ANTONIUK

Khmelnyskyi National University (Khmelnyskyi, Ukraine)

Yaroslav HNATCHUK

Khmelnyskyi National University (Khmelnyskyi, Ukraine)

Sergiy GUMENYUK

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University (Ternopil, Ukraine)

Technical editor

Kravchyk Yurii

Recommended for publication by the decision of the Academic Council of Khmelnytskyi National University, protocol № 2 from 29.09.2023

**Editorial
board
address:**

Scientific journal "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE",
Khmelnyskyi National University, Instytutaska str. 11, Khmelnytskyi, 29016, Ukraine



+38 (067) 381 79 86

e-mail:

pcs@khmnu.edu.ua

web:

<http://pcs.khmnu.edu.ua/>
<http://lib.khnu.km.ua/pcs.htm>

Registered by the Ministry of Justice of Ukraine

Certificate of state registration of the print media **Series KB № 25130-15070P dated 21.02.2022**

PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Фахове видання категорії "Б". Наказ Міністерства освіти і науки України
про затвердження рішень Атестаційної колегії №1 166 від 23.12.2023 року

Засновано у 2022 році

Виходить 4 рази на рік

Хмельницький, 2023, № 3 (6)

Засновник:

Хмельницький національний університет (Україна)

Наукова бібліотека України ім. В.І. Вернадського

<http://nbuv.gov.ua/j-tit/phcssp>

Журнал включено до наукометричних баз:

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=XZ66NF8AAAAJ&hl=uk>

Index Copernicus

<https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=70162&lang=en>

CrossRef

<http://doi.org/10.31891/PCS>

Головний
редактор

Павлюк Євген Олександрович

доктор педагогічних наук, професор, Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Відповідальний
секретар

Антохова Наталія Михайлівна,

старший лаборант кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна)

Члени редколегії:

Вількосць-Дембчинська Моніка

Університет Казимира Великого (Бидгощ, Польща)

Скалій Олександр Вячеславович

Університет економіки (м. Бидгощ, Польща)

Кондрацька Галина Дмитрівна

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
(м. Дрогобич, Україна)

Майстрок Микола Іванович

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Базильчук Олег Вікторович

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Солтик Олександр Олександрович

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Дутчак Юрій Васильович

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Тищенко Валерія Олексіївна

Запорізький національний університет (м. Запоріжжя, Україна)

Богуславська Вікторія Юріївна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

Тодорова Валентина Георгіївна

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К. Д. Ушинського (м. Одеса, Україна)

Павлюк Оксана Сергіївна

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Чопик Тетяна Вікторівна

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Квасниця Олег Михайлович

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Антонюк Олександр Васильович

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Гнатчук Ярослав Ілліч

Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький, Україна)

Гуменюк Сергій Васильович

Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка (м. Тернопіль, Україна)

Технічний редактор

Кравчик Юрій

Рекомендовано до друку рішенням

Вченої ради Хмельницького національного університету, протокол № 2 від 29.09.2023

Адреса
редакції:

Україна, 29016, м. Хмельницький, вул. Інститутська, 11, Хмельницький національний університет,
редакція журналу "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE"



+38 (067) 381 79 86

e-mail:

pcs@khmnmu.edu.ua

web:

<http://pcs.khmnmu.edu.ua/>

<http://lib.khnu.km.ua/PCS.htm>

Зареєстровано Міністерством юстиції України

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації

Серія KB № 25130-15070P від 21 лютого 2022 року

© Хмельницький національний університет

© Редакція журналу "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE", 2023

CONTENTS

SKRINNIK Danyl, BOYCHENKO Natalya MODELING OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF JUDOKAS OF 19-21 YEARS OLD OF MIDDLE WEIGHT CATEGORIES ON THE BASIS OF ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY	8
HOLOVACH Inna, BILETSKA Viktoriia, TSYKOZA Yevheniya SOMATIC LESSONS AS A MEANS OF IMPROVING THE PSYCHO-PHYSICAL STATE OF STUDENTS. MONITORING OF THE SECOND DOMAIN MAIA-2 ^{ukr}	17
SOLTYK Inna, SOLTYK Oleksandr CHOOSING THE BEST SPORTS SHOES FOR RUNNING	25
BAKIKO Ihor, DOBRYNSKIY Volodymyr, TESUNOV Vadym METHODS OF PERMITTING SCHOOL STUDENTS	37
GUMENYUK Sergiy, BASARAB Alina THE ROLE OF PARENTS IN FORMING THE MOTIVATION OF PRESCHOOL CHILDREN TO JOIN RIDING	43
ROMANIUK Maksym THE ROLE OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE MODERN SYSTEM OF TRAINING YOUNG FOOTBALL PLAYERS	50
OSTROVSKIY Mykhailo, VYNOGRADSKYI Bogdan KYUDOJO. PLACES FOR PRACTICE KYUDO	57
TYMENKO Volodymyr THEORETICAL BASICS OF THE FORMATION OF READINESS FOR PEDAGOGICAL DESIGN IN FOOTBALL COACHES	65
SOPOTNYTSKA Olena, KOTOVA Olena PREPARATION OF FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL EDUCATION FOR COACHING ACTIVITY IN GAME SPORTS WITH PRESCHOOL CHILDREN	71
DZHUMAN Roman, SOSNOVSKA Oksana, OSTAPCHUK Oleksandr ADAPTING BOXERS' TRAINING TO WAR CONDITIONS	79
HREBIK Oleh, DMYTRUK Vitalii, KASARDA Olga THE PREDICTION OF COMPETITIVE RESULT FOR COMPETITIONS IN TERMS OF THE TEST PROGRAMS IN COMPETITIVE SWIMMING	86
ROMANYSHYNA Oksana, KARABIN Oksana, HURA Antonina FEATURES OF ASSESSMENT OF EDUCATIONAL ACHIEVEMENTS OF FUTURE TEACHERS IN DISTANCE EDUCATION CONDITIONS	92
MOZOLEV Oleksandr, KOVALCUK Roman OPPORTUNITIES OF THE HEAD COACH TO MANAGE THE TACTICAL ACTIONS OF THE VOLLEYBALL TEAM DURING COMPETITIONS	98
KOWALSKI Damian, SKALSKI Dariusz W., TSYHANOVSKA Nataliia, PAVLYUK Yevgen POZIOM ORAZ FORMA AGRESJI WŚRÓD KIBICÓW PIŁKARSKICH W POLSCE	108
YEFREMENKO Andrii, KRAINYK Yaroslav, NASONKINA Olena RESEARCH COMPETENCE OF FUTURE SPORTS COACHES AS A KEY TO PROFESSIONAL SELF-IMPROVEMENT	118
NAKONECHNYI Roman, KHIMENES Khrystyna, SVISTELNYK Iryna ORGANIZATION OF COMPETITIVE PRACTICE OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN UKRAINE AND POLAND AT THE CURRENT STAGE OF DEVELOPMENT	124

DRAZINA (DOLGIER) Evdokia, KERNAS Andriy EFFICIENCY OF THE SYSTEM OF OPTIMIZATION OF PRESTART EMOTIONAL STATES OF WRESTLING ATHLETES	131
MOSEICHUK Yurii, KURNYSHEV Yurii JUSTIFICATION OF THE PROCESS OF TRAINING BACHELORS OF THE SPECIALTY 017 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TO COACHING ACTIVITIES IN GAME SPORTS	138
CZARNECKI Dawid, SKALSKI Dariusz W., TSYHANOVSKA Nataliia, PAVLYUK Yevgen AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA KOBIET PO 65 ROKU ŻYCIA	145
KHIMENES Khrystyna, BRISKIN Yuriy, EDELIEV Oleksandr, LESCHAK Oleksandr, BALUSHKA Lyudmyla HISTORICAL AND MODERN FEATURES OF THE TENNIS TOURNAMENTS DEVELOPMENT IN THE "OPEN ERA TENNIS"	151
KONDRATSKA Galyna PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF MODERN SPECIALIST	165
SKALSKI Dariusz W., TSYHANOVSKA Nataliia, BATULIN Dmytro, HONCHAR Viacheslav PORÓWNANIE PRZYZWYCZAJEŃ ŻYWIENIOWYCH ZAWODNIKÓW W PŁYWANIU I LEKKIEJ ATLETYCE W WIEKU 18-20 LAT	172

ЗМІСТ

СКРИННИК Данил, БОЙЧЕНКО Наталя МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 19-21 РОКІВ СЕРЕДНІХ ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	8
Інна ГОЛОВАЧ, Вікторія БІЛЕЦЬКА, Євгенія ЦИКОЗА СОМАТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ. МОНІТОРИНГ ДРУГОГО ДОМЕНУ МАІА-2 ^{ukr}	17
СОЛТИК Інна, СОЛТИК Олександр ВИБІР ОПТИМАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ВЗУТТЯ ДЛЯ БІГУ	25
БАКІКО Ігор, ДОБРІНСЬКИЙ Володимир, ТЕСУНОВ Вадим СПОСОБИ ПРОВЕДЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ ШКОЛЯРІВ	37
ГУМЕНЮК Сергій, БАСАРАБ Аліна РОЛЬ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ВЕРХОВОЮ ЇЗДОЮ	43
РОМАНЮК Максим РОЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	50
ОСТРОВСЬКИЙ Михайло, ВІНОГРАДСЬКИЙ Богдан КЮДОДЗЬО. МІСЦЯ ДЛЯ ПРАКТИКУВАННЯ КЮДО	57
ТИМЕНКО Володимир ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПЕДАГОГІЧНОГО ДИЗАЙНУ У ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ	65
СОПОТНИЦЬКА Олена, КОТОВА Олена ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ З ДОШКІЛЬНЯТАМИ	71
ДЖУМАН Роман, СОСНОВСЬКА Оксана, ОСТАПЧУК Олександр АДАПТАЦІЯ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ДО УМОВ ВІЙНИ	79
ГРЕБІК Олег, ДМИТРУК Віталій, КАСАРДА Ольга ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ ДО ЗМАГАНЬ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ТЕСТОВИХ ПРОГРАМ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ	86
РОМАНИШИНА Оксана, КАРАБІН Оксана, ГУРА Антоніна ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	92
МОЗОЛЕВ Олександр, КОВАЛЬЧУК Роман МОЖЛИВОСТІ ГОЛОВНОГО ТРЕНЕРА УПРАВЛЯТИ ТАКТИЧНИМИ ДІЯМИ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ	98
КОВАЛЬСЬКИЙ Даміан, СКАЛЬСЬКИЙ Даріуш В., ЦИГАНОВСЬКА Наталія, ПАВЛЮК Євген РІВЕНЬ ТА ФОРМА АГРЕСІЇ СЕРЕД ФУТБОЛЬНИХ ФАНАТІВ У ПОЛЬЩІ	108
ЄФРЕМЕНКО Андрій, КРАЙНИК Ярослав, НАСОНКІНА Олена ДОСЛІДНИЦЬКА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ВИДУ СПОРТУ ЯК ЗАПОРУКА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ	118
НАКОНЕЧНИЙ Роман, ХІМЕНЕС Христина, СВІСТЕЛЬНИК Ірина ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УКРАЇНІ ТА ПОЛЬЩІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ	124

ДРАЗІНА (ДОЛГІЄР) Євдокія, КЕРНАС Андрій ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЄДИНОБОРЦІВ	131
МОСЕЙЧУК Юрій, КУРНИШЕВ Юрій ОБГРУНТУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ДО ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	138
ЧАРНЕЦЬКИЙ Давід, СКАЛЬСЬКІ Даріуш В., ЦИГАНОВСЬКА Наталія, ПАВЛЮК Євген ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЖІНОК СТАРШЕ 65 РОКІВ	145
ХІМЕНЕС Христина, БРІСКІН Юрій, ЕДЕЛЄВ Олександр, ЛЕЩАК Олександр, БАЛУШКА Людмила ІСТОРИЧНІ ТА СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТЕНІСНИХ ТУРНІРІВ В «ЕРУ ВІДКРИТОГО ТЕНІСУ»	151
КОНДРАЦЬКА Галина ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ	165
СКАЛЬСЬКІ Даріуш В., ЦИГАНОВСЬКА Наталія, БАТУЛІН Дмитро, ГОНЧАР В'ячеслав ПОРІВНЯННЯ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК ПЛАВЦІВ ТА ЛЕГКОАТЛЕТІВ 18-20 РОКІВ	172

УДК: 796.853.24:796.015.15

ДРАЗІНА (ДОЛГІЄР) Євдокія

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

<https://orcid.org/0000-0002-2818-8274>dashadolgier@gmail.com**КЕРНАС Андрій**

Одеський національний морський університет

<https://orcid.org/0000-0003-1669-6375>kernas1979@gmail.com

ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЄДИНОБОРЦІВ

У статті розглянути закономірності регуляції психічних станів, які можуть служити значною підмогою в рішенні багатьох тактичних і стратегічних завдань спортивної діяльності. Мета роботи – розробка системи психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів юних спортсменів-єдиноборців. Обстежувалися спортсмени-єдиноборці чоловічої статі у віці з 18 до 24 років. Для вирішення поставлених завдань застосовувалося порівняння двох груп: – 40 осіб (20 спортсменів з вільної боротьби, та 20 спортсменів з карате). Вирішення поставленої мети здійснювалося за допомогою наступних методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; анкетування; методи математичної статистики. Розроблена система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів складалася з чотирьох блоків: блоку А (гетеротренінг, нервово-м'язове розслаблення, аутоотренінг); 2) блоку Б (ідеомоторне тренування, адаптований варіант гіпно-ідеомоторного тренування, сенсibiliзація); 3) блоку В (програмування на успіх у спортивній діяльності, самопрограмування на успіх у спортивній діяльності з використанням аудіо та відеозаписів; 4) блоку Г (спрямований на врівноважування процесів активізації та гальмування роботи центральної нервової системи).

За результатами дослідження з'ясовано, що поліпшення психічної надійності в більшій мірі відбулося у спортсменів, які займалися вільною боротьбою за показниками змагальної емоційної стійкості (на 3,33 балів) та мотиваційно-енергетичного компоненту (на 3,08 балів). Поліпшення вольових якостей відбулося в більшій мірі у спортсменів, які займалися вільною боротьбою за показником цілеспрямованості (на 6,80 балів); самовладання у спортсменів, які займалися карате поліпшилося на 5,58 балів. У результаті експерименту доведено ефективність запропонованої методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців». Її позитивний вплив, як на стан психічного стану спортсменів, так і тренувально-підготовчої та змагальної діяльності в цілому, на підставі чого ми можемо рекомендувати впровадження даної системи в роботу спортивних груп і секцій, що культивують різні види єдиноборств.

Ключові слова: передстартові емоційні стани, спортсмени-єдиноборці, психолого-педагогічні аспекти.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.17>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Змагальна діяльність пред'являє гранично високі вимоги до афектно-вольових процесів, припускає уміння швидко і ефективно концентруватися на сукупності умов, що призводять до бажаного результату. Відомості про закономірності регуляції психічних станів можуть служити значною підмогою в рішенні багатьох тактичних і стратегічних завдань спортивної діяльності. Проблема оптимізації емоційних станів має важливе значення для конкретизації аспектів, які торкаються розвитку психологічних особливостей спортсменів та регуляції їх емоційних і вольових процесів.

Спортивним видам єдиноборств властиві оперативний характер діяльності, висока психічна напруженість, динамізм, не стандартні умови рішення завдань, які часто змінюються, залежність результату від особливостей протидії суперника в стресогенних умовах явно вираженої конфліктної взаємодії, при цьому слід зазначити, що одним з найбільш значущих стресогенних чинників є ризик отримання травми [1, 2, 4]. В цьому виді спорту прикладені усі категорії, що характеризують психологічну структуру будь-якої професійно-прикладної діяльності: ідеологія, цілі, мотиви, засоби, результат. Людина, займаючись вивченням і вдосконаленням технічного виконання прийомів захисту і нападу, свідомо опановує специфічний набір

рухових дій, навички переміщення свого тіла в часі і просторі за допомогою власних зусиль. Специфіка діяльності в спортивних видах єдиноборств полягає в тому, щоб в ході спортивної боротьби найбільш переконливо довести свою перевагу шляхом цілеспрямованого застосування дозволених правилами технічних дій фізичної дії на супротивника, яка залежно від конкретного виду єдиноборства може виражатися у виді: ударів, кидків, больових і задушливих прийомів. Зважаючи на вищевикладене можна зробити цілком очевидні висновки про те, що ризик отримання травм, у тому числі і важких, більшою мірою присутній саме в спортивних видах єдиноборств.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ.

Питанням психологічної підготовки спортсменів єдиноборців займалося багато авторів [2, 3, 5], у яких доводиться, що психологічна підготовка має вирішальне, хоча і не єдине значення для досягнення перемоги. За відсутності психологічної підготовки спортсмен стає уразливим до стресогенних умов, в яких здійснюється змагальна діяльність, що істотно відрізняється за своєю насиченістю і напруженню від умов, які властиві тренувально-підготовчій діяльності. Так, тренувально-підготовча діяльність проходить, як правило, в розміреній, звичній для спортсмена обстановці. Відробіток техніко-тактичних дій і їх наступне закріплення відбувається у взаємодії з партнерами по команді, яких спортсмен добре знає. В більшості випадків учбові спаринги носять відносно умовний характер, і з часом у міру звикання стають для спортсмена повсякденністю. Відмітною особливістю змагальної діяльності є те, що вона проходить в умовах, що істотно виходять за рамки звичних для спортсмена буденних ситуацій.

Змагання це публічний захід, який відвідують велика кількість глядачів, вони емоційно реагують на дії спортсменів у вигляді вигуків і оплесків уболівальників, які можуть, також, висловлювати явно негативне відношення. Спортсмени під час змагальної діяльності відчувають вплив від роботи фототехніки і освітлювальної апаратури, музичного супроводу спортивного змагання. Учасники змагань, ще задовго до їх початку

опрацьовують попередні припущення про розвиток подій, можливі варіанти спортивної боротьби і думка про можливу невдачу викликає хворобливі відчуття спортсмена. Спортсмен хвилюється про можливість отримати травму, проявити слабкість, що буде привидом не виправдати очікування тренера, товаришів по команді, присутніх в залі знайомих йому людей тощо. Спортсмен, який не має психологічної підготовки унаслідок вищезазначених причин починає робити технічні і тактичні помилки через втрату самовладання, виявляти зайву напругу, метушливість, нерациональні дії, або навпроти, неадекватній пасивності.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КOTРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ. Аналіз науково-методичної літератури показав існування проблем, що пов'язані з оптимізацією передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців, недостатню ефективність наявних схем, психологічної підготовки спортсменів до стресогенних умов, в яких здійснюється змагальна діяльність, що зумовлює актуальність теми дослідження і визначають мету роботи.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета роботи: дослідження ефективності системи психолого-педагогічних прийомів корекції передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців.

Дослідження проводилося на базі спортивних клубів міст Ізмаїла і Болграда, які культивують різні види єдиноборств: а) Болградської дитячо-юнацької спортивної школи (вільна боротьба), б) спортивного клубу м. Ізмаїл «Шин-карате» (всестилеве карате). Обстежувалися спортсмени-єдиноборці чоловічої статі у віці з 18 до 22 років. Для вирішення поставлених завдань застосовувалося порівняння двох груп: – 40 осіб (20 спортсменів з вільної боротьби та 20 спортсменів з карате). Обстежені спортсмени, займалися за стандартними програмами занять з якими додатково впроваджувалася спеціально розроблена методика «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації

передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців». Дослідження проводилося протягом 4 місяців у обох груп. Заняття відбувалися 3 рази на тиждень тривалістю 90 хвилин.

У ході проведення дослідження нами використовувалися наступні методи:

1) аналіз, узагальнення і систематизація даних науково-методичної літератури, спостереження, бесіда, тестування, в ході якого були використані наступні методики психодіагностики: оцінки психічної надійності спортсмена (В. Е. Мільман), яка передбачає під психічною надійністю стійкість функціонування провідних психічних механізмів під час складних змагань. Анкета складається з 22 питань. При аналізі отриманих результатів кожна відповідь співвідноситься з одним із компонентів психічної надійності: змагальна емоційна стійкість; саморегуляція; мотиваційно-енергетичний компонент.

2) визначення рівня розвитку вольових якостей (Н. Б. Стамбулова) за допомогою опитувальника, який дозволяє діагностувати стабільність і завадостійкість.

3) математична статистика здійснювалася за допомогою ліцензійного програмного забезпечення IBM SPSS 20 і EXCEL software.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Система психолого-педагогічних прийомів розроблена з урахуванням доцільності обліку чинників, що визначають її практичну ефективність, які спрямовані на оптимізацію передстартових емоційних станів і формування комплексу спеціалізованих професійно важливих якостей у юних спортсменів-єдиноборців та складається з чотирьох блоків: А, Б, В, Г. Запропоновані заходи, що передбачені у кожному блоку проводилися протягом місяця, отже, весь комплекс прийомів розраховано на 4 місяці і рекомендовано до застосування в спортивних групах, що культивують різні види єдиноборств, чисельністю від десяти чоловік.

Блок А. Створювалися умови для застосування методики вербальної гетеро регуляції (виконання методичних вказівок, раціональне навіювання, розкриття реальних

перспектив зростання, наведення конкретних прикладів зірок великого спорту, які добилися успіху в спортивній діяльності за допомогою засобів та методик оптимізації психічних процесів). Особливо робився акцент на можливості опанування методик, що дозволяють досягати релаксації і дрімотного стану [2]. Перший місяць впровадження запропонованої методики систематично проводилися групові сеанси аутотренінгу і нервово-м'язового розслаблення, для самостійної роботи в домашніх умовах спортсменам були видані методичні вказівки у вигляді аудіозаписів на дисках в стандарті MP-3 і надруковані інформаційні листи.

Блок Б вміщує у себе роботу спрямовану на підвищення майстерності у техніко-тактичних діях та стійкості до ситуацій змагальної діяльності, що викликають стан стресу. Спортсмену пропонувалося перейти у дрімоту і досягти релаксаційного стану в якому вживалися ідеомоторне тренування, сенсibilізація і навіювання переживання різних ситуацій, що виникають під час змагань, для чого застосовувалися аудіо записи з звуковим фоном, що відображає ідентичні шумові ефекти спортивних змагань. У всіх створених штучним шляхом уявних ситуаціях спортсмен демонстрував високу всебічну спортивну підготовку, в результаті якої отримує яскраву вагому перемогу.

З часом для уникнення явища адаптаційного звикання спортсмена до запропонованих заходів, час виконання завдань блоку Б подовжувався зі збільшенням різних варіантів змагальних ситуацій серед яких були зустріч з суперниками, які мають різні типи соматотипу і антропометричних параметрів, стиль ведення бою (сутички), у тому числі і лівшею. Спортсмен уявляв собі ряд спарингів, де незмінно ставав переможцем після чого спортсменові вселялася урочиста церемонія нагородження. Усім спортсменам були видані методичні вказівки для самостійної роботи в домашніх умовах.

Блок В передбачає застосування словесних формул програмування, самопрограмування в домашніх умовах з використанням аудіо запису, де навіюється на підсвідомому рівні інформація, що орієнтована на досягнення успіху в спортивній діяльності. З кожним спортсменом була проведена індивідуальна

робота по складанню словесної формули самонавіяння з п'яти-семи позитивних тверджень (без частки «не», без слів «ні», «ніколи», не «можна»). Голос спортсмена був записаний на аудіо диск з сеансами аутотренінгу і нервово-м'язового розслаблення, який прослуховувався у дрімотному стані. Ще спортсменам рекомендувалося прослуховувати інший запис в нічний час, передування вихідному дню. Обстежений встановлював сигнал таймеру на плеєрі з навушниками, який спрацьовував через кожні 2,5-3 години.

Блок Г. Обстежені спортсмені єдиноборці застосовували медитативну практику традиційної йоги «Прат'ядхара», що передбачає зосередження уваги в різних варіантах, у тому числі на тілесних відчуттях. Комплекс дихальних вправ виконувався наступним чином: обстежений приймав зручну позу тіла, розслаблявся, проводив подумки, ревізію відчуттів свого тіла, дихаючи носом; легким дотиком пальців в області лівого крила носа закривав проходження повітря, дихання здійснювалося лише через правий носовий хід і навпаки. Були надані рекомендації дихати усвідомлено, уважно і безвідривно спостерігати за відчуттям переміщення повітря через носові ходи, а також, за виникненням відчуттів в окремих ділянках тіла і за тим, як змінюється загальний стан. Пригнічення відволікаючих думок здійснювалося за допомогою промови про себе числа дихань, у повільному темпі, треба було розтягувати вимову на увесь дихальний цикл. Завдяки цим діям відбувався вплив на функціональний стан центральної нервової системи, який досягався шляхом послідовного поглиблення у стан загальної релаксації під впливом якого проходять закономірні зміни активності кори головного мозку (згладжування внутріпівкульної або лобово-потиличній асиметрії – зменшення відмінностей активності передніх (лобових) і задніх (проекційних) областей кори).

У результаті застосування методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців» наприкінці

дослідження спостерігалось поліпшення психічної надійності. Так, змагальна емоційна стійкість у спортсменів, які займалися вільною боротьбою поліпшилася на 3,33 бали; у спортсменів, які займалися карате на 2,21 балів. Саморегуляція у спортсменів, які займалися вільною боротьбою поліпшилася на 2,12 балів; у спортсменів, які займалися карате на 1,99 балів. Мотиваційно-енергетичний компонент поліпшився у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 3,08 балів; у спортсменів, які займалися карате на 1,78 балів. Стабільність і завадостійкість поліпшилася у спортсменів які займалися вільною боротьбою на 2,08 балів; у спортсменів, які займалися карате на 0,97 балів. Емоційні реакції поліпшилися у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 1,30 балів; у спортсменів, які займалися карате на 0,60 балів.

У рисунку 1 представлено порівняльна характеристика показників психічної надійності єдиноборців до та після впровадження пропонованої методики.

У рисунку 2 представлено результати впливу методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців» на вольові якості єдиноборців.

Аналіз отриманих даних демонструє поліпшення вольових якостей єдиноборців. Так, цілеспрямованість поліпшилася у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 6,80 балів; у спортсменів, які займалися карате на 4,50 балів. Сміливість поліпшилася у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 4,92 балів; у спортсменів, які займалися карате на 4,67 балів. Наполегливість поліпшилася у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 4,71 балів; у спортсменів, які займалися карате на 2,40 балів. Ініціативність поліпшилася у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 5,04 балів; у спортсменів, які займалися карате на 3,73 балів. Самовладання поліпшилося у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 6,15 балів; у спортсменів, які займалися карате на 5,58 балів.

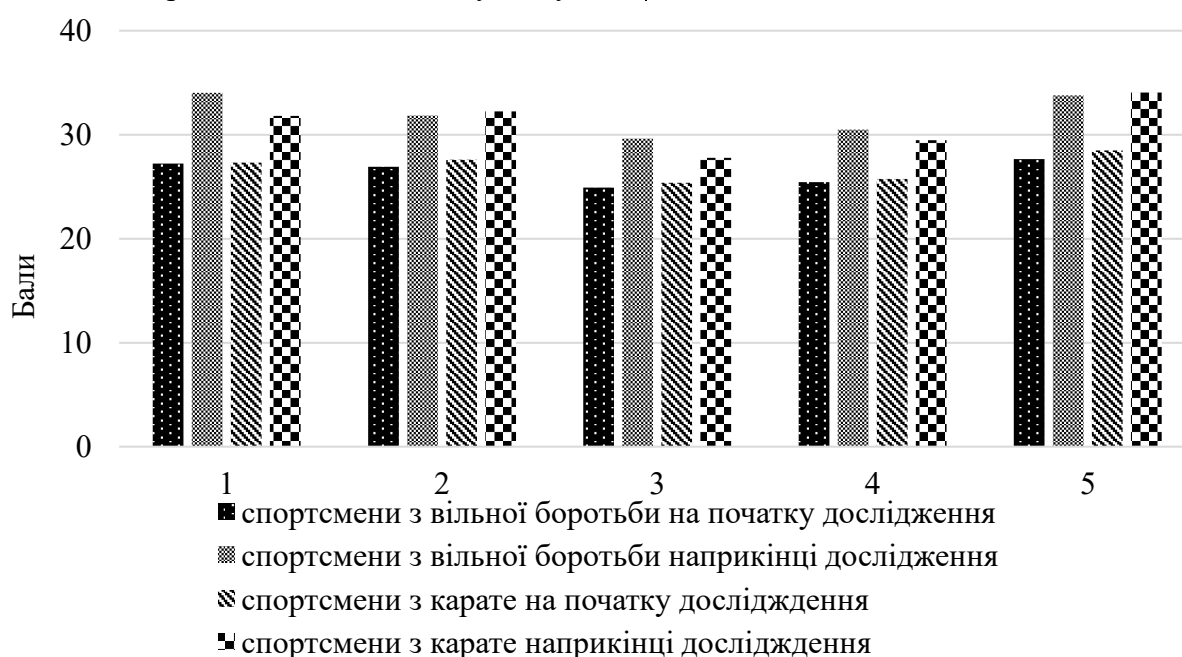


1 – змагальна емоційна стійкість; 2 – саморегуляція; 3 – мотиваційно-енергетичний компонент; 4 – стабільність і завадостійкість; 5 – емоційні реакції

Рис. 1. Динаміка змін психічної надійності єдиноборців

Згідно з отриманими даними, під впливом пропонованої методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців» вагоме збільшення психічної надійності єдиноборців спостерігалось за показником «змагальна емоційна стійкість», серед показників вольових якостей єдиноборців – «цілеспрямованість» (вільна боротьба), що цілком логічно, виходячи з того, що в системі вольових якостей цілеспрямованість вважається провідною, завдяки тому, що у неї

в сконцентованому виді представлена ідея активності суб'єкта во взаємодії з тим, що йому протистоїть. Слід зазначити, що встановлення факту зміни в тій або іншій вольовій якості може бути, також, показником специфіки виду єдиноборств. Отже, отримані дані свідчать про позитивний вплив пропонованої програми психологічної підготовки єдиноборців, як на оптимізацію передстартових емоційних станів, так і на ефективність їх спортивної діяльності в цілому.



1 – цілеспрямованість; 2 – сміливість; 3 – наполегливість; 4 – ініціативність; 5 – самовладання

Рис. 2. Динаміка змін вольових якостей єдиноборців

6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав існування проблем, що пов'язані з оптимізацією передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців, недостатню ефективність наявних схем, психологічної підготовки спортсменів до стресогенних умов, в яких здійснюється змагальна діяльність. На одногосну думку фахівців, передстартовий емоційний стан бойової готовності є найбільш оптимальною формою, необхідною для досягнення успіху в екстремальних умовах спортивної боротьби.

2. В емпіричному дослідженні встановлено доцільність системи оптимізації психоемоційних станів єдиноборців для формування спеціалізованих якостей спортсмена у складі узагальненого результату спортивного досвіду як аперцептивної основи оптимізації передстартових станів у спортивних єдиноборствах, яка складається з: 1) блоку А – гетеротренінг, нервово-м'язове розслаблення, аутотренінг; 2) блоку Б – ідеомоторне тренування, адаптований варіант гіпно-ідеомоторного тренування, сенсibilізація; 3) блоку В – програмування на успіх у спортивній діяльності,

самопрограмування на успіх у спортивній діяльності з використанням аудіо та відеозаписів; 4) блоку Г – врівноважування процесів активізації та гальмування роботи центральної нервової системи.

3. За результатами дослідження з'ясовано, що поліпшення психічної надійності в більшій мірі відбулося у спортсменів, які займалися вільною боротьбою за показниками змагальної емоційної стійкості (на 3,33 балів) та мотиваційно-енергетичного компоненту (на 3,08 балів). Поліпшення вольових якостей відбулося в більшій мірі у спортсменів, які займалися вільною боротьбою за показником цілеспрямованості (на 6,80 балів); самовладання у спортсменів, які займалися карате поліпшилося на 5,58 балів.

4. На підставі аналізу впливу методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців», ми можемо констатувати її позитивний вплив, як на оптимізацію передстартових емоційних станів, так і на ефективність їх спортивної діяльності в цілому, завдяки чому ми можемо рекомендувати впровадження даної системи в практичну діяльність спортивних організацій, що культивують різні види єдиноборств.

Література

1. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підруч. для студ. закладів вищої освіти. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2018. 283 с.
2. Кернас А. В. Психологічна корекція передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.07. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. 2015. 20 с.
3. Олійник Н. А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с
4. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ: Олімпійська література. 2014. 624 р.
5. Пятисоцька С. С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій. Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Харків, Харківська державна академія фізичної культури. 2015 р. 20 с.
6. Mishchenko, V., & Kostuchenko, V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 2020. pp. 1621–1627. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03221>
7. Pervachuk, R., Sybil, M., Zahura, F., Stelmakh, Y., & Bodnar, I. Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 18, 2018. pp. 1826–1830. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018>.
8. Yarmak O., Kyselyisia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 18 (1), 37, 2018. pp. 276-281. DOI:10.7752/jpes.2018.01037

References

1. Degtyarenko T. V., Dolgier E. V. "Medical-pedagogical control in physical education and sport", Textbook for students of higher education institutions. Atlant, Odessa, 2018. 282 p.

2. Kernas A. V. Psykholohichna korektsiia peredstartovykh emotsiinykh staniv sportsmeniv-yedynobortsiv v yunatskomu vitsi: avtoref. dys. na zdobuttia naukovooho stupenia kandydata psykholohichnykh nauk. 19.00.07. Odesa: Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho, 2015. 20 p.
3. Olijnik N. A., Vojtenko S. M., Psychological features of sports activities: Monograph. VNAU. Vinnicya. 2020. 240 p.
4. Platonov V. N. Periodization of sports training. General theory and its practical application. Kiev: Olympic literature. 2014. 624 p.
5. Pyatisoc'ka S. S. Individualization of young karatekas's training at the beginning of the stage with using of information technologies (Author's abstract of the dissertation (PhD of Physical Education and Sports). Kharkiv State Academy of Physical Culture. Kharkiv. 2016. 20 p.
6. Mishchenko V., Kostuchenko V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. Journal of Physical Education and Sport, 20(3), 2020. pp. 1621–1627. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03221>.
7. Pervachuk, R., Sybil, M., Zahura, F., Stelmakh, Y., Bodnar, I. Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18,2018.pp.1826–1830. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s4267>
8. Yarmak O., Kyselyisia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old, Journal of Physical Education and Sport, Vol. 18 (1), 37, 2018. pp. 276-281. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01037>

Abstract

DRAZINA (DOLGIER) Evdokia, KERNAS Andriy

EFFICIENCY OF THE SYSTEM OF OPTIMIZATION OF PRESTART EMOTIONAL STATES OF WRESTLING ATHLETES

The article examines the patterns of regulation of mental states, which can be a significant help in solving many tactical and strategic tasks of sports activities. The purposed - the development of a system of psychological and pedagogical techniques for correcting pre-start emotional states of young martial artists. Male wrestlers aged from 18 to 24 were examined. For the solution of the set tasks was used to compare two groups: – 40 people (20 athletes from freestyle wrestling, and 20 karate athletes). Set tasks were solved using the following research methods: analysis of scientific and methodical literature; pedagogical experiment; survey; methods of mathematical statistics. Developed the system of psychological and pedagogical methods of optimization of prestart emotional states consisted of four blocks: block A (heterotraining, neuromuscular relaxation, autotraining); 2) block B (ideomotor training, adapted version of hypnoideomotor training, sensitization); 3) block C (programming for success in sports, self-programming for success in sports using audio and video recordings; 4) block D (balancing the processes of activation and inhibition of the central nervous system).

According to the results of the study, it was found that the improvement in mental reliability occurred to a greater extent in athletes who were engaged in freestyle wrestling in terms of competitive emotional stability (by 3,33 points) and the motivational and energy component (by 3,08 points). Improving of strong-willed qualities occurred to a greater extent in athletes who were engaged in freestyle wrestling in terms of purposefulness (by 6,80 points); self-control in athletes who were engaged in karate improved by 5,58 points. As a result of the experiment, the effectiveness of the proposed method "System of psychological-pedagogical techniques for correcting the pre-start emotional states of martial arts athletes" was proven, its positive effect on both the mental state of athletes and training-preparatory and competitive activities in general on the basis of which we can recommend implementation of this system in the work of sports groups.

Key Words: *prestart emotional states, martial arts athletes, combatants, psychological and pedagogical aspects.*

Стаття надійшла до редакції 12.06.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Дразіна (Долгієр) Є., Кернас А. Ефективність системи оптимізації передстартових емоційних станів єдиноборців. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 131-137.

Drazina (Dolgieer) E., Kernas A. (2023) Efficiency of the system of optimization of prestart emotional states of wrestling athletes. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 131-137.