



ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Другого магістерського рівня

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ
(17-20 РОКІВ)**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Шифр _____

Виконав: студент групи ФКСм – 23-1  О.А. Слюсар

Керівник: доктор пед. наук, проф.  Є.О. Павлюк

Нормоконтролер _____

 Антошина О.С.

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту _____

 О.О. Солтик

Дата _____

АНОТАЦІЯ

Слюсар Олександр Анатолійович **«Психологічна підготовка борців вільного стилю (17-20 років)»**

– Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2024.

Кваліфікаційна робота магістра складається з трьох розділів.

Об'єкт дослідження – процес психологічної підготовки борців вільного стилю 17 – 20 років.

Предмет дослідження – зміст психологічної підготовки борців вільного стилю 17 – 20 років.

Мета дослідження – розробка та експериментальне обґрунтування змісту психологічної підготовки борців вільного стилю 17 – 20 років.

Для вирішення поставлених завдань застосовано діалектичні методи наукового пізнання та спеціальні наукові методи: у розділі 1 застосовано методи вивчення педагогічного досвіду та теоретичного дослідження, контент-аналізу та узагальнення; у розділі 2 – методи емпіричних досліджень, математичні та статистичні методи, порівняльного аналізу, спостереження, бесіда, інтерв'ю, анкетування, методи соціологічних досліджень – з метою виявлення факторів, що впливають на рівень емоційного компонента психологічної готовності борців вільного стилю 17-20 років, морально-вольового компонента у психологічній підготовці борців вільного стилю 17-20 років сформовано та впроваджено методiku психологічної підготовки борців вільного стилю 17-20 років, яка спрямована на підвищення коефіцієнта змагальної діяльності; у розділі 3 – узагальнення, експеримент.

Матеріали дослідження також можуть бути використані при розробці навчального матеріалу та знайти широке застосування у підготовці як юних борців вільного стилю, так і спортсменів високої кваліфікації.

Ключові слова: фізична культура, спорт, література, аналіз, вільна боротьба, психологічна підготовка, спорт.

SUMMARY

Slyusar Oleksandr Anatolyovych "Psychological training of freestyle wrestlers (17-20 years old)"

- Master's qualification work on specialty 017 "Physical culture and sport" under the educational and professional program "Physical culture and sport". Khmelnytskyi National University. – Khmelnytskyi, 2024.

The master's qualification work consists of three sections.

The object of the research is the process of psychological training of freestyle wrestlers aged 17-20.

The subject of the study is the content of psychological training of freestyle wrestlers aged 17-20.

The purpose of the research is to develop and experimentally substantiate the content of the psychological training of freestyle wrestlers aged 17-20.

Dialectical methods of scientific knowledge and special scientific methods are used to solve the tasks: in section 1, methods of studying pedagogical experience and theoretical research, content analysis and generalization are used; in section 2 - methods of empirical research, mathematical and statistical methods, comparative analysis, observation, conversation, interview, questionnaire, methods of sociological research - in order to identify factors affecting the level of the emotional component of the psychological readiness of freestyle wrestlers aged 17-20, the moral-will component in the psychological training of freestyle wrestlers aged 17-20 years, the methodology of psychological training of freestyle wrestlers aged 17-20 years, which is aimed at increasing the coefficient of competitive activity, was formed and implemented; in chapter 3 - generalization, experiment.

Research materials can also be used in the development of educational material and find wide application in the training of both young freestyle wrestlers and highly qualified athletes.

Keywords: physical culture, sport, literature, analysis, freestyle wrestling, psychological preparation, sport.

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	9
1.1. Особливості підготовки борців вільного стилю	9
1.2. Чинники, що впливають на психологічну підготовку борців вільного стилю	15
1.3. Фактори, що визначають психологічну спортивну діяльність борців вільного стилю.....	25
1.4. Особливості змагальної діяльності діяльність борців вільного стилю ...	39
Висновки до розділу 1	49
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ..	51
2.1. Аналіз рівня психологічної підготовленості борців вільного стилю 17-20 років.....	51
2.2. Оцінка факторів, що впливають на психологічну підготовку борців вільного стилю 17-20 років	60
Висновки до розділу 2	64
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 17-20 РОКІВ	66
3.1. Обґрунтування методики підвищення рівня психологічної готовності борців вільного стилю 17-20 років у процесі підготовки до занять	66
Висновки	70
Список використаних джерел	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розглядаючи процес підготовки борців вільного стилю з погляду як теорії та методики фізичного виховання і спорту – як педагогічної науки, а також психології та соціології, можна назвати, що: по-перше, сама еволюція розвитку людини пов'язані з його фізичною досконалістю; по-друге, сутність будь-якої молоді людини і спортсмена зокрема, полягає у прагненні досягти гармонійного поєднання фізичних та розумових якостей, у його гармонії з прекрасним – гармонії тіла та духу, що неможливо домогтися без фізичної культури і спорту.

Актуальність дослідження психологічної підготовки борців вільного стилю полягає в тому, що постійно змінюються правила змагань, змінюються вагові категорії, регламент проведення сутичок та змагальна діяльність. Змінюється також і процес психологічної підготовки борців вільного стилю. У зв'язку з цим актуалізується проблема щодо забезпечення навчально-тренувального та змагального процесу психологічної підготовки борців вільного стилю.

Рівень психологічної підготовленості відіграє велику роль у комплексі факторів, що зумовлюють досягнення високих спортивних результатів. Змінюються сторони спортивної підготовки [1-10], правила змагань, від яких залежить психологічна підготовка у вільній боротьбі [6-9]. У літературних джерелах недостатньо уваги приділяється процесу психологічної підготовки борців вільного стилю. Якщо дослідження мотивації у борців висвітлюється у наукових дослідженнях [5-8] то досліджень зовнішніх та внутрішніх факторів і впливів на психологічний стан спортсмена, компонентів стану морально-вольової підготовленості та низки інших факторів психологічної підготовки особливо у вільній боротьбі досліджуються недостатньо.

Мета дослідження. Розробка та експериментальне обґрунтування змісту психологічної підготовки борців вільного стилю 17 – 20 років.

Проблема формування негативних психічних станів у процесі підготовки спортсменів є предметом дослідження ряду спортивних психологів [1-10]. Об'єктивними обставинами спортивної діяльності визначено особливості конкретної спеціалізації, процесу підготовки, рівень тренуваності, ступінь обдарованості спортсмена тощо. У зв'язку з цими особливостями спортсмен переживає різні специфічні стани [6-10]. Суб'єктивна сторона загального та функціонального стану - це психічні явища, особистісні уявлення, що є визначальними у регуляції адаптації та поведінки. Особистісний принцип регуляції станів і діяльності є загальноновизнаним у сучасній спортивній психології.

Методики психологічної підготовки спортсменів у різних видах спорту висвітлюються у наукових розробках [1-10], але їх потрібно адаптувати, переробити, доопрацювати з урахуванням особливостей такого виду спорту як вільна боротьба. Враховуючи це актуалізуються дослідження психологічної підготовки борців вільного стилю.

Об'єкт дослідження: процес психологічної підготовки борців вільного стилю 17 – 20 років.

Предмет дослідження: зміст психологічної підготовки борців вільного стилю 17 – 20 років.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз літературних джерел психологічної підготовки борців вільного стилю.
2. Визначити рівень психологічної підготовки борців вільного стилю 17 – 20 років.
3. Сформувати зміст психологічної підготовки борців вільного стилю 17 - 20 років та експериментально перевірити її ефективність.

Гіпотеза дослідження: психологічна підготовка борців вільного стилю 17-20 років може бути ефективною та підвищить рівень змагальної діяльності при виконанні наступних умов: визначено рівень емоційного компонента психологічної готовності борців вільного стилю 17-20 років; визначено

рівень морально-вольового компонента у психологічній підготовці борців вільного стилю 17-20 років; сформовано та впроваджено методику психологічної підготовки борців вільного стилю 17-20 років, яка спрямована на підвищення коефіцієнта змагальної діяльності.

Теоретична значущість дослідження полягає у доповненні загальної теорії підготовки спортсменів у розділі «спортивне тренування», зокрема, психологічна підготовка спортсменів.

Практична значущість результатів дослідження полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані в тренувальному та змагальному процесі борців вільного стилю 17-20 років.

Матеріали дослідження також можуть бути використані при розробці навчального матеріалу та знайти широке застосування у підготовці як юних борців вільного стилю, так і спортсменів високої кваліфікації.

Аналіз науково-методичної літератури, результатів анкетування та педагогічного спостереження дозволяє зробити висновок, що проблема психологічної підготовки у вільній боротьбі є актуальною, вимагає подальшого вивчення та виявлення ефективних засобів та методів розвитку психологічної готовності спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні та аналізі різних видів підготовки у вільній боротьбі в контексті багаторічного спортивного удосконалення.

РОЗДІЛ І. ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

1.1. Особливості підготовки борців вільного стилю

Психологічна підготовка - це система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування та вдосконалення у спортсмена властивостей та якостей особистості, необхідних для успішності спортивної діяльності [49, 60].

В історії спорту багато прикладів того, як психологія ставала прямою серед наук при досягненні спортсменами вершин спортивної слави саме тоді, коли вона тісно зливалася з педагогічною практикою у спорті, коли на довгому та важкому шляху підкорення цих вершин тренер і спортсмен або самостійно, або за допомогою професійного психолога використовували широкий арсенал методів зміни свідомості та підсвідомості, розроблений сучасною психопедагогікою [15, 41, 45].

При досягненні високих результатів протягом спортивної кар'єри, приділяється увага не тільки технічній, фізичній, техніко-тактичній підготовці, а й постійна максимальна увага повинна приділятися процесу психологічної підготовки. Бути першим на п'єдесталі неможливо без максимального бажання стати переможцем. Твердість характеру, сила волі та мотивація це ті фактори які необхідні для досягнення високих показників змагальної діяльності не лише з суперниками, а й із власною невпевненістю, страхом тощо. Перед спортсменом, його тренером стоїть одне з найсерйозніших завдань, а саме зберегти та покращити спортивні якості. Проблема полягає в тому, що у спортсмена протягом життя можуть бути кризові періоди, за яких зникає мотивація; невпевненість внаслідок негативних ситуацій (програш, травма тощо). Щоб зберегти стан бойової готовності до змагальної діяльності, повагу до своєї праці, а також може не вистачити моральної підтримки близьких, професійних порад тренера,

виникає потреба у висококваліфікованій психологічній підготовці спортсменів.

Психологічна підготовка допомагає створювати психічний стан, що сприяє найбільшому використанню фізичної, технічної, техніко-тактичної підготовленості при надмірному протистоянні факторам, що збивають: невпевненості у своїх силах, страху перед поразкою, перезбудження, апатії тощо. Також важливим у психологічній підготовці буде процес формування у спортсмена «духу переможця», непохитної впевненості у своїх силах [60].

Зміст конкретних засобів та методів, що застосовуються у процесі психологічної підготовки спортсменів, використано у наукових працях [9-14]: за метою застосування: мобілізуючі, коригувальні, релаксуючі [60]; за змістом: психолого-педагогічні, переважно психологічні, переважно психофізіологічні [60]; за сферою впливу: засоби, що використовуються у психомоториці, засоби, що впливають на інтелектуальну сферу; засоби, що впливають на емоційну сферу [60].

Спортивна боротьба відрізняється різноманіттям вимог до спортсмена.

Але при цьому немає єдності думок висвітлених у навчально-науковій та науковій літературі про найважливіші якості для успіху у спорті вищих досягнень. Опитування думок тренерів та тренерів-викладачів дало змогу виявити, що для успішного виступу спортсмена на змаганнях найважливішими є такі якості: вміння спортсмена керувати своїм психічним станом; мотивація як якість особистості; якості тактико-технічної підготовленості [70].

Спортивна боротьба відрізняється від інших видів спорту тим, що діяльність спортсмена відбувається у варіативних контактних ситуаціях.

Борець повинен швидко оцінити ситуації, що складаються, і реагувати на них точними, своєчасними діями, а також вміти своїми діями підготувати сприятливі для атаки та захисту моменти. Це висуває підвищені вимоги до властивостей уваги і мислення борця [54].

Специфіка змагальної діяльності у спортивній боротьбі полягає в тому, що вона протікає в умовах ліміту часу та необхідності долати активний опір суперника за допомогою досконалих, достатньо автоматизованих і в той же час варіативних техніко-тактичних навичок [55, 73].

Напружена спортивна діяльність супроводжується у відповідь реакцією психічних і фізіологічних функцій організму, яка відображає, по-перше, процеси його адаптації до реального або очікуваного впливу тренувального або змагального навантаження, факторів навколишнього середовища, емоційних переживань, в яких, характеризуються процеси відновлення, після цих впливів. Дані переживання особистості, становлять основу реакцій і як правило виникають психічні стани, що визначають конкретні ставлення до конкретних результатів актуального проміжку спортивної діяльності [58].

Мотиваційними особливостями борців можуть бути домінуючі мотиви. У дослідженнях представлені найбільш значні мотиви кваліфікованих борців [24-35]. Головними є: потреба у досягненні, це може бути пов'язане з тим, що боротьба відноситься до виду єдиноборств і борці в основному схильні відпрацьовувати прийоми до автоматизму для того, щоб якісно і правильно виконати його та перемогти; мотив підвищення престижу що може бути обумовлено видовищністю цього виду спорту; соціально-моральний мотив, що говорить про наявність відповідальності перед тренером і командою, а також бажання мати заслужений авторитет у команді [27].

При комплексному вивченні особливостей підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю у Хмельницькому національному університеті впротягом 2023-2024 років виявлено, що при високій мотивації, бажання участі в змаганнях і впевненості в собі, визначено, що доцільно приділяти велику увагу таким складовим як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, оцінка можливостей суперника, бажання участі в змаганнях [68].

Необхідність психологічної підготовки спортсменів високого класу пов'язана з деякими особливостями: розвитком спорту вищих досягнень,

можливістю переходу його спортивної кар'єри в професійну; постійне зростання спортивних результатів вже практично виключає можливість досягти високого спортивного результату за рахунок природного таланту у відносно короткі терміни; проблеми адаптації спортсменів до життя після спорту. Все це вимагає повної реалізації психологічного потенціалу спортсмена, від початку та до кінця його знаходження у спорті вищих досягнень та переходу в інший вид діяльності [32].

Складання індивідуальних особливостей діяльності враховує індивідуальні відмінності, практично постійні. Але деякі інтегруються, тобто беруть на себе велику частину такої діяльності. Це може бути діяльність з корекцією неподолання негативних психологічних проявів, основних властивостей нервової системи, особистісних особливостей та з допомогою ефективного використання позитивних, компенсуючих властивостей та особливостей [34]. У спортивній підготовці потрібно використовувати функціональні якості психологічного характеру [10].

При розгляді психології як дієвого засобу спортивної педагогіки слід мати уявлення про склад тих функціональних якостей, які визначають особливості тих чи інших розумових і рухових дій, що реалізуються в процесі адаптації людини до навколишнього середовища, що впливає на нього (включаючи спілкування з людьми, що здійснюють позитивний або негативний вплив). У спортивній підготовці використовуються функціональні якості, що відносяться до психічної сфери та впливає на її прояви.

Психологічна підготовка: генетично обумовлена цільова установка особистості, що визначає схильність до дуальних характеристик життєдіяльності людини; рівень агресивності - якість, що зумовлює поведінку людини та її відносини із суспільством; самоствердження та самовираження; мотиваційно-соціальна поведінка як психолого-педагогічна категорія [10].

Характеризуючи психологічні особливості спортивної діяльності єдиноборців, у навчально-наукових працях [8-15] висвітлюється, що об'єктивним чинником психічної діяльності спортсмена є безперервність процесу ухвалення тактичних рішень.

Поведінка спортсмена за умов протиборства дозволяє вирішувати кілька завдань:

- 1) побудова власної поведінки, стійкого до атакуючих дій суперника (завдання атакованого);
- 2) обґрунтований вибір найбільш прийняттого способу дії (завдання суперника);
- 3) діагностичне інформаційне завдання за формою поведінки в умовах агресивного середовища протиборства.

Отже, проаналізовані нами літературні джерела, дозволять запропонувати таку думку: підготовка борців вільного стилю є складним і багатокомпонентним процесом, що включає не тільки фізичні, але й психологічні, технічні, тактичні та стратегічні аспекти.

Фізична підготовка борців вільного стилю включає розвиток сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості. Особливо діти є силова підготовка і розвиток швидко-силових якостей, тому вони мають прямий вплив на результативність у боротьбі. У навчально-методичних та наукових роботах [5-17] йдеться про періодизацію та планування фізичних навантажень, що дозволяє оптимізувати підготовку спортсменів у відрізок від етапу змагального циклу.

Технічна підготовка є основою у вільній боротьбі. Вона включає вивчення та вдосконалення технічних прийомів, зокрема кидків, переворотів, захоплень та звільнення. Автори [20-25] вказують, що технічна підготовка має бути тісно пов'язана з індивідуальними особливостями борця, такими як його фізичні дані, рівень спеціальної підготовленості тощо.

Тактична підготовка спрямована на розробку стратегії для кожного конкретного суперника. Це включає розвиток здатності швидко оцінювати

час на килимі, використовувати правильні рішення та використовувати слабкі сторони суперника. Дослідження [26-30] наголошують на важливості аналізу змагальної діяльності для підготовки тактичних рішень.

Психологічна підготовка є критично важливою для досягнення успіху у вільній боротьбі. У спортивній боротьбі потрібна стійкість до стресу, уміння швидко мобілізувати сили в критичний момент, зберегти концентрацію та волю до перемоги. Автори досліджень [31-40] вказують на важливість психологічної підготовки, таких як візуалізація, налаштування на успіх та розвиток емоційної стійкості.

Відновлення є ключовим елементом для уникнення перетренованості та травм, а також для збереження високого рівня працездатності. Важливу роль відіграють методи активного відпочинку, масаж, фізіотерапія та відповідне харчування. Література з підготовки спортсменів [30-35] підкреслює важливість дотримання режиму відпочинку та сну для оптимальної роботи м'язів і нервової системи.

Останнім часом до підготовки борців включаються інноваційні методи, такі як використання відеоаналізу, сучасного тренувального обладнання, та застосування біомеханічних тестів для вдосконалення техніки. Згідно з дослідженнями сучасних тренувальних підходів [35-40], застосування технологій дозволяє детально оцінювати та покращувати технічні та фізичні показники.

Отже, підготовка борців вільного стилю вимагає системного підходу та врахування фізичних, технічних, тактичних і психологічних факторів, значна кількість літератури, яка охоплює різні аспекти навчально-тренувального процесу дозволяє тренеру адаптувати його відповідно до особливостей спортсмена та поставленої мети.

1.2. Чинники, що впливають на психологічну підготовку борців вільного стилю

Зміни внутрішнього стану організму, пов'язані з системним стресом, що супроводжуються почуттями, які варіюють від дискомфорту до болю, тоді як психічний стрес, що передбачає інтрапсихічну систему знань стресорів, що супроводжується певними емоціями.

Психічний стрес виникає, коли людина сприймає ситуацію як загрозову [19]. При вирішенні питання підвищення спеціальної витривалості борців і під час контролю над її становленням, зазвичай, використовують багаторазові повторення кидків манекена на швидкість із наступним визначенням ЧСС. Але, по-перше, ці кидки з техніки виконання далекі від реальних умов і, по-друге, не імітують умови психостресу реального поєдинку [46]. Адже відомо, що повідомлення про достроковий вихід на килим без розминки значно підвищує частоту серцевих скорочень [46].

Для управління розвитком психічних якостей та діагностики важливо дослідити такі параметри нервової активності, які показують співвідношення часу збудливих та гальмівних процесів, що визначають динаміку прояву координаційних можливостей при здійсненні як соматичних, так і вегетативних функцій. До таких параметрів у першу чергу слід віднести латентний час рухових якостей у юних борців під впливом тренувань [27, 50].

Справжня самостійність волі передбачає її свідому вмотивованість та обґрунтованість. Стійкість до чужих впливів і навіювання є справжнім проявом самостійної власної волі, оскільки сама людина вбачає об'єктивні підстави для того, щоб вчинити так, а не інакше [30].

Формування вольових якостей спортсмена відбувається за умов постійного подолання труднощів і перешкод як внутрішнього, і зовнішнього характеру. Практичною основою методики морально-вольової підготовки є:

- 1) регулювання та обов'язкова реалізація тренувальної програми та змагальних установок;
- 2) використання моделей змагальної діяльності у навчально-тренувальному процесі;
- 3) системне запровадження додаткових труднощів;
- 4) послідовне посилення функцій самовиховання [71].

У процесі спортивної підготовки розвиваються такі вольові якості спортсмена як вольовий компонент – наполегливість, що проявляється в концентрованій силі, яка забезпечується дією, і особливо наполегливість при виконанні прийнятого рішення, у подоланні перешкод. Наполегливість та рішучість є особливо суттєвою властивістю волі.

У вольовій дії для досягнення мети доводиться часто стикатися з внутрішніми труднощами та протидіями, що виникають при прийнятті і потім виконанні прийнятого рішення, вольовими якостями особистості є: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість та сміливість, ініціативність та самостійність, витримка та самовладання [24].

Перешкоди, що виникають у спортивній діяльності спортсменів можна класифікувати на об'єктивні та суб'єктивні, тренувальні та змагальні, постійні та несподівані. Розроблена модель виховання вольових якостей, включає три блоки: а) розвиваючу психодіагностику (властивостей особистості, особистісного рівня розвитку вольових якостей, суб'єктивного образу ресурсних станів); б) розвиток базових психічних процесів (уваги, самоконтролю, уваги та саморегуляції) і в) виховання витримки та самовладання, сміливості та рішучості [77]. Самостимуляція, в якій формі вона не виступала, завжди пов'язана з другою сигнальною системою. У наукових та навчально-методичних працях зустрічається, що самопідбадьорення сприяє підвищенню емоційного тону за допомогою прямих закликів і вказівок або побічно - шляхом викликання підбадьорливих думок та уявлень, пов'язаних з применшенням труднощів завдання, з майбутнім успіхом, задоволенням, радістю [63].

При самопереконанні використовуються міркування та докази достатності своїх можливостей для вирішення поставленого завдання та відсутності вагомих підстав для сумнівів щодо власної готовності. Самонаказ застосовується зазвичай тоді, коли інші види самовпливу що неспроможні забезпечити вольової поведінки й людина в імперативній формі дає вказівку собі про невідкладну дію.

Ідеомоторне тренування (ІТ). В основі ідеомоторного тренування покладений «загадковий ефект» зв'язку думки та руху. Уявлення про рух реалізуються вольовим зусиллям у русі. Образ руху (уявлення про рух) викликає за допомогою вольових зусиль сам рух, що проявляється в ідеомоторних актах-мікрорухах м'язів, відповідальних за виконання даного руху в цілому.

Можна виділити чотири основні елементи механізму ідеомоторного тренування: попереднє сприйняття руху та пов'язане з ним збудження кінестезичних нервових центрів; виникнення образу рухового уявлення та пов'язаного з ним збудження, аналогічного тому, що мало місце при сприйнятті; збудження у моторних нервових центрах, що виникає на основі тимчасових зв'язків їх із кінестезичними; передача збудження до м'яза і робоча реакція у відповідь [51, 58].

Розглянемо виховання та розвиток деяких вольових якостей спортсменів: наполегливості та завзятості, рішучості та сміливості, витримки та самовладання, ініціативності та самостійності.

Наполегливість борця виявляється у його здібності наполегливо прагнути досягненню наміченої мети, не зважаючи на труднощі, які зустрічаються у процесі підготовки.

Досягнення поставленої мети не повинно мати значних труднощів. В результаті успішних дій у борця з'являється впевненість, можливість визначення більш важких цілей. Тут необхідна допомога де тренер має допомогти спортсмену оцінити свої можливості та прийняти правильне рішення. Тут необхідно визначити причини та намітити шляхи, досягнення

мети. Спортсмен високого класу може сам намітити шляхи вирішення невдачі через аналіз дій.

Наполегливість розвивається лише тоді, коли борець має попередній успіх та високу мотивацію. І навпаки, наполегливість, не розвивається якщо мети не досягнуто. Розвивається невпевненість, прагнення применшити свої сили.

Витримка борця проявляється у його здатності долати різні почуття (страх, спрага, втома, біль та ін.), під впливом як зовнішніх, і внутрішніх чинників. Витримка борця має велике значення при виконанні вимог режиму, при досягненні наміченої мети. При корегуванні ваги борцю доводиться долати сильне почуття спраги та голоду. Якщо він не має достатньої витримки, то він «не витерпить» і в результаті до моменту зважування перевищить «свою вагу». У сутичці борець, який не має витримки, не зможе подолати почуття втоми та «віддасть перемогу» супернику. Також напружений навчально-тренувальний процес часто залежить від витримки [76].

Удосконалення витримки борця відбувається, якщо він починає з себе, робить легкі зусилля з подолання своїх почуттів, що мають невелику інтенсивність (невелику спрагу, біль, втому, небажання що-небудь робити, роздратування, страх, бажання, що відволікають від вирішення поставленого завдання та т. п.), а потім і сильніші почуття. І тому створюються тренувальні умови, у яких борець звикає контролювати такі відчуття [20].

Вольовий компонент борця визначається його здатністю підходити до труднощів з оцінкою своїх можливостей, мотиваційної установки, стан бойової готовності тощо. Тоді борець зможе прийняти правильне рішення та виконати дію.

У постійному суперництві на тренуваннях і змаганнях борець визначає свої дії, порівнюючи у яких ситуаціях, він діє рішуче, роблячи дії швидше. Досліджуючи такий компонент як сміливість, потрібно визначати ступінь подолання труднощів. Ця якість може залежати від психічних властивостей,

як-от темперамент, характер. Невдалі події, сумніви, невпевненість, страх головні перешкоди шляху розвитку сміливості.

Невдалі події, негативна ситуація можуть викликати погані почуття. І навпаки вдалі дії, підбадьорення, почуття фізичної та психічної готовності можуть призвести до прояву сміливості. Потрібно оцінювати ситуацію та свої можливості. Якщо цього немає з'являється нерішучість [25].

Чим більше борець досягає успіхів у спортивній діяльності, тим він сміливіший. Умов для формування сміливості багато, ранг змагань, кваліфікація спортсмена, кваліфікація суперника, глядачі, спаринг-партнери на тренуванні, товариші по команді, тренер, який допомагає у спортивній підготовці. Сміливість борця залежить від його витримки, здатності контролювати свої почуття, що, своєю чергою, допомагає прийняти правильне рішення, вибирати з різних мотивів діяльності не найприємніший, а найпотрібніший [43].

Самостійність та ініціативність борця виражаються у його здатності діяти самому без сторонньої допомоги чи керівництва, здатності самому приймати рішення та виконувати їх у прагненні до нового.

Це дуже потрібні та важливі якості, які допомагають борцю виділитися до числа лідерів та стати переможцем у змаганнях та сутичках, де тренер не має можливості стежити за борцем і тим більше підказувати йому правильні рішення.

Спортсмени високого класу в процесі спортивної підготовки діють самостійно та ініціативно, особливо в умовах спортивних зборів. І чим вище технічно-тактичні навички, спеціальні знання тим більше можливості їхнього прояву. Можливість щось побачити, спробувати зробити, попросити поради призводить до розвитку самостійності та ініціативності. Самонастрій, самооцінка, спортивний щоденник також впливають на ці якості. Позначаючи проблему, в якій-то ситуації тренер може порадити спортсмену самостійно знайти відповідь і виконати дію. Так як ситуації постійно

змінюються, потрібна швидка відповідь це призводить до самостійних рішень.

Виникаючі психічні стани у спортивній підготовці неоднозначно впливають на борця. Розрізняють передстартовий стан, що виникає за багато годин і навіть доби до початку змагань, і власне стартовий (безпосередньо перед початком сутички), що є продовженням та посиленням передстартових реакцій.

У передстартовому стані змінюється діяльність багатьох систем організму. Основою цього є зміна функціонального стану центральної нервової системи, що супроводжується змінами у руховому апараті та вегетативних органах [14, 72].

Усе це супроводжується емоціями. Вони особливо яскраво виражені перед спортивними змаганнями. Тому в змагальних умовах відбуваються найбільш різкі зміни у функціональному стані організму.

Рефлекси, що лежать в основі передстартових реакцій, можуть бути специфічними та неспецифічними. Пряма залежність між особливостями передстартових реакцій та потужністю майбутньої роботи відзначається не завжди [16]. Відбуваються вегетативні зрушення, такі як зростання частоти серцевих скорочень, підвищення температури тіла, концентрація глюкози в крові досягають дуже великих показників. Ця форма передстартових реакцій є малоефективною. Організм витрачає багато сил у період очікування старту, у зв'язку з чим працездатність його знижується [16, 54].

Запитань, чому настає передстартова апатія дуже багато. Тут і погана підготовленість спортсмена, і суперник класом вищий, незручний суперник з погляду стійки ведення боротьби, перенесена травма чи захворювання, особисті ситуації, погане відновлення тощо. Знижується рухова активність, спортсмен важко налаштовується і прагне показати результат. Передстартова апатія зазвичай негативно впливає на результати спортивних виступів. Але якщо спортсмен намагатиметься налаштуватися на виступ, добре розімнеться, то м'язи починають працювати у звичному режимі.

У тренувальному та змагальному режимі характер передстартових реакцій може змінюватись. Це залежить від знань і досвіду борця [42].

Передстартовий стан у формі бойової готовності забезпечує більш високу працездатність. У процесі тренування спортсмен повинен навчитися керувати емоціями при очікуванні старту. Дуже важлива також правильна організація відпочинку у дні та години, що передують спортивним змаганням. Для збереження працездатності тим часом рекомендується переключатися на іншу діяльність. Тривале перебування перед стартом у обстановці змагань може бути несприятливим для ведення змагальної боротьби [14].

Оптимальний психологічний стан – запорука вдалих виступів, тому так важливо вміти її досягти. При цьому кожен спортсмен має свої специфічні особливості. У навчально-методичній та науковій літературі пропонується розрізняти у цьому стані три компоненти. Перший компонент – фізичний, який є сукупністю суто фізичних якостей та відповідних їм відчуттів. Другий емоційний компонент, що відображає рівень емоційного збудження, який забезпечує реалізацію фізичного компонента. Третій компонент – розумовий, який конкретизує програму, яка необхідна для досягнення потрібного стану.

Прийоми за допомогою яких оптимальний стану у тій чи іншій мірі впливають на стани спортсменів передбачають розминку та різні тренінги, гетерорегуляція, саморегуляція [66].

Очевидно, що передстартове збудження, що надто рано виникає, призводить до швидкого виснажування нервового потенціалу, знижує психічну готовність до майбутньої змагальної діяльності.

Чим менше часу залишається у спортсмена до старту, тим більше збільшується емоційна напруженість та зменшується арсенал засобів для регулювання психічних станів.

Але у спортсмена може виникати передстартова лихоманка, знову ж таки залежно від особливостей організму. Стан стартової лихоманки та стартової апатії близькі за своїм негативним впливом на функціональний

стан організму в цілому і на окремі характеристики, зокрема техніку, тактику, де борець може запізнюватися або навпаки поспішати здійснити дію, що призведе до неконтрольованої ситуації і може програти [65]. Вплив передстартового стану загалом можна контролювати правильною побудовою навчально-тренувального процесу під час багаторічної підготовки спортсмена. У регулюванні стартового стану значення має розпорядок дня, тренуваність, поведінка тренера, товаришів за командою, особисте оточення спортсмена, потреби, мотиви, мета тощо [48].

Поведінка тренера може позитивно вплинути на емоційний стан борця. Іноді беззаперечний авторитет тренера, його знання, впевненість призводить до позитивного результату. Іноді достатньо відволікти спортсмена від переживань або запропонувати, щоб спортсмен сам зміг налаштуватися на старт. Правильність впливу вимагає від тренера добре знати психологію свого підопічного, його всі сильні та слабкі сторони і при відхиленні у поведінці спортсмена намагатися привести до стану бойової готовності [44, 48].

Будь-яка поведінка спортсмена спирається на аналіз впливу довкілля, ситуації. У зв'язку з цим перед спортсменом виникають два завдання:

- 1) виробити додаткові критерії ефективної поведінки, що формують стійкість до протидії;
- 2) визначити динамічну ситуацію та виявити її відмінності від інших конфліктних ситуацій.

У випадках прийняття рішень, наприклад, у єдиноборствах, опис ситуації доповнюється моделюванням обох суперників: спортсмен використовує ті техніко-тактичні прийоми, про що не повинен підозрювати суперник. У ході сутички провідну позицію займають процеси мислення, об'єктом яких є переробка інформації та координація власних дій. У навчально-методичній літературі зі спортивних єдиноборств [59] виокремлено три рівні дослідження механізмів переробки інформації та координації дій. Перший рівень – сприйняття ситуації. Другий рівень –

мислення. Третій рівень – поведінка. У принципі, представлені рівні відповідають структурі прояву вольової якості рішучості. Для навчання єдиноборців тактиці ведення поєдинку пропонується сутичка із «зворотною структурою», тривалість пауз збільшується вдвічі порівняно із тривалістю попереднього епізоду поєдинку. Це дозволяє, на думку авторів, засвоювати навчальну програму з аналізу ситуацій, узагальнення, прийняття рішень та їх подальшу реалізацію в умовах, що не порушують цілісність ведення боротьби.

Ухвалюючи те чи інше рішення, спортсмен іде на певний ризик. При цьому, ймовірність успіху може бути різною. У спеціальній літературі [56] встановлено, що з більшою мірою ризику приймається рішення людьми із сильною нервовою системою, вираженою потребою у самоствердженні, агресивним характером. При цьому багато питань щодо поведінки спортсмена у критичних, конфліктних ситуаціях залишаються не вирішеними.

При прийнятті рішень у змагальній боротьбі провідними якостями є: довгострокова та оперативна пам'ять, оперативне мислення, рефлексивність, інтуїтивність, самовладання, розподіл та перемикання уваги, рішучість, мотивація досягнення успіху. У виконанні прийнятого рішення провідними якостями є: швидкість реагування (проста і складна реакція на об'єкт, що рухається), сприйняття часу і простору, оперативна пам'ять, перемикання та розподіл уваги [52].

Постійна спортивна діяльність вимагає присутності психологічної підготовки, тоб то її забезпечення. У спеціальній літературі виділяють такі етапи психологічного забезпечення: діагностичний; пошуковий; консультативно-проективний; діяльнісний; рефлексивний [35-54].

Отже, психологічне забезпечення є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу, де потрібна інструментальна модель що охоплює всі етапи спортивної підготовки. Причому вони розглядаються із трьох сторін – спортсмена, спортивного психолога, тренера. І тому існує низка принципів,

таких як: принцип довіри, індивідуального підходу, безперервності супроводу, особистої відповідальності, узгодженості взаємодії, спеціальної підготовки [32]. Це робота спортивного психолога.

Спортсмен як учасник процесу підготовки теж має мати низку принципів: зацікавленості, толерантності, забезпечення суверенних прав особистості, свідомості, активності. Тренер повинен дотримуватися принципів: науковості, свідомості, активності, стимулювання, циклічності та безперервності.

Підсумовуючи зміст підрозділу, висловимо власну думку отже психологічна підготовка борців вільного стилю є важливою складовою їх загальної спортивної підготовки. Вона спрямована на формування стійкої психіки, здатності до самоконтролю, зосередженості та мобілізації внутрішніх ресурсів для досягнення високих результатів у змаганнях. Чинники, що впливають на цю підготовку, можна розділити на внутрішні (особистісні) та зовнішні. Внутрішні чинники: мотивація (бажання досягти успіху, стати чемпіоном; усвідомлення власних цілей і шляхів їх досягнення; інтерес до самого виду спорту та задоволення від тренувань і змагань); самооцінка та впевненість у собі (рівень впевненості у власних силах суттєво впливає на здатність борця протистояти тиску; адекватна самооцінка борцям об'єктивно оцінює свої можливості та не втрачає віру у себе навіть у складних ситуаціях); психологічна стійкість (здатність витримувати емоційний тиск змагань, зокрема страх поразки або відповідальність перед командою; вміння залишитися зосередженим у напружених ситуаціях); рівень фізичної підготовленості (хороша фізична форма надає впевненість; втома або перевантаження можуть негативно вплинути на психологічний стан); навички саморегуляції (уміння контролювати емоції; використання методів релаксації, візуалізації та дихальних вправ).

Зовнішні чинники: тренерська підтримка (компетентність і авторитет тренера суттєво впливають на психологічну підготовку спортсменів;

емоційна підтримка, мотивація і конструктивна критика формують довіру між спортсменом і тренером); тренувальне середовище (атмосфера в команді, конкуренція та взаємопідхід; наявність комфортних умов для навчально-тренувального процесу); соціальне оточення (підтримка сім'ї, друзів і близьких; тиск зі сторони соціуму, очікування результатів); досвід участі в змаганнях (чим більше досвіду змагань, тим вищий рівень адаптації до стресових ситуацій; успіхи та невдачі у попередніх виступах впливають на впевненість у собі); фактор суперника (психологічний стан може змінюватися у залежності від рівня підготовки та репутації опонента; вивчення сильних і слабких сторінок суперників дозволяє краще розвиватися тактично і психологічно).

Таким чином ефективна психологічна підготовка борців вільного стилю базується на поєднанні роботи над внутрішніми аспектами особистості та врахування зовнішніх чинників. Гармонійний підхід до розвитку мотивації, самоконтролю і стресостійкості у поєднанні з підтримкою з боку тренера та оточення підвищення максимальної реалізації.

1.3. Фактори, що визначають психологічну спортивну діяльність борців вільного стилю

Одними з основних факторів впливу є морально-етична, волюва, емоційна підготовка спортсмена. Емоційна підготовка є важливим компонентом психологічної підготовки. В основі емоцій лежать почуття. Почуття виконують у діяльності спортсмена відіграють мотивуючу роль. Спортсмен діє так, щоб підкріпити і посилити свої позитивні почуття. Як правило, страх і невпевненість опановують людину тоді, коли вона бачить загрозу, але не знає її заходів і не бачить шляхів, як її уникнути.

Емоції та почуття тісно пов'язані з потребностно-мотиваційною сферою, у зв'язку з якою об'єкти та явища набувають суб'єктивної значущості, відображеної в емоційному відношенні. Складність прояву

психічних процесів та властивостей із взаємодією із зовнішнім середовищем може змінити спрямованість спортсмена. Тоді змінюється і внутрішній світ людини.

Велике значення мають інтелектуальні переживання. З одного боку можуть налаштувати на творчість, а з іншого можуть негативно впливати на спортсмена. У почуттях проявляється вибіркоче ставлення людини до предметів та явищ навколишнього світу.

Люди як особистості та індивідуальності в емоційному реагуванні відрізняються один від одного за багатьма параметрами та показниками. Серцебиття, тремтіння, почервоніння або збліднення, пітливість, прискорене дихання – це неодмінні прояви та індикатори емоцій, що переживаються.

Світоглядні почуття пов'язані з мораллю та відносинами людини до світу, людей, соціальних подій, моральних категорій та цінностей.

Специфічний відбиток на емоційне здоров'я людини накладають такі особистісні структури, як темперамент, характер, спрямованість та здібності.

Індивідуально-типологічні особливості темпераменту істотно впливають на динаміку суб'єктивних переживань людини: легкість і швидкість виникнення емоційного реагування на певні обставини життя, стійкість перебігу емоційного стану, силу емоційного переживання.

Емоційні особливості характеру як і вся цілісна особистість формується і розвивається тільки в активній діяльності людини, залежно від дій та вчинків спрямованих на самовдосконалення, самоактуалізацію. Особливо показове значення для розуміння характеру людини мають дії та вчинки у складних, важких та критичних ситуаціях. У кожній такій ситуації від того, який вчинок чи які дії вибере людина, залежить, як складеться її характер та подальше життя. Людина багато в чому сама власними зусиллями створює свої риси характеру. Такі риси досягають певної домінуючої сили, накладаючи відбиток на особистість, стають не лише помітною для оточуючих, а й стають на заваді формування розвитку особистості.

Такими рисами характеру, які заважають людині адаптивно переживати труднощі, перешкоди, проблеми психології називаються акцентуації.

Як особливі види емоцій часто виділяються також емоційний стрес (щодо тривалих сильних негативних переживань), фрустрація і пристрасть – сильні стійкі переживання, спрямовані на певний об'єкт і що характеризуються вираженою спонукальною функцією.

Подразники (стресори) можуть бути різними, але незалежно від своїх особливостей вони ведуть до ланцюга однотипних змін, що забезпечують пристосування.

Стресовий стан по-різному впливає поведінку людей. Одні під впливом стресу виявляють повну безпорадність і не в змозі протистояти стресовим впливам, інші, навпаки, є стресостійкими особистостями і найкраще проявляють себе в моменти небезпеки та в діяльності, що вимагають напруження всіх сил. На відміну від психологічного стресу, при фізіологічному стресі особливістю реакцій у відповідь є високостереотипний характер, при психологічному вони індивідуальні і не завжди передбачувані. До прикладу, при невдачі один спортсмен реагує гнівом, інший – депресією, третій – наснагою [52].

В умовах підвищеного нервового збудження, в страху, людина, яка напружувалася до автоматизму професійні дії, реалізовуватиме їх із досить високою надійністю.

Тому найкращим способом забезпечення психологічної стійкості є автоматизація рухових процесів у відповідь на зміну типових ситуацій. Природно, що для цього необхідно мати об'єктивну модель найімовірніших подій та перелік оптимальних дій у відповідь на їхнє виникнення [10]. Самооцінка виконує регулятивні функції у становленні мотиваційної, вольової, емоційної, моральної сфери суб'єкта, має кардинальне значення як чинник виховання у процесі занять спортом, тому особливої актуальності

набувають питання педагогічного забезпечення управління та її формування [9].

Формування адекватної самооцінки значною мірою обумовлює ефективність всієї спортивно-виховної роботи, досягнення дієвості суспільно значимої діяльності спортивного колективу, його суспільної думки, впливу життя та формування особистості [9].

Вільна боротьба пред'являє високі вимоги як прояву важливих фізичних якостей та рівня морально-вольових якостей (відповідальності, самостійності, організованості, старанності, дисциплінованості). Від прояву всіх цих аспектів залежить результативність змагальних процесів.

Пропонована програма передбачає дії, спрямовані на самовиховання борців вільного стилю. Для підвищення морально-вольового самовиховання пропонується комплекс педагогічних технологій, в якому має місце спортивно-педагогічна освіта спортсменів у різних формах (бесіди, лекції), ігри в умовах тренувань та змагань, удосконалення методів самовиховання.

Наводиться найменування проблем у передзмагальний та змагальний періоди; умови спортивних змагань; в умовах навчально-тренувальних зборів [35].

У спортивному змаганні проявляється вплив на спортсмена різних перешкод (чинників). З позиції концепції стійкості до перешкод [27] діяльність спортсмена на змаганнях розглядається як процес зіткнення взаємно спрямованих перешкод впливів. Перемогу у спортивному поєдинку та зміст змагальної діяльності визначають низка суб'єктивних та об'єктивних факторів. Перевага у змагальній боротьбі досягається за рахунок перешкоди з одного боку та неможливості проявити перешкоди з іншого боку. Вплив перешкод може торкатися і навіть виводити спортсмена на недієздатний рівень, емоційно-вольову сферу спортсмена, його мислення, його діяльність [22].

Перешкода, що перешкоджає з боку противника, спонукає спортсмена протиставити йому вольові зусилля, приймати правильні і своєчасні рішення.

З цих позицій спортивне тренування борця можна розглядати як діяльність, що полягає в оволодінні засобами, що перешкоджають в їхньому атакуючому впливі на суперника.

Зміна результативності змагальної діяльності спортсменів різних видів спорту на основі дослідження перешкодження точності рухів представлено в дослідженнях [7, 22]. На основі отриманих результатів автори пропонують методичні рекомендації для підвищення стійкості перешкод точнісних рухів у спортсменів.

Незвичні змагальні умови, впливаючи на недостатньо підготовлених та емоційно нестійких спортсменів, негативно впливають насамперед на увагу спортсмена. В результаті знижується його ефективність, що негативно позначається на сприйнятті ситуації, прийнятті рішень та виконанні адекватних дій. Тому зміст психологічної підготовки борців вільного стилю повинен враховувати розвиток уваги (перемикання, розподілу).

Досягнення мети змагальної діяльності забезпечується тоді, коли спортсмен стійкий до впливу на нього різних стрес-факторів [38]. Стрес - це (глобальна) відповідь організму та особистості на екстремальні впливи або на підвищене навантаження.

Несприятливі психічні стани, що виникають в результаті впливу стрес-факторів, можуть негативно впливати на сприйняття ситуацій, прийняття рішень і виконання планованих дій. Протидіяти цьому може розвинена волюва якість рішучості.

У спорті виділяється дві групи стрес-факторів: передзмагальні, що виявляються в період підготовки спортсмена до змагання та змагальні, що впливають на спортсмена у процесі змагання [65]. Передзмагальні стрес-фактори зумовлюють виникнення змагальних стрес-факторів, а ті у свою чергу впливають на стан, поведінку та результативність змагальної діяльності спортсмена. Ми вважаємо, що вплив стрес-факторів на борця може позначатися на прояві його рішучості.

Змагання зі спортивної боротьби вимагають правильної оцінки ситуації, що виникла, миттєвого прийняття рішень, швидкого виконання техніко-тактичних дій [6, 8]. Ми вважаємо, що в даному випадку провідними якостями будуть інтелект, інтуїтивність, рефлексивність, рішучість.

Найбільш значущим фактором, що впливає на змагальну діяльність борців, є емоційна напруга, фізична втома, суддівство [55]. У стресових умовах відповідальних змагань багато борців не витримують високого психологічного навантаження, помиляються в діях, не досягають поставлених цілей.

Для запобігання подібним явищам у борців, необхідно розробляти комплекси спеціальних вправ для відпрацювання на навчально-тренувальних заняттях: спрощені моделі стандартних ситуацій для змагань; дефіцит часу виконання вправ; активну протидію захисту; вдосконалення психофізіологічних якостей, що зумовлюють прийняття своєчасних рішень; розвиток умінь регуляції психічного стану та ін. Це дозволить забезпечити успішний виступ спортсмена на змаганнях.

Найчастіше спортсмену необхідна термінова психологічна допомога у передзмагальній діяльності, хвилюванні, відчуттях апатії або збудженні, що супроводжуються неефективним виконанням рухових дій.

Хвилювання при поверненні після травм до тренувальної діяльності, а також неефективності при тривалому професійному застою, при цьому часто втрачається інтерес до боротьби. При утраті сенсу життя, особливо при вимушеному завершенні спортивної кар'єри. При тривалих непорозуміннях з тренерським колективом і командою, втрати волі до перемоги, зациклення на проблемах, невпевненість у собі.

На базі лабораторії психологічних досліджень кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету спортсмени можуть проходити психологічний аналіз та тестування. Робота лабораторії здійснюється кваліфікованими психологами на спеціалізованому обладнанні різного профілю, в якому ефективно поєднуються методи психологічного та

психофізіологічного тестування із сучасними комп'ютерними технологіями з індивідуальним підбором курсу діагностування: спеціальна психофізіологічна підготовка та формування психоемоційної стійкості осіб, професійно пов'язаних з ризиком, високою відповідальністю та навантаженнями; оптимізація психоемоційної сфери, підвищення адаптаційних можливостей, навчання навичок стресостійкості та аутотренінгу. У лабораторії проводиться комплексна психологічна діагностика когнітивної сфери (увага, пам'ять, мислення), особистісних особливостей, мотиваційної, комунікативної, емоційно-вольової сфер тощо. Паралельно з традиційним комп'ютерним тестуванням (коли спортсмену пропонується відповідати на запитання тестів) йде реєстрація змін психофізіологічних та психомоторних показників (наприклад, частоти серцевих скорочень, латентного часу реакції тощо),

Дані методики застосовується для підвищення стійкості спортсменів до стресогенних факторів при проведенні реабілітаційних процедур на основі тренінгу за різними фізіологічними сигналами;

Процедури тренінгів (температурно-електроміографічний тренінг; тренінг із частоти серцевих скорочень, дихальний тренінг) сприяють поліпшенню психофізіологічного стану в осіб із напруженим видом діяльності, спортсменів, а також допомагають формуванню навичок управління станом для оптимального функціонування, стабілізації психоемоційної сфери та підвищення адаптаційних можливостей.

Дослідники проблеми психорегуляції у спорті вважають, що з основних завдань психологічної підготовки спортсменів є навчання вмінням психічної саморегуляції [64-66]. У цих роботах автори представляють технологію розробки методик навчання спортсменів вмінням психічної саморегуляції на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення, засоби та методи спортивного тренування. На етапі початкової спортивної спеціалізації створюється базова частина психорегуляції. На етапі поглибленої спортивної спеціалізації на основі базової частини та вивчення характеру поведінки

спортсменів на змаганнях розробляються індивідуалізовані варіанти психорегуляції. На етапі спортивного вдосконалення для покращення умінь психічної саморегуляції пропонується комплексне використання масажу та психорегулюючого тренування. На підставі аналізу даних досліджень стає необхідним та можливим урахування навчання навичкам психорегуляції в змісті психолого-педагогічного забезпечення підготовки борців вільного стилю.

Також є дослідження де робиться спроба управління руховими діями суперника в конфліктних ситуаціях з метою проведення власних дій [8, 36]. Пропонується модель управління діями суперника, що дозволяє впливати вибір програми дій суперника і домогтися передбачуваної поведінки суперника у сутичках, уникаючи небезпечних дій. Це своєрідне приховане керування поведінкою суперника. А на основі передбачуваних дій суперника, які борець знає, можна будувати свою програму дій. І тут має місце прояв рефлексії, яка стала предметом досліджень у боротьбі. У нашому дослідженні ми припускаємо її вивчення у процесі прийняття рішень.

У спортивній боротьбі передстартовий психічний стан схильний до значних змін. Виникає проблема управління психічним станом, який пов'язані з пошуком тих ланок у структурі діяльності змагання, які визначають виникнення стресу і можуть бути піддані впливам.

Змагальна діяльність спортсмена багато в чому визначається його психічною надійністю [31, 47]. Для борців вільного стилю, визначальним чинником психічної надійності спортсмена є змагально-емоційна стійкість, що дозволяє йому адекватно реагувати на ситуації та приймати відповідні рішення.

Для борця найважливіше це знайти у собі сили провести сутичку не втрачаючи емоційного контролю над собою, зберігаючи стійку мотивацію до боротьби.

Працездатність спортсмена за умов змагальної боротьби проявляється у психічних станах. Якщо психічний стан спортсмена адекватний умовам

змагальної діяльності то можна говорити про високу психічну працездатність. Інакше психічна працездатність знижується. Збереження психічного стану у процесі змагання визначається розвиненою психорегуляцією, стійкістю до перешкод та іншими якостями спортсмена.

Психічна працездатність проявляється у рівні розвитку психічних якостей. Так, у боротьбі – це перцептивні (сприйняття ситуації), інтелектуальні (оцінка ситуації та прийняття рішення), сенсомоторні (виконання дій відповідно до сигналів) дії. Розвиток цих якостей та підтримання їх на необхідному рівні можливе за допомогою спеціальних занять.

На підвищення надійності борців вільного стилю у спеціальній літературі [8-15] пропонується методика підвищення стійкості рухової навички борця до впливу фізичної втоми. Автори пропонують суворо дозоване співвідношення параметрів та умов виконання фонового навантаження та основної тренувальної роботи на рівні 8-12 кидків (манекена, партнера) за хвилину.

Ми вважаємо, що підвищення рівня діяльності борців вільного стилю можливе шляхом розвитку та вдосконалення професійно важливих якостей, що власне і передбачається виконати в нашому дослідженні.

Спортсменам (особливо представникам єдиноборств) у складних змагальних ситуаціях доводиться долати різні за інтенсивністю та спрямованістю перешкоди. Перешкоди, які виникають, необхідно долати, що внаслідок викликає у спортсмена різні несприятливі психічні стани (нерішучість, невпевненість, страх, сумнів, коливання тощо).

Водночас у науково-методичній літературі недостатні дані про сформованість рішучості у борців вільного стилю.

У науковій літературі висвітлюється вивчення волі у спорті, зокрема умови, які мають бути враховані під час розробки методики для діагностики рішучості [24]. Ці умови такі:

Перше умова. Ситуація, у якій визначається рішучість, має бути значимою для досліджуваних.

Друга умова. Ситуація, створювана в експерименті або вивчена в реальних умовах діяльності, повинна викликати в людини певну частку сумніву, невпевненості у результаті діяльності чи дії, або ж загрожувати їй уявною чи дійсною небезпекою.

Третя умова полягає у необхідності для досліджуваного у процесі діагностування почати виконувати дію відповідно до прийнятого рішення. Четверта умова. Повинна створюватися така ситуація, яка визначала б труднощі прийняття рішення, а чи не труднощі вирішення завдання, що залежить з його інтелектуального розвитку, від наявності чи відсутності необхідної вирішення інформації.

Метод лабораторного експерименту вивчення загальної рішучості полягає у наступному. Досліджуваний ставить кулькову ручку на «канал», що має велику кількість розгалужень, намальованих на папері, і після команди рухається по будь-якому напрямку якнайшвидше, не відриваючи ручки і не сходячи з каналу. При цьому досліджуваному не видно фінішу, тому що відкривається лабіринт поступово, у міру поступовості вперед. Реєструється час подолання шляху, яке і є показником рішучості (чим менше час, тим рішучіший досліджуваний).

При діагностиці рішучості використовуються методи, що дозволяють охарактеризувати рівень розвитку фізичних, технічних, тактичних, фізіологічних і психічних якостей [74]. Даний підхід ми вважаємо оптимальним, і припускаємо, використовувати його у своєму дослідженні.

Для оцінки рішучості існують і не експериментальні методи (самооцінка, опитування, спостереження за поведінкою у природних умовах тощо). Вони повинні бути єдиними, а використовуватися як доповнюють результати експериментальних методів.

Незважаючи на те, що в багатьох випадках дані оцінки цього та інших вольових проявів, отримані таким чином, відповідають істині, у ряді випадків можуть нести неточну інформацію [24]. Ми погоджуємося з такою думкою.

Отже, більшість методів оцінки рішучості зводиться до оцінки якості загалом, і навіть окремих ознак рішучості.

Рішучість оцінюється за результатами фізіологічних змін в організмі, а також за результатами спостереження за поведінкою спортсмена у тренувальній та змагальній діяльності, реєстрації часу, що витрачається на виконання спеціальних завдань. Проте запропоновані методики дослідження не дають можливості оцінити розвиненість психічних процесів, що визначають ефективність діяльності при прояві рішучості.

Розвиток вольової якості рішучості відбувається у три етапи. У першому етапі має місце нестійкість у прояві рішучості. З другого етапу проявляється вибірковий прояв рішучості у тих чи інших видах вправ. Третій етап розвитку рішучості характеризується стійкістю та обсягом її прояву.

Починати процес розвитку якості рішучості необхідно з виявлення сильних та відстаючих сторін у її розвитку, орієнтуючись на ознаки [2]. Також автори [24-26] зазначають, що основним шляхом розвитку рішучості є тренування з багаторазовим повторенням, з одержанням запланованих результатів. Спортсмена треба ставити в умови, що вимагають прояви цієї якості, вміло спонукати, мотивувати їх до рішучих дій, використовуючи необхідні заходи для забезпечення успіху у виконанні поставлених завдань.

Особливу роль у розвитку рішучості має виховання у почутті ризику, шляхом створення умов небезпеки при оволодінні фізичними вправами [59]. В даному випадку, ми вважаємо, це буде позитивним за певного (виправданого) ризику.

Обов'язковою умовою для розвитку рішучості вважається недостатня інформації [24].

При розвитку рішучості борцям вільного стилю пропонується повідомляти (у формі лекцій, бесід, розбору тренувальних та змагальних

сутічок) відомості, необхідні для самостійної психологічної підготовки до змагання, тобто рішення перед змаганням тих завдань, які треба буде реально вирішувати у майбутньому змаганні [77].

Дослідженнями доведено, що виховання рішучості може бути ефективними лише за принципом індивідуалізації підготовки спортсменів [78].

По різному відбуваються дії під час сутічок, у спортсменів із різним типом темпераменту. Періоди впрацьовування у різних типів темпераменту різні в динаміці сутічки: флегматики: впрацьовування - 30-40 сек.; максимальне вкладення, атака – 15-30 сек.; відновлення після атаки - 5-10 сек.; сангвініки: впрацьовування - 20-30 сек.; максимальне вкладення, атака – 5-10 сек.; відновлення після атаки - 10-20 сек.; холерики: впрацьовування - 20-30 сек.; максимальне вкладення, атака – 30-40 сек.; відновлення після атаки - 20-30 сек. Якщо розділити сутічку на чергування періодів зміни атаки та відновлення, то за один період сутічки сангвініки можуть провести 5-6 атакуючих дій, холерики та флегматики – 2-3. Завдяки цьому можна збудувати змагальну діяльність спортсмена. [39].

Експериментальна програма підготовки спортсменів, які займаються вільною боротьбою, до змагань містить взаємопов'язані основні елементи: теоретичне та практичне навчання тактичної діяльності в умовах змагань з урахуванням індивідуальних особливостей; підвищення загальної та спеціальної витривалості з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та зміни правил змагань [39-41].

Гранична напруга фізіологічних резервів організму, психічних можливостей у підготовці борців вільного стилю вимагає врахування типів темпераменту і на їх основі будувати навчально-тренувальний процес [79]. Фізичні та змагальні навантаження супроводжуються високою емоційною напругою, що призводить до зниження функціональних систем організму загалом. Досить часто навантаження, які можуть спричинити певні патології та фізіологічні зміни в організмі, змушують спортсмена знижувати обсяг

тренувань або взагалі йти зі спорту. У зв'язку з цим пропонується враховувати тип темпераменту та коригувати психічні стани борців вільного стилю.

Інтелект борця характеризується системою спеціалізованих сприйнятів, що забезпечує розуміння свого виду спорту, оволодіння його технікою та тактикою. Саме це дозволяє спортсмену вибрати і швидко виконувати атаки чи контратаки або дасть можливість маневрування чи перебудови дій. На основі спеціалізованих сприйнятів руху виконання відбувається з високою точністю [34].

У спорті особливо важливі просторово-часові параметри, без яких неможливий аналіз рухів, та спеціалізовані м'язово-рухові сприйняття. Це відчуття дистанції, часу, орієнтування на килимі, відчуття свого тіла, свободи рухів, почуття захоплення, увага, бойове мислення, швидкість реакції. Вони повинні бути тісно взаємопов'язані між собою і впливати один на одного. Для боротьби характерна глибока взаємозалежність різних психічних якостей, як, наприклад, відчуття дистанції з відчуттям часу та швидкістю реакції (адже захоплення треба виконати у певний час з певної відстані та дуже швидко); або відчуття орієнтування з відчуттям дистанції.

Спеціалізовані сприйняття є першим критерієм перспективності спортсмена [34].

Фактори, що впливають на підготовку спортсмена, можна побачити в умовах навчально-тренувальних зборів і при підготовці до змагань високого рангу. На навчально-тренувальних зборах спортсмен зустрічається зі своїми основними суперниками з усієї країни, з якими він змагається багато років. При цьому може відбуватися дискомфорт при спілкуванні поза килимом, так як відчуття конкуренції все ж таки присутні і розуміння що незабаром доведеться зустрітися з цією людиною віч-на-віч і застосувати до неї максимально підготовлені зусилля для того, щоб перемогти. І це відчуття взаємні. Мало кому вдається зберегти байдужість до таких некомфортних почуттів і здатні спокійно спілкуватися на звичайні теми зі своїм килимовим

суперником. Також при тренуваннях немає бажання давати суперникам пристосовуватись до техніки твоєї боротьби, при цьому хочеться знати, як діятиме опонент на змаганнях. Але завдання боротися на тренуваннях змушує суперників розкривати свої найкращі прийоми, навчатись один у одного, пристосовуватися один до одного. При цьому може бути одному з суперників цього не треба, а іншому більш ніж треба. Це створює психологічну напругу протягом збору. Плюс на зборах багато тренерів, які не бажують твоєї перемоги, при цьому можуть лицемірно питати про твоє здоров'я, змушує спортсмена спілкуватися з небажаними особами. Іноді вони можуть записувати з затишного місця свою техніку в той момент, коли спортсмен-суперник тренується і не бажає стеження для подальшого створення контрприймів. Також переліт на змагання в ішу країну вимагає пристосовуватися до часових поясів і кліматичних факторів, що відбувається, не так швидко, як потрібно. Ці особливості не враховуються на зборах і тренування починаються наступного дня, що негативно впливає на стан організму спортсмена. Так само психологічна напруга та негативні емоції викликають неадекватність дій при виконанні завдання, виконання загальних завдань для всіх вагових категорій, незалежно від індивідуально накопиченого досвіду кожного окремо взятого спортсмена, його силових та функціональних якостей, підготовки та підготовленості для виконання того чи іншого завдання. Все ж таки м'язова пам'ять, режими харчування, сну та тренувань, вироблених у звичних умовах та їх різкі зміни не впливають сприятливо на психологічні фактори спортсмена.

Таким чином, аналіз літератури дозволив нам визначити основні підходи до вивчення психологічної підготовки борців вільного стилю. Необхідно враховувати вік, кваліфікацію та індивідуальні особливості спортсменів, спираючись на психічні процеси у спортивній підготовці.

Аналіз психологічних факторів, що впливають на спортивну діяльність борців вільного стилю, дозволяє зрозуміти, які аспекти необхідно допомогти для підвищення їх ефективності. Вільна боротьба – це вид спорту, що

вимагає фізичної сили, технічних навичок, витривалості, а також і психологічної підготовленості. Основні психологічні фактори: мотивація (внутрішня мотивація, зовнішня мотивація). Успішні борці часто мають високу внутрішню мотивацію, що дозволяє їм справлятися з труднощами та підтримувати зусилля під час тренувань і змагань. Саморегуляція та психологічна стійкість. Концентрація уваги та емоційний контроль. Впевненість у собі і спілкування з тренером. Ефективний зворотний зв'язок між борцем і тренером полегшення кращої підготовки. Тренер може допомогти борцю адаптуватися до суперника або змінити тактику під час сутички. Психологічна підготовка повинна передбачати використання методики релаксації, візуалізації та медитації для покращення психологічного стану. Практика візуалізації майбутніх сутичок може допомогти борцю краще підготуватися до змагань. Соціальні фактори. Взаємовідносини в команді та з тренером, підтримка друзів і близьких. Негативний соціальний тиск або конфлікти можуть вплинути на психологічний стан і процес підготовки загалом. Індивідуальні особливості. Темперамент, рівень емоційної стабільності, здатність до навчання, відсутність проблеми з тривожністю, стресом чи агресією.

Для підвищення ефективності підготовки борців вільного стилю доцільно використовувати всі перелічені психологічні фактори. Комплексна робота з психологом, тренером і командою допоможе не лише розвинути технічні навички, але й забезпечити психологічну стійкість та впевненість.

1.4. Особливості змагальної діяльності діяльність борців вільного стилю

Спортивні змагання у боротьбі характеризуються високими фізичними та психічними навантаженнями. У змаганнях на борців діє цілий комплекс факторів, що збивають, що впливають на діяльність спортсмена. Ці фактори

перешкоджають вирішенню завдань змагання, спортивного результату, впливають на різні системи організму і пред'являють підвищені вимоги до особистості спортсмена [24].

На змаганнях високого рангу досягається максимальна психологічна напруга. Це кульмінація всієї підготовки спортсмена, розумових навантажень, моральних та вольових якостей, що супроводжуються наднавантаженнями та супутніми травмами. Спортсмен розуміє відповідальність перед собою, своїми рідними та тренером, перед країною. Це пік нервової збудливості, з якою спортсмен повинен впоратися, опанувати тривогу, яка негативно може вплинути на результат змагань. Тут може також допомогти оточення, тренер. Налаштувати, підтримати та забезпечити впевненість у свої сили це комплексна робота всієї команди. Також при програші, спортсмен внаслідок психологічного зриву може опустити руки з небажанням більше здійснювати наднавантаження. При цьому теж важливою є здатність тренера не допустити такого емоційного зриву та вплинути на його настрій.

Зазначені особливості змагальної діяльності впливають на перебіг психічних процесів спортсмена (сприйняття, мислення, пам'ять, реакція та ін.). Паралельно з цим відбуваються зміни у характері передстартового та стартового стану спортсмена, у його поведінці. Зміни, що відбулися в діяльності, стані, поведінці спортсмена відбиваються на результативності змагальної діяльності.

Вплив передзмагальних та змагальних факторів має індивідуальні прояви в стані, поведінці спортсмена, результатах діяльності. Для унеможливлення негативного впливу факторів на спортсмена необхідно психологічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань.

Змагання як проблема спортивного тренування, що представляє собою модель екстремальних ситуацій, було предметом наукових досліджень багатьох авторів [14-27]. Визначено значення здатність до психорегуляції у передстартовому стані, у поведінці спортсменів у різних змагальних

ситуаціях, у результативності діяльності спортсменів різних видів спорту (бокс, волейбол, плавання). Дослідники визначили вплив стійкості на зміну результативності змагальної діяльності спортсменів у різних видах спорту. Автори пропонують методичні рекомендації для підвищення стійкості перешкод у спортсменів з метою підвищення результативності змагальної діяльності.

Спортивна боротьба у всіх її спеціалізаціях потребує оперативного виконання правильно обраних техніко-тактичних дій у різних змагальних ситуаціях. В умовах відповідальних змагань, що характеризуються екстремальністю, багато борців не витримують високого психологічного навантаження і не досягають поставленої мети [4].

Отже, виникає необхідність розробки методик, спеціальних вправ для відпрацювання на тренуваннях моделей стандартних змагальних ситуацій; дефіциту часу виконання вправ; активну протидію захисту; удосконалення психофізіологічних якостей; розвиток умінь регуляції психічного стану та ін. На нашу думку, це дозволяє розвитку у спортсменів оптимального бойового стану до змагання.

Для запобігання впливу на спортсмена несприятливих факторів при підготовці до змагань та успішного виступу спортсменів впроваджується психологічна підготовка до конкретного змагання. Основні напрями її представлені у роботах авторів [38-45].

За відносної рівності сторін підготовки спортсменів високої кваліфікації найбільш значущим виступає психологічна підготовка.

Успішний виступ спортсмена на змаганнях визначається якістю передзмагальної підготовки. У зв'язку з цим ряд дослідників обґрунтували зміст та методи передзмагальної підготовки спортсменів [35-40].

Особливе місце приділяється психологічній підготовці спортсменів до змагань [28-31]. Авторами пропонуються засоби, прийоми, методи психологічної підготовки спортсменів.

Останнім часом проблема психічних станів у спорті розглядається через призму актуальних відрізків спортивної діяльності.

У спеціальній літературі розглядається стан як переживання особистістю конкретного ставлення до можливих наслідків актуального відрізка діяльності. При цьому виділяються такі відрізки: навчання, тренування, підготовка до змагань, змагання, відновлення. Представлено структуру актуальних відрізків спортивної діяльності, включаючи відомі з психології компоненти діяльності: цілі, мотиви, завдання, засоби, стрес-фактори [22-25].

Важливим компонентом психологічної підготовки спортсменів до змагань є діагностика передстартових станів. Даний науковий напрям у спорті був предметом досліджень низки авторів [30-41]. Під готовністю до змагання розуміється стан спортсмена у конкретний момент, що сприяє чи перешкоджає прояву його підготовленості, реалізації його можливостей. Пропонується комплекс методів та методик для діагностики здібностей, підготовленості та готовності до змагання [32-38].

З метою запобігання та регулювання несприятливих передстартових станів спортсмена пропонуються такі засоби та методи: дихальні вправи, фізичні вправи, переключення уваги, відволікання уваги, аутогенне тренування, психорегулююче тренування, масаж, навіювання, самонастанови, сауна та ін. Також важливо використовувати музику, звуки природи та інші, звукові та світлові ефекти.

Ефективне використання їх під час змагань передбачає засвоєння спортсменом спочатку у навчально-тренувальному процесі. Оволодіння цими засобами та методами – завдання психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань.

Аналіз літератури з підготовки борців показав, що переважно в ній відображені питання вдосконалення технічної, тактичної, фізичної підготовки [16, 17].

Проблема психологічної підготовки спортсменів до змагань є однією з основних у психології спорту та перебуває під постійною увагою науковців [18, 21, 22, 23, 29]. Здебільшого ця проблема має торкнутися підготовки спортсменів високої кваліфікації.

На наш погляд, така диференціація завдань вважається вдалою, однак у представлених завданнях психологічної підготовки відсутні такі завдання як: діагностика передстартового стану та регулювання такого стану.

Нам здається, що це суттєво важливі завдання психологічної підготовки та їх необхідно вирішувати у процесі підготовки до змагань не лише висококваліфікованих спортсменів, а й юних спортсменів. До того ж, у спеціальній літературі не виокремлені етапи багаторічної підготовки спортсменів у взаємодії із засобами психологічної підготовки.

У процесі змагань у спортсмена виникає психічна напруга, що викликає тривалу рефлекторну напругу м'язових груп, передусім антагоністів тих м'язів, які виконують найважливіші функції в діяльності змагань. Для подолання зростання опору спортсмену доводиться витратити додаткові зусилля, що призводять до нераціонального витрачання енергетичних ресурсів. Впоратися з такою напругою і виконувати заплановану діяльність можуть спортсмени з розвиненими вміннями психічної саморегуляції [21].

Дуже важливою підготовкою спортсменів є відеоаналіз змагань. Його послідовність (при звичайному, уповільненому та кадровому перегляді відеозаписів сутичок) може допомогти в конфліктній поведінці спортсменів. Конфліктна поведінка спортсменів здійснюється з величезним переважанням трьох теоретичних підходів до змісту змагальної діяльності.

1. Перетворювальний (біомеханічний) аналіз рухового взаємодії єдиноборців.

2. Конфліктний (системно-структурний) аналіз діяльності борців.

3. Аналітичний (функціональний) аналіз динаміки розвитку сутичок щодо змісту тактико-технічних структур [69].

Управління психологічною підготовкою є ще одним важливим аспектом змагального періоду. У спеціальній літературі [73] побудовано алгоритм управління психологічною підготовкою борців вільного стилю за умов підвищеної інтенсивності сутички. Алгоритм складається з трьох основних структурних блоків визначення психологічних характеристик борців, реалізації методів психорегуляції, виявлення ефективності та корекції психологічної підготовки. Перший блок визначає комплексну діагностику параметрів психофізіологічного стану та психологічних показників з можливістю диференціації результатів за критеріями ведення сутички, вагової категорії та спортивної результативності.

Діагностика дозволяє побудувати індивідуальний психологічний профіль спортсмена. Другий блок визначає реалізацію психологічної підтримки при послідовному підвищенні тренувального навантаження спеціального та функціонального характеру. Як методи психологічного впливу тут виступають: вербальний метод гетерорегуляції, ідеомоторного та аутогенного тренування, з урахуванням індивідуальних особливостей борців. Наступний крок реалізації управління психологічної підготовки, проводиться підсумкова діагностика характеристик борців до та після поєдинків та корекція психологічного супроводу.

Пластичність (рухливість) уваги характеризується здатністю концентруватися на зовнішніх об'єктах чи думках та відчуттях залежно від ситуації. Розвиток пластичності уваги є можливим при використанні засобів психорегуляції [21].

Емоційне збудження, що виникає під час змагань, має позитивне значення лише за певної міри його інтенсивності та при спрямованості на виконання основних завдань змагальної діяльності. Спортсменів важливо навчити формуванню та збереженню оптимального рівня емоційного збудження, вмінню спрямовувати його на виконання завдань, що стоять перед спортсменами. У разі підвищення нервово-психічного збудження та збігу його зі станом тривоги, занепокоєння, воно є несприятливим фактором

для реалізації потенційних можливостей спортсмена і не дозволяє досягти результатів, яких він прагнув [4].

Особливу роль у змаганнях приділяється проблемі секундування. Секундування як основний фактор управління змагальною поведінкою спортсмена, що веде до реалізації технічних дій та вдосконалення психологічної підготовленості. При упущенні ініціативи та втрати балів у процесі змагальної сутички важливо варіювати темпом ведення змагальної сутички, контратакуючим діям, силовим тиском на спортсмена і на цій стратегії домагатися завоювання ініціативи з подальшою реалізацією технічних дій.

Важлива роль у вдосконаленні психологічної підготовленості у борців високої кваліфікації належить розвитку навички корекції та самокорекції поведінки під час змагань за допомогою секундування, в цьому визначається проблема динамічного переходу та зміна від об'єкта управління до суб'єкта змагальної діяльності.

Важливо у секундуванні по-перше, хто секундує, тренер, якому спортсмен повністю довіряє, знає, що він досконально вивчив звички та техніку боротьби. Це може вплинути на впевненість позитивного результату сутички.

Також впливає на спортсмена емоційність секунданта, чи буде він спокійний, впевнений або розгублений і стривожений або емоційний. Все це по-різному впливає на різних індивідуумів, тому секундантом має бути людина, яка знає як максимально своєю поведінкою та підказками або без підказок (впевнена у тактиці спортсмена) якісно вплинути на спортсмена. Професійний борець в силу індивідуальності може буде хотіти від секунданта спокою, щоб самому вирішити в коротку 30 секундну перерву, чи правильно він виконує своє завдання, або потрібно щось виправити. У таких випадках роль секунданта охолодити спортсмена, дати води, обтерти, привезти максимально до ладу, знизити високу час спортсмена.

Важлива роль секунданта у правильному рішенні або неправильному на його погляд суддівстві, або якщо він помітив, що суперник здійснює заборонені правилами дії. Від цього часто залежить результат сутички під час змагань будь-якого рівня, навіть до Олімпійських ігор. Своєчасна зупинка сутички викидом кубика на килим передбачена правилами як незгода сторони та вимогою перегляду певного моменту автоповтору. Але якщо секундант недосвідчений і розрахувавши неправильно дії спортсменів, які не порушили правил, автоматично «кидає камінь у город» свого борця, тому що тоді бал присуджується супернику після автоповтору і вдруге у разі незгоди з думкою судді, кубик викидати заборонено, що також може сильно вплинути на результат сутички.

Також є випадки коли секунданти подять себе порушуючи спортивну поведінку та етику, зокрема: галасливе поведінка, непристойні вигуки і висловлювання, непристойна жестикуляція, що також впливають на психологічну поведінку спортсмена, оскільки це може викликати почуття тривоги, незручності, сильного відволікання від процесу ведення боротьби. І суддя через людські фактори, непристойну поведінку секунданта може вирішити результат сутички на користь суперника. Спортсмен повинен розуміти, що впевнений у секунданті, у його професіоналізмі, що він ухвалить правильне рішення залежно від ситуації. І якщо необхідно діяти миттєво (викинути кубик, охолодити, підказати доповнення до техніки, підказати судді, де допущена помилка), він неодмінно зреагує.

Аналіз спеціальної літератури дозволяє нам підсумувати наступне. При вирішенні проблеми безпосередньої підготовки борців вільного стилю основна увага дослідників та тренерів приділяється питанням фізичної, технічної, тактичної підготовки та меншою мірою психологічних факторів, зокрема емоційно-вольового компонента підготовки спортсмена. Найбільш значущим фактором, що впливає на змагальну діяльність борців, є емоційна напруга, фізична втома, суддівство. У стресових умовах відповідальних

змагань багато борців не витримують високого психологічного навантаження, помиляються в діях, не досягають поставлених цілей.

У спеціальній літературі не достатньо знайшли відображення такі питання як: вивчення емоційного компонента та складових компонентів волі у борців вільного стилю високої кваліфікації.

Проведений теоретичний аналіз дозволив нам виявити різні думки авторів щодо діагностики та розвитку рішучості у спортсменів. Велике значення у прийнятті рішень мають психічні процеси, фізичні якості, техніко-тактична підготовленість та індивідуально-психологічні особливості особистості, а також інтуїція, рефлексія, інтелект та ін. Висвілені також неоднозначні судження про провідні психічні процеси, що зумовлюють рішучу поведінку спортсмена та методики діагностики.

Пропоновані авторами методики розвитку рішучості передбачають переважно цілісний прояв рішучості, не виділяючи її складових компонентів: сприйняття ситуації, знаходження правильного рішення, виконання прийнятого рішення. Ми вважаємо, що такий поділений розвиток рішучості буде ефективнішим у порівнянні з цілісним розвитком.

Аналіз стану проблеми психологічного забезпечення підготовки спортсменів, зокрема борців вільного стилю, дозволяє стверджувати наступне. Змагальна діяльність у єдиноборствах розуміється як контактне суперництво, у процесі якого кожен із його спортсменів створює перешкоди своєму супернику, відчуваючи при цьому перешкоди протилежної сторони. Об'єктивна змагальна ситуація, що склалася в процесі єдиноборства, надає неоднозначний вплив на поведінку, стан і результативність діяльності спортсмена. Сила та характер цього впливу на спортсмена визначається його індивідуально-психологічними особливостями та його психологічною підготовленістю. У спортивній психології накопичено певний досвід підготовки спортсменів до змагань. Здебільшого дослідниками висвітлено загальні рекомендації, завдання, засоби, без зазначення конкретного виду спорту, етапу багаторічного спортивного тренування, індивідуальних

особливостей спортсмена, його домінуючого стану та поведінки на змаганнях.

Такі загальні положення не дадуть належного ефекту при психологічній підготовці спортсмена до конкретних змагань і повинні доповнюватися спеціальним змістом.

Отже, змагальна діяльність борців вільного стилю характеризується поєднанням фізичних, техніко-тактичних, психологічних та стратегічних аспектів, які забезпечують ефективність у боротьбі. Ось основні особливості цієї діяльності:

1. Фізична підготовка: сила: борець має розвивати м'язову силу, особливо у верхній частині тіла, ногах і корпусі. Це дозволяє виконувати захоплення, підйоми та утримання; швидкість: швидкість рухів і реакція важливі для виконання атакуючих дій і уникнення захоплення; витривалість: боротьба потребує високої аеробної та анаеробної витривалості, оскільки сутичка триває кілька хвилин з інтенсивними діями; гнучкість: забезпечує можливість виконання складних технічних елементів та уникнення травм.

2. Технічна майстерність: напрацьований арсенал прийомів: борець має вміти застосовувати широкий спектр атакуючих та захисних технік, зокрема кидки, переведення в партер, утримання; комбінаційність: успішні спортсмени використовують зв'язки прийомів, щоб створити ефективні комбінації; використання правил: борці повинні чітко розуміти суддівські правила та використовувати їх для отримання тактичних переваг.

3. Тактика і стратегія: розподіл зусиль: важливо ефективно розподіляти сили протягом усієї сутички, враховуючи особливості суперника; аналіз дій суперника: аналіз дій опонента та адаптація до його стилю боротьби; атака і контратака: успішні борці використовують як активні атакуючі дії, так і контратаки, які виникають із захисту.

4. Психологічна підготовка: стійкість до стресу: змагання вимагають вміння зберігати концентрацію під тиском; самоконтроль: борець має здатність контролювати емоції та зберігати холонокровність у критичних

ситуаціях; мотивація: високий рівень внутрішньої мотивації сприяє наполегливості та подоланню труднощів у тренуваннях і змаганнях.

5. Тактична особливість: вибір моменту: борець повинен правильно визначати, коли атакувати, а коли захищатися; використання простору: раціональне використання площі килима для створення вигідних позицій; контроль часу: вміння враховувати тривалість сутички і діяти залежно від рахунку.

6. Особливості регламенту змагань: сутичка зазвичай триває два періоди по три хвилини (можливі варіації залежно від правил); бали нараховуються за виконання технічних дій, таких як переведення в партер, кидки та утримання; поразка може статися через технічну перевагу суперника, больовий або задушливий прийом, або дискваліфікацію.

7. Ризики і травматизм: часті травми включають розтягнення зв'язок, вивихи, удари та мікротравми м'язів; профілактика травм включає якісну розминку, правильну техніку та захисне спорядження (наприклад, накладки на вуха).

Таким чином, змагальна діяльність у вільній боротьбі вимагає комплексного підходу до підготовки, що поєднує фізичні, технічні, тактичні та психологічні аспекти. Успішні спортсмени демонструють високий рівень майстерності у кожній з цих сфер.

Висновки до розділу 1

Змагальна діяльність борців вільного стилю включає фізичні, технічні, тактичні та психологічні аспекти. Успіх залежить від гармонійного розвитку всіх цих компонентів.

Основними фізичними якостями є сила, витривалість, гнучкість та координація. Високий рівень фізичної готовності забезпечує впевненість борця у власних силах.

Борці мають володіти автоматизованими навичками виконання прийомів та вмінням швидко адаптуватися до дій суперника. Тактична підготовка допомагає правильно оцінювати ситуації і діяти раціонально.

Психологічна підготовка є критичною складовою, спрямованою на формування стійкої психіки, самоконтролю, емоційної стійкості та впевненості. Особливу роль відіграє здатність борців до мобілізації внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях.

Управління емоційними станами перед змаганнями (апатією, перезбудженням тощо) є важливим для досягнення оптимальної бойової готовності.

Ефективність змагальної діяльності залежить від взаємодії з тренером, підтримки команди, сім'ї та оточення. Ці фактори впливають на мотивацію і психологічну стійкість спортсменів.

Висока інтенсивність навантажень вимагає якісного відновлення (відпочинку, фізіотерапії) і запобігання травмам. Здатність борців протистояти тиску змагань, а також управління передзмагальним стресом значно впливають на їхні результати.

Успіх борців вільного стилю залежить від урахування їхніх індивідуальних психологічних та фізичних особливостей при розробці тренувальних програм.

Таким чином, змагальна діяльність борців вільного стилю є складним і багатогранним процесом, що вимагає систематичного підходу до підготовки і розвитку спортсменів. Ефективна підготовка повинна базуватися на інтеграції фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів для досягнення високих результатів у змаганнях.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

2.1. Аналіз рівня психологічної підготовленості борців вільного стилю 17-20 років

Експертимент проводився на базі Хмельницького національного університету з травня 2024 року по грудень 2024 року.

1 етап - протягом усього процесу навчання ми збирали та здійснювали відбір інформації та проводили аналіз літературних джерел за темою роботи.

2 етап – з вересня по жовтень 2024 року нами було проведено дослідження зі спортсменами високої кваліфікації з метою виявлення психологічної підготовленості борців вільного стилю 17 – 20 років.

3 етап – з жовтня по листопад 2024 року створювалася методика психологічної підготовки борців вільного стилю та її впровадження у підготовку борців вільного стилю 17 – 20 років.

4 етап – у період з листопада 2024 року по грудень 2024 року нами було проведено педагогічний експеримент щодо впровадження методики спортивної підготовки борців вільного стилю 17 – 20 років з метою визначення ефективності методики психологічної підготовки.

Протягом усього періоду дослідження були спостереження сутічок на змаганнях і визначення психологічної підготовленості коефіцієнта змагальної діяльності спортсменів.

Після проведення педагогічного експерименту ми приступили до аналізу отриманих результатів, встановлення їх достовірності та оформлення роботи.

Методи досліджень. У роботі ми використовували такі методи досліджень:

1. Аналіз літературних джерел - цей метод був використаний для вивчення питань, що цікавлять нас, по темі психологічна підготовка борців вільного стилю. Нами було вивчено та проаналізовано понад 100 літературних джерел.

2. Анкетування було спрямовано на виявлення значимості психологічної підготовки у борців вільного стилю. У анкетуванні взяли участь спортсмени 28 борців вільного стилю високої кваліфікації.

Методика анкетування [4] застосовувалася як мотиваційний компонент для дослідження ставлення до майбутнього змагання, що включає 28 питань. Кожне питання оцінювалося за відповідною шкалою, що збігається з ключем, оцінюється в 1 бал. В результаті одержують чотири показники.

Показник впевненості (Вп) - «Чи зможу я?» Високі показники свідчать: не впевненість у своїх силах; відсутність бажання виступати; нереальність виконання поставлених завдань тощо; 7 балів – спортсмен суб'єктивно вважає, що не готовий до змагань; 0 балів – висока готовність.

Сприйняття можливостей суперників (Сп) - «Чи можуть суперники?». Зіставлення своїх можливостей із можливостями своїх суперників. 7 балів – висока оцінка готовності суперників; 0 балів - низька оцінка суперників.

Показник бажання брати участь та значущість змагання (Зм) – «чи хочу я?» 7 балів - висока суб'єктивна значимість та велике бажання виступати; 0 балів - низька значимість та відсутність бажання змагатися.

Суб'єктивне сприйняття оцінки можливості спортсмена іншими людьми (Ін.) - «Чи можу я з погляду інших людей (тренера, товаришів по команді, глядачів)?». Для дослідження емоційних станів використовувалася також методика визначення емоційних станів[43]. На шкалі необхідно зробити позначку рівня того стану, який ви відчуваєте в даний момент. Вимірюються такі показники: 1) самопочуття; 2) активність; 3) настрої.

Метод педагогічного тестування використовувався для визначення розвиненості рішучості (своєчасності прийняття рішень, обдуманості прийнятих рішень, повноти реалізації задуманого), які визначалися за

результатом виконання 2-х контрольних завдань: перше завдання – «Серія перекидів та падінь»; друге завдання - обдуманість прийнятих рішень у «Серії перекидів та падінь» оцінювалася за точністю виконання завдань (якість). Повнота реалізації задуманої дії реєструвалася за виконаний спортсменом обсяг завдання. У процесі тестування давалася оцінка кожному виконаному спортсменом технічному впливу (відмінно, добре, задовільно, незадовільно).

Наприкінці тестування підраховували набрану кожним спортсменом суму штрафних балів. При цьому за оцінку відмінно нараховувалося – 0,25 бала, добре – 0,5 бала, задовільно – 0,75 бала, незадовільно – 1 бал. Що менше спортсмен набирив штрафних очок, то вище був показник рішучості.

Педагогічне спостереження - це планомірний процес спостереження та аналізу тренувального та змагального процесу без суттєвого втручання. Спостереження нами проводилося з метою виявлення результативності на змаганнях різного рівня, також були переглянуто відео записи змагань.

Аналіз змагальних сутичок проводився за нашою методикою. Фіксувалося виконання прийомів борцем. Результативним вважався виконаний прийом на один, два, три, п'ять балів або чиста перемога з амплітудним кидком на обидві лопатки, на туше, різниця в балах більше восьми. Підраховувалася загальна кількість балів один, два і кількість виконаних прийомів три, п'ять балів або чиста перемога з амплітудним кидком на обидві лопатки, на туше, різниця в балах більше восьми. Далі знаходився коефіцієнт змагальних сутичок борця шляхом поділу кількості виконаних прийомів з високою оцінкою на кількість прийомів, що проводяться з низькою оцінкою. Чим більше був даний коефіцієнт (максимум одиниця), тим вище вважалася змагальна діяльність борця в червоному або синьому трико. Другий коефіцієнт змагальної результативності борця-суперника знаходився аналогічним обчисленням.

Чиста перемога з амплітудним кидком на обидві лопатки, на туше, різниця в балах більше восьми вважалася як максимальна, тобто одиниця.

Розподілом кількості виконаних прийомів з високою оцінкою кількість прийомів, що проводяться з низькою оцінкою. Загальний коефіцієнт результативності борця визначався за такою формулою: $R_{зд} = R_{зд1} - R_{зд2}$. Таким чином, знаходився змагальний коефіцієнт діяльності борців, що враховує діяльність борця при виконанні власних прийомів та при протиборстві супернику, який виконує свої прийоми.

Педагогічний експеримент - це заплановане втручання дослідника у процес досліджуваного явища. Нами було проведено педагогічний експеримент щодо визначення рівня психологічної підготовленості, зокрема мотиваційного, емоційного та вольового компонента.

Статистична обробка результатів – обробка отриманих даних у ході досліджень за допомогою методів математичної статистики.

Нами проводилися обчислення достовірності, різниці середніх значень з t-критерієм Стьюдента [33].

Експериментальна частина. Методика психологічної підготовки борців вільного стилю 17-20 років шляхом вдосконалення психорегуляції спортсменів.

Психорегулювальне тренування дозволяє вирішувати низку завдань: впливати на формування оптимального бойового стану; прискорення процесів відновлення працездатності спортсмена; зняття зайвої напруги перед стартом та ін.

Мобілізуючий варіант - основне встановлення цього варіанта на максимальну мобілізацію. Ця установка мобілізувала себе на прояв максимального фізичного та вольового зусилля, виявила свої потенційні можливості у зв'язку з короткочасністю діяльності [64].

Заспокійливий варіант – встановлення на спокійний стан перед стартом; під час діяльності; після змагання. Більшість занять психорегуляцією використовується заспокійливий варіант психорегулюючої тренування. Цей варіант необхідний спортсменам, що характеризується

високим рівнем тривожності, неврівноваженістю нервових процесів, нестабільністю психічних реакцій, високою збудливістю [64].

При формуванні та вдосконаленні умінь психорегуляції у спортсменів враховуються міцно сформовані стереотипи поведінки у процесі багаторічної участі у змаганнях. Навчання психорегуляції включає базову, індивідуально-спеціалізовану комплексну частину.

Комплексна частина навчання психорегуляції спортсменів заснована на одночасному використанні психологічних (психотехніки), педагогічних (бесіди) та фізичних засобів (масаж, фізичні вправи), планування співвідношення видів підготовки.

Враховуючи, що спортсмени високої кваліфікації мають знання та великий досвід у спорті і як правило, мають достатній рівень фізичної та технічно-тактичної підготовленості, то акцент у тренувальному, передзмагальному та змагальному етапі робиться на психологічну підготовку. Співвідношення видів підготовки представляється так: фізична підготовка 20%; технічна підготовка 10%; тактична підготовка 20%; психологічна підготовка 50%. Актуалізація та збереження мотивації змагань спортсменів додається наступним змістом. Істотна увага приділяється зовнішньому управлінню змагальної мотивації.

Зовнішні фактори, впливи, які є проханням, вимогою, порадою, навіюванням, натяками тощо. Усі вони набувають характеру інформування, інструктування, стимулювання, заборони.

Переконання є найдієвішим методом для формування мотивації. Цей метод характеризується впливом на свідомість суб'єкта через звернення до його критичного судження.

Наступним методом, який може з успіхом використовуватися для формування мотивації, є навіювання, що впливає на емоції спортсмена, а не на логіку. При навіюванні спортсмен вірить у докази тренера, які висловлюються без доказів. І тут він орієнтується й не так на зміст

навіювання, скільки на його форму і джерело. Навіювання, що приймається, стає його внутрішньою установкою.

Внутрішнє управління мотивацією змагань це самопереконавання, самонастанови, самонавіювання [76].

До прикладу, як метод тренування вдосконалення рішучості як вольової якості борців. Потрібний гімнастичний стіл, висота якого 1,5 м, і дві особи для страховки. Спортсмен стає на край столу спиною вперед, руки вниз. Завдання: не змінюючи пози (не згинаючи ніг в колінах, не повертаючи голови й тулуба, не змінюючи стійку), впасти на руки страхуючих спиною вперед [63].

Вправа «Корекція пам'яті». Мета вправи: переробка спогадів про переживання негативних емоційних станів, розвиток уявлень та уяв. Спортсмен згадує ситуації, в яких він виявляв нерішучість, невпевненість, страх і перетворює ці переживання, образи та звуки у відповідні рішучості та сміливості. Ті, хто займається під керівництвом тренера, згадують (представляють, уявляють) ситуації, в яких вони діяли рішуче і сміливо.

Вправа «Вибери прийом» (запропоновано нами). Мета вправи: розвиток рішучості. «А», повернувшись обличчям до спортсмена «Б», має швидко оцінити ситуацію, вибрати найбільш вдалий прийом та оперативно провести його. Потім ситуація ускладнюється.

Вправа «Гра в баскетбол у колі» (запропоновано нами). Мета вправи: розвиток реакції. Спортсмен передає м'яч його іншому гравцю. Тренер вводить у гру другий, третій, четвертий м'яч тощо. Учасники гри передають м'яч за правилами баскетболу.

Вправа «Гра в баскетбол» за спрощеними правилами, що обговорюються до гри [13].

Збереження оптимального стану борців при виявленні суттєвих відхилень в емоційному стані спортсмена із спортсменами проводиться наступна робота. Виявляються причини погіршення емоційного стану спортсмена, на цій основі будується відповідна робота з ним. При зниженні

самопочуття та настрою: переглядається характер тренувального навантаження, його обсяг, інтенсивність; проводиться медичне обстеження; відновлювальні заходи (масажу, сауна, плавання у басейні та ін.).

При зниженні бажання тренуватися та змагатися: перегляд змісту тренувальних занять; спільно зі спортсменом проводиться перегляд змагальних цілей та збалансування рівня досягнень із можливостями спортсмена; аналіз підготовленості майбутніх суперників; актуалізація мотивації змагань.

При зниженні задоволеності тренувальним процесом: аналіз виконання завдань та підготовленості (технічної, фізичної, тактичної, психологічної) досягнутої у процесі тренувань;

При погіршенні відносин з тренером та товаришами по команді: аналіз характеру свого ставлення до спортсмена; задоволення емоційних контактів зі спортсменом; акцентована увага до спортсмена; бесіди з іншими спортсменами щодо налагодження сприятливих відносин [76].

Вдосконалення змагальної діяльності: проаналізувати змагальну діяльність спортсмена і встановити основні особливості поведінки в різних ситуаціях змагань, визначити, в яких ситуаціях він діє впевнено, а в яких не впевнено, виділити найімовірніші якості (фізичні, психологічні, вольові), що визначають успіх у змагальній діяльності, визначити типові компоненти стилю змагальної діяльності на основі оцінки змагальної діяльності спортсмена та його психофізіологічних особливостей, розробити конкретні шляхи та визначити засоби використання сильних сторін особистості спортсмена на різних етапах навчання та тактико-технічного вдосконалення, визначити педагогічні засоби для компенсації та нівелювання тих якостей спортсмена, які перешкоджають успіху в змагальній діяльності, встановити послідовність засобів нівелювання на різних етапах підготовки, вибрати конкретні способи, прийоми та темпи навчання з урахуванням підготовленості, індивідуально-психологічних особливостей здібностей спортсмена [76].

Моделювання дій секунданта у різних змагальних ситуаціях. Так як спортсмен в силу індивідуальності може хотіти від секунданта спокою, щоб самому вирішити в коротку 30 секундну перерву, чи правильно він виконує своє завдання, або необхідно що-небудь виправити. У випадку роль секунданта охолодити, дати води, обтерти, привезти до оптимального стану. - У «Центрі сучасних психологічних технологій» Хмельницького національного університету спортсмени проходять психологічний аналіз та тестування.

Отже, аналіз рівня психологічної підготовленості борців вільного стилю 17-20 років є етапом у забезпеченні їхньої спортивної ефективності. Ця вікова категорія характеризується перехідним етапом між юнацьким і дорослим спортом, що висуває особливі вимоги до психологічної готовності.

Ключові аспекти психологічної підготовленості борців:

Мотиваційна сфера: у цьому віці формується мотивація досягнення. Молоді спортсмени мають розуміти важливість довгострокових цілей, як-от здобуття майстерності або досягнення міжнародного рівня; проблеми: можливі конфлікти між бажаннями поточного результату та довгостроковими перспективами, а також недостатній рівень внутрішньої мотивації.

Емоційна стабільність: борці повинні продемонструвати вміння керувати своїми емоціями, зокрема страхом, збудженням, розчаруванням і гнівом; успішне управління емоціями є ключовим для збереження концентрації під час змагань.

Стресостійкість: змагання високого рівня супроводжуються сильним психологічним тиском. Спортсмени мають бути готовими до непередбачуваних ситуацій і до великої відповіді; методи подолання стресу: використання дихальних технік, візуалізації, самонавіювання.

Концентрація уваги: вміння концентруватися на завданнях боротьби, не відволікаючись на зовнішні фактори, критично важливе; тренування уваги

через спеціалізовані вправи (наприклад, швидке реагування на зміну позиції в спарингах).

Самоконтроль: борці мають бути здатними контролювати свої думки та дії навіть у складних ситуаціях; психологічний контроль також допоможе уникати імпульсивних дій, які можуть призвести до помилок у боротьбі.

Впевненість у собі: успіх у змаганнях значною мірою залежить від того, наскільки бореться вірить у свої сили; формування впевненості можливо через позитивні афірмації, роботу з психологом і регулярний аналіз успіхів.

Методи оцінки психологічної підготовленості: психодіагностичні методи: анкети для оцінки рівня мотивації; шкала стресостійкості; методики оцінки емоційної стабільності та рівня тривожності.

Спостереження та аналіз поведінки: вивчення реакцій спортсменів у тренувальному і змагальному процесі; аналіз дій у ситуації високого психологічного тиску.

Індивідуальні бесіди з тренерами та спортсменами: аналіз суб'єктивного сприйняття психологічного стану.

Ігрові та симуляційні методи: відтворення умов змагань для оцінки реакцій і психологічної готовності.

Рівень психологічної підготовленості борців вільного стилю 17-20 років багато в чому прагнуть їх успіхів у спортивній діяльності. Основними завданнями є розвиток стресостійкості, впевненості, здатності до самоконтролю та управління емоціями. Для досягнення цієї необхідної комплексної роботи, яка включає психологічну підтримку, спеціальний навчальний технік і тренувальний процес, спрямований на формування адаптивної поведінки.

2.2. Оцінка факторів, що впливають на психологічну підготовку борців вільного стилю 17-20 років

В результаті проведеного опитування певних компонентів психологічної підготовки борців вільного стилю та проведення експерименту ми отримали такі результати.

Для того щоб визначити, чи впливає зміна спортивної мотивації у борців вільного стилю в період експерименту на їхнє ставлення до майбутнього змагання, ми використали методику визначення спортивної мотивації.

Дослідження показало такі результати. На початку (1 період дослідження) відносно високий рівень вираженості в контрольній групі має показник впевненості ($V_p = 2,75$), а також показник бажання брати участь у змаганні та значущості змагання ($Z_m = 4,66$).

Це говорить про те, що для борців майбутні змагання мають значення, спортсмени хочуть у них брати участь і впевнені у своєму успіху.

Також визначено ставлення борців греко-римського стилю 17-20 років до майбутнього змагання контрольної групи до та після педагогічного експерименту (бали).

Середній ступінь виразності має показник оцінки можливості спортсмена іншими людьми ($I_n = 3,33$), а показник сприйняття можливостей суперника знаходиться в межах вище середнього ($S_p = 3,83$), який свідчить про завищену оцінку суперника.

В експериментальній групі показники наступні: На початку (1 період дослідження) відносно високий рівень вираженості має показник впевненості ($V_p = 2,58$), а також показник бажання брати участь у змаганні та значущості змагання ($Z_m = 4,33$).

Це говорить про те, що для борців майбутні змагання мають значення, спортсмени хочуть у них брати участь та впевнені у своєму успіху. Середній ступінь виразності має показник оцінки можливості спортсмена іншими

людьми ($I_n = 3,25$), а показник сприйняття можливостей суперника знаходиться в межах вище за середній ($S_p = 3,58$).

Ми вважаємо, що управління спортивною мотивацією у борців високої кваліфікації на етапі передзмагальної підготовки сприятиме підвищенню мотивації у спортсменів перед змаганнями (наприкінці етапу), що, у свою чергу, підвищить змагальну результативність у борців вільного стилю. Проведення педагогічного експерименту підтвердило це припущення.

Стосовно майбутніх змагань у борців вільного стилю відбулися суттєві зміни. До кінця етапу безпосередньої підготовки до змагань у борців підвищилася впевненість ($P < 0,05$), знизилася оцінка можливостей суперників та значимість змагань ($P < 0,05$). Такі зміни дозволяють говорити про значне поліпшення у борців ставлення до майбутніх змагань.

У характеристиці емоційного стану одержані такі результати. Емоційний стан у борців вільного стилю високої кваліфікації на етапі безпосередньої підготовки до змагань характеризується наступним. На початку етапу (1 період) показники у контрольній групі такі: самопочуття борцями оцінюється у 6,02 бала, настрої – 6,74, бажання тренуватися – 5,76, це середні показники. В експериментальній групі можна оцінити: самопочуття борцями оцінюється в 6,17 бала, настрої – 6,76, бажання тренуватися – 5,91, також показники розраховані за середніми значеннями. Наприкінці експерименту в контрольній групі відбулися не суттєві зміни, що говорить про достовірність показників.

Наприкінці етапу (2 період) показники у контрольній групі наступні: самопочуття борцями оцінюється в 6,08 бала, настрої – 6,71 б., бажання тренуватися – 5,82 б., це середні показники. оцінюється у 6,81 бала, настрої – 7,49 б., бажання тренуватися - 6,62 б, показники стали вищими. В експериментальній групі відбулися достовірні зміни.

У зв'язку з цим, нами було проведено дослідження здатності борців вільного стилю виявляти рішучість та діяти за умов небезпеки отримання травми. Для вирішення цього завдання використовувався тест,

запропонований та модифікований нами. У тестуванні борці виконували комплекс завдань, що включає перекиди та падіння, спочатку на килимі, а потім на дерев'яній підлозі. Враховувалися такі показники: повнота, правильність та час виконання на першому та на другому килимі. Оцінка показників рішучості проводилася на підставі обчислення різниці між результатом виконання комплексу на килимі та на підлозі [14].

Середній час, показаний досліджуваними спортсменами, при виконанні перекидів і падінь знаходиться в межах 4-5 секунд, є велика кількість технічних помилок, а також пропуски одного або декількох складніших елементів і навіть відмови продовжувати виконання серії до кінця. При цьому слід зазначити, що дані результати характерні насамперед для спортсменів із середнім та низьким рівнем розвитку рішучості. Як видно, борці з високим рівнем сформованості рішучості показують гарний час. У них практично не було технічних помилок, перепусток елементів та відмов продовжувати виконання завдання до кінця.

Результати рухового тесту «Серія перекидів та падінь». Показники тесту табл 1.

Таблиця 1.

Показник	Рівень рішучості		
	Високий	Середній	Низький
Час	4,2±0,9;	4,8±1,2;	5,6±1,3
Якість	1,8±0,7	2,2±0,9	3,4±1,0
Повнота	1,4±0,5	2,8±1,1	3,0±1,0

Таким чином, можна констатувати наявність незначної кількості спортсменів, здатних діяти рішуче в умовах небезпеки травмування.

Нами було проведено дослідження здатності борців приймати рішення в умовах відповідальності перед колективом. У контрольній групі після формувального експерименту практично не змінилися показники, що

характеризують розвиток ознак рішучості (обдуманість прийнятих рішень, своєчасність прийняття рішень, повнота реалізації прийнятого рішення).

Середній груповий час за окремими показниками рішучості свідчить про нездатність більшості досліджуваних спортсменів швидко та точно здійснювати вибір в умовах ризику та відповідальності.

Таким чином, можна говорити про те, що запропонована нами методика розвитку рішучості ефективна, що обумовлює прийняття рішень та прояви рішучості, є ефективною.

На початок експерименту вихідні показники коефіцієнта змагальної діяльності висококваліфікованих борців контрольної 0,34 та експериментальної груп 0,33 не відрізнялися.

Після закінчення експерименту в експериментальній групі відбулося суттєве підвищення коефіцієнта змагальної діяльності спортсменів 0,41. Ми вважаємо, що суттєву роль у цьому відіграла запропонована нами методика. У контрольній групі таких змін немає 0,35.

На основі результатів дослідження, можна зробити такий підсумок. Спортивна мотивація борців вільного стилю суттєво впливає на їх ставлення до майбутніх змагань. В експериментальній групі було зафіксовано підвищення впевненості, зниження оцінки можливостей суперників і значущості змагань до кінця підготовки, що сприяло покращенню результатів. У процесі підготовки у борців експериментальної групи відбулося покращення самопочуття, настрою та бажання тренуватися. Це демонструє позитивний вплив запропонованої методики підготовки. Результати тестів на рішучість показали, що борці з високим рівнем рішучості демонструють менше технічних помилок і краще виконують завдання. Запропонована методика розвитку рішучості виявилася ефективною для підвищення її рівня в умовах ризику. В експериментальній групі було зафіксовано коефіцієнт підвищення змагальної діяльності з 0,33 до 0,41, що підтверджує ефективність запропонованої методики. Загальні рекомендації: управління спортивною мотивацією та розвиток рішучості на

етапі передмагічної підготовки є ключовими компонентами для покращення змагальної діяльності та результативності борців. Також важливо застосовувати комплексний підхід до психологічної та фізичної підготовки спортсменів.

Висновки до розділу 2

Аналіз спеціальної літератури дозволяє стверджувати про наступне. При вирішенні проблеми безпосередньої підготовки борців вільного стилю основна увага дослідників та тренерів приділяється питанням фізичної, технічної, тактичної підготовки та меншою мірою психологічним факторам, зокрема емоційно-вольовій сфері у підготовці висококваліфікованих спортсменів.

У деяких дослідженнях показано можливість формування спортивної мотивації у спортсменів. Проте напрями, засоби і методи, що наводяться авторами, не можуть бути використані без їх модифікації стосовно висококваліфікованих борців і до конкретного етапу підготовки.

Найбільш значущим фактором, що впливає на змагальну діяльність борців, є емоційне навантаження, фізична втома, суддівство. У стресових умовах відповідальних змагань багато борців не витримують високого психологічного навантаження, втрачається увага, помиляються в діях, не досягають поставлених цілей.

Пропоновані авторами методики розвитку рішучості передбачають переважно цілісний прояв рішучості, не виділяючи її складових компонентів: сприйняття ситуації, знаходження правильного рішення, виконання прийнятого рішення. Ми вважаємо, що такий розподілений розвиток рішучості буде ефективнішим у порівнянні з цілісним розвитком.

У спеціальній літературі не знайшло відображення таких питань: вивчення емоційного компонента, зокрема стану спортсмена складових

компонентів волі у борців вільного стилю високої кваліфікації. У спортивній психології накопичено певний досвід підготовки спортсменів до змагань. Здебільшого дослідниками висвітлюються загальні рекомендації, завдання, засоби без зазначення конкретного виду спорту, етапу багаторічного спортивного вдосконалення, індивідуальних особливостей спортсмена, його стану та поведінки на змаганнях. Все вище сказане вказує на необхідність розробки змісту та методики психологічної підготовки борців вільного стилю.

Запропоновано методику психологічної підготовки борців вільного стилю: удосконалення психорегуляції спортсменів; планування співвідношення видів підготовки; актуалізація та збереження змагальної мотивації; вдосконалення рішучості як вольової якості борців; збереження раціонального стану борців; удосконалення змагальної діяльності.

Визначено рівень психологічної підготовленості борців вільного стилю за трьома компонентами: мотиваційний, емоційний, вольовий. Рівень компонент визначається за середніми показниками.

Проведено експеримент у борців вільного стилю психологічної підготовки. В результаті експерименту всі компоненти експериментальної групи мали достовірність $P < 0,05$ або $0,001$. Дані експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики.

Після закінчення експерименту в експериментальній групі відбулося суттєве підвищення коефіцієнта змагальної діяльності $P < 0,05$ у контрольній групі суттєвих змін не відбулося.

РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 17-20 РОКІВ

3.1. Обґрунтування методики підвищення рівня психологічної готовності борців вільного стилю 17-20 років у процесі підготовки до занять

Проведене дослідження щодо психологічної підготовки борців вільного стилю 17 - 20 років дозволяє рекомендувати тренерам, які працюють з висококваліфікованими борцями, наступне:

1. Розглядати передзмагальну спортивну мотивацію як із основних чинників, що зумовлюють зростання спортивної майстерності спортсменів. Між спортивною мотивацією та результативністю спортсмена існує двосторонній зв'язок. Працюючи над зміцненням мотивації спортсмена, тренер тим самим підвищує результативність його змагальної діяльності, підвищуючи результативність.

При управлінні спортивною мотивацією необхідно враховувати фактори, що знижують та підвищують мотивацію спортсменів, індивідуальні особливості борців, а також рівень мотивації, з яким починає готуватися борець до змагань.

2. При виявленні суттєвих відхилень в емоційному стані спортсменів пропонується проводити дії, що коригують. Виявляються причини погіршення емоційного стану спортсмена, на цій основі будується відповідна робота з ним. При зниженні самопочуття та настрою: переглядається характер тренувального навантаження, його обсяг, інтенсивність; проводиться медичне обстеження; відновлювальні заходи (масаж, сауна, плавання у басейні та ін.). При зниженні бажання тренуватися та змагатися: перегляд змісту тренувальних занять; спільно зі спортсменом проводиться перегляд змагальних цілей та збалансування рівня бажання із можливостями спортсмена; аналіз підготовленості майбутніх суперників; актуалізація

мотивації змагань. При зниженні задоволеності тренувальним процесом: аналіз виконання завдань та підготовленості (технічної, фізичної, тактичної, психологічної) досягнутої у процесі тренувань. При погіршенні відносин із тренером та товаришами по команді: аналіз характеру свого ставлення до спортсмена; задоволення емоційних контактів зі спортсменом; акцентована увага до спортсмена; бесіди з іншими спортсменами щодо налагодження сприятливих стосунків до спортсмена.

3. Сміливість, рішучість борця виявляється у його здатності не боятися труднощів, невдач, умінні, оцінюючи свої можливості, приймати правильне рішення, і, прийнявши його, намагатися виконати. Прийнявши рішення, потрібно діяти одразу без зволікань. Сміливість борця розвивається, якщо вона базується на впевненості та підкріплюється думкою (схваленням) тренера та колективу секції. Прояву сміливості заважає невпевненість та страх.

Основним шляхом розвитку рішучості є тренування з багаторазовим повторенням, з одержанням запланованих результатів. Спортсмена необхідно ставити в умови, що вимагають прояви цієї якості, вміло спонукати, мотивувати їх до рішучих дій, вживаючи необхідних заходів для забезпечення успіху у виконанні поставлених завдань.

Особливу роль у розвитку рішучості відіграє виховання почуття ризику шляхом створення умов небезпеки при оволодінні фізичними вправами. В даному випадку, ми вважаємо, це буде позитивним за певного (виправданого) ризику. Обов'язковою умовою для розвитку рішучості вважається інформації. При розвитку рішучості борцям вільного стилю пропонується повідомляти (у формі лекцій, бесід, розбору тренувальних та змагальних сутичок) відомості, необхідні для самостійної психологічної підготовки до змагання, тобто для вирішення тих завдань, які треба буде реально вирішувати у майбутньому змаганні.

Засоби, що рекомендуються для виховання рішучості, можуть виявитися ефективними тільки при індивідуальному підході до тих, хто займається вільною боротьбою.

4. Велике значення у вдосконаленні психологічної підготовленості у борців високої кваліфікації належить розвитку навички корекції та самокорекції змагальної поведінки за допомогою секундування, у цьому визначається проблема динамічного переходу та зміна статусу від об'єкта управління до суб'єкта змагальної діяльності.

5. Для висококваліфікованої психологічної допомоги організуються програми об'ємної психологічної спрямованості спортивної діяльності, коли, зібравши необхідний матеріал, потреби і бажання окремо взятого спортсмена, складається певна програма психологічного напрямку, обговорюються методи, завдання та мета і який період спортивного удосконалення. З психологом можна пройти комплексне психодіагностичне обстеження (пам'ять, увага, характер, воля тощо), достовірно дізнатися про особистість спортсмена (самооцінка, потенціал, мотиви тощо), визначити здатність контролювати себе в екстремальних та стресових ситуаціях, дізнатися яку при цьому необхідно використовувати тактику та рівень її ефективності. Також варто усвідомлювати установки, що заважають адаптаційному процесу, надавати поради щодо покращення якості життя та власного розвитку спортсмена, впливати на будь-які психологічні проблеми.

6. Для підвищення коефіцієнта змагальної діяльності борців вільного стилю ми пропонуємо використовувати запропоновану нами методику.

Підсумовуючи запропоновані практичні рекомендації, можна таким підсумком: передзмагальна мотивація є ключовим фактором у підвищенні спортивної майстерності борців. Існує взаємозв'язок між рівнем мотивації та результативністю спортсмена, тому тренери повинні активно працювати над її посиленням. При визначенні змін у емоційному стані спортсменам необхідно адаптувати тренувальні навантаження, змінювати форми

підготовки та аналізувати причини таких змін. Важливо переглядати мету та зміст навчальн-тренувального процесу, з урахуванням мотивації спортсменів.

Висновки

Психологічна підготовка борців вільного стилю є невід'ємною частиною спортивного тренування, що спрямована на підвищення стресостійкості, самоконтролю, мотивації та волевих якостей спортсменів.

В умовах змін у правилах змагань і рівня підвищення конкуренції істотність роботи над психологічною готовністю спортсменів значно зростає.

Психологічну підготовку розглядаємо як внутрішні фактори (особистісні якості, мотивація, рівень фізичної підготовленості, навички саморегуляції), так і зовнішні (підтримка тренера, умови тренувань, соціальне оточення).

Пропонуємо використання у навчально-тренувальному процесі сучасних психодіагностичних і тренувальних методик для розвитку волевих якостей, підготовки до стресових ситуацій, а також створення індивідуальних психологічних програм для кожного.

Змагальна діяльність борців вільного стилю включає фізичні, технічні, тактичні та психологічні аспекти. Успіх залежить від гармонійного розвитку всіх цих компонентів.

Основними фізичними якостями є сила, витривалість, гнучкість та координація. Високий рівень фізичної готовності забезпечує впевненість борця у власних силах.

Борці мають володіти автоматизованими навичками виконання прийомів та вмінням швидко адаптуватися до дій суперника. Тактична підготовка допомагає правильно оцінювати ситуації і діяти раціонально.

Психологічна підготовка є критичною складовою, спрямованою на формування стійкої психіки, самоконтролю, емоційної стійкості та впевненості. Особливу роль відіграє здатність борців до мобілізації внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях.

Управління емоційними станами перед змаганнями (апатією, перезбудженням тощо) є важливим для досягнення оптимальної бойової готовності.

Ефективність змагальної діяльності залежить від взаємодії з тренером, підтримки команди, сім'ї та оточення. Ці фактори впливають на мотивацію і психологічну стійкість спортсменів.

Висока інтенсивність навантажень вимагає якісного відновлення (відпочинку, фізіотерапії) і запобігання травмам. Здатність борців протистояти тиску змагань, а також управління передзмагальним стресом значно впливають на їхні результати.

Успіх борців вільного стилю залежить від урахування їхніх індивідуальних психологічних та фізичних особливостей при розробці тренувальних програм.

Таким чином, змагальна діяльність борців вільного стилю є складним і багатогранним процесом, що вимагає систематичного підходу до підготовки і розвитку спортсменів. Ефективна підготовка повинна базуватися на інтеграції фізичних, технічних, тактичних і психологічних компонентів для досягнення високих результатів у змаганнях.

Аналіз спеціальної літератури дозволяє стверджувати про наступне. При вирішенні проблеми безпосередньої підготовки борців вільного стилю основна увага дослідників та тренерів приділяється питанням фізичної, технічної, тактичної підготовки та меншою мірою психологічним факторам, зокрема емоційно-вольовій сфері у підготовці висококваліфікованих спортсменів.

У деяких дослідженнях показано можливість формування спортивної мотивації у спортсменів. Проте напрями, засоби і методи, що наводяться авторами, не можуть бути використані без їх модифікації стосовно висококваліфікованих борців і до конкретного етапу підготовки.

Найбільш значущим фактором, що впливає на змагальну діяльність борців, є емоційне навантаження, фізична втома, суддівство. У стресових

умовах відповідальних змагань багато борців не витримують високого психологічного навантаження, втрачається увага, помиляються в діях, не досягають поставлених цілей.

Пропоновані авторами методики розвитку рішучості передбачають переважно цілісний прояв рішучості, не виділяючи її складових компонентів: сприйняття ситуації, знаходження правильного рішення, виконання прийнятого рішення. Ми вважаємо, що такий розподілений розвиток рішучості буде ефективнішим у порівнянні з цілісним розвитком.

У спеціальній літературі не знайшло відображення таких питань: вивчення емоційного компонента, зокрема стану спортсмена складових компонентів волі у борців вільного стилю високої кваліфікації. У спортивній психології накопичено певний досвід підготовки спортсменів до змагань. Здебільшого дослідниками висвітлюються загальні рекомендації, завдання, засоби без зазначення конкретного виду спорту, етапу багаторічного спортивного вдосконалення, індивідуальних особливостей спортсмена, його стану та поведінки на змаганнях. Все вище сказане вказує на необхідність розробки змісту та методики психологічної підготовки борців вільного стилю.

Запропоновано методику психологічної підготовки борців вільного стилю: удосконалення психорегуляції спортсменів; планування співвідношення видів підготовки; актуалізація та збереження змагальної мотивації; вдосконалення рішучості як вольової якості борців; збереження раціонального стану борців; удосконалення змагальної діяльності.

Визначено рівень психологічної підготовленості борців вільного стилю за трьома компонентами: мотиваційний, емоційний, вольовий. Рівень компонент визначається за середніми показниками.

Проведено експеримент у борців вільного стилю психологічної підготовки. В результаті експерименту всі компоненти експериментальної групи мали достовірність $P < 0,05$ або $0,001$. Дані експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики.

Після закінчення експерименту в експериментальній групі відбулося суттєве підвищення коефіцієнта змагальної діяльності $P < 0,05$ у контрольній групі суттєвих змін не відбулося.

Список використаних джерел

1. Алексєєв, А.Ф., Ананченко, К.В., & Голоха, В.Л. (2021). Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства, 2, 4-12.
2. Ананченко, К.В., Бойченко, Н.В., & Ручка, Є.В. (2019). Вдосконалення техніко-тактичної майстерності рукопашників. Єдиноборства, №2, 12-19.
3. Бажміна Е.А. Формувальне оцінювання: цілі, умови, принципи та структура. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Педагогічні науки, №4, 2021. С.130-137. URL: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/4048>.
4. Балущка, Л.М., Хіменес, Х.Р., Окопний, А.М., Флуд, О.В., & Мороз, Т.І. (2021). Ефективність застосування засобів боротьби ігрового та змагального характеру у фізичному вихованні учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Єдиноборства, 2(20), 4–21. DOI:10.15391/ed.2021-2.01
5. Башавець Н., Федорищак Р., Бондарович О., Овчарук В., Рубан А. Вдосконалення професійної компетентності тренерів різних видів спорту. Вісник науки та освіти.2023. №8 (14).С. 402-414.DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8\(14\)-402-414](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8(14)-402-414)
6. Бойченко, Н.В. (2017). Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. Єдиноборства, 11-14.
7. Бойченко, Н.В., Чертов, І.І., Пирог, Ю.А., & Алексєєв, А.Ф. (2020). Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства, 1, 4-12.
8. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та

спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. (2019). АСБУ, Київ.

9. Васюк Ю. (2020). Особливості і структура соціальної самовизначеності підлітків у психолого-педагогічній науці та практиці. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал/ МОН України, Сумський державний педагогічний ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 9(103). 294–305. DOI: 10.24139/2312-5993/2020.09/294-305

10. Голоха, В.Л., & Романенко, В.В. (2021). Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства, 1, 12-19.

11. Грибан, Г.П., Кашуба, В.А., Футорный, С.М., & Андреева, Е.В. (2021). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки спортсменів високої кваліфікації з грепплінгу. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матер. 3-ої Міжнар. наук.-практ. конференції (8-9 квітня 2021 р., м. Чернівці). 69-71.

12. Гуменюк С.В. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті / Гуменюк С.В., Гулька О.В., Сапрун С.Т. / навч. посібник. Тернопіль, 2022. 322 с.

13. Гуцул, Н.З. (2019). Удосконалення спеціальної фізичної підготовки кікбоксерів з урахуванням різних стилів змагальної діяльності на етапі спеціалізованої базової підготовки. (Дис. ... канд. наук з фіз.вих.). Львів, Україна.

14. Єзан, В. Г. (2017). Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. Єдиноборства, № 1, 23-25.

15. Загура, Ф., & Зубрицький, С. (2012). Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю. Молода спортивна наука України, Т. 1, 94-98.

16. Загура, Ф., & Максимов, Н. (2019). Формування початкової технічної підготовки юних дзюдоїстів завдяки ігровому методу. Зб. матеріалів щоріч. студ. наук. конф., Львів: ЛДУФК, 66 - 68.

17. Затірка, В.В., & Камаєв, О.І. (2019). Особливості спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних єдиноборствах. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту., В 3, 168-171.
18. Катихін, В.М., Тропін, Ю.М., & Латишев, М.В. (2021). Профілі сильніших бійців змішаних єдиноборств ММА. Єдиноборства, № 1(19), 20-32.
19. Катихін, В.М., Тропін, Ю.М., & Шенпен Го (2020). Динаміка фізичної підготовленості кваліфікованих бійців змішаних єдиноборств ММА в групах спеціалізованої підготовки. Єдиноборства, № 3(17), 25-35.
20. Коробейніков, Г.В., Тропін, Ю.М., Вольський, Д.С., Жирнов, О.В., Коробейникова, Л.Г., & Чернозуб, А.А. (2020). Розробка алгоритму оцінки нейродинамічних властивостей спортсменів-кікбоксерів. Єдиноборства, 1, 36-48.
21. Мирошніченко, Є.С., Тропін, Ю.М., & Коваленко, Ю.М. (2020). Модельні характеристики психофізіологічних показників кваліфікованих кікбоксерів. Слобожанський науково-спортивний вісник, 5(79), 20-26.
22. Міщенко, В.С., Коробейніков, Г.В., Коробейникова, Л.Г., Зіневич, Я.В., & Вольський, Д.С. (2017). Психофізіологічний стан елітних спортсменів в динаміці тренувального макроциклу. Український журнал медицини, біології та спорту Миколаїв, 3(5), 201- 208.
23. Огарь, Г.О., & Мартиненко, Є.М. (2020). Динаміка показників силової підготовленості та спеціальної витривалості самбістів 16-17 років під впливом статодинамічного та інтервально-колового методів тренування. Єдиноборства, №4(18), 35-43.
24. Пашков, І.М., & Бойченко, Н.В. (2021). Динаміка фізичної підготовленості учнів 5-х класів під впливом рухливих ігор з елементами бойових мистецтв. Єдиноборства, 24-32. DOI:10.15391/ed.2021-3.03

25. Повар О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів університетів до фізичного виховання й спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. -2012. -№ 1. -С. 50–55.
26. Поліщук А. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом // Режим доступу: https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4849.
27. Проскурін А. В., Стадніченко В. С. Науково-дослідницька компетентність як основа готовності майбутнього тренера до здійснення спортивного відбору. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2023. Випуск 1 (159). С. 118-121. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159)).
28. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 9 (140). С. 86-89. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140)).
29. Романенко, В.В., Голоха, В.Л., Алексеев, А.Ф., & Коваленко, Ю.М. (2020). Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. Слобожанський науково-спортивний вісник, 6(80), 88-95.
30. Романенко, В.В., Тропін, Ю.М., & Куліда, А.О. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. Єдиноборства, 3(21), 44-59.
31. Савчин, М.П. (2003). Тренованість боксера та її діагностика. Нора-прінт, Київ.
32. Саєнко В.Г. (2012). Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств. Навчальний посібник, Луганськ. 432 с.
33. Скрипка, І.М. & Чередніченко, С.В. (2018). Результати впровадження програми з загально та спеціальної фізичної підготовки з елементами панкратіону в процес фізичного виховання учнів молодших класів. Єдиноборства, №4(10), 52–61. DOI:10.5281/zenodo.1473625

34. Тарасова, Г.К., & Музичук, О.В. (2019). Характеристика фізичних якостей спортсмена у змішаних єдиноборствах. Теорія та практика сучасної науки та освіти. Матеріали Міжнародної наукової конференції, м. Дніпро, Частина II., 292-293.
35. Тропін, Ю.М., Латишев, М.В., Пилипець, О.В., & Пономарьов, В.О. (2021). Показники змагальної діяльності найсильніших бійців-жінок змішаних єдиноборств ММА. Єдиноборства, 3(21), 69-83.
36. Тропін, Ю.М., Пономарьов, В.А., & Кліменко, О.І. (2017). Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник, №1(57), 111-115.
37. Турбан В.В. (2019). Становлення та професійне самовизначення особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 33. 223–234.
38. Федоренко Л. (2022). Специфіка професійного самовизначення випускників сільських шкіл (за результатами констатувального експерименту). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 7(62). 109–119. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17\(62\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17(62).10)
39. Хацаюк, О.В., Ананчанко, К.В., Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., & Бойченко, Н.В. (2020). Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. Єдиноборства, №3(17), 92-105.
40. Чередніченко, С.В., Скрипка, І.М., & Козлов, О.М. (2019). Динаміка фізичного стану чоловіків зрілого віку під впливом оздоровчо-тренувальних занять з панкратіону. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, №4(112), 164-167.

41. Чорна І. (2022). Психологічні особливості професійного самовизначення школярів. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 12. 157–163.
42. Шандригось, В. (2013). Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навчально-методичний посібник. Вектор, Тернопіль.
43. Шандригось, В.І., Латишев, М.В., Розторгуй, М.С., & Первачук, Р.В. (2021). Динаміка кількості вагових категорій в жіночій боротьбі. Єдиноборства, 79-89.
44. Шаронова І.В. (Сундукова І.В.) Формування у старшокласників ціннісного ставлення до психічного здоров'я як умови його збереження та укріплення / І.В. Шаронова // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія No 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. –К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. –No 41 (65). –С. 113-120.
45. Шемчук, В.А., Дмитрен, С.М., Хуртенко, О.В., & Курбакова С.М. (2020). Результати визначення професійних компетентностей жінок-єдиноборців високої кваліфікації. Актуальні питання гуманітарних наук, 4(30), 271-279.
46. Aksiutin, V. (2015). Relationship between psychophysiological properties and boxing styles of skilled boxers. Theory and Methods of Physical Education and Sports, 2015(1), 110-113.
47. Amandavlatov, O'Gli T.M., & Khakimova, G. (2020). Characteristics of Technical Training of Young Wrestlers. International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology, vol. 7 (10), 133-135.
48. Beranek, V., Stastny, P., Novacek, V., Votapek. P., & Formanek, J. (2020). Upper limb strikes reactive forces in mix martial art athletes during ground and pound tactics. Int J Environ Res Public Health, 17(21).
49. Boychenko, N., Pashkov, I., & Ananchenko, K. (2015). Improving matching techniques karate style «Kyokushin». Slobozhanskyi herald of science and sport, 1(45), 20-26.

50. Boyko, V.F., Malinsky, I.I., Andriitsev, V.A., & Yaremenko, V.V. (2014). Competitive activity of highly skilled freestyle wrestlers at the present stage. *Physical education of students*, 4, 13- 19.
51. Chernenko, N., Lyzohub, V., Korobeynikov, G., Potop, V., Syvash, I., Korobeynikova, L. & Kostuchenko, V. (2020). Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1621- 1627.
52. Firouzja Kazem Mohseninia (2018). Innovation of New Techniques in Freestyle & Greco-Roman Wrestling. *Journal of Sports Sciences*, 6, 200-208.
53. Halperin, I., Chapman, D.W., Martin. D.T., & Abbiss, C.R. (2017). The effects of attentional focus instructions on punching velocity and impact forces among trained combat athletes. *J. Sports Sci.* 35, 500–507.
54. Iermakov, S., Tropin, Y., & Ponomaryov, V. (2015). Ways to improve the technical and tactical skills wrestlers Greco-Roman style of different manners of conducting a duel. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 5, 38-41.
55. Ilnytskyy, I., Okopnyy, A., Palatnyy, A., Pityn, M., Kyselytsia, O., & Zoriy Y. (2018). Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(1), 262-269. doi:10.7752/jpes.2018.01035
56. Isik, O., Cicioglu, H.I., Gul, M., & Alpay, C.B. (2017). Development of the wrestling competition analysis form according to the latest competition rules. *International Journal of Wrestling Science*, 7(1-2), 41-45.
57. James, L.P., Haff, G., Gregory, Kelly Vincent, G., & Beckman, Emma M. (2016). Towards a determination of the physiological characteristics distinguishing successful mixed martial arts athletes: a systematic review of combat sport literature. *Sports Medicine*. 46, 1525– 1551.
58. James, L.P., Robertson, S., Haff, G.G., Beckman, E.M., & Kelly, V.G. (2017). Identifying the performance characteristics of a winning outcome in elite mixed martial arts competition. *Journal of science and medicine in sport*, 20(3), 296-301.

59. Karninčić, H., Baić, M. & Sprem, D. (2017). Optimal Age to Begin with Greco-Roman Wrestling and Reach Peak Performance Trends in Cases of World-Class Medal Winners of Various Weight Groups. Paper presented at the Conference Applicable Research in Wrestling. Novi Sad, Srbija, 134-139.
60. Kirk, C. (2018). Does anthropometry influence technical factors in competitive mixed martial arts? *Human Movement*. 19, 46–59.
61. Kirk, C., Langan-Evans, C., & Clark, D.R., Morton, J.P. (2021). Quantification of training load distribution in mixed martial arts athletes: a lack of periodisation and load management. *PLoS One*, 16(5).
62. Kostikiadis, I.N., Methenitis, S., Tsoukos, A., Veligekas, P., Terzis, G., & Bogdanis, G.C. (2018). The effect of short-term sport-specific strength and conditioning training on physical fitness of well-trained mixed martial arts athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*. 17(3): 348–58.
63. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., & Mozoliuk O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 15(1), 138-143.
64. Miarka, B., Brito, C.J., Moreira, D.G., & Amtmann, J. (2018). Differences by ending rounds and other rounds in time-motion analysis of mixed martial arts: Implications for assessment and training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(2), 534-544.
65. Mikeska, J. Daniel (2014). A 12-week metabolic conditioning program for a mixed martial artist. *Strength and Conditioning Journal*, 36(5), 61-67.
66. Ouergui, I., Hssin, N., Haddad, M., Franchini, E., Behm, D.G., Wong, D.P. & Bouhleb, E. (2014). Time-motion analysis of elite male kickboxing competition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(12), 3537-3543.
67. Panov, P., Tropin, Y., Ponomaryov, V., & Beletskiy, S. (2015). Speech teams of wrestling at the European Nations Cup 2015. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 6 (50), 89-92.

68. Peacock, C.A., Mena, M., Sanders, G.J., Silver, T.A., Kalman, D., & Antonio, J. (2019). Sleep data, physical performance, and injuries in preparation for professional mixed martial arts. *Sports*, 7(1), 71-78.
69. Peel J., Cropley B., Hanton S., Fleming S. Learning through reflection: Values, conflicts, and role interactions of a youth sportcoach. *Reflective practice*. 2013.Vol.14(6). P.729-742.DOI: <https://doi.org/10.1080/14623943.2013.815609>
70. Petersen, C., & Lindsay, A. (2020). Movement and physiological demands of amateur mixed martial art fighting. *The Journal of Sport and Exercise Science*. 4(1), 40-43.
71. Pinto, F., Neiva, H., Nunes, C., Marques, M., Sousa, C., Marinho, D., Branquinho, L., & Ferraz, R. (2020). Ultimate full contact: fight outcome characterization concerning their methods, occurrence times and technical–tactical developments. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19).
72. Romanenko, V., Podrigalo, L., Cynarski, W. J., Rovnaya, O., Korobeynikova, L., Goloha, V., & Robak, I. (2020). A comparative analysis of the short-term memory of martial arts' athletes of different level of sportsmanship. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 20(3), 18-24.
73. Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., & Chamari, K. (2017). The activity profile of elite low-kick kickboxing competition. *International journal of sports physiology and performance*, 12(2), 182-189.
74. Souza-Junior, T.P., Ide, B.N., Sasaki, J.E., Lima, R.F., Abad, C.C., Leite, R.D., & Utter, A.C. (2015). Mixed martial arts: history, physiology and training aspects. *The Open Sports Sciences Journal*, 8(1) 234-239.
75. Spanias P., Nikolaidis, T., Rosemann, T., & Knechtle B. (2019). Anthropometric and physiological profile of mixed martial art athletes: A Brief Review. *Sports*, 7, 146-152.

76. Tropin, Y., & Boychenko, N. (2014). Analysis of techno-tactical preparedness of highly skilled wrestlers of Greco-Roman style after changes competition. *Slobozhanskyi science and sport bulletin*, 2, 117-120.

77. Tropin, Y., Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., & Shackih, V. (2018). The impact of rule changes on the competitive activity indices in Greco-Roman wrestling. *Science in Olympic Sport*, 4, 58-64.

78. Tünnemann, H. (2017). Technical-tactical combat behavior in the wrestling finals of the 2016 Olympic Games Rio in comparison to the 2012 OG London. *Applicable Research in Wrestling*, 13, 69-78.

79. Walker L. F., Thomas R., Driska A. P. Informal and nonformal learning for sport coaches: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2018.Vol.13(5). P.694-707.DOI: <https://doi.org/10.1177/1747954118791522>