НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»
на тему: **РОЗВИТОК ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Новосьолова Данила Олександровича
Науковий керівник: Юхимук В.П. кандидат педагогічних наук
Рецензент: Оришко С.П.
кандидат педагогічних наук, доцент
Рекомендовано до захисту на засіданні кафедри (протокол № 6 від 12.12.2023 року
Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор _____

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 3

РОЗДІЛ 1 ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗДІЛІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ …….. 6

1.1 Закономірності та принципи спортивного тренування…….. 6

1.2 Особливості змісту підготовки спортсменів-дзюдоїстів……... 9

1.3 Актуальні аспекти реалізації завдань психологічного супроводу у спорті…… 15

Висновки до розділу 1……... 19

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…..... 20

2.1 Методи дослідження…… 20

2.1.1 Теоретичні методи дослідження……. 20

2.1.2 Емпіричні методи дослідження…….. 21

2.2 Організація дослідження……. 22

РОЗДІЛ 3 ПСИХІЧНІ ЯКОСТІ ТА ЇХ РОЛЬ У СИСТЕМІ ПСИХО-ЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ…… 26

3.1 Роль психологічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів…….. 26

3.2 Психічні якості як важлива умова високої результативності спортивної діяльності дзюдоїстів……. 31

3.3 Оцінка емоційної стійкості як критерій психічної готовності юних дзюдоїстів до змагань……. 43

Висновки до розділу 3……..... 47

ВИСНОВКИ…… 49

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…… 51

ВСТУП

Спорт відрізняється від багатьох інших видів діяльності високою емоційністю. Для спортивної діяльності є характерними: динамічність емоцій та їх мінливість, швидка та часто різка зміна з одних переживань на інші. Проблеми емоційної стійкості, особливо юних спортсменів, належать до найбільш актуальних і мають велике науково-практичне значення, оскільки спортивні досягнення визначаються переважно тим, наскільки реалізуються за умов змагальної боротьби, потенційні можливості спортсменів.

Сьогодні навіть найвищий ступінь фізичної, технічної та тактичної підготовленості не завжди забезпечує успішний виступ – перемагає той спортсмен, який найкраще підготовлений психологічно. Не лише участь, а й сама підготовка до змагань вимагає від юних спортсменів найсильнішої нервово-психічної напруги, повної мобілізації інтелекту та вольових зусиль.

В свою чергу, високі вимоги до психолого-педагогічної підготовленості вимагають постійного зростання спортивних результатів, що збільшує психічну напруженість спортсменів. У зв'язку з високою конкуренцією у сучасному спорті для зростання результатів та спортивної майстерності спортсменам потрібна систематична адаптація до регулярного підвищення спортивних навантажень.

При здійсненні спортивної діяльності для вирішення поставлених завдань юним спортсменам доводиться зазнавати навантажень, які вимагають наявності у спортсменів високого рівня емоційної стійкості. Значення емоційної стійкості, успішної для діяльності спортсмена обумовлюється впливом емоцій на пізнавальні процеси, якість спортивної діяльності. Емоція розглядається як рефлекторна психовегетативна реакція [1], пов’язана з проявом суб'єктивного упередженого відношення до ситуації та сприяє організації адекватної поведінки у цій ситуації. Вона мотивує та організує сприйняття, мислення та дії.

В той же час, можемо констатувати, що у сучасних умовах недостатньо уваги приділяється проблемам формування емоційної стійкості юних дзюдоїстів засобами психолого-педагогічної підготовки, аналізу середовищних факторів, що зумовлює певний рівень її формування, тому на тлі професійної спрямованості та сформованої відповідальності часто відзначається емоційна нестабільність. За наявності негативних зовнішніх факторів, низький рівень емоційної стійкості може навіть призвести до дезадаптації спортсменів.

Будь-яка спеціальна діяльність впливає на людину насамперед тим, що вона є для неї джерелом психічних процесів та переживань, які вона відчуває при успішному виконанні даної діяльності та які ведуть до певних проявів психічних особливостей особистості, здатних до формування, розвитку та вдосконалення у відповідному виді спорту.

Виходячи з вищенаведеної інформації, ми обрали собі за **мету** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль психоемоційної стійкості в оптимізації процесів саморегуляції дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Об'єкт дослідження – процес формування психоемоційної стійкості юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Предмет дослідження – засоби флотування психоемоційної стійкості юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

На основі сформульованих теми, мети, об'єкту і предмету дослідження нами визначено наступні **завдання:**

1. Охарактеризувати основні складові спортивної діяльності дзюдоїстів, закономірності та принципи спортивного тренування.
2. Окреслити роль психічних якостей у системі психологічної підготовки юних дзюдоїстів.
3. Оцінити емоційну стійкість юних дзюдоїстів, як важливий критерій психічної готовності до змагань.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що покращення поведінкової

саморегуляції можна досягти шляхом розвитку психологічної та емоційної стійкості, зокрема засобами ментального фітнесу, що, безумовно, позитивно позначиться на результатах змагальної діяльності.

Методи дослідження. Для перевірки гіпотез і вирішення поставлених завдань використовується набір взаємодоповнюючих методів, адаптованих до об'єкта, предмета та мети дослідження: теоретичний – аналіз науково-методичних джерел, синтез, порівняння та узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, діалог, анкетування, тестування, методи математичної статистики.

База дослідження. Експериментальне дослідження проводилось під час проходження тренерської практики на базі Івано-Франкіської обласної дитячо-юнацької спортивної школи у м. Івано-Франківськ на навчально-тренувальних заняттях у період з грудня 2022 р по квітень 2023 р. У дослідженні взяли участь 32 юних спортсменів віком 10–12 років, а саме 24 хлопчиків та 8 дівчаток.

Практичне значення роботи Практичне значення даної роботи полягає в науковому обґрунтуванні та успішній реалізації плану розвитку психологічної та емоційної стійкості на етапі початкової підготовки юних дзюдоїстів у навчально-тренувальному та змагальному процесі. Результати дослідження можуть бути використані для психологічної діагностики та психолого-корекційної діяльності спортивних психологів, тренерів і викладачів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота другого (магістерського) рівня складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел (найменувань). Загальний обсяг роботи – 49 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗДІЛІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ

1.1 Закономірності та принципи спортивного тренування

Спортивне тренування ґрунтується на загальнопедагогічних принципах і принципах методики фізичного виховання і спорту. Сучасна система підготовки спортсменів базується на науково-методичних засадах і на таких основних принципах [1, 2, 3, 6, 7]:

- спрямованість на досягнення найкращих результатів;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація
- інтеграція загальної та спеціальної підготовки
- езперервність тренувального процесу;
- поєднання поступового збільшення та максимізації тренувальних навантажень;
- хвильова динаміка навантаження;
- періодичність тренувального процесу.

Націленість на максимально можливий результат. Цей принцип повністю відображає суть спорту, яка полягає в перемозі на змаганнях. Тому цілком природним є прагнення кожного спортсмена до максимального вдосконалення, яке стимулюється системою спортивних змагань та єдиною спортивною класифікацією.

Ретельна спеціалізація та індивідуалізація. Особливістю сучасного спорту є те, що неможливо досягти найкращих результатів без дотримання принципів ретельної спеціалізації та індивідуалізації. Використання цього принципу також пов'язане з природним талантом конкретного спортсмена та його схильністю до певного виду діяльності.

Інтеграція загальної та спеціальної підготовки Взаємозалежність загальної та спеціальної підготовки обумовлена неподільністю та безумовною необхідністю кожного аспекту спортивного тренування. Іншими

словами, зміст спеціальної підготовки залежить від передумов, створених загальною підготовкою, а зміст загальної підготовки визначається специфікою виду спорту.

Безперервність тренувального процесу. Основна суть цього принципу полягає в тому, що спортивне тренування будується як система тривалих занять протягом року. Зв’язки між ланками тренувального процесу забезпечуються безперервною послідовністю безпосередніх затримок і кумулятивних тренувальних ефектів. Інтервали між тренувальними заняттями визначаються на основі закономірностей відновлення і підвищення працездатності.

Поєднання поступового і максимального збільшення тренувального навантаження. Цей принцип відображає закономірності адаптації до тренувальних і змагальних навантажень. У процесі багаторічної підготовки до спортсменів на кожному наступному етапі пред'являються все більш високі вимоги. При цьому обсяг тренувального навантаження обмежується підготовленістю і кваліфікацією спортсмена.

Динаміка навантаження на підйомах і спадах. Цей принцип ґрунтується на необхідності відпочинку після фізичних навантажень. Поступове збільшення навантаження на певних етапах створює певні протиріччя з процесом адаптації до навантаження і змінами в організмі, викликаними необхідністю відпочинку і біологічної перебудови організму. Виходячи з цього виділяють малі, середні і великі “хвилі” [28]

Малі “хвилі” характеризують динаміку навантаження в мікроциклах протягом декількох днів. Середні “хвилі” відображають загальну тенденцію динаміки навантаження в мікроциклах з декількох малих “хвиль” в межах мезоциклу тренувального процесу.

Великі “хвилі” відображають загальну тенденцію навантаження в середніх “хвилях” протягом великого тренувального циклу. Періодичність тренувального процесу. Принцип періодичності проявляється в

систематичному повторенні відносно завершених структурних одиниць (циклів) тренувального процесу.

До циклів відносяться малі цикли – мікроцикли, середні цикли – мезоцикли, Великі цикли – макроцикли (півріччя, рік, Олімпійські ігри).

Для дотримання принципу циклічності тренувального процесу необхідно враховувати наступні моменти: побудова тренувального процесу базується на необхідності повторення ключових елементів його змісту і необхідності послідовної зміни тренувальних занять відповідно до логіки підготовки до головних змагань.

Зауважимо, будь-який фрагмент тренувального процесу доцільно розглядати у взаємозв'язку з формою його циклічної структури (структура і зміст мікроциклу визначається його положенням в структурі мезоциклу, а структура мезоциклу в структурі мікроциклу і макроциклу, з яких він складається визначається його положенням).

Застосування засобів і методів спортивного тренування дасть позитивні результати тільки в тому випадку, якщо вони будуть спрямовані на конкретні цикли та їх завдання.

При побудові тренувального циклу необхідно враховувати природні біологічні ритми організму. Єдність і взаємозв'язок між структурою спортивної діяльності та структурою підготовки. Цей принцип ґрунтується на закономірностях, що відображають структуру і взаємозв'язок між змагальною і тренувальною діяльністю спортсменів. По-перше, він стосується побудови тренувального процесу, спрямованого на формування оптимальної структури спортивної діяльності.

Цього принципу необхідно дотримуватися при створенні довгострокових програм підготовки спортсменів. Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу, спортивних і неспортивних факторів зі змагальною діяльністю. Цей принцип передбачає врахування потенціалу для покращення спортивних результатів.

Використання засобів для відновлення і стимуляції працездатності спортсмена, застосування спеціальних дієт, що відповідають специфіці виду спорту і підготовленості спортсмена, використання середньо- і високогірних тренувань і штучних гіпоксичних тренувань, зокрема оптимізація тренувань відповідно до високих та низьких температур; подолання порушень циркадних ритмів внаслідок тренувань та тривалих перельотів до місць змагань; використання високоточної діагностичної апаратури та ефективного тренувального обладнання.

Взаємозалежність між ефективністю тренувального процесу та профілактикою спортивного травматизму. Дотримання цього принципу в тренувальному процесі спортсменів означає, крім вирішення завдань фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, постійне вирішення питань профілактики спортивного травматизму. Особливу увагу слід приділяти поліпшенню матеріально-технічного та організаційного забезпечення навчально-тренувальної та спортивної діяльності, раціональній організації багаторічної та річної підготовки з урахуванням погодно-кліматичних умов, раціональному харчуванню, засобам відновлення і стимуляції працездатності та активізації адаптаційних процесів.

Педагогічні принципи Крім специфічних принципів, у процесі підготовки спортсменів використовуються загальні дидактичні принципи: систематичності та послідовності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності та індивідуалізації. Однак для спортивної практики важливе значення мають дидактичні принципи, які відповідають потребам сучасного спорту [3].

1.2 Характеристика змісту підготовки спортсменів-дзюдоїстів

Дзюдо (“дзю” з японської означає “м’який”, а “до” – “шлях) – це “бойове мистецтво, в якому поряд з технікою кидків дозволені удари (але тільки по руках) і задушливі прийоми. Спортсмени тренуються в кімоно (довга стьобана куртка з поясом і штанами) і б'ються на спеціальному татамі.

Сучасна система підготовки спортсменів - це складна система, що включає багато елементів, цілей, завдань, засобів, методів, форм організації та матеріально-технічних умов, спрямованих на досягнення спортсменами найвищих спортивних результатів. Система включає організаційне, правове, науково-методичне, матеріально-технічне та медичне забезпечення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, а також створення умов для досягнення ними високих спортивних результатів.

Основною метою системи підготовки спортсменів є розвиток якостей та вдосконалення здібностей для досягнення найвищих спортивних результатів на головних змаганнях.

Основними завданнями системи підготовки є:

- гармонійний розвиток у всіх сферах організму;
- виховання відповідних моральних, вольових, етичних та естетичних якостей;
- олодіння технікою і тактикою обраного виду спорту;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних для досягнення високих результатів у дзюдо
- розвиток рухових якостей (гнучкості, витривалості, м'язової сили, координації, швидкості) та можливостей функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження в спорті, на необхідному рівні; розвиток можливостей функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження в спорті, на необхідному рівні;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Ці завдання визначають основні напрямки спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну.

Підготовка спортсмена включає в себе спортивні тренування, змагання як засіб забезпечення підготовки, а також позатренувальні та позазмагальні елементи, які підвищують ефективність тренувань і змагань.

Спортивна підготовка – це спеціалізований процес, заснований на використанні фізичних вправ для розвитку та вдосконалення здібностей

спортсмена з метою визначення його готовності до досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту.

Основною метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого рівня фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовленості людини. Основна мета – перемога на змаганнях найвищого рівня - Олімпійських іграх, Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу та Європи; проміжна мета - перемога на чемпіонатах міста, області, Кубку України, чемпіонаті України та чемпіонаті світу.

Спортивна підготовка в дзюдо має свої завдання:

- навчання комплексу спеціальних знань, рухових умінь і навичок з дзюдо;
- зміцнення здоров'я та загартування організму;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- виховання морально-вольових якостей в процесі тренувань і формування стійких звичок самовиховання особистісних якостей;

формування стійкого інтересу до занять дзюдо.

Теоретична підготовка – це формування у спортсмена спеціальних знань, необхідних для досягнення успіху в даному виді спорту. Теоретична підготовка може проходити в процесі практичних тренувань або у вигляді бесід, вивчення схем, зйомок фільмів, перегляду відеоматеріалів тощо. Розподіл часу теоретичної підготовки виглядає наступним чином.

Фізична підготовка є невід’ємною частиною спеціалізованої підготовки, яка є основою для всіх етапів розвитку спортивної майстерності. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – це процес вдосконалення атлетичних фізичних якостей з метою цілісного та гармонійного фізичного розвитку людини. Загальна фізична підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності і є основою для досягнення високих результатів у спеціальній підготовці та дзюдо.

Перед ЗФП стоять наступні завдання:

- зміцнення здоров’я дітей та усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку;
- підвищення загальної витривалості

- розвиток швидкісних здібностей; та
- Розвиток гнучкості;
- рухи без надмірного напруження.

Фізичне виховання пов'язане з досягненням фізичної цілісності. Тобто загальним розвитком рівня здоров'я і фізичних здібностей, які відповідають історично обумовленим вимогам діяльності людини у виробничій, військовій та інших сферах суспільного життя.

Конкретні принципи та показники фізичної цілісності завжди визначаються реальними потребами та умовами життя суспільства на кожному історичному етапі. Однак вони завжди включають в себе також вимоги високого рівня здоров'я і загальної працездатності.

Крім того, не слід забувати, що досить високий рівень загальної фізичної підготовки часто не гарантує успіху в дзюдо. Іншими словами, комусь може знадобитися покращити витривалість, а комусь - м'язову силу.

Загальними засобами фізичної підготовки є переважно вправи з інших видів спорту, які не схожі за структурою на основні вправи дзюдо. Це збільшує вплив на розвиток якостей, які залишаються недостатньо розвиненими в процесі цілеспрямованих тренувань. Широко практикуються такі основні вправи: вправи з предметами (скакалкою, набивним м'ячем, гантелями), акробатичні вправи, стрибки на батуті, метання (набивного м'яча), метання зброї, стрибки в довжину, стрибки у висоту, плавання, стрибки у воду, різні вправи з обтяженням, веслування, лижі, рухливі ігри, спортивні рухливі ігри, спортивні ігри. Всі вправи слід підбирати з урахуванням індивідуальних особливостей, віку та статі спортсмена.

Вправи, спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості дзюдоїста, називаються засобами загальної підготовки, а вправи, спрямовані на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, називаються засобами спеціальної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) за своїм характером, рівнем спортивного розвитку, обсягом та інтенсивністю навантаження спрямована

на вдосконалення певних якостей, наближених до змагальної діяльності дзюдоїста. Високий рівень СФП сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичних дій спортсмена та його психологічній підготовці до досягнення високої спортивної форми. Її основна мета - максимальний розвиток спеціальних рухових якостей (спеціальної м'язової сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості). Для вирішення цього завдання використовуються спеціальні підготовчі вправи, які мають координацію, напругу, темп і ритм рухів, характерні для всіх основних рухів.

Технічна підготовка.

У технічній підгтовці дзюдоїстів виділяють:

- техніку кидків зі стійки (наге-ваза);
- техніку в положенні лежачі (не-ваза);
- техніку стійок і захватів (кумі-ката);
- техніку падіння (укемі);
- техніку виведення з рівноваги (кузуші);
- техніку контр прийомів (гаеші-ваза);

Техніка боротьби у стійці (наге-ваза) ділиться на:

- техніку боротьби ногами (аші-ваза);
- техніку кидків через стегно (коші-ваза);
- техніку кидків руками (те-ваза);
- техніку кидків через плечо (ката-ваза);
- техніку кидків з падінням (сутемі-ваза);

Техніка боротьби лежачі (не-ваза) ділиться на:

- техніку утримань (осаекомі-ваза);
- техніку задушливих прийомів (шіме-ваза);
- техніку больових прийомів на суглоб ліктю (кансецу-ваза).

У дзюдо заборонені захоплення руками за ноги, больовий вплив на очі, рот і ніс, больові і задушливі прийоми в стійці. У боротьбі в партері дозволені больові прийоми тільки на ліктьовий суглоб.

Тактика в дзюдо означає раціональне використання засобів боротьби для досягнення перемоги. Якою б не була технічна досконаліть дзюдоїста, саме його вміння використовувати відповідні прийоми і будувати поєдинок відповідно до особливостей суперника визначає ступінь його бойової майстерності. Метою тактичної підготовки дзюдоїста є відпрацювання стандартних тактичних рухів на тренуваннях і в поєдинках.

У процесі її проведення зміцнюються і вдосконалюються морально-вольові якості та здатність до налаштування на спортивну боротьбу. При відповідній психологічній підготовці у спортсменів можна розвинути спеціальні психологічні функції, пов’язані з особливостями змагань з дзюдо у таких напрямках психологічної підготовки: формування мотивації до занять спортом; тренування вольових якостей; споглядально-рухова підготовка; удосконалення реакції; удосконалення спеціалізованих навичок; регуляція психічної напруги; підвищення стійкості до емоційних стресів; управління стартовими кондиціями.

Відбір талановитих юнаків та дівчат в дзюдо тісно пов'язаний з довгостроковим етапом розвитку учня (від початківця до майстра спорту міжнародного класу). Залежно від довгострокового етапу підготовки учня існують етапи відбору з конкретними завданнями та критеріями.

Початковий етап навчання. Тривалість цього етапу – від одного до двох років. Для участі в групі початкової підготовки юні спортсмени повинні мати довідку від лікаря про те, що вони здорові і не мають протипоказань до занять цим видом спорту.

Етап попередньої базової підготовки. Тривалість цього етапу становить 3–5 років. Групи початкової підготовки формуються на конкурсній основі зі здорових і практично підготовлених учнів, які пройшли необхідну підготовку не менше одного року і відповідають контрольним і перехідним критеріям із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та технічної підготовки.

Етап спеціалізованої базової підготовки. Тривалість етапу 2– 3 роки.

Групи спеціалізованої підготовки формуються із спортсменів, які мають кваліфікацію не нижче першого дорослого розряду і виконали контрольно-перевідні нормативи з загально-фізичної, спеціально-фізичної та тактико-технічної підготовки.

Таким чином, при побудові багаторічної підготовки тренувальний процес повинен бути організований таким чином, щоб тренувальна програма могла значно ускладнюватися від одного етапу підготовки (макроциклу) до іншого. У цьому випадку можна планомірно розвивати фізичні та технічні здібності спортсмена і покращувати функціональні можливості основних систем організму. Тому варто чітко визначити напрямки, в яких слід інтенсифікувати тренувальний процес протягом усього процесу спортивного вдосконалення.

1.3 Актуальні аспекти реалізації завдань психологічного супроводу у спорті

Потреба у проведенні практичної роботи з психологічного супроводу в сучасному спорті, безперечно, існує, і елементи цієї роботи поступово впроваджуються, але найчастіше цей досвід є фрагментарним і недостатньо структурованим. Це можна пояснити не лише браком фахівців у цій галузі, але й низкою інших чинників. Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань з різних видів спорту складалася роками, але рівень підготовки є недостатньо задовільним. Багато в чому традиційні підходи поступово вичерпують свої можливості, засновані на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень.

Очевидно, що більше уваги слід приділяти і практичним аспектам реалізації завдань, практичним заходам психологічного супроводу підготовки спортсменів. Йдеться про побудову всього багаторічного тренувального процесу на психологічній основі.

Йдеться про психологічний супровід спортсменів [1,2]. Психологічний супровід підготовки спортсменів повинен бути спрямований не на усунення

несприятливих ознак психології, а на мобілізацію психічних ресурсів для підвищення ефективності тренувального процесу, надійності та результативності спортивної діяльності. Системний характер впровадження форм психологічного супроводу на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу і відкрити нові можливості для використання психологічного потенціалу спортсменів [5,6,8].

Разом з тим, проблеми, які на сьогоднішній день визначені як найбільш важливі для психологічного супроводу підготовки спортсменів, залишаються невирішеними. І це є однією з головних причин, чому питання психологічного забезпечення спорту на всіх рівнях потребує нового розгляду. Спортсмени та тренери однаково потребують професійної психологічної підтримки та допомоги в будь-який час. Тому особливу увагу слід приділити розгляду нових форм соціально-психологічних відносин у системі "спортсмен-тренер". Тому необхідна співпраця між тренером, спортсменом і психологом, взаєморозуміння, засноване на знаннях тренера в області психології і готовності психолога зрозуміти проблеми тренера і спортсмена і надати необхідну психологічну допомогу і підтримку в ході спільної діяльності. Тут виникають питання, що стосуються різних аспектів психологічної допомоги та підтримки особистості спортсмена, особливо щодо реалізації таких завдань, як просвітницька та профілактична робота, психологічна діагностика та консультування, психологічна корекція та психотерапія в психологічному супроводі спортивної діяльності [3,4,7]. Також важливим є аспект психологічної підготовки, який потребує вирішення таких питань, як навчання психологічних навичок і компетенцій, необхідних спортсменам, формування когнітивних, мобілізаційних і поведінкових установок.

Змістовний аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити ряд вузлових моментів, які виникають у спортсменів і тренерів у зв'язку з набуттям, реалізацією та вдосконаленням спортивної діяльності, які є не

тільки специфічними проблемами міжособистісних відносин, а й джерелами психологічних новоутворень особистості.

Сучасне уявлення про те, що спортсмен, як суб'єкт спортивної діяльності, повинен бути повноправним учасником тренувального процесу, передбачає відповідальну і активну роль спортсмена у всіх заходах, спрямованих на вдосконалення спортивної майстерності. Такий підхід, таким чином, закладає основу для виникнення нового рівня взаємовідносин у системі "спортсмен-тренер" і, відповідно, суттєвої зміни форми і спрямованості роботи в комплексі заходів - від "психологічного супроводу" до "психологічного супроводу" тренувального процесу і спортивної кар'єри спортсмена в цілому, що Це призвело до зміни форми і спрямованості роботи в комплексних заходах. Йдеться не про епізодичну участь фахівців у таких видах діяльності, як вирішення психологічних проблем, діагностика та консультування, а про безпосередню практичну роботу психологів з організації та реалізації комплексу заходів психологічного супроводу в системі підготовки спортсмена. Аналізуючи низку заходів, що здійснюються в період підготовки до змагань, можна виділити ряд ключових етапів, які характеризуються власним психологічним змістом і утворюють своєрідну змістовну структуру. До таких заходів можна віднести інформаційне забезпечення психологічної підготовки, оцінку функціонування домінуючих регуляторних систем психіки спортсмена, підтримку мотиваційної стійкості, актуалізацію мовного регуляторного апарату і формування стратегій поведінки спортсмена в умовах змагань, позитивних на всіх етапах з метою своєчасного створення найбільш продуктивної картини готовності та фіксації важливого досвіду. Послідовність перерахованих вище етапів тісно пов'язана з психолого-педагогічними особливостями процесу підготовки і ґрунтується на

Співвідношення між тривалістю виконання тренувальних завдань на різних етапах психологічного супроводу та основними характеристиками тренувального навантаження на завершальному етапі підготовки до змагань

може бути суттєво доповнене і потребує подальшої розробки. При цьому одним з основних завдань супроводу є створення ефективної програми психологічних інтервенцій на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів. При цьому підкреслюється, що спортивні психологи повинні працювати не тільки з висококваліфікованими спортсменами, а й зі спортсменами, які тільки починають своє спортивне життя. Це пов'язано з тим, що основи високих спортивних досягнень формуються на ранніх етапах підготовки і психологічні проблеми, якщо вони з'являються, повинні бути вирішені [1,4,6]. Це вимагає не тільки ознайомлення, але й розвитку тренінгу саморегуляції, виконання систематичних психологічних вправ для вирішення питань психологічної готовності, дотримання рекомендацій щодо їх використання, а також постійного вдосконалення психологічних установок і когнітивних навичок, необхідних для підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів. Необхідність.

Представлені тут дані інтегрують сучасні теоретичні підходи та практичний досвід, що з'являються в останніх науково-методичних джерелах, охоплюють різні аспекти психологічного забезпечення спортивної діяльності та сприяють формуванню й удосконаленню професійних знань і навичок. Пріоритетними прикладними завданнями спортивної психології є визначення шляхів інтеграції та впровадження її результатів у практику підготовки спортсменів, що є надзвичайно важливим. Слід зазначити, що професіоналізація сучасного спорту не тільки сприяє вдосконаленню традиційної системи управління підготовкою спортсменів, але й призводить до суттєвих змін у розумінні необхідності психологічного супроводу спортивної діяльності, що є ключовим елементом у загальній системі підготовки спортсменів [21–23].

Висновки до розділу 1

1. Теоретичний аналіз наукових джерел показує, що психоемоційна стабільність – це здатність спортсмена протистояти інтенсивному зовнішньому тиску таким чином, щоб розвивати саморегуляцію та самоконтроль без зниження продуктивності чи шкоди загальному здоров'ю. Іншими словами, психоемоційна стійкість забезпечує успішне проходження всіх етапів фізичної активності завдяки здатності особистості адаптуватися до руйнівних факторів.
2. Психологічна та емоційна стійкість спортсменів відіграє важливу роль у спортивній діяльності на всіх етапах спортивної підготовки, оскільки спортсмени постійно стикаються з підвищеними вимогами до себе та конкуренцією на полі. Варто зазначити, що зростає також індивідуальний інтерес до фізичної підготовки та індивідуально-психологічні особливості.
3. Вважаємо, що на даному етапі недостатньо уваги приділяється підвищенню психоемоційної стійкості підлітків-спортсменів. Можна сказати, що психологічна та емоційна стійкість цієї вікової групи ще нестабільна і важко контрольована. Специфіка вікових особливостей досліджуваної групи, тобто дітей 10-12 років, безпосередньо впливає на психологічну адаптаційну функцію.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Метод наукового дослідження – це сукупність способів визначення параметрів, структури та інших характеристик досліджуваного об’єкта.

Методи включають вивчення явищ, систематизацію та модифікацію нових або раніше отриманих знань. Висновки робляться на основі емпіричних (спостережуваних і вимірюваних) даних про об'єкт, з використанням правил і принципів виведення. Основою для отримання даних є спостереження та експеримент. Для пояснення спостережуваних фактів висуваються гіпотези, будуються теорії і на їх основі формулюються висновки і припущення. Отримані передбачення перевіряються за допомогою експериментів і збору нових фактів.

Важливим аспектом наукового методу, невід’ємної частини будь-якої науки, є вимога об’єктивності, що виключає суб’єктивну інтерпретацію результатів. Навіть на твердження авторитетних вчених не варто покладатися. Щоб забезпечити незалежну перевірку, спостереження документуються, а всі вихідні дані, методи і результати досліджень стають доступними для інших вчених. Це не тільки забезпечує додаткову гарантію шляхом повторення експерименту, але й дозволяє критично оцінити ступінь валідності (релевантності) експерименту і результатів по відношенню до теорії, що перевіряється.

Вибір методів дослідження визначався поставленими завданнями і існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. Для розв’язання сформульованих завдань використано такі методи дослідження.

2.1.1. Теоретичний аналіз літературних джерел було використано нами для збору інформації по темі, що цікавить досліджень. Завдяки цьому методу нам вдалося раціонально оцінювати особливості навчально-тренувального процесу з боротьби дзюдо, а також виявити особливості тренування захисних

дій, особливості організації навчально-тренувального процесу у борців дзюдо.

2.1.2. Емпіричні методи дослідження.

2.1.3. Анкетне опитування – найбільш поширений метод збору інформації. Опитування передбачає письмове звернення дослідника до певної сукупності людей з питаннями, зміст яких представляє досліджувану проблему на рівні емпіричних індикаторів, їх реєстрацію та статистичну обробку отриманих відповідей, а також теоретичну інтерпретацію. Анкетування використовувалося з метою виявлення особливостей застосування захисних дій, виявлення основних захисних технічних дій, які застосовуються в боротьбі дзюдо.

Для судження про дію факторів середовища на особистісні якості, одним із найкращих методів є діагностика багатофакторного дослідження особистості Р.Б.Кеттела (дитячий 12-ти факторний особистісний опитувальник 12PF). Дослідження може проводитися як у індивідуальній, так і в груповій формі. Респондентам пропонується відповісти на 55 запитань, спрямованих на виявлення їх звичного способу поведінки.

2.1.4. Педагогічне спостереження – метод збору первинних емпіричних даних, який полягає в навмисному, цілеспрямованому, систематичному безпосередньому сприйнятті та реєстрації фактів, що піддаються контролю і перевірці. Нами педагогічне спостереження було проведено з метою виявлення найбільш ефективних захисних дій в стійції в партері.

2.1.5. Педагогічний експеримент Нами було проведено педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент був спрямований на підвищення ефективності застосування контратакують технічних дій борцями дзюдо. Тактична підготовка займаються спортсменів, нерозривно пов'язана з технічною підготовкою. Вона виражається в умінні борця свідомо користуватися в сутичці засвоєними засобами спортивної боротьби, з огляду на обстановку, стан своєї підготовки та ступінь підготовленості противника. Для підвищення ефективності, виконання дій, що контратакують, у

тренування були включені різноманітні вправи та завдання.

2.1.5. Методи математичної статистики. Отримані нами впродовж дослідження матеріали були опрацьовані за допомогою математико-статистичного аналізу. При цьому статистичні методи застосовувалися відповідно до характеру експериментальних даних і завдань дослідження.

Під час проведення досліджень всі результати заносились у протокол і піддавались математичній обробці, де були визначені середні показники окремо для спортсменів.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося під час проходження тренерської практики на базі Івано-Франкіської обласної дитячо-юнацької спортивної школиу м. Івано-Франківськ на навчально-тренувальних заняттях у період з листопада 2022 р по квітень 2023 р. У дослідженні взяли участь 32 юних спортсменів віком 10–12 років, а саме 24 хлопчиків та 8 дівчаток.

Перший етап нашого дослідження полягав у накопичені, вивчені та аналізі спеціально наукової та методичної літератури спрямованості з дзюдо. Також було здійснено підбір сучасних методик, а також доповнено відомі методики оцінки даних юних спортсменів під час навчально-тренувальних занять.

Проведено аналіз тренувального процесу. На цьому етапі була визначена актуальність теми, виявлені основні недоліки, обґрунтовано мету і завдання роботи, проаналізовано досягнення провідних спортсменів дзюдоїстів під час навчально-тренувальних занять. На цьому етапі здійснювався замір психоемоційної стійкості, характерних для спортсменів в єдиноборствах і, зокрема, в дзюдо. Визначалися існуючі в практиці спортивних єдиноборств засоби і методи формування та розвитку психоемоційної стійкості дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. Також було проведено спостереження навчально-тренувальних занять.

Розроблялися технології формування психоемоційної стійкості у юних дзюдоїстів, а також структура і організація педагогічного експерименту.

Другий етап нашого дослідження містив педагогічний експеримент з перевірки гіпотези дослідження, а також процедурний компонент до якого входять конкретні методи збору інформації, методики і техніки їх проведення, обробка емпіричних даних та їх інтерпретація. Метод інтерв'ювання та бесіди з тренерами та юними дзюдоїстами мали за мету зрозуміти структури тренувально діяльності спортсменів їх арсенал спортивної та психолого-емоційної підготовкита ін. В експерименті була здійснена апробація технологій розвитку психоемоційної стійкості дзюдоїстів на етапі початкової підготовки в навчально-тренувальному процесі та виявлення їх впливу на формування спеціалізованих сприйнять і на ефективність психоемоційної стійкості в діяльності дзюдоїстів. Всі данні експериментальної групи заносились до протоколів с подальшою обробкою.

На третьому етапі дослідження здійснено математичну та статистичну обробку результатів було зроблено аналіз і впровадження в практичну роботу результатів. Було враховано індивідуальні особливості юних дзюдоїстів

Сутнісні характеристики емоційної стійкості описуються за допомогою одного з факторів п'ятифакторної моделі особистості "велика п'ятірка" – фактора "нейротизм" або фактора С моделі Р. Кеттелла. До феноменологічних характеристик можна віднести, з нашої точки зору, той феномен, для визначення якого в англомовній літературі використовується термін "psychological hardiness" – психологічна стійкість.

Об'єм цього поняття включає такі семантичні ознаки:

- commitment (стійке слідування (відданість) певній системі цінностей, мотиваційна спрямованість при виконанні діяльності);
- challenge (сприйняття складних ситуацій, змін в умовах діяльності як заклику до активних дій);
- control (внутрішній локус контролю).

Ця особистісна властивість, що набувається в процесі досвіду, створює, за твердженням її дослідників, перешкоди до виникнення стресу, дає можливість впоратися з ним. До цієї групи особистісних характеристик можна віднести й інтегративну властивість особистості, яка отримала назву «емоційний інтелект» або «емоційна розумність». Останнє містить наявність у людини здібностей до самоорганізації на діяльність, ініціації активної діяльності в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й складних. Наявність у людини таких властивостей особистості значною мірою зумовлює те, які з різноманітних функцій емоцій стануть провідними в тій чи іншій конкретній ситуації діяльності.

Важливою особистісною передумовою успішності поведінки в стресогенних ситуаціях є і когнітивні здібності до екстраполяції, продуктивного евристичного мислення. Саме вони зумовлюють, зокрема, декілька напрямків продуктивної або непродуктивної поведінки в ситуаціях невизначеності, таких як надання невизначеній події того чи іншого значення. Цей процес обумовлений загальними характеристиками емоційності в структурі особистості, а саме загальною песимістичною або оптимістичною орієнтацією особистості. У ситуаціях невизначеності песимістична орієнтація зумовлює вірогідність надання невизначеній події значення загрозливої, а оптимістична – такої, з якої можна знайти вихід.

Важливим чинником стійкості до стресу є пошукова активність у ситуаціях невизначеності, успіх якої значною мірою залежить як від терпимості до невизначеності як інтегративної властивості особистості, так і від продуктивності евристичного мислення. Успішне знаходження оптимального рішення в ситуації невизначеності супроводжується позитивними емоціями, а неуспішне – закріплюється як негативне переживання і призводить до формування так званого «песимістичного пояснювального стилю». Це поняття виникло в результаті досліджень із вивчення стану безпорадності, тобто когнітивно-мотиваційного дефіциту, що

виникає внаслідок непередбачуваного, але неминучого покарання за будь-яку провину, помилку.

Орієнтація на уникнення невдачі як одна з характерних ліній поведінки в екстремальних умовах і зумовлює ймовірність формування когнітивно-мотиваційного дефіциту. І, навпаки, орієнтація на успішне подолання складної ситуації, переконаність у власних можливостях впоратися з нею формують готовність до виконання діяльності.

Особистості з недостатньою психічною стійкістю пояснюють несприятливі події, пов’язані з екстремальними діями, внутрішніми стабільними атрибуціями. І, навпаки, стійкі до подібних емоціогенних впливів суб’єкти схильні пояснювати їх зовнішніми нестабільними і специфічними атрибуціями.

Схильність суб’єкта до підвищеної емоційності, збудливості і реактивності виявляється в особистостей з переважанням песимістичного пояснювального стилю і негативною спрямованістю самооцінки здоров’я і самопочуття.

РОЗДІЛ 3

ПСИХІЧНІ ЯКОСТІ ТА ЇХ РОЛЬ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

3.1 Роль психологічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів

У перекладі з японської “дзюдо” означає “шлях м’якості” і часто згадується як “дзюдо но мечі”. За своєю суттю дзюдо – це японське бойове мистецтво, філософія та вид спорту без зброї, заснований наприкінці XIX століття японським майстром бойових мистецтв Дзіґоро Кано (1860–1938) на основі дзю-дзюцу. Він також сформулював основні правила та принципи тренувань і змагань.

Дзіґоро Кано класифікував процес переходу від джиу-джитсу до боротьби дзюдо наступним чином:[15] “Коли я почав вивчати джиу-джитсу, я дійшов висновку, що джиу-джитсу – це не просто цікаве заняття. Джиу-джитсу – це не тільки про фізичний розвиток, але, перш за все, про бажання перемогти свого супротивника. Крім того, я зрозумів, що різні школи бойових мистецтв не завжди гідні похвали. Так я дійшов висновку, що джиу-джитсу потребує реформування. Я навчав своїх учнів гнучкості та техніці, щоб вони могли перемагати, але я також робив акцент на ментальному настрої”. “До” означає, перш за все, метод, спосіб дії, перспективу та спосіб мислення. Окрім спритності і техніки, важливими є також доброта і смиренність, і ці якості повинні впливати на всю особистість. Ідеальний тип дзюдоїста - це той, хто дуже м'яко ставиться до людей і життя.

Дзюдо народилося в 1882 році, коли Дзіґоро Кано відкрив першу школу дзюдо Кодокан. Згідно з класифікацією, прийнятою в Японії, дзюдо належить до так званих “сучасних бойових мистецтв”, на відміну від традиційних бойових мистецтв “корю-будо”.

Дзюдо має багато філософських елементів і базується на двох принципах: взаємодопомога і взаєморозуміння, а також найкраще

використання тіла і духу. Займаючись дзюдо, спортсмени традиційно тренуються у фізичному вихованні, навчаються рукопашному бою, ставлять собі за мету духовне вдосконалення, що вимагає дисципліни, наполегливості, самоконтролю, ввічливості та розуміння взаємозв'язку між успіхом і зусиллями, необхідними для його досягнення. Крім того, дзюдо сприяє розвитку таких позитивних якостей, як моральність, спостережливість, пам'ять та уява у тих, хто ним займається.

Під час заснування дзюдо Дзіґоро Кано визначив три основні цілі тренувань дзюдо. Це був розумовий і фізичний розвиток, спритність і здатність новоствореного виду спорту функціонувати як цілісна система фізичного виховання. Ці цілі були досягнуті лише частково, і сьогодні дзюдо розглядається в першу чергу як вид спорту. Сучасна концепція дзюдо підкреслює мету постійного поліпшення результатів у змаганнях. Тому основним завданням спортивного тренування є фізична, технічна та розумова підготовка і виховання.

Суть дзюдо можна виразити словами Дзіґоро Кано: “Дзюдо – це найефективніший спосіб використання психічної та фізичної енергії. Тренування дзюдо призначені для фізичного і психічного вдосконалення людини через вивчення самозахисту і правильного розуміння Шляху” – це абсолютна мета дзюдо.

Згідно з [8, 15], навчання дзюдо сприяє гармонійному духовному розвитку тих, хто його практикує, оскільки стимулює позитивний підхід до подій, але вимагає дисципліни, наполегливості, дотримання етикету і розуміння взаємозв'язку між успіхом і зусиллями, необхідними для його досягнення. У своїх лекціях засновник дзюдо Дзіґоро Кано зазначав, що дзюдо охоплює багато аспектів як метод підвищення обізнаності. Зокрема, моральний розвиток дзюдоїста гарантується особливостями тренувань дзюдо. Це досягається, зокрема, шляхом поступової зміни ролі дзюдоїста від учня до вчителя. Дзіґоро Кано також стверджував, що заняття дзюдо вимагають самоконтролю, що позитивно впливає на характер учня. Іншими

словами, завдяки заняттям дзюдо розвивається пам’ять (через необхідність запам’ятовувати складні техніки), спостережливість (через практику рандорі), розвивається уява і творчість (при вивченні різноманітних технік), а також здатність висловлювати свої думки (наприклад, при поясненні техніки). Дзіґоро Кано у своїй доповіді “Вступ до дзюдо та його виховна цінність”, поданій до Японської асоціації освіти у 1889 році, заявив: “Я вірю, що ті, хто вивчає дзюдо у хорошого вчителя, можуть цінувати свою країну, любити її, піднімати свій дух і розвивати мужню та активну особистість”. Дзіґоро Кано сформулював низку настанов для дзюдоїстів: "Зіставляй свої можливості з можливостями супротивника, бери ініціативу в свої руки, ретельно думай, дій рішуче, знай, де зупинитися. Не захоплюйся, коли перемагаєш, не здавайся, коли програєш, не заспокоюйся, не втрачай пильності, не бійся, коли опинився в небезпечному становищі, і продовжуй йти обраним шляхом".

Сьогодні, хоча бойові мистецтва можуть мати прикладне значення в деяких видах людської діяльності, потреба у використанні рухів бойових мистецтв як боротьби за життя в повсякденному житті значною мірою втрачена. Як засіб всебічного розвитку людини і як демонстрація на змаганнях, воно в основному використовується для спортивної практики. Однак, хоча дзюдо - це бойове мистецтво, це також спорт і система фізичного та морального виховання, заснована на наукових принципах. Дзюдо - це "шлях" для фізичного та духовного вдосконалення людини, який можуть зрозуміти люди в усьому світі. Це довгий і важкий шлях, але той, хто не зійде з цього шляху, в кінці кінців обов'язково буде винагороджений - не тільки титулом, але і більш глибоким розумінням мистецтва дзюдо, яке є одночасно і філософією, і способом життя.

Термін “розвиток психологічної та емоційної стійкості” часто використовується для позначення широкого спектру заходів, необхідних тренерам, спортсменам і менеджерам для формування і розвитку психічних процесів і особистісних якостей своїх спортсменів для забезпечення

успішних тренувань і виступів на змаганнях. Психоемоційна стійкість сприяє ефективному виконанню інших видів тренувань і вважається передумовою успішного виступу на змаганнях.

Психоемоційна стійкість є одним з аспектів використання наукових результатів психології та впровадження її засобів і методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У цьому відношенні психоемоційна стійкість тісно пов’язана з підвищенням психологічної культури спорту та міждисциплінарною взаємодією спортивної науки [3, 89].

Досить важливим концептуальним елементом розвитку психоемоційної стійкості у спорті є взаємодія видів підготовки (психологічної, спеціальної фізичної, технічної, тактичної та теоретичної). Часто психологічну підготовку розглядають як один з видів підготовки. У такому випадку, разом з іншими видами, їй відводиться певна роль у плануванні тренувального та змагального процесів і визначаються відповідні цілі, форми і методи. Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування підготовки, але є проблематичним для вирішення завдань різних видів системної взаємодії.

Отже, психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення психічних характеристик, необхідних спортсменам і командам для успішної діяльності [5, 101]. Психологічна підготовка здійснюється через відповідні орієнтації. Розглянемо це більш детально.

Спортивна діяльність пов’язана з включенням людини в різні соціальні відносини. Спортсмени займають певний соціальний статус, наприклад, стаючи на шлях професійного спорту або готуючись до професійної кар’єри. Їм доводиться поєднувати заняття спортом з навчанням, професійною підготовкою, турботою про сім’ю і підтримкою певних контактів у сфері спорту. Від того, наскільки спортсмени можуть проявити себе і свої здібності в певних соціальних умовах, значною мірою залежить їхня спортивна кар'єра та професійні результати.

Забезпечення динаміки командної роботи в спорті. Успіх у багатьох видах спорту, в тому числі командних, безпосередньо залежить від рівня взаємодії, взаєморозуміння, командної роботи, взаємопідтримки та взаємної відповідальності між гравцями. Взаємна вимогливість і повага, вміння долати перешкоди на шляху до конфлікту і в потрібний момент протистояти суперникам як одна згуртована команда становлять особливий інтерес для тренерів і гравців.

Важливим аспектом психологічної підготовки в командних видах спорту є своєчасне забезпечення необхідної взаємодії та управління динамікою командної діяльності. Одним з найпоширеніших засобів підтримання постійної динаміки командної діяльності є відбір за психічними параметрами.

Розвиток особистості спортсмена та його психічних процесів. Така орієнтація на психологічну підготовку призводить до розвитку мотивації, волі, емоцій, здібностей, характеру, темпераменту та інших психологічних якостей, а також формує особливе сприйняття і динаміку передстартового стану, психічну стійкість і впевненість спортсмена.

При плануванні підготовки, оцінці готовності спортсменів і команд та визначенні деталей навантаження тренера і спортсмена важливим є визначення структури підготовки, тобто виду підготовки і знання взаємозв'язку між цими видами [2].

Відповідно до вищезазначених цілей прийнято розрізняти загальну та спеціальну психологічну підготовку [3, с. 176]. Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування та розвиток універсальних (універсальних і придатних для багатьох цілей) рис особистості та психічних якостей, які є центральними для спорту і цінуються в багатьох інших видах людської діяльності. Цей вид підготовки включає в себе підготовку до більш тривалих тренувальних процесів, соціально-психологічну та спонтанну підготовку, набуття змагального досвіду та навичок самоосвіти.

3.2 Психічні якості як важлива умова високої результативності спортивної діяльності дзюдоїстів

Спеціальна психологічна підготовка характеризується акцентом на формуванні та розвитку психічних якостей і властивостей особистості, які сприяють досягненню успіху в особливих і специфічних умовах спортивної діяльності. Сюди входить підготовка до змагань, тренувальних етапів або зустрічей із суперниками, а також управління ситуативними станами.

Спеціальна підготовка призводить до модифікації загальної підготовки і навпаки. Підготовка до тривалих тренувальних занять передбачає вирішення низки завдань, які допомагають спортсмену адаптуватися до постійних систематичних тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не тільки з навантаженням, але і з низкою обмежень, пов'язаних з режимом харчування, сну, відпочинку і дозвілля. При належній підготовці спортсмени можуть виявити бажання тренуватися і бути готовими до фізичних і психічних навантажень, незважаючи на їхню суворість. Оскільки спортсмени-початківці очікують досягти результатів у спорті та набути відповідних навичок і якостей досить швидко, саме початковий, стартовий настрій відіграє важливу роль у підготовці до більш тривалих тренувальних занять. У таких випадках тренери повинні показувати учням успіхи інших і вказувати, скільки років тренувань коштують такі успіхи [4, 67].

Тривалий тренувальний процес сприяє витривалості, груповим тренуванням і роботі в команді в умовах постійного фізичного і психічного навантаження. Оскільки виховання сили волі тісно пов'язане із загальною фізичною та спеціальною підготовкою, то основним чинником формування сили волі є свідомий вибір складних та ефективних способів вирішення завдань тренувань та участі у змаганнях.

Соціально-психологічна підготовка визначає самопочуття спортсменів, має значний вплив на їх соціальний статус, забезпечує умови для самореалізації, допомагає успішно адаптуватися в новому колективі тощо.

Загальна і спеціальна психологічна підготовка в практиці тренерів і спортсменів поступово наповнюється цілком конкретним змістом, засобами і методами відповідно. Виділення цих видів доцільне лише в тому випадку, якщо вони взаємопідсилюють, доповнюють і корегують один одного. Наприклад, вдалий прийом передстартового контролю в одному змаганні може бути застосований в іншому старті, або вдале загально-волейбольне тренування може стати ключовим моментом у боротьбі з конкретним суперником і використовуватися як спеціальний засіб проти нього.

Засобами психологічної підготовки спортсменів найчастіше є процес формування світогляду, навіювання і самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль і самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції [3, 190].

Формування світогляду. Питання мотивації до спортивної діяльності та формування світогляду є надзвичайно важливим і складним. Це відбувається через формування та розвиток сучасних поглядів на спорт та окремі його види, формування визначальних принципів спортивної підготовки в обраному виді спорту, щодо умов та принципів неспортивної діяльності, а також розвиток принципів та поглядів самих гравців, команд та тренерів у всіх питаннях спільної діяльності.

Показовими в цьому плані є тренування з бойових мистецтв, де в процесі тренувань простежуються детальні та змістовні паралелі філософсько-виховного характеру, встановлюються правила поваги, винагороди та покарання, яких необхідно неухильно дотримуватися.

У будь-якому виді спорту у тренера завжди буде можливість для довірливого спілкування, бесіди, переконливих прикладів і аналогій, законних команд, роздумів, вдумливого заохочення, обґрунтованих прогнозів майбутніх успіхів у змаганнях і виявлення мотивації спортсмена [4, 46].

Навіювання та самонавіювання. Кваліфіковані спортсмени, як правило, володіють багатим арсеналом засобів щодо використання гіпнотичних можливостей свідомості.

Підготовка в дії. Це найрізноманітніший засіб психологічної підготовки спортсменів і команд. Складність його використання полягає в тому, що будь-яка поведінка спортсмена має певний зв’язок з динамікою спортивної форми і, як зазначалося вище, набуття (або втрата) фізичних якостей і навичок завжди пов'язане з досягнутим рівнем розвитку, в тому числі психічних процесів, розвитком особистості, формуванням ставлення до тренувальних і змагальних навантажень, психічним розвитком Вона полягає в тому, що вона пов'язана з реалізацією Тренери і спортсмени стежать за хвилеподібним характером навантаження і його періодичністю, працюють над технікою руху, постійно співвідносячи цей рух з умовами участі в майбутніх змаганнях, іноді детально розробляючи руховий арсенал спортсмена в змагальній ситуації і готуючи можливі варіанти дій. Часто тренування проводяться за схемою, максимально наближеною до змагальної ситуації.

Формування передзмагальної або передстартової поведінки, секундування (спеціальне організаційне управління поведінкою спортсмена безпосередньо перед стартом або безпосередньо перед поєдинком), ідеомоторне тренування (використання уявлення про рух безпосередньо перед його виконанням), розвиток навичок переключення з одного виду діяльності на інший або відхід від нав'язливої діяльності, тотальне або часткове моделювання змагальної ситуації або часткове моделювання, адаптація до умов і режимів змагань.

Моделювання – це вивчення психічних процесів і психічних станів за допомогою реалістичних (фізичних) або ідеальних (у тому числі математичних) моделей. У цьому контексті це спрощений метод адаптації (звикання, пристосування) спортсменів до особливостей майбутньої діяльності. Він базується на використанні тренувальних ефектів, що виникають внаслідок схожості змагальної та тренувальної поведінки. Часто це передбачає тренування, максимально наближені в одному або декількох відношеннях до умов майбутніх змагань, або використання спеціальних

тренажерів. Можливе також використання імітацій, які за ступенем впливу на психіку перевершують реальні умови змагань [2].

Контроль і самоконтроль У спортивній практиці значна увага приділяється отриманню інформації про параметри і наслідки рухів. Це спеціально організоване спостереження або самоспостереження є прикладом дослідницької діяльності тренерів і спортсменів і є предметом їх педагогічного спілкування. Психічний розвиток, досягнутий в результаті контролю і самоконтролю, відображається в більш високому усвідомленні поведінки, спортивній культурі і поведінці спортсмена.

Контроль і самоконтроль можуть мати форму щоденників, звітів про пам’ять тренувальних і змагальних ситуацій, оцінювання тренером і спортсменом проміжних і кінцевих параметрів тренування, відеозаписів, спостереження за емоційними проявами (сміх, гнів), настроєм, щастям, робочою мотивацією, тривожністю і безсонням.

Фізіотерапія, апаратні та психофармакологічні засоби. Ці заходи найчастіше використовуються для модифікації психічних станів і поділяються на окремі групи лише у зв'язку з необхідністю використання спеціального обладнання, приладів і препаратів. Ці засоби досить широко застосовуються у спорті вищих досягнень і в значно меншій мірі в роботі юних спортсменів. Вони досить ефективні для зняття психічного напруження, зменшення болю в опорно-руховому апараті, поліпшення настрою, підвищення здатності організму адаптуватися до стресів і вирішення певних проблем психологічної готовності. Рецептура та дозування цих препаратів зазвичай залежить від індивідуальних особливостей спортсмена і має бути узгоджена зі спеціалістом зі спортивної медицини або психологом.

Таким чином, ми вважаємо, що проблема вдосконалення психологічної підготовки особистості в спорті залишається відкритим питанням. Однак, враховуючи наші дані, необхідно звернути увагу на розвиток індивідуально-психологічних особливостей у підготовці спортсменів високого класу, окрім

традиційного підходу, який орієнтований, перш за все, на розвиток фізичних якостей, вдосконалення функціональних можливостей організму та набуття техніко-тактичних навичок.

Сучасні спортивні тренування піддають спортсменів надзвичайним навантаженням і вимагають від них мобілізації всіх фізіологічних можливостей організму, в тому числі і психічних, з метою досягнення найвищих рівнів конкуренції та найкращих результатів. У зв'язку з цим ефективність змагальної діяльності спортсменів все більше залежить від індивідуальних психічних якостей особистості [4, 6]. Це визначає необхідність удосконалення системи підготовки спортсменів не тільки в напрямку вдосконалення техніко-технічної майстерності, а й у пошуку нових психологічних ресурсів, здатних підвищити ефективність виступу [1, 2, 15].

Як наслідок, все більшого значення набуває використання знань про психологічні особливості особистості спортсмена. З аналізу численних досліджень [8, 9, 10, 14] відомо, що умови життєдіяльності людини суттєво впливають на рівень вираженості особистісних якостей, характеру та темпераменту. З практики спортивної діяльності відомо, що на результативність спортсменів значною мірою впливають такі якості особистості, як емоційна та нервово-психічна стійкість, тривожність, агресивність та депресивність [10, 11, 15].

Водночас науковці відзначають недостатню розробленість та низький рівень практичних рекомендацій для спортсменів, які займаються різними видами спорту, що враховують не тільки вік, стать, рівень спортивної кваліфікації та індивідуальні здібності, а й вплив специфіки конкретного виду спорту на особистість та здоров'я спортсменів. У дослідженні зазначається, що Подібних досліджень щодо спортсменів-дзюдоїстів існує небагато.

Організація і методи У дослідженні взяли участь 32 юних спортсмени (хлопці та дівчата) віком від 10 до 12 років. Загальна вибірка юних спортсменів була розділена на дві групи: успішна група – контрольна група

(КГ) та експериментальна група (ЕГ). Проаналізувавши майстерність виконання вправ і спарингів під час тренувань і, головне, кількісно оцінивши перемоги, здобуті на змаганнях, вдалося класифікувати першу групу як результативну (КГ), а другу як менш успішну (ЕГ), застосувавши методи експертних оцінок.

Одним з найкращих методів визначення впливу факторів середовища на якості особистості є діагностична методика багатофакторного дослідження особистості Р.Б. Кеттела [5]. Кількісні дані оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

Як і в багатьох видах спорту, спортивна діяльність дзюдоїстів відбувається в екстремальних умовах і має свої особливості [1, 3]. У літературі існує думка, що специфіка спортивної діяльності відображається на особистісних якостях юних спортсменів [7, 13]. Спортивна діяльність дзюдоїстів складається переважно з тренувального та змагального процесів, які суттєво відрізняються один від одного за психологічними критеріями. Дані щодо впливу тренувальної діяльності на якості особистості спортсменів-дзюдоїстів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень прояву якостей особистості досліджених юних спортсменів у підготовчому періоді їх спортивної діяльнос-ті (X+m, у стенах)

Фактори 16 PF	**Контрольна група (п=26)**	**Експериментальна група (п=26)**	**Рівень**	
			t	**p**
A	7,06±0,38	6Л8±0,34	1,8	>0,05
B	7,13±0,27	6,30±0,21	2,5	<0,05
C	6,37±0,29	5,46±0,24	2,5	<0,05
E	8,08±0,27	7,63±0,21	2,3	<0,05
F	6,30±0,79	7,51±0,85	2,8	<0,01
G	8,07±1,20	5,36±1Л7	2,3	<0,05
H	9,06±0,37	7,72±0,30	2,9	<0,01

Продовження таблиці 1

I	5,13±0,41	6,87±0,54	2,6	<0,05
L	5,33±0,52	7,04±0,56	2,2	<0,05
M	8,45±0,81	6,27±0,75	2,0	<0,05
N	7,38±0,72	5,67±0,67	1,8	>0,05
O	7,05±0,077	8Л1±0,082	2,6	<0,05
Q_1	6,11±0,44	7,84±0,50	2,6	<0,05
Q_2	9,26±0,82	6,55±0,74	2,5	<0,05
Q_3	8,17±0,43	6,88±0,37	2,3	<0,05
Q_4	6,02±0,65	8,58±0,74	2,6	<0,05

Примітка: A – замкнутість-товариськість; B – інтелект; C – емоційна нестабільність-емоційна стабіль-ність; E – підпорядкованість-домінантність; F – стриманість-експресивність; G – низька нормативність пове-дінки-висока нормативність поведінки; H – боязкість-сміливість; I – практицизм-чуйність; L – довірливість-підозрілість; M – практичність-мрійливість; N – прямолінійність-дипломатичність; O – спокій-тривожність; Q_1– консерватизм-радикалізм; Q_2– конформізм-нонконформізм; Q_3 – низький самоконтроль-високий самокон-троль; Q_4 – розслабленість-напруженість.

Результати впливу змагальної діяльності на якості особистості дзюдоїстів представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Ступінь прояву якостей особистості досліджених юних спортсменів у змагальному періоді їх спортивної діяльнос-ті (X+m, у стенах)

Фактори 16 PF	**Контрольна група(n=26)**	**Експериментальна група (n=26)**	**Рівені йомовірності**	
			t	**p**
A	6.04:0.44	7,86±0,50	2,3	<0,05

Продовження таблиці 2

B	8,65±0,36	7,45±0,31	2,6	<0,05
C	8,43±0,36	7,13±0,31	2,8	<0,01
E	11,50±1,21	7,51±1,16	2,4	<0,05
F	5,34±0,78	7,96±0,86	2,3	<0,05
G	10,66±0,51	8,81±0,43	2,8	<0,01
H	10,95±0,72	8,14±0,67	2,9	<0,01
I	6,71±0,77	8,33±0,88	2,8	<0,01
L	8,56±0,18	7,89±0,21	2,6	<0,05
M	7,96±0,51	6,14±0,43	2,7	<0,01
N	8,59±0,57	6,57±0,51	2,6	<0,05
O	7,93±0,83	10,37±0,80	2,1	<0,05
Q_1	6,38±0,38	7,41±0,42	1,8	>0,05
Q_2	10,26±1,76	5,30±1,48	2,2	<0,05
Q_3	8,36±0,57	6,95±0,51	2,3	<0,05
Q_4	7,46±1,16	11,55±1,21	2,4	<0,05

Оцінки, отримані за першим фактором А, свідчать про різноспрямовану зміну особистісних якостей у порівнюваних групах юних спортсменів. А саме, в контрольній групі (КГ) показник знизився з 7,06 до 6,04 ($p<0,05$) порівняно з підготовчим періодом, тоді як в експериментальній групі (ЕГ) цей показник збільшився з 6,18 до 7,86 ($p<0,05$). Це означає, що у змагальний період спортсмени ЕГ більш комунікабельні, активно обговорюють можливі варіації свого виступу та впровадження інших комбінацій, а також більш готові прислухатися до думок і поглядів інших.

Для юних спортсменів КГ підвищене емоційне навантаження в період змагань супроводжується підвищеним ступенем замкнутості, зниженням комунікабельності та особистими роздумами про тактику поведінки на майбутніх змаганнях.

За шкалою, що визначає інтелект, обидві групи набрали вищі бали порівняно з тренувальним періодом: в ЕГ цей показник зріс на 1,11 сходинки, а в КГ – на 2,45 сходинки ($p<0,05$). Іншими словами, в цей період обидві групи спортсменів докладали інтелектуальних зусиль для досягнення найбільш успішної поведінки під час виступу. Однак спортсмени КГ робили це значно більшою мірою. Це може бути пов'язано з "відключенням" від навколишньої ситуації, "зануренням у підсвідомість". У будь-якому випадку, підвищену інтелектуальну активність можна розглядати як інструмент вибору поведінки та прийняття більш раціональних і правильних рішень, особливо в екстремальних умовах спортивної діяльності, що досягається за рахунок досвіду спортсмена.

Емоційна стійкість також відіграє важливу роль у формуванні стійкості психологічної сфери особистості до впливу стресорів. Дані, отримані за цією методикою, також свідчать про зростання показників в обох групах юних спортсменів. Однак слід ще раз підкреслити, що між показниками досліджуваних груп існують досить великі відмінності: юні спортсмени ЕГ показали приріст на 1,67 сходинки, порівняно з 2,06 сходинками в КГ ($p<0,05$). Іншими словами, емоційна стійкість юних дзюдоїстів у цей період спортивної діяльності виражена більшою мірою. На думку автора методики Р.Б. Кеттела, підвищення емоційної стійкості завжди супроводжується зменшенням нервової втоми, підвищенням емоційної ригідності та зниженням порогу сприйняття подразників органами чуття.

Зниження за шкалою Е означає підвищену залежність, підпорядкування загальному настрою, груповій поведінці та необхідність прислухатися до думки інших. Саме це має місце в ЕГ, де нервово-психічне напруження підвищене. Тому в ЕГ під час змагань підвищується рівень підпорядкованості, що проявляється в нижчих показниках, що цілком логічно і узгоджується з нашими результатами (цей показник знизився на 0,12 сходинки, $p<0,05$).

У той же час, юні спортсмени з КГ продемонстрували зростання цього показника, виявивши приріст на 3,42 сходинки ($p<0,05$). Цей факт слід розуміти як підтвердження того, що в екстремальних змаганнях необхідно мати високий ступінь домінування, не залежати у своїй поведінці і діях від суперників, мати особисту лінію поведінки і концентруватися на особистій тактиці.

Визначення оцінок за фактором F також дозволило нам підтвердити, що напрямок зміни оцінок у двох досліджуваних групах був протилежним: у дзюдоїстів ЕЕ цей показник дещо зріс, але несуттєво (0,45 бала). Це можна пояснити однаковим бажанням та усвідомленням важливості активізації міжособистісного контакту, спільного аналізу змагальної ситуації та результатів проміжних виступів.

І навпаки, у юних спортсменів з КГ показник за цим фактором знизився на 0,96 ст. ($p<0,05$). Це пов'язано з тим, що під впливом стресових факторів змагань ці суб'єкти стають більш обережними та пильними, "звіряючи" кожен крок з відповідною поведінкою своїх суперників. Тому цілком логічно, що дзюдоїсти КГ здатні рухатися більшою мірою, ніж їхні колеги на змаганнях.

Аналіз балів за шкалою G виявив особливий стрибок у даних. Результати показали, що в ЕГ цей показник зріс до 10,66 сходинки, що на 3,45 сходинки більше, ніж у підготовчому періоді, тоді як у КГ - до 8,81 сходинки, що на 2,59 сходинки більше ($p<0,05$). Іншими словами, в умовах змагань юні спортсмени обох груп краще усвідомлюють свою відповідальність за результат виступу, прагнення до перемоги та зосередженість. Однак кількісний прояв цих та інших змін у цьому напрямі більш вірогідний у юних спортсменів із саморегуляцією та стресостійкістю в умовах змагань, насичених екстремальними факторами, тобто дзюдоїсти КГ мають вищу нервово-психічну стійкість і краще переносять нервово-психічні навантаження в умовах спортивної діяльності у порівнянні, є незрівнянно більшим.

Зростання показників за Н-фактором також свідчить про наявність адекватних реакцій на вимоги ситуації та пластичність психічних процесів у юних спортсменів КГ. Вони усвідомлюють необхідність мобілізувати свої фізичні сили та навички, бути максимально активними та готовими діяти в незнайомих ситуаціях. Наприклад, дзюдоїсти ЕГ набрали лише на 0,42 бала більше за цією шкалою, оскільки умови змагань не викликають такого психологічного підйому, як у юних спортсменів КГ. Водночас у дзюдоїстів КГ цей показник зріс на 1,60 бала ($p<0,01$). Дійсно, знову спостерігається значуща різниця у зміні показника, отриманого за цією шкалою.

Наступний фактор I дозволяє виміряти "чутливість до жорсткості". В обох групах досліджуваних юних спортсменів спостерігається романтичний настрій, м'якість у поведінці та відхилення від оцінки того, що відбувається навколо в період змагань. Як і за попередньою шкалою, зміна показників відбувається в тому ж напрямку. Однак вона становить 1,46 бала для ЕГ і 1,58 бала для КГ ($p<0,01$).

Аналогічні зміни виявлено і при аналізі даних за шкалою L: 0,85 сходинки в ЕГ та 3,23 сходинки в КГ ($p<0,05$). Уважність у поведінці, егоцентризм, зосередження подій на собі, сумніви навіть у поведінці суперників та вболівальників - це ті якості, які загострюються у тих, хто має довести, що він найсильніший.

За шкалою М показники знизилися в ЕГ (на 0,13 бала), а їх кількісне вираження зменшилося в КГ (на 0,49 бала, $p<0,01$).

Протягом змагального періоду показники юних спортсменів за шкалою N зросли в обох групах. Більше того, вона зросла на 0,90 бала в ЕГ і на 1,31 бала в КГ ($p<0,05$). Іншими словами, для останніх дуже важливо відточувати такі якості, як проникливість, прорахованість поведінки та дій, що є відображенням позитивного впливу більш високого рівня психологічної підготовки на їхню психіку.

Такі якості, як впевненість, врівноваженість і спокій, є дуже важливими і мають значний вплив на успішність юних спортсменів у змаганнях. Однак,

на жаль, дані, отримані для обох груп юних спортсменів, свідчать про зростання показників за шкалою O, а це означає, що ступінь вираженості перерахованих якостей знижується. Такі зміни в психологічному стані є небажаними для юних спортсменів і такі результати можна пояснити лише психологічною непідготовленістю та невмінням контролювати себе в складних та екстремальних умовах змагань.

Шкала Q може вимірювати "консерватизм-радикалізм". У нашому дослідженні були отримані недостовірні дані, але вони свідчать про незначне зростання в КГ і зниження в ЕГ.

Оцінки, отримані в результаті аналізу Q-шкали, свідчать про зниження в ЕГ дзюдоїстів і, навпаки, підвищення в КГ: кількісне зниження в КГ дорівнює 1,25 бала, а підвищення в ЕГ - 1,0 бала ($p<0,05$) Підвищення цього показника в КГ дзюдоїстів пояснюється зростанням незалежності, особистого судження про пріоритетність і підпорядкованість поведінкової тактики - що є важливим для дзюдоїстів, які займаються спортом, і для дзюдоїстів, які не займаються спортом. пріоритетності та підпорядкованості поведінкової тактики - що, безсумнівно, важливо для перемоги юних дзюдоїстів, оскільки ці якості більш виражені в умовах змагальної діяльності.

За фактором Q також відбулося зростання результативності, але на 0,07 бала у дзюдоїстів ЕГ та 0,19 бала у КГ ($p<0,05$). Слід підкреслити, що в цьому випадку підвищення рівня вираженості однієї з найважливіших для дзюдоїста якостей - самоконтролю - могло бути ще більш значущим. На нашу думку, незначна зміна цього важливого чинника відбулася через низьку якість психологічної підготовки юних спортсменів.

Особливо чітко ця думка підтвердилася після аналізу балів за шкалою Q4. Якщо здатність контролювати емоції, володіти методами саморегуляції та керувати психічними станами у складних та екстремальних ситуаціях розвинена добре, то ступінь розвитку у спортсменів абсолютно небажаних для успіху характеристик (наприклад, перезбудження, фрустрація, відсутність спокою, тривожність, депресія) у змагальний період не був би

настільки підвищеним. Однак, на жаль, цей показник збільшився на 1,44 бала у юних дзюдоїстів КГ та на 2,97 бала у дзюдоїстів ЕГ ($p<0,05$). Іншими словами, такий підвищений ступінь негативних особистісних проявів може призвести до успіху в змаганнях тільки тоді, коли фізичний і технічний рівень суперника явно нижчий, в контексті постійного впливу цих особистісних проявів (в умовах змагань) на поведінку юного спортсмена.

3.3 Оцінка емоційної стійкості як критерій психічної готовності юних дзюдоїстів до змагань

У цьому підрозділі ми зосередимося на аналізі змістовних аспектів визначення феномену "емоційна стійкість", що фігурують у кількох дослідженнях, присвячених цій проблематиці. Різні терміни використовуються тому, що "емоційна стійкість" вважається такою, що знаходиться на перетині двох психологічних метафор: "емоція" і "воля". З цієї причини цю властивість часто називають емоційно-вольовою стійкістю, а не просто емоційною стійкістю.

В одному з психологічних словників-довідників міститься таке визначення цього явища. Емоційно-вольова стійкість – це здатність психіки зберігати високу функціональну активність в умовах стресів і невдач, як в результаті адаптації до них, так і в результаті високорозвиненого емоційно-вольового самоконтролю.

Ця ж словникова стаття визначає емоційно-вольову саморегуляцію як. "Емоційно-вольова саморегуляція – це система прийомів, за допомогою яких особистість послідовно впливає на себе з метою підвищення емоційно-вольової стійкості в напружених і небезпечних ситуаціях".

Емоційну стійкість розглядають як прояв сили волі, підкреслюючи, що вона визначає здатність людини регулювати свої емоції та долати стани підвищеного емоційного збудження при виконанні складних видів діяльності.

П.Б. Зільберман та інші дослідники визначають емоційну стійкість як сутнісну властивість особистості (психіки), що характеризується взаємодією

емоційного, вольового, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності, яка забезпечує оптимальне та успішне досягнення цілей діяльності у складних емоційних ситуаціях.

Емоційну стійкість також розглядають як особливість темпераменту людини, що забезпечує успішне виконання цільових завдань діяльності за рахунок оптимального використання нервово-психічної та емоційної енергії.

Основними напрямками дослідження емоційної стійкості є фізіологічний (вивчення залежності емоційної стійкості від властивостей нервової системи); структурний (дослідження регуляторної структури особистості); структурний (вивчення регуляторних структур особистості); та регуляторний (дослідження спеціальних механізмів, які регулюють стани у формі самоконтролю).

У спортивній психології існує велика кількість досліджень емоційної стійкості, оскільки більшість проблем, які виникають у спортивній діяльності, пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями людини та її неадекватною здатністю протистояти стресовим впливам професійного середовища, що призводить до виникнення несприятливих психічних станів, тривожності, емоційної напруженості, невпевненості та емоційної емоційної стабільності та здатності демонструвати життєстійкість [1,2,4,7].

Результати досліджень вказують на те, що емоційна стабільність у спортсменів пов'язана з набором особистісних рис, і що існує стійкий взаємозв'язок між особистісними рисами і вираженням психічної впевненості та емоційної стабільності в різних видах спорту [1,7].

Емоційна стійкість змінюється під впливом адаптації до екстремальних умов і залежить від низки особистісних, мотиваційних і вольових характеристик, а також стильових особливостей пізнавальної діяльності, пов'язаних з емоційністю [4,6].

Оцінка емоційної стійкості юних спортсменів може визначити рівень їхньої психічної готовності та надати інформацію про їхній потенціал щодо підвищення ефективності техніко-тактичної поведінки, рівень фізичної

працездатності, здатність протистояти поведінці суперників та здатність підтримувати оптимальний рівень психоемоційного напруження в умовах змагальної діяльності [2].

Оскільки емоційна стійкість є одним з найважливіших чинників забезпечення ефективності спортивної діяльності, проблематичним є вивчення динаміки цієї характеристики особистості юних спортсменів. Ця характеристика визначає здатність зберігати активність і поведінкову стійкість у складних емоційно-напружених умовах змагань, що зумовлює вирішення завдань психологічної підготовки, пов'язаних з ранньою спеціалізацією в тренуванні дзюдоїстів. Водночас дослідження емоційної стійкості як одного з критеріїв психологічної готовності юних спортсменів не знайшло належного висвітлення в науково-методичній літературі. Дані, отримані в ході дослідження, показали, що більшість юних спортсменів мають незначні емоційні зміни в передзмагальний період.

Більш успішні спортсмени відрізняються від менш успішних за рівнем саморегуляції та змагальної емоційної стійкості, а за анкетою Р. Кеттела, відповідно, за факторами C, O, I, Q_4.

Аналіз отриманих даних показує, що багато особистісних рис юних спортсменів відрізняються за своїм впливом на спортивні результати. За фактором С (емоційна нестабільність - емоційна стабільність) 20% спортсменів показали високі показники впевненості і, відповідно, продемонстрували спокій, стабільність і кращу готовність до успішного виконання тренувальних і змагальних вимог. Фактор О (спокій - тривожність) показав, що 80% спортсменів показали середні результати. Тобто емоційний стан межував з розладом та емоційною рівновагою, спортсмени відчували специфічні труднощі, такі як тривожність, хвилювання та невпевненість, але справлялися з ними, а 20% юних спортсменів були спокійними, впевненими та нечутливими до думок про себе в стресових ситуаціях, Продемонстровано значні рівні емоційної стійкості. Фактор I (реалістичність-сенситивність) показав, що 80% спортсменів мають середній

рівень між реалістичністю та сенситивністю. Це означає, що всі випробувані реалістично підходять до вирішення складних ситуацій, але їм притаманна гнучкість і сприйнятливість. Фактор Q4 (релаксація та напруженість) показав, що 100% спортсменів мають середні результати і що навички самоконтролю та релаксації необхідні у випадках надмірного психічного напруження.

Специфіка впливу спортивної діяльності на якості особистості юних спортсменів визначається їх стресостійкістю та умовами, в яких вона здійснюється (тренування або змагання). В обох групах юних спортсменів ступінь вираженості особистісних якостей у змагальний період був вищим, ніж у період підготовки. Також у змагальний період були виражені такі якості особистості: товариськість, інтелект, емоційна стійкість, сміливість, впевненість, надійність, прямолінійність, холоднокровність, радикальність, дисциплінованість, нервозність, дратівливість.

У дзюдоїстів КГ під час змагань також зросла кількісна вираженість таких якостей особистості: інтелект, емоційна зрілість, незалежність, наполегливість, схильність до ризику, обережність, ощадливість, впевненість у собі, самоконтроль, скептицизм, збудливість, фрустрація та агресивність.

В обох групах дзюдоїстів приріст рівня вираженості якостей особистості, необхідних для успішної спортивної діяльності в екстремальних умовах змагань, мало змінився (в межах 1,21,7 відсоткових пунктів). Це пов'язано з відсутністю грамотної, якісної та усвідомленої загальної та спеціальної психологічної підготовки юних спортсменів.

Результати дослідження показали, що в більшості випадків юні спортсмени мають середні показники емоційної стійкості, але емоційна тривожність має тенденцію до зростання з віком і потребує корекції шляхом набуття необхідних навичо к саморегуляції в процесі психологічної підготовки до змагань. Основними шляхами формування емоційної стійкості є оволодіння навичками емоційно-вольової регуляції, розвиток і вдосконалення певних психологічних характеристик особистості юного

спортсмена, що гарантують емоційну стійкість. Дослідження показують, що найбільш ефективно формуванню емоційної стійкості у юних спортсменів сприяє оволодіння навичками саморегуляції діяльності, як одного з критеріїв психічної готовності до змагань.

Висновки до розділу 3

1. Результати дослідження розкривають особливості психоемоційної стійкості юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що ранні етапи підготовки дзюдоїстів характеризуються низьким рівнем поведінкової саморегуляції та що підвищення поведінкової саморегуляції може бути досягнуто шляхом розвитку психоемоційної стійкості, впливаючи таким чином на розвиток себе. - Формування регулятивних механізмів та індивідуальної підготовки спортсменів до навчально-тренувальної та змагальної діяльності.
2. Також встановлено, що високий рівень психоемоційної стійкості у юних дзюдоїстів впливає на рівні інших важливих показників, таких як: емоційний тонус, психологічна активація та комфорт. У свою чергу, підвищення психоемоційної стійкості юних дзюдоїстів призводить до зниження цих показників. Ця закономірність дозволяє зробити висновок, що високого рівня психоемоційної стійкості у юних дзюдоїстів недостатньо, оскільки у юних спортсменів втрачається відчуття комфорту, спокою, гармонії, а також може знижуватись інтерес, що забезпечується показниками енергійності. ресурсів мотиваційних функцій, а внаслідок зниження рівня психічної активності також можуть спостерігатися невідповідності стану нервової системи поведінкових форм.
3. На підставі інтерпретації результатів робимо висновки про доцільність гармонії між психологічною стійкістю, емоційним тонусом, рівнем комфорту та психологічної активації. Для досягнення цієї мети ми

пропонуємо модель психологічної підтримки юних спортсменів. Психологічна підтримка підлітків-дзюдоїстів на етапі початкової підготовки повинна включати психотерапію.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що психоемоційна стійкість – це здатність спортсмена протистояти сильним зовнішнім стресорам у вигляді засобів розвитку саморегуляції і самокерування, не знижуючи при цьому продуктивність діяльності і не завдаючи шкоди загальному здоров'ю. Інакше кажучи, психоемоційна стійкість забезпечує успішне проходження всіх етапів спортивної діяльності через здатність особистості адаптуватися до руйнівних чинників.
2. Психоемоційна стійкість спортсменів відіграє важливу роль у спортивній діяльності на різних етапах спортивної підготовки, оскільки спортсмени постійно стикаються з підвищеними вимогами до своєї особи та з конкуренцією на змагальному майданчику. Доцільно зазначити, що також безупинно зростає інтерес до фізичної підготовки та індивідуально-психологічних особливостей особистості.
3. Вважаємо, що на сучасному етапі недостатньо уваги приділяється проблемам підвищення психоемоційної стійкості молодих спортсменів підліткового віку. Можемо констатувати, що психоемоційна стійкість на цьому віковому етапі ще нестабільна і важко контрольована. Специфічні вікові особливості досліджуваної групи, а це діти віком 10–12 років, безпосередньо впливають на адаптивні функції роботи психіки.
4. Результати проведеного дослідження виявили особливості психоемоційної стійкості юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки. Отримані результати підтвердили гіпотезу про те, що початковий етап підготовки дзюдоїстів характеризується низьким рівнем саморегуляції поведінки, підвищення якого можна досягнути шляхом розвитку психоемоційної стійкості, що впливатиме на розвиток механізмів саморегуляції та формування особистісної готовності спортсменів до навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

5. Також встановлено, що високий рівень психоемоційної стійкості юних дзюдоїстів впливає на рівень інших важливих показників, таких як: емоційний тонус, психічна активація та комфортність. В свою чергу підвищення психоемоційної стійкості юних дзюдоїстів веде до зниження даних показників. Така закономірність дозволила зробити висновок про те, що високий рівень психоемоційної стійкості юних дзюдоїстів недостатній, оскільки юні спортсмени при цьому втрачають відчуття комфорту, спокою, гармонії, у них також може знижуватися інтерес, показники енергетичних ресурсів, які надають спонукальну функцію, а також може спостерігатися невідповідність стану нервової системи поведінкового акту внаслідок зниження рівня психічної активації.
6. Виходячи з інтерпретації результатів доходимо висновку про корисність гармонії між рівнями психічної стійкості, емоційного тонусу, комфортності та психічної активації. Для реалізації цієї мети нами було запропоновано модель психологічного супроводу юних спортсменів. Психологічний супровід юних дзюдоїстів на етапі початкової підготовки має включати психотерапію.
7. Психолог здатний м’яко, без шкоди для юного спортсмена допомогти йому прожити ті переживання, які він приглушив під час змагання або на тренуванні. Важливо навчати юних спортсменів технікам розслаблення, особливому сприйняттю ситуації змагання, очікування результатів, а також підвищувати їх компетентність щодо адекватного розподілу енергії під час тренувань та активного відпочинку.
8. Психологічний супровід юних спортсменів може бути як індивідуальним, так і груповим. Основними психотерапевтичними техніками є дихальна гімнастика, релаксаційні техніки, арт-терапія: рисункова, маскотерапія, фототерапія, , техніки саморегуляції та ін., вправи та техніки для підтримання балансу психоемоційної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананченко К, Бойченко Н, Панов П. *Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. Єдиноборства.* 2017. № 3. С.4–11.
2. Ананченко К, Середа В. *Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик.* Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ. 2008. (8). 47–49.
3. Ананченко К, Хацаюк О. *Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2003. № 6. С. 74–76.
4. Ананченко К, Чуєв А, Зантарая Г. *Дослідження методів регулювання позитивних емоцій в одноборствах. Єдиноборства*, 2019. № 3(13), 4–12.
5. Арзютов Г, Андронова Л, Гоголенко Л. *Стислий українсько-російський-англо-японський словник з дзюдо.* Київ: Держкомспорт України, 1998. 28 с.
6. Арзютов Г. *Школа дзюдо: Українська методика підготовки за поясами*. Книга 1: Білий пояс-Жовтий пояс. Київ: Чорний пояс, 1993. 36 с.
7. Арзютов Г. *Школа дзюдо: Українська методика підготовки за поясами*. Книга 2: Оранжевий пояс-Зелений пояс. Київ: Чорний пояс, 1994. 38 с.
8. Арзютов Г. *Школа дзюдо: Українська методика підготовки за поясами*. Книга 3: Синій пояс-Коричневий пояс. Київ: Чорний пояс, 1995. 38 с.
9. Арзютов Г. *Школа дзюдо: Українська методика підготовки за поясами*. Книга 4: Чорний пояс – 1 ДАН, 2 ДАН. Київ: Чорний пояс, 1996. 36 с.
10. Бейгул І. *Вплив спеціальної психологічної підготовки на здоров'я і розвиток особистості дзюдоїстів*. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014, 1, 118–122.
11. Бейгул І. *Вплив спортивної діяльності на особистість дзюдоїстів.* Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 12. С. 7–13
12. Бекас О, Паламарчук Ю, Корольчук А, Ломинога С. *Моделювання фізичної підготовленості дзюдоїстів 10–12 років на основі*

соматотипування. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. № 2(4 6). 2019. С. 87–98

13. Бекас О. *Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів*: Навч. посібник. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.
14. Васільєва О, Саєнко В. *Фізичне і духовне вдосконалювання людини за допомогою занять дзюдо*. Культура здоров’я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: Зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф.: Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. С. 44–51.
15. Васкан І. *Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту*. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4. С. 247–252.
16. Ведмеденко Б. *Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять*: монографія. Чернівці, 2002. 486 с.
17. Вейнберг Р, Гоулд, Д. *Психологія спорту*. Київ: Олімпійська література. 2001.336 с.
18. Верітов О. *Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо-корекційних заходів борців дзюдо 12–17 років*. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2012. № 3. С. 154–163.
19. Височіна Н, Гуніна Л, Дяченко А, Власко С, Антонюк А. *Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів.* Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 72. Т. 1. С. 40–46.
20. Воронова В. *Психологія спорту*: навчальний посібник. Олімпійська. Київ: Олімпійська література. 2007.336 с.
21. Гринь О, Шматко Я. *Оцінка емоційної стійкості як критерій психічної готовності юних дзюдоїстів до змагань*. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб’єктів спортивної діяльності: матеріали ІІ Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.). Київ, 2019. С. 20–22.

22. Гринь О. *Актуальні аспекти реалізації завдань психологічного супроводу у спорті.* Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.). Київ, 2019. С. 18–20.

23. Гринь О. *Діагностика психологічних умінь саморегуляції у спортсменів в процесі підготовки до змагань*. Актуальні проблеми психолого – педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали I Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 19 жовтня 2018 р.). Київ, 2018. С. 45–47.

24. Земцова І. *Спортивна фізіологія*. Київ: Олимпийская литература, 2008. 208 с.

25. Кіндзер Б, Партико Н, Хуртенко О, Березяк К, Пришва О, Нестеров О. *Програма психічної саморегуляції одноборців*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 6 (137). С. 66–71.

26. Коробейніков Г, Дуднік О. *Діагностика психоемоційних станів у спортсменів*. Спортивна медицина, 2016. № 1, С. 33–36.

27. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. *Оцінювання психофізіологічних станів у спорті*. ЛДУФК, Львів. 2013. 311 с.

28. Костюкевич В. *Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту)*: Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

29. Круцевич Т, Воробйов М, Безверхня Г. *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді*: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

30. Курилюк С. *Дослідження психологічних особливостей саморегуляції дзюдоїстів на початковому етапі підготовки*. Єдиноборства. 2019. № 2. С. 31–38.

31. Курилюк С. *Індивідуальний стиль саморегуляції діяльності спортсменів-дзюдоїстів*. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. академіка С.Д. Максименка, М.-Л. Чепи. Київ, 2007. Т. IX. Ч.2. С. 297–303.

32. Курилюк С. *Особливості розвитку нейродинамічних властивостей у спортсменів дзюдоїстів на початковому етапі діяльності шляхом використання психологічного тренінгу*. Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2008. Вип. 13. Ч.2. С. 250–257.

33. Курилюк С. *Психічні якості та їх роль у системі психологічної підготовки дзюдоїстів*. Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип.III С. 42–45.

34. Курилюк С. *Психологічна саморегуляція у діяльності дзюдоїстів*. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарно університету імені академіка Степана Дем'янчука, 2006. Вип. IV. С. 180–184.

35. Курилюк С. *Психологічний тренінг в аспекті формування ауто-регуляторних механізмів діяльності дзюдоїстів на етапі початкової підготовки*. *В*існик Прикарпатського університету. Серія: фізична культура. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2007. С. 29–35.

36. Курилюк С. *Психологічний тренінг в системі підготовки дзюдоїст*в. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки»: Зб. наук. праць. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. №21(45). 2008. С. 167–172.

37. Курилюк С. *Психологічні аспекти навчально-тренувального та змагального процесу підготовки дзюдоїстів*. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наукових праць. Луцьк, 2005. С. 223–225.

38. Курилюк С. *Теоретико-методологічний базис організації психологічного тренінгу дзюдоїстів.* Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ. 2008. Т. X. Ч. 3. С. 357–363.

39. Курилюк С. *Тривожність як деструктивний елемент формування мотивації досягнення успіху в юних дзюдоїстів*. Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2008. Вип. 13. Ч. 1. С. 258–264.

40. Курилюк С, Фотуйма О. *Особистісні нейродинамічні властивості дзюдоїстів на етапі початкової підготовки*. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту: У 4-х т. Львів: НВФ "Українські технології», 2007. Вип. 11. С. 234–236.

41. *Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти*: Методичний посібник. Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.

42. Михайлов Р. Психологічні особливості мотивації спортивної діяльності у спортсменів-дзюдоїстів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Фізична культура і спорт*. 2021. № 10 (141). С.85–90.

43. *Особистість: практичні засади вивчення*. Том 2. Навчально-методичний посібник / Укладачі: Дмитрієва С, Максимець С, Бутузова Л, Дубравська Н, Фриз І, Сидоренко Н, Стахова О, Мачушник О. Житомир: видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 330 с.

44. Рибак Л, Поляничко О, Єретик А, Кулаков Б. *Рівень психологічної готовності дзюдоїстів до змагань*. Єдиноборства. 2022. № 1 (23). С. 31–41.

45. Семперович Ю. *Вплив занять дзюдо на рівень фізичного здоров'я хлопців 13-14 років.* Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. (Київ, 18-19 квітня 2013 р.). Київ. С. 70–72.

46. Середа В, Ананченко К, Гринь Л. *Структурні компоненти змагальної діяльності юних дзюдоїстів*. Физическое воспитание студентов

творческих специальностей : сб. научн. тр. Х., ХГАДИ, 2009. № 2. С. 134–139.

47. Те*орія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку* Навчальний посібник 2-ге видання, перероблене та доповнене / Вільчковський Е., Курок О. Суми: ВТД Університетська книга. 2004. 438 с.

48. *Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз.. виховання і спорту*: у 2.т. Т.1 / ред. Т.Круцевич, Н.Пангелова, О.Кривченкова Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література» 2018. 384 с.

49. *Теорія і методика фізичного виховання*: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз.. виховання і спорту: у 2.т. Т.2 / ред. Т.Круцевич, Н.Пангелова, О.Кривченкова. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література» 2018. 448с.

50. Фурс О. *Психічна саморегуляція фахівців екстремальних видів діяльності: поняття, зміст, особливості та структура*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2017. Т. 1. Вип. № 47. С. 44–49.

51. Цюпак Ю. *Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку*. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2015. № 4 (32) С.125-128.

52. Чоботько М, Чоботько І. *Розвиток спритності у дзюдоїстів за допомогою ігор дзюдо з використанням фітболів на початковому етапі навчання.* Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Public communication in science: philosophical, cultural, political, economic and it context» (May 15, 2020, Houston, USA). Volume 5. С. 98–101.

53. Шандригось ВІ. *Рухливі ігри з елементами єдиноборств*. Методичні рекомендації. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. 44 с.

54. Myckan Bogdan, Kurylyuk Sergiy, Fotujma Oleksandr. Psychics qualities and the role in the system of psychological training of judoists. *Rocznik naukowe. IDŌ Ruch dla kultury*. Rzeszyw, 2006. S. 248–252.