



Національна науково-технічна бібліотека України

№ 7 (21)

2023

НАУКА i ТЕХНІКА

серія: право, серія: економіка, серія: педагогіка,
серія: техніка, серія: фізико-математичні науки

СЬОГОДНІ

З Україною

в серці!





*Зробімо українську науку
передовою у всьому світі!*



УДК 37.159.92.

[https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7\(21\)-296-311](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7(21)-296-311)

Кernas Андрій В'ячеславович кандидат психологічних наук, доцент кафедри Практичної психології, Одеський національний морський університет, вул. Мечникова, 34, м. Одеса, тел.: (066) 637-87-05, <https://orcid.org/0000-0003-1669-6375>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ КОРЕКЦІЇ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЄДИНОБОРЦІВ

Анотація. Робота присвячена розгляду актуальної на даний час у педогогії та психології спорту проблемі передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців культивуючих традиційні та східні види спортивних єдиноборств. В роботі проводиться опис етапів проведеного нами дослідження. Пропонується варіант вирішення цієї проблеми засобами розробленої нами програми психолого-педагогічних прийомів. Наводяться результати проведеного нами дослідження.

Як відомо спортивні види єдиноборств – це специфічний вид людської діяльності, якому властиві наступні особливості: 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..

У сучасних соціальних умовах особливого значення набуває змагальна діяльність, що проявляється в різних сферах життєдіяльності суспільства і яка не лише пред'являє часом гранично високі вимоги до афектно-вольових процесів і особистості в цілому, але і припускає вміння 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 психологічної корекції емоційних станів має важливе значення для конкретизації аспектів, які торкаються розвитку психологічних особливостей спортсменів та регуляції їх емоційних і вольових процесів.

Висока психічна напруженість властива спортивним видам єдиноборства обумовлено низкою стресогенних чинників у своїй слід зазначити, що з найбільш значимих чинників є ризик отримання травм. Як може здатися на перший погляд такі види спорту як: дельтапланеризм, мотокрос, дайвінг, альпінізм, парашутний спорт і т.д., можуть становити

велику загрозу здоров'ю і навіть життю. Однак, у перерахованих вище видах спортивної діяльності наступ таких негативних наслідків передбачається лише внаслідок форс-мажорних обставин у вигляді неконтрольованого нещасного випадку. Специфіка діяльності спортивних видів єдиноборств, навпаки полягає в тому, щоб у ході спортивної боротьби найбільш переконливо довести свою перевагу шляхом цілеспрямованого застосування дозволених правилами технічних дій фізичного впливу на супротивника, яка в залежності від конкретного виду єдиноборств може виражатися у вигляді ударів та кидків. З огляду на вище викладеного можна зробити цілком очевидні висновки про те, що ризик отримання травм, у тому числі й важких більшою мірою присутній саме у спортивних видах єдиноборств.

Питання психологічної підготовки знайшли своє відображення у роботах як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, у яких доводиться, що психологічна підготовка має вирішальне, хоча і не єдине значення для досягнення перемоги. Дані літератури свідчать про недостатню ефективність наявних схем корекції передстартових емоційних станів єдиноборців, що зумовлює актуальність теми дослідження і визначають мету роботи.

Ключові слова: психолого-педагогічні прийоми, спортсмени-єдиноборці, передстартові емоційні стани; емоційне регулювання.

Kernas Andrey Vyacheslavovych Candidate of psychological sciences, associate professor of practical psychology, Odessa National Maritime University, Odesa tel.: (066) 637-87-05, <https://orcid.org/0000-0003-1669-6375>

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF CORRECTION THE PRE-START EMOTIONAL STATES OF THE WAGNERS

Abstract. The work is devoted to consideration of the problem of psychological-pedagogical aspects of correcting the emotional states of sportsmen-combatants cultivating traditional and eastern types of martial arts, currently relevant in pedagogy and sports psychology. The work describes the stages of our research. We offer a solution to this problem using the program of psychological and pedagogical methods developed by us. The results of our research are presented.

Martial arts sports are a specific type of human activity, which is characterized by the following features: operational nature of activity, high mental tension, dynamism, non-standard conditions for solving tasks that often change, dependence of the result on the features of the opponent's countermeasures in stressful conditions of clearly expressed conflict interaction.

In modern social conditions, the competitive activity that manifests itself in various spheres of society's life and which not only makes extremely high demands

on affective-volitional processes and the personality as a whole, but also assumes the ability to quickly and effectively concentrate on a set of conditions, leading to the desired result. Information on the regularities of the regulation of mental states can serve as a significant help in solving many tactical and strategic tasks of sports activities. The problem of psychological correction of emotional states is important for specifying aspects that affect the development of psychological characteristics of athletes and the regulation of their emotional and volitional processes.

The high mental tension characteristic of martial arts is caused by a number of stressful factors, it should be noted that the risk of injury is one of the most significant factors. As it may seem at first glance, such sports as: hang gliding, motocross, diving, mountaineering, parachuting, etc., can pose a great threat to health and even life. However, in the sports activities listed above, the onset of such negative consequences is expected only as a result of force majeure in the form of an uncontrollable accident. The specificity of martial arts activities, on the contrary, is to prove one's superiority in the most convincing way in the course of a sports fight through the purposeful application of technical actions permitted by the rules of physical impact on the opponent, which, depending on the specific type of martial arts, can be expressed in the form of blows and throws. In view of the above, it is possible to draw quite obvious conclusions that the risk of receiving injuries, including serious ones, is present to a greater extent in martial arts.

The issue of psychological training is reflected in the works of both domestic and foreign authors, who prove that psychological training is crucial, although not the only one, for achieving victory. Data from the literature testify to the insufficient effectiveness of existing schemes for correcting the pre-start emotional states of martial artists, which determines the relevance of the research topic and determines the purpose of the work.

Keywords: Singles athletes; pre-start emotional states; emotional regulation; psychological and pedagogical techniques.

Постановка проблеми. До діяльності в спортивних видах єдиноборств прикладені усі категорії, що характеризують психологічну структуру будь-якої професійно-прикладної діяльності: ідеологія, цілі, мотиви, засоби, результат. Але в той же час існує і ряд відмінностей. Людина, займаючись вивченням і вдосконаленням технічного виконання прийомів захисту і нападу, свідомо опановує специфічний набір рухових дій, навичками переміщення свого тіла в часі і просторі за допомогою власних зусиль. В процесі цієї діяльності вона розвиває необхідні їй фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість і так далі), і в той же час удосконалює психічні процеси, психічні стани і особові якості [1, 2,].

За відсутності психологічної підготовки спортсмен стає уразливим до стресогенних умов, в яких здійснюється діяльність змагання, що істотно відрізняються по своїй насиченості і напруженню від умов, властивих 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 - товаришами 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 діяльності змагання є те, що вона проходить в умовах, що істотно виходять за рамки звичних для спортсмена буденних ситуацій. Як відомо, спортивні змагання носять характер відкритого публічного заходу, отже, проходять при великому скупченні глядачів, що виражають бурхливі реакції на дію того або іншого спортсмена, а в окремих випадках - і неприкрите, явно негативне відношення. Можна також відмітити дію на спортсмена таких негативних чинників, як різкі спалахи світла, що створюються працюючою фототехнікою і освітлювальною апаратурою, несподіваного шуму у вигляді вигуків і оплесків уболівальників, або музичним супроводом спортивного змагання. Крім того, слід зазначити, що переважна більшість спортсменів, що беруть участь в змаганнях, ще задовго до початку спортивного протистояння намагаються робити попередні припущення про подальший розвиток подій, розглядаючи можливі варіанти. І як правило, з урахуванням специфіки діяльності змагання і збільшеним рівнем відповідальності, сама думка про можливу невдачу сприймається спортсменом хворобливо. Спортсмен боїться: виявитися слабким, підвести тренера і товаришів по команді, отримати травму, втратити пошану присутніх в залі знайомих йому людей і так далі

Опинившись в подібних умовах, психологічно невідготовлений спортсмен починає втрачати самовладання, що може виражатися в зайвій напрузі, метушливості, нерациональних діях, в стані гарячності, або навпроти, неадекватній для ситуації, що склалася, пасивності [3, 4,5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На підставі виконаного нами аналізу наукової літератури ми можемо констатувати наступне. На теперішній час в психології спорту виділяють три емоційні стани спортсменів: передстартова лихоманка, передстартова апатія і бойова готовність[6,7,8,9].

Ми можемо зробити наступні узагальнюючі висновки: по-перше, емоційний стан бойової готовності дозволяє досягти найкращих результатів. По-друге, емоційний стан бойової готовності по своїх психофізіологічних симптомах є ідентичним переживанню людиною еустреса, коли організм людини повний сил і енергії, а вплив, вироблюваний стресом, ще далеко від стадії дезорганізуючої дії. По-третє, окрім емоційної складової, компонентами психофізіологічного стану бойової готовності є фізичний і розумовий.

По-четверте, для кожного спортсмена залежно від його індивідуально-типологічних особливостей характерний свій оптимальний рівень емоційного збудження, відповідний стану бойової готовності[8,9,10]

Мета статті. Метою статті є звернути увагу на проблему передстартових емоційних станів спортсменів- єдиноборців культивуючих традиційні та східні види спортивних єдиноборств. Ознайомити з результатами проведеного нами дослідження.

Виклад основного матеріалу. У ході проведенні науково-дослідницької роботи нами використовувалися наступні методи:

Теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація теоретичних підходів і емпіричних результатів, які містяться в науково-дослідних і науково-методичних джерелах, присвячених досліджуваній проблемі.

Емпіричні – спостереження, бесіда, тестування, в ході якого були використані наступні методики психодіагностики: оцінки психічної надійності спортсмена (В. Э. Мильман) [1]; дослідження оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою САН (В. А. Доскін) [3]; визначення рівня розвитку вольових якостей (Н. Б. Стамбулова) [11,12].

Для обробки отриманих даних використовувалися методи математичної статистики: визначення коефіцієнта парної кореляції Пірсона. Для перевірки вірогідності різниці середніх значень застосовувався t - критерій Стюдента. Процедура обробки отриманих даних проводилася за допомогою ліцензійного програмного забезпечення SPSS v10.0.5 for Windows.

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 Ізмаїла «Шин-карате» (всестилеве карате).

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, середній вік обстежуваних – $19,49 \pm 0,79$). Обстежені спортсмени, займалися за стандартними програмами занять з якими додатково впроваджувалася спеціально розроблена методика «Система психолого-педагогічних прийомів корекції передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців». Заняття проводилися у обох груп 3 рази на тиждень протягом 1,5 години.

Дослідження проводилося протягом 4 календарних місяців.

Перший констатувальний етап складався з підбору й обробки літературних джерел, формування мети, завдань і методики дослідження, теоретичного аналізу наукової та методичної літератури, підбору основних засобів і методів наукової роботи.

Другий формувальний етап складався з проведення формуючого експерименту із впровадженням розробленої нами системи психолого-педагогічних прийомів корекції передстартових емоційних станів.

Третій контролюючий етап дослідження був присвячений математико-статистичній обробці отриманих результатів, оформленню конкурсної роботи, формулюванню головних висновків проведеного дослідження, розробленню практичних рекомендацій.

При розробці системи психолого-педагогічних прийомів, спрямованих на корекцію передстартових емоційних станів і формування комплексу спеціалізованих професійно важливих якостей у юних спортсменів-єдиноборців, ми виходили з очевидної доцільності обліку чинників, що визначають її практичну ефективність. Розроблена система психолого-педагогічних прийомів корекції передстартових емоційних станів складалася з чотирьох блоків: А, Б, В, Г.

Блок А

Підходячи до рішення практичних завдань для нас було важливо створити умови для подальшої роботи з застосуванням засобів та методів вербальної гетерорегуляції, вживаних в ході бесіди: переконання – основною метою ставилося переконати спортсменів в необхідності участі в експерименті і добросовісного виконання методичних вказівок; раціональне навіювання – в ході якого спортсменам розкривалися реальні перспективи зростання, наводилися конкретні приклади зірок великого спорту, які добилися успіху в спортивній діяльності по засобах застосування методик психокоригувальної дії. Особливо робився акцент на можливості опанування методик, що дозволяють досягати релаксації і дрімотної стану як фундаментальної першооснови, необхідної для подальшої роботи [4].

На цьому етапі метою було навчити спортсменів за допомогою методик дії досягати релаксації і дрімотної стану. Протягом першого місяця нами систематично проводилися групові сеанси аутотренінгу і нервово-м'язового розслаблення [16]. Також, для самостійної роботи в домашніх умовах спортсменам були видані методичні вказівки у вигляді аудіозаписів дисків в стандарті MP-3 і надрукованих інформаційних листів.

Блок Б

Починаючи з другого місяця нами проводилася робота, спрямована на підвищення психоемоційної стійкості до стресогенних ситуацій змагальної діяльності і зростання технічної майстерності.

На цьому етапі після досягнення спортсменом релаксації і наступного переходу в дрімотний стан, вживалися наступні засоби та методи: ідеомоторного тренування, сенсibilізації і варіанту гіпноідеомоторного

тренування «репортаж» в ході якого було зроблено навіювання на переживання різних ситуацій, що виникають під час спортивного протистояння на змаганнях [1,2]. Для створення більшої реалістичності уявної ситуації нами використовувалися аудіозаписи, що створюють звуковий фон спортивних змагань (музичний супровід виходу учасників, оголошення анонсером вагової категорії, віку і послужного списку учасників, гучні оплески і крики уболівальників, команди судді, підказки тренера і так далі). При цьому в усіх створених штучним шляхом уявних ситуаціях спортсмен виглядав якнайкраще, демонструючи відмінну психологічну і фізичну підготовку, він проводив ідеально вивірені технічні дії, в результаті яких здобуває яскраву переконливу перемогу.

З часом, у міру адаптаційного звикання спортсмена до пропонованої методики, час сеансу подовжувався, а ситуації, що вселяються, ставали різноманітнішими. Спортсменові вселялося, що він зустрічається з суперниками, різними за своїми антропометричними даними, манерою ведення бою (сутички), у тому числі і лівшею. Згідно з навіюванням мали відбутися ряд спарингів, в ході кожного з яких спортсмен незмінно виходив переможцем. Під час перерв між спарингами йому вселялося, що він абсолютно спокійний і в міру розслаблений, але за п'ять хвилин до початку чергового спарингу стає максимально зібраним. Після перемоги спортсменові вселялася урочиста церемонія нагородження. Для самостійної роботи в домашніх умовах усім спортсменам були видані методичні вказівки.

Блок В

Метою цього етапу спортсменам було навіювання на підсвідомому рівні інформації, орієнтованої на досягнення успіху в спортивній діяльності за допомогою: словесної формули програмування; самопрограмування в домашніх умовах з використанням аудіозапису. Для досягнення поставлених цілей з кожним спортсменом була проведена індивідуальна робота по складанню словесної формули самонавіяння на успіх в спортивній діяльності, що складається з п'яти-семи позитивних тверджень (без частки «не», без слів «ні», «ніколи», не «можна»), після чого голос спортсмена був записаний на аудіо диск з метою посилення ефекту від навіювання, яке, як відомо краще відбувається, коли людина знаходиться в дрімотному стані, нами було вирішено в один із аудіозаписів включити сеанси аутотренінгу і нервово-м'язового розслаблення. Інший запис рекомендувався для використання спортсменів в тимчасовому відрізку між їх короткочасним пробудженням і наступним відходженням до сну. Для цього спортсменам були дані вказівки в нічний час, передування вихідному дню, перед тим, як зануритися в сон, покласти поряд з собою в швидко доступному місці плеєр з навушниками і

встановити таймер на спрацювання сигналу через 2,5-3 години, після пробудження одягнути навушники і включити плеєр. Потім повторити усі дії і так два-три рази за ніч.

Блок Г

Для того, щоб вплинути на функціональний стан центральної нервової системи, а саме на стан свідомості, в традиційних медитативних практиках використовуються зосередження уваги (в термінах традиційної йоги – пратьядхара) в різних варіантах, зокрема – на тілесних відчуттях. В процесі послідовного поглиблення стану загальної релаксації відбуваються закономірні зміни активності кори головного мозку, в першу чергу – її функціональній асиметрії. Спочатку відбувається згладжування внутріпівкульної або лобово-потиличній асиметрії – зменшення відмінностей активності передніх (лобових) і задніх (проекційних) областей кори.

На практиці комплекс дихальних вправ застосовувався за наступною методикою: слід прийняти зручну позу тіла, розслабитися і провести подумки ревізію відчуттів свого тіла, дихаючи носом. При цьому легким дотиком пальців в області лівого крила носа створити перешкоду для проходження повітря, так, щоб дихання здійснювалося лише через правий носовий хід. При цьому дихати необхідно усвідомлено, не просто роблячи вдих і видих, а уважно і безвідривно спостерігаючи за відчуттям переміщення повітря через носові ходи, а також за виникненням відбитих відчуттів в окремих ділянках тіла і за тим, як міняється загальний стан. Для пригнічення сторонніх відволікаючих думок слід промовляти про себе число досконалих дихань, роблячи це досить повільно, розтягуючи вимовлення на увесь дихальний цикл.

Розроблена нами система психолого-педагогічних прийомів розрахована на 4 місяці і рекомендована до застосування в спортивних групах, що культивують різні види єдиноборств, чисельністю від десяти чоловік

У результаті застосування коригувальних методик, що спрямовані на формування психічної надійності, самопочуття, вольових якостей, зниження особистісної, ситуаційної, змагальної тривожності та утворення змагального психологічного статусу спортсменів-єдиноборців і аналізу змін у вищезазначених якостях з точки зору їх суб'єктивного сприйняття самими обстеженими, відмічено значущість комплексних коригувальних дій як орієнтирів в ситуаціях психологічної корекції передстартових емоційних станів. У таблиці 1 представлена порівняльна характеристика показників психічної надійності єдиноборців.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників психічної надійності
єдиноборців

Показники значень до і після в балах у діапазоні меж відповідних критеріїв тесту	Результати за видами єдиноборств (в балах)					
	вільна боротьба			карате		
	До бали	Після бали	%	До бали	Після бали	%
Змагальна емоційна стійкість	-0,98	2,35	19,58	-1,86	0,35	13
Саморегуляція	1,5	3,62	17,66	-0,02	1,97	14,08
Мотиваційно-енергетичний компонент	0,52	3,6	18,11	0,72	2,43	10,05
Стабільність і завадостійкість	-0,25	1,83	23,11	-0,63	0,34	6,55
Емоційні реакції	1,64	2,94	16,25	1,78	2,38	7,5

Зіставлення отриманих значень за показником змагальної емоційної стійкості (діапазон значень від -12 до +5 балів до та після формуючого експерименту (відповідно – 0,98 і 2,35)).

Зіставлення набутих значень за показником «Змагальна емоційна стійкість» до і після експерименту показало його збільшення на 19,58% у представників вільної боротьби. У представників карате збільшення показника склало 13%. «Змагальна емоційна стійкість» на початку експерименту була на середньому рівні, як у обстежених каратистів так і у спортсменів з вільної боротьби, наприкінці дослідження у всіх обстежених рівень за цим показником став високим.

Дані, представлені на рис. 1, дають наочне уявлення про профіль психічної надійності у представників різних видів спортивних єдиноборств. Так, параметри цього конструкта у спортсменів з вільної боротьби (ряд 1) розташовуються в наступній послідовності: 1) стабільність і завадостійкість 23% ($p \leq 0,05$); 2) змагальна емоційна стійкість 20%; 3) саморегуляція, мотиваційно-енергетичний потенціал 18%; 4) емоційні реакції 16%.

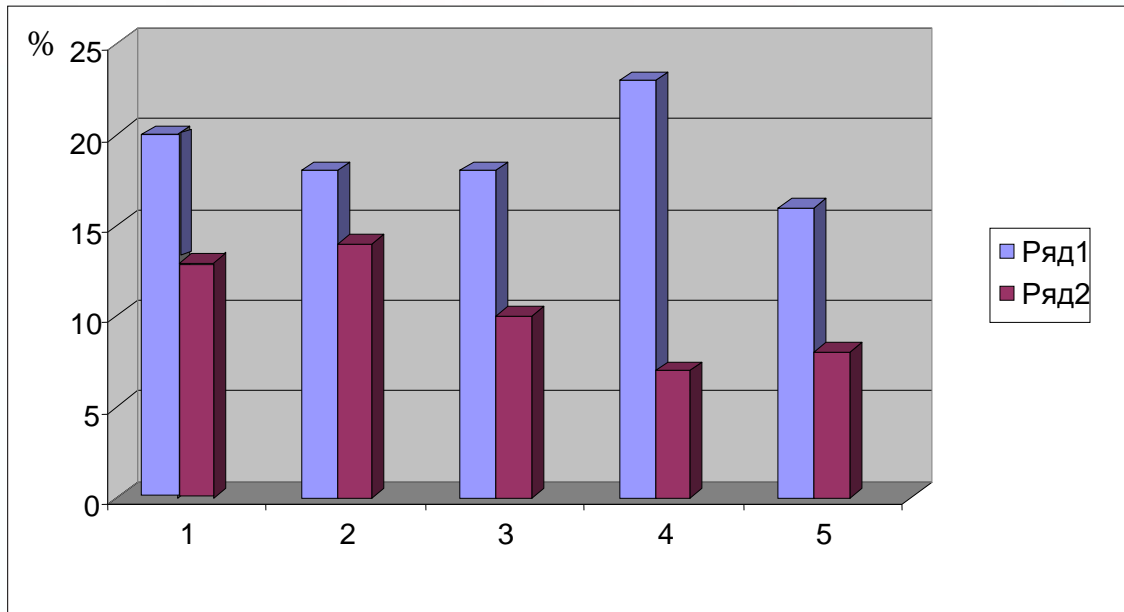


Рис.1 Зміни у показниках емоційної стійкості (1) змагання, саморегуляції (2), мотиваційно-енергетичного потенціалу (3), стабільності і завадостійкості (4), емоційних реакцій (5) у представників вільної боротьби (ряд 1), карате (ряд 2).

У спортсменів з карате (ряд 2) розташування параметрів наступне: 1) саморегуляція 14%; 2) змагальна емоційна стійкість 18%; 3) мотиваційно-енергетичний потенціал 10% ($p \leq 0,05$); 4) емоційні реакції 8%; 5) стабільність і завадостійкість 7%.

За тестом САН відмічене збільшення показника активності на 5,8% у спортсменів з вільної боротьби, на 2,8% у спортсменів з карате свідчить про позитивний вплив формуючих дій, що полягає в інтенсифікації тих процесів, які входять в зміст фізичної, тактичної, психологічної підготовки.

Зміст поняття самопочуття як сукупності суб'єктивних відчуттів визначається його головною ознакою – фізіологічна і психологічна комфортність. Таблиця 3.2 вказує на збільшення цього показника на 6,2% у спортсменів з вільної боротьби і на 4,2% у спортсменів з карате.

До ознак поняття настроїв відносяться: а) процесуальність; б) стійкість, тривалість в часі; в) невисока інтенсивність; г) вираження відношення людини до життєвої ситуації; д) емоційний відгук на дії. Згідно з даними таблиці 3, цей показник збільшився на 5,2% у відповідях обстежених, які займалися вільною боротьбою, на 7% – у відповідях спортсменів, які займалися карате.

Таблиця 2

Зміни у показниках самопочуття, активності і настрою обстежених єдиноборців

Показники значень до і після в балах у діапазоні меж відповідних критеріїв тесту	По видам єдиноборств (в балах)					
	вільна боротьба			карате		
	До бали	Після бали	%	До бали	Після бали	%
Самопочуття	4,92	5,38	6,2	4,91	5,12	4,2
Активність	4,91	5,20	5,8	5,06	5,20	2,8
Настрій	5,21	5,49	5,2	4,86	5,28	7

На підставі приведених даних можна вважати, що запропонована нами система психологічної підготовки не лише створює певні передумови для перенесення патернів активності, самопочуття і настрою на інші ситуації (в інших, «не спортивних» ситуаціях), але і може виступати як «апперцептивна основа» актуалізації патернів активності, хорошого самопочуття, настрою.

Порівняльні дані про зміну показників активності, самопочуття і настрою у представників вільної боротьби та карате показано на рис. 2.

Найбільші зміни поліпшення які були присутні в показнику «настрій» у представників карате (7%). У представників вільної боротьби зміни в показнику «активність» (6%) дещо більше змін в показнику «самопочуття» (5%) і «настрій» (5%). У представників карате показники методики САН розташувалися в такій послідовності: 1) настрій (7%); 2) активність (6%); 3) самопочуття (4%).

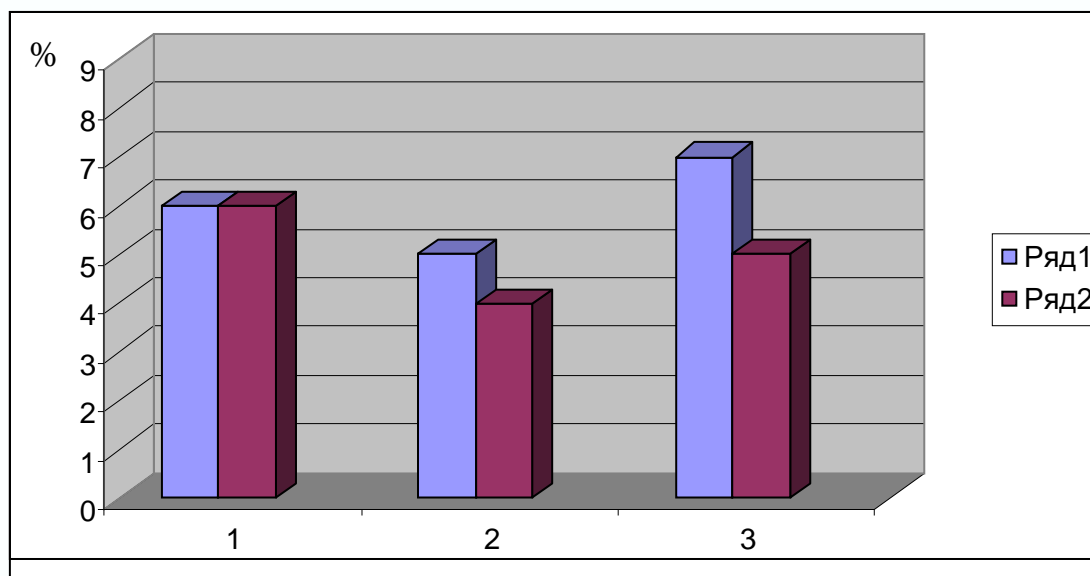


Рис. 2. Зміни у показниках активності (1), самопочуття (2) і настрою (3) у представників вільної боротьби (ряд 1), карате (ряд 2).

Зміни, що сталися за період проведення експерименту, характеризуються підвищенням: а) від середнього до високого рівня (параметр «активність» в вільній боротьбі; параметр «самопочуття» в карате; параметр «настрій» в карате); б) від середнього до високого рівня (параметр «самопочуття» в карате); в) від середнього до високого рівня (параметр «настрій» в вільній боротьбі).

Таблиця 3

Порівняльна характеристика показників вольових якостей єдиноборців до і після експерименту в балах відповідно діапазону меж критеріїв тесту.

Показники значень до і після в балах у діапазоні меж відповідних критеріїв тесту	По видам єдиноборств					
	вільна боротьба			карате		
	До бали	Після бали	%	До бали	Після бали	%
Цілеспрямованість	27,22	34,02	17	27,30	31,80	11,25
Сміливість	26,91	31,83	12,3	27,58	32,25	10,15
Наполегливість	24,91	29,62	11, 77	25,39	27,79	6
Ініціативність	25,43	30,47	12,6	25,75	29,48	9,32
Самовладання	27,64	33,79	15,37	28,47	34,05	13,95

Показник «цілеспрямованість» збільшився у представників вільної боротьби на 17%, на 11% у представників карате.

Збільшення в показника «сміливість» у представників вільної боротьби склало 12%, у представників карате – 10%. Показник «наполегливість» збільшився на 12% у представників вільної боротьби, на 6% у представників карате. «Ініціативність» збільшилася від середнього до високого рівня та на 13% у представників вільної боротьби, на 9% – у представників карате. Збільшення показників «самовладання» у представників вільної боротьби склало 15%, у представників карате – 14% (рис. 3).

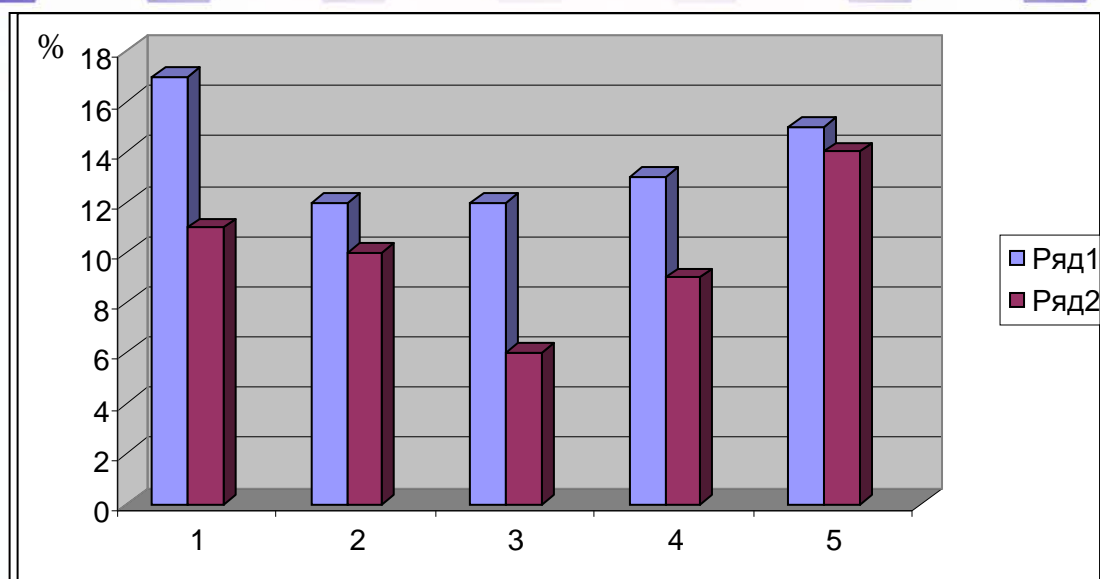


Рис. 3 Зміни у показниках самооцінки вольових якостей: цілеспрямованість (1), сміливість (2), наполегливість (3), ініціативність (4), самовладання (5) у представників вільної боротьби (ряд 1), карате (ряд 2).

Згідно з отриманими даними, найбільше збільшення отримали показники «цілеспрямованість» (вільна боротьба).

Виходячи з того, що в системі вольових якостей цілеспрямованість вважається провідною, завдяки тому, що у неї в сконцентрованому виді представлена ідея активності суб'єкта во взаємодії з тим, що йому протистоїть. Найбільші зміни у вольових якостях мають ті, що виникають в психологічній підготовці спортсменів. Слід також додати, що встановлення факту більшої зміни в тій або іншій вольовій якості може бути також показником специфіки того або іншого виду єдиноборств.

Таким чином, передстартовий стан бойової готовності є випадком загального стану бойової готовності, який розвивається під час тренувально-підготовчої діяльності відповідно до логіки того або іншого виду спортивного єдиноборства. Його розвиток може бути успішнішим за умови використання комплексу вправ, організованих за принципом формування (дії). Формуючі дії мають бути адресовані таким психологічним конструктам, як особистісне і спортивне (спортивно-особистісне, особистісно-спортивне) самоствердження, образами фізичного і духовного "Я".

Висновки

1. Аналіз наукової літератури, присвяченій психології спорту показав, що на теперішній час в психології спорту виділяють три емоційні стани спортсменів: бойова готовність, передстартова лихоманка і передстартова апатія.

У свою чергу передстартовий емоційний стан бойової готовності на одноголосну думку фахівців є найбільш оптимальною формою, необхідною для досягнення успіху в екстремальних умовах спортивної боротьби.

2. В емпіричному дослідженні встановлено доцільність системи коригувальних методик для формування спеціалізованих якостей спортсмена у складі узагальненого результату спортивного досвіду як аперцептивної основи психокорекції передстартових станів у спортивних єдиноборствах: 1) блоку А (гетеротренінг, нервово-м'язове розслаблення, аутоотренінг); 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 (спрямований на активізацію та гальмування великих півкуль головного мозку).

3. За результатами дослідження з'ясовано, що поліпшення психічної надійності у спортсменів, які займалися вільною боротьбою відбулося за показниками: стабільність-завадостійкість на 23%; змагальна емоційна стійкість на 20%; саморегуляція на 18%; мотиваційно-енергетичний потенціал на 18%; 4) емоційні реакції на 16%; у спортсменів, які займалися карате статистично значущим було збільшення показників: саморегуляції на 14%; мотиваційно-енергетичного потенціалу на 10%; емоційних реакцій на 8%.

Згідно з отриманими даними, найбільше зросли показники «цілеспрямованість» 17%, «наполегливість» 10% у спортсменів, які займалися вільною боротьбою.

4. На підставі аналізу і зіставлення психодіагностичних методик до і після проведення пропонованої комплексної програми психологічного супроводу спортивної діяльності в різних видах єдиноборств, а також спостереження за зростанням рівня спортивної майстерності, ми можемо констатувати її позитивний вплив як на стан психічного і фізичного здоров'я спортсменів, так і на ефективність їх 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.

Література:

1. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
2. Акімова Л.Н. Психологія спорту: Курс лекцій Одеса: Студія «Негоціант», 2018. – 70 с.
3. Бандурка А. М, Бочарова С. П. Психологія управління. – Харків – Сімферополь: Фортуна – прес – Реноме, 2018. – 463 с.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: Навчальний посібник для студентів старших курсів психологічного факультету та відділень університетів. – Харків: Фоліо, 2019. – 237 с.
5. Борщов С.М. Психофізична підготовка юних гімнастів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Львів, 2020. 17 с.
6. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навч. посіб. – Київ: Центр навчальної літератури, 2021. – 224 с.

7. Бочелюк В.І. Психологічна готовність вчителя до особистісноорієнтованого навчання // Особистість і трансформаційні процеси у суспільстві: Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти. – Вісник Харківського державного університету. – № 439. – серія психологія. – № 3. – Харків, 2019. – С. 21–24.

8. Бузник А. І. Технологія управління конфліктною взаємодією членів збірної команди з футболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. праць. Харків: ХХІІІ. 2019. № 6, - С.12-19.

9. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2018. – 336 с.

10. Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В. Акмеологічний інваріант професіоналізму тренера. Спортивний психолог. 2019. №2, - С.27-32.

11. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. К.: Олімпійська література. 2020, С. - 200-229.

12. Воронова В.І. Психологічний супровід спортивної діяльності у футболі. - К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2021. - 138 с. 63

13. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник /В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2019. – С. 200-229.

References:

1. Oliynyk N.A., Voitenko S.M. (2020). Psychologichni osoblyvosti sportivnoyi diyalnosti: Monografiya. [Psychological features of sports activity: Monograph]. – Vinnytsia: VNAU [in Ukrainian].

2. Akimova L.N. (2018). Psychologiya sportu: Kurs lektsiy. [Psychology of sports: Course of lectures]. Odesa: Studio "Negotsiant" [in Ukrainian].

3. Bandurka A. M, Bocharova S. P. (2018). Psychologiya upravlinnya. [Psychology of management]. - Kharkiv - Simferopol: Fortuna - press – Renome [in Ukrainian].

4. Bondarenko O. F. (2019). Psychologichna dopomoga osobistosti. [Psychological assistance of the individual]. Study guide for senior students of the psychology faculty and university departments. - Kharkiv: Folio [in Ukrainian].

5. Borshev S.M. (2020). Psyhofizichna pidgotovka yunih gymnastiv. [Psychophysical training of young gymnasts]: autoref. thesis ... candidate sciences in physics exit and sports: 24.00.01. Lviv [in Ukrainian].

6. Bochelyuk V.Y., Cherepyekhina O.A. (2021). Psychologiya sportu: navchalnyi posibnik. [Sports psychology: teaching. manual] - Kyiv: Center for Educational Literature [in Ukrainian].

7. Bochelyuk V.I. (2019). Psychologichna gotovnist vchitelya do osobistisno-oriyentovanogo navchannya. [Psychological readiness of a teacher for personality-oriented learning]. Personality and transformational processes in society: Psychological and pedagogical problems of modern education. - Bulletin of the Kharkiv State University. - No. 439. - Psychology series. - No. 3. - Kharkiv. (pp. 21–24) [in Ukrainian].

8. A. I. Buznyk. (2019). Tehnologiya upravliinya konfliktnoyu vzayemodieyu chleniv zbirnoi komandi z futbolu. [Technology of conflict interaction management of members of the national football team]. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports: coll. of science works Kharkiv: KhHPI. No. 6, (pp.12-19) [in Ukrainian].

9. Weinberg R. S. (2018). Psychologiya sportu. [Psychology of sport] / R. S. Weinberg, D. Gould. - K.: Olympic Literature [in Ukrainian].

10. Volyanyuk N. Yu., Lozhkin G. V. (2019). Akmeologichnyi invariant profesionalizmu trenera. [Acmeological invariant of the coach's professionalism]. Sports psychologist. №2, (pp. 27-32) [in Ukrainian].

11. Voronova V. I. (2020). Psychologiya sportu: navchalniy posibnik. [Psychology of sports: teaching. manual]. K.: Olympic literature. (pp. 200-229) [in Ukrainian].
12. Voronova V.I. (2021). Psychologchniy suprovid sportivnoi diyalnosti u futboli. [Psychological support of sports activities in football]. - K.: Scientific and Methodological Committee of the Football Federation of Ukraine [in Ukrainian].
13. Voronova V.I. (2019). Psychologiya sportu: navchalniy posibnik. [Psychology of sports: Education. manual]. - K.: Olympic Literature. (pp. 200-229) [in Ukrainian].