

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних
єдиноборствах»

на тему: «ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІЮДОЇСТІВ
ДО ЗМАГАНЬ»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Вербицького Кирила Олександровича

Науковий керівник: Латишев М.В.
Кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент

Рецензент: Ричок Т.М.
Кандидат наук з фізичного виховання та
спорту

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №__ від __.11.2021 р.)

Завідувач кафедри: Коробейніков Г.В.
Доктор біологічних наук, професор

(підпис)

Київ - 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМАГАНЬ.....	7
1.1. Основні поняття та напрямки психологічної підготовки в спорті	7
1.2. Психічний стан спортсмена, загальні й специфічні чинники психофізіологічного стану	13
1.3. Характеристика та управління психічного стану єдиноборців	21
1.4. Психологічна готовність єдиноборців до змагань.....	25
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Методи дослідження.....	32
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет.....	32
2.1.2. Методи психофізіологічної діагностики спортсменів.....	32
2.1.3. Соціологічні методи дослідження.....	33
2.1.4. Методи математичної статистики.....	34
2.2. Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ ДО ЗМАГАНЬ	35
3.1. Оцінка психологічної підготовленості дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки	35
3.2. Методика формування психологічної готовності до змагань.....	39
3.3. Аналіз показників психологічної підготовленості дзюдоїстів.....	42
Висновки до розділу 3	45

ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Ріст спортивних результатів, підвищення конкуренції, успіх у спорті у значній мірі залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту ставлять до нього відповідні вимоги та спільно з тим формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності [14, 19, 60].

Особливості сучасного спорту такі, що для досягнення значних результатів необхідні напруження, що наближаються до крайніх меж людських можливостей. Зростає професіоналізація спорту та істотно збільшилися тренувальні й змагальні навантаження. Особливо це стосується кваліфікованих спортсменів, але й новачків, тобто на попередніх етапах підготовки [14, 33], тому особливу увагу треба приділяти психологічній підготовці.

Психологічна підготовка спортсменів має загальну для всіх видів спорту основу лише з тією різницею, що у єдиноборствах психологічні навантаження є надмірно стресовими та значно знижують ефективність адекватного реагування на ситуацію [7, 17, 29]. Розвиток єдиноборств характеризується підвищенням інтенсивності навантажень змагальної діяльності. Це призводить до напруженості функціональних систем організму, відповідальних за результат спортивної діяльності. Особливо це виявляється у формуванні функціональних станів психофізіологічних функцій, які є одними з провідних у спортивних єдиноборствах [21, 32, 50]. Психічні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної і змагальної діяльності обумовлені, насамперед змінами психофізіологічних функцій, тому актуальним виявляється контроль цих функцій при формуванні психологічної готовності.

Рівень психологічного навантаження у змаганнях, особливо у кваліфікованих спортсменів, залежить від багатьох факторів, які впливають на психіку, і тому особливе значення має психологічна готовність до змагань, але

сьогодні у літературі недостатньо висвітлені засоби та методи формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки, що і обумовило вибір даної теми кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – психологічна готовність до змагань дзюдоїстів етапі спеціалізованої базової підготовки.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до кафедральної теми НДР. Тема 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту».

Мета дослідження – розробити й науково обґрунтувати методику формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Відповідно до проблеми, об'єкта, предмета та мети сформульовано основні **завдання** дослідження:

1. Вивчити стан розробленості проблеми формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів.
2. Відібрати методи дослідження психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
3. Розробити методику формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.
4. Провести анкетування з метою визначення впливу розробленої методики формування психологічної готовності до змагань.

Методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет;
- методи психофізіологічної діагностики спортсменів;
- соціологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у розробці методики формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Також визначено рівень психологічної підготовленості та психофізіологічного стану дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Практична значимість роботи полягає у розробці практичних рекомендацій стосовно формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Структура магістерської роботи складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних літературних джерел. Загальна кількість джерел склала 61, з них 12 іноземних. Робота містить 3 таблиць та 4 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМАГАНЬ

1.1. Основні поняття та напрямки психологічної підготовки в спорті

Поняття «психологічна підготовка» та дослідження з цього питання виникли в рамках проблематики навчання воїнів до бойових дій та у психології спорту. Термін «психологічна підготовка» у спорті найчастіше використовується для позначення великого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування та розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів, необхідних для успішної тренувальної діяльності та виступи у змаганнях. При цьому мається на увазі, що психічна підготовка сприяє ефективній поведінці інших видів підготовки: загальнофізичної, спеціальної, фізичної, теоретичної та ін.

- 1) соціалізація особистості у спорті,
- 2) забезпечення динаміки командної діяльності у спорті,
- 3) розвиток особистості та психічних процесів спортсмена.

Останній напрямок психологічної підготовки ставить своїми завданнями розвиток мотивів, волі, почуттів, здібностей, характеру, реалізацію якостей темпераменту та інших психологічних особливостей, а також формування та динаміку спеціалізованого сприйняття передстартових станів, психічної стійкості, надійності спортсмена [13, 15, 19].

В даний час з поняттям психологічної підготовки одні психологи пов'язують виховання емоційно-вольових якостей, інші - моральних, треті - наголошують на формування потрібного ставлення до цього виду діяльності, і, нарешті, четверті - розглядають психологічну підготовку як активізацію здібностей до певного виду діяльності, вважаючи, що це досягається формуванням необхідних мотивів та правильного ставлення до цієї діяльності.

Дійсно, щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини та динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано та накопичено в процесі навчання та тренувань протягом місяців чи років, може бути розгублено за лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або під час спортивної боротьби. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливим та обов'язковим елементом навчання та тренування [14, 19, 26].

Психіка, свідомість та особистісні якості людини не тільки виявляються, а й формуються у діяльності. Змагальна діяльність – це особливий вид діяльності людини, який може здійснюватись лише за певних умов: змагання мають бути змаганнями [16, 33, 50].

Природно, що найкращою школою психологічної підготовки є участь спортсмена у змаганнях. Змагальний досвід у спорті – найважливіший елемент надійності спортсмена. Але кожне змагання – це розрядка накопиченого нервово-психічного потенціалу і нерідко причина значних фізичних і духовних травм. До того ж, участь у змаганнях – це завжди отримання певних результатів, підбиття підсумків конкретного етапу у вдосконаленні спортивної майстерності спортсмена [7, 9, 14].

Отже, організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування властивостей та якостей особистості та психічних станів, якими завжди зумовлена успішність та стабільність змагальної діяльності. Її метою необхідно вважати адаптацію до ситуацій, удосконалення та оптимізацію реактивності відображення та відповідної реакції на специфічні екстремальні умови діяльності [16, 22, 33, 34].

У спорті існує поняття «класифікація змагань», що передбачає їх поділ за видами: чемпіонати, першості, кубкові змагання, класифікаційні, відбіркові,

попередні тощо. Рівень змагань значно впливає на психіку спортсмена, що, своєю чергою, вимагає певної міри психологічної готовності. Тому на практиці здійснюються два типи психологічної підготовки спортсменів до змагань: загальна та спеціальна до конкретного змагання [16, 22, 34].

Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з виховною та ідейною роботою зі спортсменами. Особливо це стосується формування ідейної переконаності, виховання властивостей особистості. У програму психологічної підготовки мають бути включені заходи, створені задля формування спортивного характеру. Спортивний характер – це важливий елемент успішного виступу у змаганнях, де він по-справжньому проявляється та закріплюється. Але формується він у тренувальному процесі.

Основні критерії спортивного характеру [7, 13, 14]:

- стабільність виступів на змаганнях;
- покращення результатів від змагань до змагань;
- більш високі результати у період змагань порівняно з тренувальними;
- кращі результати, ніж у попередньому виступі.

Психологічна готовність спортсмена до змагань визначається:

- спокоєм (холодокровністю) спортсмена в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його ставлення до навколишнього середовища (до умов діяльності);
- впевненістю спортсмена в собі, у своїх силах як однієї зі сторін ставлення до себе, що забезпечує активність, надійність дій, стійкість до перешкод;
- бойовий дух спортсмена. Як і ставлення до процесу результату діяльності, бойовий дух забезпечує прагнення перемоги, тобто. до досягнення змагальної мети, що сприяє розкриттю резервних можливостей.

Єдність цих характеристик спортивного характеру обумовлює стан спокійної бойової впевненості. Загальним принципом методики психологічної підготовки спортсмена є вплив як у свідомість, і на підсвідомість. Методи та

психопедагогічні заходи повинні використовуватися з урахуванням рівнів впливу на організм та поведінку людини [1, 14, 39].

Лекції та розмови спрямовані на психологічну освіту спортсменів. Їх зміст повинен включати: пояснення особливостей психічних станів, характерних для спорту; навчання специфічним прийомам, поведінковим актам тощо. Слід пам'ятати, що основним методом на свідомість спортсмена є переконання. Розмови з іншими людьми у спортсменів. Зміст розмов побічно спрямовано спортсмена. У разі основний спосіб впливу – непряме навіювання [5, 15, 43].

Гетеротренінг (сеанс навчання аутогенного тренування). У стані розслаблення спортсмени вивчають і повторюють спеціально розроблені формули самонавіювання.

Навіяний відпочинок. Спортсмену вселяє спокій, відпочинок у стані повного розслаблення при відчутті приємної тяжкості тіла та тепла у м'язах. У стані напівдрімоти він сприймає словесні формули (не повторюючи і не протидіючи, не напружуючись і не відволікаючись). Метод впливу – навіювання, вплив на свідомий та підсвідомий рівні.

Навіюваний сон (гіпноз) із збереженням високої сприйнятливості спортсмена до того, що говорить ведучий. Вплив на підсвідомість. Метод - імперативне навіювання.

Аутотренінг. Самостійне, без сторонньої допомоги використання заздалегідь підготовлених або вивчених навіювання в стані глибокого розслаблення. Метою є переведення навіювань у самонавіювання, удосконалення механізмів саморегуляції. Метод -самовнушення.

Роздуми та міркування. Це способи переведення навіювань у самонавіювання, але лише методом самопереконання.

Комплексне використання цих методів удосконалює систему саморегуляції спортсмена. Надалі (у період змагань) це полегшує роботу саморегуляторних механізмів свідомості, оскільки знижується негативний вплив підсвідомості [14, 19, 26].

Загальна характеристика психічних станів у спортивній діяльності.

Будучи компонентом психіки, психічний стан перебуває з нею в діалектичній взаємодії як частина з цілим. Якщо психіка є система взаємопов'язаних один з одним психічних компонентів, то психічний стан - це специфічний, характерний для певного актуального відрізка діяльності співвідношення та взаємодія цих компонентів на певний період часу. Воно виступає як система, що тимчасово виникає, спрямовану досягнення певного результату [7, 32, 46].

У свідомості, як у вищій формі психіки людини представлені завжди два аспекти – переживання та знання. Переживання є ключовим поняттям у розумінні психічного стану, оскільки це реакція суб'єкта на якісь об'єктивні обставини, вона може бути пов'язана і з ситуацією життєдіяльності, і з емоціями, і з потребами, і з вольовим зусиллям, а отже, і довольною увагою та довольною пам'яттю.

Під впливом стану перебудовується структура індивідуальної свідомості, змінюється суб'єктивна вага тих чи інших подій у тренуванні чи змаганні, порушується логіка, трансформується зміст явищ. Чим інтенсивніший афективний зміст стану, тим чіткіше змінюється спрямованість свідомості, набуваючи характеру афективно-персеверативного реагування на ключовий подразник (людина «заціклюється») [8, 16, 42].

У спортивній діяльності об'єктивними обставинами є особливості конкретного виду спорту, етапи підготовки, рівні навченості та тренуваності, особливості змагальної діяльності, ступінь обдарованості спортсмена. Системно реагуючи ними, спортсмен переживає різні психічні стани.

Життя спортсмена – це безперервна низка різноманітних психічних станів. Однак вони мають одну яскраво виражену індивідуальну особливість – є поточною модифікацією психіки даної особистості [26, 31, 36].

Розглядають структуру психічного стану як умову високої результативності спортсмена узгодження в динаміці показників трьох рівнів:

психічне збудження (емоції, тривога), вегетативне збудження (енергетика) та рухова навичка (психомоторика). Цих рівнів дотримується більшість спортивних психологів під час аналізу психічних станів [26, 36].

Аналіз показників динаміки стану дозволяє виявити момент неузгодженості функцій, момент втоми інтегративних відділів нервової системи за збереження найвищого рівня психічного чинника.

Найбільш значущим є власне психічний чинник й у структурі психічного стану, його складність зумовлена тим, що у ньому з'єднання два поняття: мотивація та емоції [33, 34, 47].

Емоції – це вторинний продукт потреб, індикатор їхнього задоволення. Відносини, що виникають при цьому, є регулятором рівноваги між зовнішніми впливами, внутрішнім станом і формами поведінки людини. Ставлення до основних факторів тренування, що виразилося в задоволеності діяльністю, впевненості у правильності методики тренування, активності в діяльності, надії на успіх, появі емоційно забарвлених оцінок – це і є рівень мотивації, спонування до спортивної діяльності – мотиваційний стан.

Для початку спортивного тренування (особливо у видах спорту на витривалість) потрібно досить високий початковий рівень мотивації, що спонукає спортсмена переступити «бар'єр комфорту» і почати переживати всі відчуття, що виникають при крайніх ступенях втоми та напруги. Мірою витривалості до дії факторів навантаження буде в цьому випадку сила мотивів, що спонукають спортсмена до діяльності, рівень його мотиваційного стану як величини спонування до виконання важкого навантаження [33, 34, 47].

Враховуючи, що в спорті людина є одночасно і суб'єктом і об'єктом діяльності, необхідно загострити увагу на факті примату у взаємодії спортсмена суб'єкта зі світом його психічного стану як індикатора ступеня адаптації до тренувального навантаження, готовності до максимального спортивного результату.

1.2. Психічний стан спортсмена, загальні й специфічні чинники психофізіологічного стану

Традиційний підхід до побудови навчально-тренувального процесу в системі багаторічного тренування передбачає ряд стадій та етапів. Але сама структура цього процесу вченими інтерпретується по-різному. Так, В.М. Платонов [33, 34, 35] зазначає, що «багаторічне спортивне тренування поділяють на п'ять етапів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження досягнень». Усі ці етапи охоплюють період від початку занять спортом до того часу, коли спортсмен поступово залишає спорт вищих досягнень і переходить до полегшеного режиму тренувальної та змагальної діяльності.

Л.В. Волков дотримується такого ж розподілу періоду тренування в дитячому та юнацькому віці: початкової підготовки (молодший шкільний вік), попередньої базової підготовки (підлітковий вік), спеціалізованої базової підготовки (старший шкільний вік) [1, 27, 50].

В.П. Філін поділяє багаторічне тренування на чотири етапи: попередньої підготовки, початкової спортивної спеціалізації, поглибленого тренування у обраному виді спорту, спортивного вдосконалення [35, 50].

Структура багаторічних занять спортом, запропонована Л.П. Матвєєвим [28], поділяється на три стадії та шість етапів:

1. стадія базової підготовки, що включає етапи:
 - попередньої підготовки,
 - початкової спортивної спеціалізації.
2. стадія максимальної реалізації спортивних можливостей, яка включає етапи:
 - передкульмінаційний,
 - вищих досягнень.
3. стадія спортивного довголіття, що включає етапи:

- збереження досягнень,
- підтримки загальної тренуваності.

Треба відзначити чіткість та однозначність у структуруванні навчально-тренувального процесу у багаторічному плані, за Л.П. Матвєєвим. Однак, згідно з його поглядами, усі ці стадії та етапи чітких і конкретних вікових меж не мають. Їх початок і завершення залежать не тільки від паспортного віку, але і від індивідуальної обдарованості спортсмена, особливостей його розвитку, здібності, специфіки спортивної спеціалізації, тренувального стажу і умов організації спортивної діяльності. Звичайно початок і закінчення подібних етапів співвідносять із паспортним віком спортсмена, беручи за відлік 8-10 або 11-13-літній вік початку занять спортом (залежно від специфіки). Це має деяке орієнтоване значення якщо враховувати, що довжина позначених етапів і стадій обумовлена не стільки календарним (паспортним) віком, скільки його біологічним віком (який обчислюється за ознаками біологічного дозрівання та інволюції морфофункційних властивостей організму), а також реальним змістом і побудовою системи підготовчої і змагальної діяльності спортсмена [28].

Враховуючи це, фахівці наголошують на тому, що структурна схема побудови тренувального процесу та його спрямованість у багаторічному плані має такий вигляд. В єдиноборствах стадія базової підготовки спортсменів охоплює молодший і середній шкільний вік.

Переважною спрямованістю тренувального процесу на першому етапі цієї стадії є загальноосвітня та загальна фізична підготовка, на другому – загальна і спеціальна підготовка спортсменів. У зазначених умовах створюється фундамент загальноосвітньої та загальної фізичної підготовки, а також здійснюється значна спеціальна робота з усіх складових підготовки спортсменів [28, 46].

Характерною рисою змагальної діяльності є затверджений порядок проведення змагань і віковий ценз учасників:

- 11-12 років – чемпіонати серед хлопчиків і дівчаток;

- 13-14 років – чемпіонати серед юнаків і дівчат;
- 15-17 років – чемпіонати серед юніорів, у тому числі Європи та світу.

Виходячи з цього, та з огляду на напрацьовані фахівцями схеми підготовки спортсменів з інших видів спорту, умовно, дотримуються подібної періодизації:

- початкової підготовки (7-9 років);
- попередньої базової підготовки (відбір і початок спеціалізації) (10-13 років);
- спеціалізованої базової підготовки (поглиблення спеціалізації) (14-16 років);
- підготовки до вищих досягнень (становлення спортивної майстерності);
- максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження вищих досягнень (удосконалювання спортивної майстерності).

Спортивна підготовка юних спортсменів вважається змістовною тоді, коли разом із зростанням спортивного результату відбувається покращення різнобічного фізичного розвитку, який викликає в організмі позитивні функціональні зміни і здійснює оздоровчий вплив [13, 45, 46].

Все це визначає необхідність розробки оптимальної системи багаторічної спортивної підготовки в тхеквондо з початкових етапів і, зокрема, дослідженню особливостей фізичної підготовки та її різновидів на етапі попередньої базової підготовки.

На наш погляд одним з варіантів навчально-тренувального процесу на стадії базової підготовки юних спортсменів є його побудова за типом блокової системи [3, 4, 30]. Головна складова цієї системи це врахування структури шкільного навчального року та зайнятості в ньому дітей. Проективна побудова тренування за типом блокової системи з попереднім програмуванням найближчих цілей, завдань і засобів підготовки найбільшою мірою відповідає структурі шкільного навчального року. Виходячи з цього оздоровчі завдання як у загальноосвітній, так і в дитячо-юнацькій спортивній школах вирішуються на єдиній основі без розбіжностей у часі.

За блоковою системою річний цикл тренування розподіляється на п'ять блоків, кожен з яких має блоки базової підготовки і блоки реалізації. Перші чотири блоки за тривалістю відповідають чвертям шкільного навчального року, а п'ятий тривалості літнього канікулярного відпочинку [33, 46, 50].

Кожен із блоків базової підготовки несе своє навантаження щодо одного з аспектів підготовки юного спортсмена. Мета навчально-тренувального процесу в тхеквондо на етапі попередньої базової підготовки – забезпечення фундаментальної техніко-тактичної підготовки юних спортсменів на основі широкої загальної та спеціальної фізичної підготовки. Від того наскільки вдається забезпечити таку базу на першій стадії багаторічної спеціалізації залежить її подальше успішне вдосконалення. По мірі поглиблення спортивної спеціалізації зростає питома вага спеціальної підготовки, але принципова єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена, хоча і в змінюючихся співвідношеннях свого значення не втрачає.

У першому блоці в основному вирішується завдання їх спеціальної технічної підготовки, вивчаються основи техніки базових елементів тхеквондо, освоюються різні способи їх виконання та правила змагань. Для підтримки фізичної кондиції незначна частка припадає на загальну і спеціальну фізичну підготовку спортсменів [33, 46, 50].

Змістом другого блока базової підготовки спортсменів є загальна фізична підготовка (60%). Для закріплення вивчених технічних дій частина часу відводиться на спеціальну технічну підготовку (30%) та на спеціальну фізичну підготовку (10%) спортсменів.

Споріднена фізична підготовка відображається у третьому блоці. Майже у рівній мірі вирішуються завдання загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки і спеціальної технічної підготовки спортсменів, причому остання тут має деяку перевагу [33, 46, 50].

Спеціалізована підготовка спортсменів в основному реалізується у четвертому блоці. Рівною мірою вирішуються завдання їх спеціальної технічної та спеціальної фізичної підготовки. У ході першої закріплюються й удосконалюються раніше вивчені технічні дії, засвоюються нові, а в ході другої велика увага приділяється розвитку у спортсменів фізичних якостей, які відіграють домінуючу роль у виконанні технічних дій, що вивчаються. П'ятий блок спрямований на вирішення завдань оздоровлення підлітків і створення умов для їхнього активного відпочинку. Значна частка припадає на загальну фізичну підготовку спортсменів. При цьому використовуються фізичні вправи з різних видів спорту. Робота здійснюється або під безпосереднім керуванням тренера (спортивний табір), або при його опосередкованому керуванні (за планом), якщо діти відпочивають з батьками.

У блоках реалізації підлітки поступово залучаються до змагальної діяльності. Змагання можуть бути організовані з урахуванням окремих аспектів підготовки, зокрема технічної підготовки (якість виконання вивчених технічних дій) [33, 46, 50].

Наприкінці, якщо спортсмени оволодіють певним арсеналом технічних дій, рекомендується провести змагання за спрощеними правилами.

Головним мотивом ствердження особистості та честолюбної діяльності спортсмена є досягнення високого результату в змаганнях, які у першу чергу залежать від досконалості спеціальних здібностей борця, його дій і ступеня їхньої реалізації в екстремальних умовах змагань.

В системі спортивної діяльності, екстремальність змагань визначається, насамперед, їхньою винятковістю. Спортсмен готується до змагань місяцями та роками. Але зовнішнє оточення, особливо з детермінантою чинників «чужого поля» та змагальну атмосферу не може замінити ніяке тренування.

Змагання - це квінтесенція всієї спортивної діяльності атлета. У них представлені фактори та впливи зовнішнього оточення, соціально-

психологічні, а також індивідуально-психологічні моменти. Умови змагань (змагальної діяльності) та їх оточення впливають на результативність в цілому спортсменів, зміну їхнього психічного, фізичного, фізіологічного й технологічного стану; Виникаючі зрушення якого ведуть до зниження якісної сторони розумових, морально-вольових, психофізіологічних, фізичних та техніко-тактичних дій. У спортсменів порушуються точність, координаційні якості і швидкість сприйняття і оцінка ситуації, збільшуються час змістовного сприйняття, обробки й прийняття правильного рішення.

У результаті знижується ефективність техніко-тактичних дій або їх комбінації, інколи не вдається виконати [33, 34, 51]. Таким чином, психічний та психологічний стан є одним з важливих чинників, що детермінують реалізацію якостей спортсмена та його майстерності, що є головним у підсумку – результативність виступу атлета на змаганнях. Безпосередній до змагальний психофізичний стан має глибокий вплив на змагальну діяльність спортсмена, він дозволяє та допомагає спортсменам зберегти необхідний запас нервово-психічних, психологічних, фізичних, тактико-технічних та інших сил до початку змагань.

На спортсмена впливають загальновідомі ситуативні (зовнішні) чинників, в обстановці відповідальних змагань: характер, склад учасників, сили супротивників, масштаб і місце проведення, публічність виступу й поведінка глядачів, організованість змагань, згуртованість і дисципліна в спортивному колективі, присутність або навпаки відсутність власного тренера, стан взаємин тренера і спортсмена між собою, не заплановані перешкоди, невизначеність проміжного та кінцевого результату тощо). В той же час, присутністю специфічних «зовнішніх» чинників визначається характер і рівень стану спортсменів перед змаганнями. Серед них, можна відокремити наступні процедура зважування, оголошення результатів жеребкування, інформацію про супротивників на перше коло змагань, першій контактом із суперниками, взаємодія з судьями, перша сутичка

(поєдинок), яка відрізняється найвищим психічним та психологічним напруженням борців [16, 54, 55].

Контроль за психічним станом спортсмена тренером та його регуляція (оптимізація, корекція) починаються зазвичай після жеребкування та перед сутичкою, як показує аналіз змагальної практики, тобто в безпосередньо передстартовій ситуації. Перші хвилювання й істотні зрушення в психологічному стані, пов'язані з участю у майбутніх змаганнях, у більшості єдиноборців (борців) починаються набагато раніше, як показали результати опитування провідних тренерів країни і дослідження фахівців. Вони починаються безпосередньо з моменту включення спортсмена в команду, тобто з моменту оголошення та актуалізації змагального мотиву. Це пов'язане з тим, що спортсмен передбачає перед змагальну діяльність і участь у змаганнях у цілому та у деталях прогнозує свою діяльність на основі «випереджального відбиття» [42, 44, 57], безпосередньо не будучи ще в реальних умовах змагальної діяльності. Так буває, що сила прогнозованої неприємної емоції інколи (або часто) набагато перевищує силу та стан реальної змагальної діяльності [2, 7, 20, 54], з моменту повідомлення спортсмена про включення його в команду (в єдиноборствах це відбувається за 10-15 днів до початку змагань). Актуалізується психічний стан спортсмена з цього моменту, що проявляється у зрушеннях показників фізіологічних процесів та різних психічних станів та функцій його поведіння. Починається з цього моменту, наступає якісно новий стан, який доцільно називати передзмагальним або дозмагальним. Коли спортсменові стають відомими результати жеребкування, які конкретизують йому супротивників цей стан триває.

Продумати тактико-технічні технології ведення поєдинку, визначити операції та дії дозволяє заздалегідь отримана інформація в результаті жеребкування. Борець починає безпосередню підготовку до єдиноборства з конкретним супротивником після оголошення результатів жеребкування, всі поведіння й діяльність борця одержують чітку спрямованість. Перед

змагальний стан обумовлений він думками про майбутнє змагання і його символи, а теперішній стан спортсмена в цей період якісно відрізняється від попереднього і є реальними чинниками й умовами майбутнього поєдинку. Попередній стан відходить в цілому [15, 54, 58].

Наступною психологічною ситуацією перед змаганням, після інформації-повідомлення про включення в команду для виступів, є момент повідомлення результатів жеребкування. Дана ситуація викликає значне психічне напруження та навантаження на спортсмена, пов'язане з розрішенням певної невизначеності, тому що повідомляється конкретний супротивник на перший поєдинок. Це є особливим аспектом у атмосфері всього змагання та змагальної діяльності. Передстартовим вважається стан спортсменом з моменту оголошення інформації про жеребкування до виходу на перший старт [15, 33, 50].

Отже, передстартові стани обумовлені на конкретні поєдинки з конкретним суперником, в той час як передзмагальні – цілеспрямованістю на змагання в цілому. Моментом оголошення результатів жеребкування закінчуються передзмагальний стан, в той час як передстартовий - початком поєдинку.

Психічний стан єдиноборця вимагає особливого, пильного та індивідуального тренерського та педагогічного контролю (коректування) з моменту актуалізації психічного стану спортсмена на змагання, тобто з моменту повідомлення спортсмену інформації про включення його в команду. Властивість кумулятивності (накопичення) і може дорого обійтися спортсменові при психічній напрузі у період очікування участі у змагання, що може привести до збільшення періоду «вегетативної мобілізації» далекої за впливо-корисними межами. Такі ситуації до початку змагальної діяльності ведуть до витрати нервово-психічної енергії. Створюється несприятливий фон внаслідок кумулятивного напруження в процесі ранньої мобілізації (до моменту старту). В цей період передстартий стан (активація) призводить спочатку до біоенергетичного перезбудження, а потім, для

кожного індивідуума в свій час, до захисного психологічного гальмування, яке виражається в апатії, байдужості, зниженій активації, не зрозумілості спортсмена тощо [8, 20, 21].

1.3. Характеристика та управління психічного стану єдиноборців

Психічні стани спортсмена це найбільш особлива категорія психології спорту, вона поєднує певну перелік життєвих явищ. Психічні стани займають значне місце, хоча не можна повністю зводити їх до переживань. Тим часом психічні стани можуть заповнити розрив між психічними процесами: відчуттями, сприйняттями, мисленням і психічними властивостями особистості [21, 22, 46].

Центральне місце у психології змагальної діяльності спортсмена займає дослідження таких психічних станів, як психічна напруга, емоційне збудження, стрес, передстартове хвилювання. Ці стану характеризуються як предрабочие у разі значної діяльності з невизначеним результатом [39, 49, 50].

У психологічному словнику психічний стан сприймається як регулятивна функція адаптацію довкілля і середовищі. Даний вид психічних явищ виглядає найбільш проблематичним для психологічного аналізу, оскільки вони виступають і як система організації психічних процесів, і як суб'єктивне ставлення до явища, що відображається, і як механізм оцінки дійсності, що відображається. У той самий час широкий спектр подібних явищ супроводжує будь-яку екстремальну діяльність, безперервно висловлюючись, зокрема, емоціях, настроях. І це не випадково, враховуючи межу психофізіологічних можливостей виконавця екстремальної діяльності. Природно, що сформованість оптимального психічного стану спортсмена визначається адекватним впливом усієї системи підготовки, проте не викликає сумнівів той факт, що вирішальна роль у цьому випадку належить засобам та методам психологічної підготовки [1, 20, 33, 47].

Поряд із регулятивною, поза всяким сумнівом, важливою функцією станів є інтеграція окремих психічних станів та утворення функціональних одиниць (процес – стан – властивість). Такі функціональні одиниці складаються з ієрархічно організованих у цілісну сукупність психічних процесів та психологічних властивостей. Завдяки цьому забезпечуються окремі акти психічної активності у час, організація «психологічного ладу» особистості, який буде необхідний ефективного її функціонування у різних сферах життєдіяльності. У прояві та описі загального функціонального стану виділяються дві якісно різні сторони – суб'єктивна та об'єктивна. Це - прояви двох основних функцій загального функціонального стану: мотивація та цілеспрямована поведінка; відновлення порушеного гомеостазу (адаптація). Суб'єктивна сторона функціонального стану в людини є провідною, оскільки у процесі адаптації суб'єктивні, психологічні зрушення набагато випереджають об'єктивні. Механізми регуляції починають працювати раніше, ніж керовані ним системи [17, 19, 37, 59].

З позицій системного підходу психічні стани розглядаються як одиниця цілісної психіки. У цій системі функції станів полягають у специфічному впливі на формування психічних властивостей та перебіг психічних процесів, а також у впливі на організацію психологічної структури особистості загалом [13, 33, 61].

Завдяки регуляторній функції психічних станів досягається адаптаційний ефект, тобто приведення психологічних особливостей суб'єкта у відповідність до вимог різних видів діяльності.

Якщо психіка є система взаємопов'язаних один з одним психічних компонентів, то психічний стан - це специфічний, характерний для певної діяльності (або актуального відрізка діяльності) співвідношення та взаємодія цих компонентів на певний період. Воно постає як функціональна система, що тимчасово виникла, спрямована на досягнення певного результату [4, 7, 28, 38].

Всі види психічних станів класифікуються за певними ознаками – за впливом на показники спортивної діяльності, механізмом формування реакцій, зовнішніми та внутрішніми проявами, домінуванням у тому чи іншому актуальному відрізку спортивної діяльності тощо.

Психічні стани розрізняються: за характером причин виникнення (особистісні - наприклад, неврози та ситуативні - психічна напруга), за рівнем розвитку (глибокі - пристрасть та поверхневі настрої), за спрямованістю реакцій (позитивні - натхнення та негативні - апатія), за рівнем усвідомленості (свідомі - інтерес та несвідомі - тривога), за тривалістю прояву (тривалі мають протягом - тиждень-місяць: депресія, самотність, спустошеність; поточні (день-тиждень): спокій, зацікавленість, гальмування; оперативні (секунди-хвилини): агресія, страх, подив, за допустимістю чи неприпустимістю з погляду досягнення результату тощо [26, 37, 55].

Як зазначалося раніше, основу психічного напруги лежить взаємодія двох видів регуляції у діяльності спортсмена: емоційний і вольовий. Перший породжує переживання, другий – вольове зусилля [14, 29].

Часто переживання спортсмена, що виникають перед змаганням, досить успішно стимулюють його, зводячи до мінімуму вольові зусилля. Разом про те будь-яке вольове зусилля має у своїй основі емоційне начало. Як відомо, ці поняття глибоко взаємопов'язані [3, 13, 25, 53].

Передзмагальна емоційна напруга регулюється цілеспрямованим вольовим зусиллям. Емоції викликають енергетичний викид, а воля визначає економічність використання цієї енергії. Історія спорту знає чимало прикладів, коли рекордні досягнення ставали результатом емоцій, керованих волею [2, 21, 46].

Розглянемо схему динаміки передзмаючих психічних станів спортсмена в період, що передує старту, і в момент старту. У повсякденному житті, за відсутності екстремальних ситуацій, рівень психічного напруги перебуває у межах норми (ординара). Його коливання відповідають станам

людини, починаючи від дрімотних до активних, робітників. За кілька днів до старту рівень напруги зберігається близьким до норми. Якщо він залишається таким до старту, то спортсмен перебуває у стані стартової байдужості [12, 14, 29].

Стани можуть класифікуватися за домінуючим у структурі рівнем стану: за величиною збудження ЦНС (психічна напруженість, стрес. передстартове збудження, монотонія), за характером переживання ставлення до значної події (депресія, тривога, зосередженість, захоплення), за характером діяльності (больовий фінішний синдром, психосоматичний зрив, оптимальний бойовий стан) [6, 15, 34, 55].

Стан, поведінка та специфічна діяльність у умовах тренування та особливо змагання багато в чому залежать від характерного для спортсмена співвідношення таких нейродинамічних властивостей, як сила (витривалість), лабільність, динамічність, рухливість та баланс нервових процесів. Ці властивості є основою формування індивідуального стилю діяльності. Для формування індивідуального стилю діяльності слід враховувати, що адекватна поведінка в екстремальних умовах здійснюється не тільки на рівні усвідомленої поведінки, але і на рівні неусвідомленої поведінки (установки). Виникає також необхідність виділити особливості цільових та операційних установок спортсмена за різних умов діяльності [15, 19, 55].

Вплив факторів адаптації до великих фізичних та психічних навантажень, за відомих умов, може створити у спортсменів на тренуваннях різні несприятливі психічні стани, зокрема надмірну психічну напруженість, передчасну психічну втому, сприятиме зниженню спортивної працездатності. У той же час при оптимальному плануванні та реалізації спортивних навантажень, навантажувальні тренувальні вправи сприяють удосконаленню психічних якостей, необхідних для успішного виступу у змаганнях. Вміння (здатність) спортсмена долати вплив негативних

психогенних факторів на тренуваннях підвищує психічну його стійкість та дозволяє успішно протистояти цим факторам на змаганнях [36, 44, 53].

1.4. Психологічна готовність єдиноборців до змагань

Останнім часом істотно збільшилася навантаження в спорті вищих досягнень в зв'язку зі зрослим рівнем спортивних змагань, конкуренцією, що посилилася на змаганнях всіх рівнів. Завдяки факторам привабливості цих змагань для спортсмена через їх престижності, популярності і значною призовий складової, а також ранньої професіоналізації в спортивній діяльності при недостатній розробленості у вітчизняній науковій літературі теми психологічної підготовки спортсменів-підлітків до подібних факторів змагальної діяльності зростає і напруженість психічної активності таких спортсменів [2, 16, 35, 50].

Рішення проблеми психологічної готовності до змагань по відношенню до спортсменів підліткового віку важливо хоча б тому, що зниження віку спортсменів у професійній спортивній діяльності призводить до того, що така діяльність, будучи провідною для значної частини таких спортсменів, визначає формування їх особистостей. Оскільки саме в підлітковому віці відбувається активний розвиток особистості, яке буде визначати її подальше становлення, то дослідження впливу психологічної підготовки на особистість спортсмена підлітка може стати вирішальним в розумінні процесу формування психологічних якостей особистості спортсмена.

Успішна участь спортсменів в змагальній діяльності залежить як від рівня їх фізичної, технічної і тактичної підготовленості, так і від рівня розвитку психологічних якостей, від психологічної готовності до змагань. Психологічна підготовка спортсмена – вид діяльності, що включає в себе все різноманіття методів, методик, підходів і теорій, метою яких є формування особистості спортсмена, реалізація його задатків і здібностей для досягнення максимального спортивного результату в обраному виді спорту [2, 15, 46].

Метою даного дослідження є теоретичне вивчення психологічної підготовки, що охоплює різні поняття і підходи до предмету, взаємозв'язку психологічної підготовки спортсмена з формуванням і розвитком особистісних якостей з урахуванням особливостей підліткового віку.

Специфіка спорту враховує важливість конкуренції і перемоги в змаганнях і психологічна підготовка спортсмена, поряд з фізичною, технічною і тактичною є вирішальною на шляху досягнення цієї мети. Збільшення конкуренції в спортивних змаганнях сприяє посиленню психічної напруги спортсмена, що виявляє необхідність підготовки психіки спортсмена до змагань [14, 28, 33].

Ключову роль конкуренції в спорті: «Будь-яка робота, поставлена в умови змагання, розвиває дуже цінні для життя душевні якості: наполегливість, завзятість у досягненні мети, мужність, винахідливість, впевненість в своїх силах і вміння ним користуватися» [1, 15, 36].

Психологічні якості є більш рухливі елементи психіки спортсмена, ніж риси характеру або властивості темпераменту спортсмена [14]. До психологічних якостей особистості спортсмена відносяться емоційні, інтелектуальні, вольові, а також мнемические і сенсорні якості.

Виходячи з вищевказаного, постає питання, які саме психологічні якості підлягають розвитку для успішної участі в змаганнях і ефективного досягнення стану психологічної готовності. Стан спортивної форми є результатом складної багаторівневої фізичної, тактичної та технічної підготовки спортсмена. Крім того, налаштованість спортсмена на демонстрацію високих результатів пов'язана з психологічною складовою спортивної форми, а саме з психологічною готовністю до змагань.

У вітчизняній науковій психологічній літературі існують різні підходи до поняття готовності до змагань: А.Ц. Пуні говорить про готовність до змагання, А.В. Алексеев про оптимальний бойовому стані спортсмена [2, 37].

Незважаючи на розбіжності в термінологічному апараті, різні автори мають схожі або ідентичні думки з приводу змісту поняття психологічної

готовності до змагань. найбільш ємне визначення названого стану дано Є.П. Ільїним: «стійке, що триває кілька днів стан, що відбиває виникнення мети, що направляє свідомість спортсмена на досягнення високого результату, і готовність боротися з будь-якими труднощами на майбутніх змаганнях» [19].

Згідно з визначенням, запропонованим А.Ц. Пуні, психологічна готовність - це «психічний стан спортсмена, яке характеризується упевненістю в собі, прагненням боротися до кінця і бажанням перемогти, значною емоційною стійкістю, умінням управляти своїми діями, настроями і почуттями, здатністю мобілізувати всі сили для досягнення мети» [37].

Деякі вчені відносять до змісту психологічної готовності до змагання суб'єктивні психологічні характеристики особистісних якостей, цілепокладання (етапне і перспективне), впевненість у власному успіху, вміння самостійної регуляції психічного стану в екстремальних умовах спортивної діяльності, адекватну самооцінку [2, 14], а також наявність вольових якостей - витримки, цілеспрямованості, рішучості, самовладання, наполегливості і терплячості.

Згідно з дослідженням А.Б. Ільїна позитивний вплив на готовність до змагальної діяльності надають: «емоційна стійкість, психологічна гнучкість, сміливість, товариськість, колективізм, совісність, гумор, демонстративність, домінантність, змагальний потенціал, оптимізм», а негативний вплив на готовність до змагань надають «Невротичність, напруженість, депресія, відчуття провини. А також з меншим впливом агресивність, страх, підозрілість, мрійливість, мінливість настрою, надчутливість, збудливість, песимізм» [19].

Таким чином, стан психологічної готовності спортсмена до змагань характеризується наявністю у спортсмена в перед змагальний момент наступних якостей: впевненість в собі; емоційна стійкість; адекватна самооцінка; здатність здійснювати саморегуляцію власних психічних станів в умовах кризової ситуації; здатність мобілізувати сили і реалізувати

резервні можливості свого організму з метою досягнення найбільшого результату; концентрація уваги; вольові якості особистості.

Корекція, розвиток зазначених якостей особистості дозволяє підвищувати психологічну готовність до змагальної діяльності.

Для підготовки спортсмена до напружених умовами змагань потрібно застосовувати систему різноманітних психологічних впливів, яка повинна супроводжувати всі види тренувань: фізичну, технічну, тактичну і теоретичну [6, 14, 29].

Система психологічних впливів в тренувальному процесі, що розповсюджується на всі види тренувань (фізичної, тактичної, психологічної та інших) можна назвати психологічною підготовкою спортсмена в широкому сенсі.

Згідно з визначенням, під психологічною підготовкою розуміється широке коло дій тренерів і спортсменів, спрямованих на формування і розвиток психічних якостей особистості спортсменів, необхідних для успішної тренувальної діяльності і виступи в змаганнях [15, 30, 33].

Психологічна підготовка спортсменів до змагань традиційно поділяється на загальну і спеціальну підготовку.

Загальна психологічна підготовка до змагальної діяльності відбувається протягом усього тренувального року. В ході вищевказаної підготовки виробляються змагальна і предсоревновательная емоційна стійкість, високий рівень мотивації, а також самоконтроль, саморегуляція в обстановці високої конкуренції.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на розвиток таких психічних якостей і властивостей спортсменів, які сприяють досягненню результату в зумовлених умовах спортивної діяльності і включає в себе підготовку до певним змагання, противнику, ситуації, станом.

Спеціальна психологічна бойова готовність до виступу, що характеризується упевненістю в своїх силах, спрямованістю на успіх, оптимальним рівнем емоційного збудження, здатністю управляти своїми

діями, емоціями і поведінкою, а також здатністю вміло виконувати під час виступу дії, необхідні для перемоги формується якраз в рамках психологічної підготовки до певних турнірів, противникам, ситуацій і станів [14, 28, 36].

Значну роль в спеціальній психологічній підготовці спортсмена до змагання грає так звана психологічна розвідка, яка спрямована на збір достатньої і достовірної інформації про майбутньому змагання, суперників, їх тренуваності, слабких і сильних сторонах. Крім цього, до психологічної розвідки в підготовці до змагання відноситься передбачення прийомів саморегуляції потенційно можливих несприятливих внутрішніх станів [40].

Збір необхідної інформації про умови майбутнього змагання – це початковий етап психологічної підготовки, що дозволяє моделювати той рівень тренуваності в цілому і психологічної готовності зокрема, яких повинен досягти спортсмен до початку змагання.

Також необхідний збір інформації та подальше її уточнення і доповнення про самого тренуваного, в тому числі про його психологічні якості шляхом застосування різноманітних методів діагностики, в тому числі спостереження, бесід, анкет, комплексних особистісних опитувальників.

Регулярна психодіагностика спортсмена дозволить отримати найбільш повне уявлення про його психологічних якостях і допоможе спрогнозувати його поведінку в екстремальних умовах змагань [38, 41, 46].

Психологічна підготовка спортсмена до змагань повинна відповідати потребам цього спортсмена в розвитку необхідних йому якостей, а також повинна враховувати особливості, властиві віковому періоду розвитку людини і відповідно коригуватися в залежності від змін, що відбуваються.

З огляду на особливості підліткового віку можна виділити наступні завдання психологічної підготовки спортсмена-підлітка до змагань:

1. створення впевненості в своїх силах і підвищення самооцінки;
2. оволодіння умінням управляти своїми емоціями;
3. оволодіння умінням регулювати психічний стан під час змагань;
4. вдосконалення властивостей уваги;

5. формування морально-вольових якостей;
6. оволодіння умінням мобілізувати сили для вирішення завдань під час кризових ситуацій;
8. Зняття надмірної психічної напруги перед змаганням і під час виступу;
9. Психогігієна втоми.

Висновки до розділу 1

1. Сучасний спорт, а особливо спорт вищих досягнень, - то не лише великі фізичні навантаження на організм за тренувального процесу та під час змагань, але й висока психологічна напруженість. Спортсмен нерідко потрапляє в екстремальні ситуації, до яких треба адаптуватися та навчитися їх долати, інакше успіх у змаганнях для нього буде недосяжний. Упродовж останніх десятиріч психологічні навантаження в спорті набагато збільшилися. Це зумовлено зростанням рівня спортивних досягнень.

2. У єдиноборствах психологічні навантаження є надмірно стресовими та значно знижують ефективність адекватного реагування на ситуацію. Розвиток спортивної боротьби характеризується підвищенням інтенсивності навантажень змагальної діяльності, що викликає збільшення психологічного навантаження. Це призводить до напруженості функціональних систем організму, відповідальних за результат спортивної діяльності. На етапі спортивного вдосконалення психологічна підготовка дуже важлива, тому що значимість змагань дуже висока.

3. Регулярна психодіагностика спортсмена дозволить отримати найбільш повне уявлення про його психологічних якостях і допоможе спрогнозувати його поведінку в екстремальних умовах змагань.

Психологічна підготовка спортсмена до змагань повинна відповідати потребам цього спортсмена в розвитку необхідних йому якостей, а також

повинна враховувати особливості, властиві віковому періоду розвитку людини і відповідно коригуватися в залежності від змін, що відбуваються.

Стан психологічної готовності до змагань характеризується наявністю у спортсмена в перед змагальний момент певних психологічних якостей. Корекція зазначених якостей дозволяє підвищувати психологічну готовність до змагальної діяльності.

При підготовці спортсменів-підлітків до змагань слід використовувати методи і засоби психологічної підготовки з урахуванням потреб і особливостей, властивим спортсменам підліткового віку.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Під час написання магістерської роботи були використані такі методи дослідження [23, 48]:

- аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет;
- методи психофізіологічної діагностики спортсменів;
- соціологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет. В ході написання магістерської роботи вивчалась інформація з різних науково-методичних джерел, як вітчизняного так і зарубіжного походження разом із даними мережі Інтернет, що викликали науково-педагогічний інтерес, пов'язаний з тематикою дослідження.

Аналіз спортивної, педагогічної, психологічної літератури з питань дослідження, спортивної та навчально-методичної літератури для визначення засобів та методів формування психологічної готовності єдиноборців. Проаналізовано більше 60 сучасних вітчизняних та зарубіжних літературних джерел, що містять дані про психологічну підготовку єдиноборців. Аналіз спеціальної літератури дозволив обрати методи, засоби формування та контролю психологічної готовності борців до змагань, уточнити методи формування психологічної готовності.

2.1.2. Методи психофізіологічної діагностики спортсменів. Для оцінки психофізіологічного стану дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки було використано такі тести, які відображають психологічну підготовленість єдиноборців в цілому та її компонентів. За допомогою комп'ютерної програми Effecton Studio 2006: Комп'ютерна психодіагностика, корекція та розвиток вимірювались зорово-моторна реакція та аудіо-моторна

реакція на простий подразник, спортсменові необхідно було, як ранного швидше зреагувати (натиснути клавішу) на подразник, надавалось 10 спроб, програмою вимірювалось середнє значення у мілісекундах.

За допомогою цієї програми проводився також тепінг тест, необхідно було за дві хвилини якнайбільше раз натиснути на клавішу. Вимірювалась кількість натиснутих разів.

Тест збудження та гальмування нервової системи проводився наступним чином: необхідно було натиснути клавішу, коли рухомий об'єкт доторкався до цілі. Вимірювалась кількість разів натиснення клавіші до того, як об'єкт доторкнувся цілі та скільки потім. Цей тест також був закладений у програмі Effecton Studio 2006.

2.1.3. Соціологічні методи дослідження. Для оцінки психологічної підготовленості дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки використовувалася анкета, яка розроблена на матеріалах фахівців [2, 8, 13, 23]. Відповіді на всі питання мали оцінку від 1 до 5, де 1 – зовсім ні, а 5 – повністю так. В опитуванні прийняли участь 18 дзюдоїстів. Опитування проводилося два рази перед та після впровадження методика формування психологічної готовності до змагань. Анкета включала наступні питання:

1. Наскільки ви впевнені в собі на змаганнях?
2. Як ви вважаєте наскільки ви адекватно проводите самооцінку у продовж змагань?
3. Наскільки ви емоційна стійкі у продовж змагань?
4. Наскільки ви повністю розумієте, яку техніко-тактичну дію треба виконати у певний час поєдинку?
5. Наскільки ви здатні здійснювати саморегуляцію власних психічних станів в умовах кризисної ситуації у продовж змагань?
6. Наскільки ви здатні мобілізувати сили і реалізувати резервні можливості свого організму з метою досягнення найбільшого результату?
7. Наскільки ви здатні до концентрація уваги у критичній ситуації у продовж змагань?

8. Наскільки ви здатні проявити свої вольові якості особистості?

2.1.4. Методи математичної статистики. Статистична обробка та аналіз результатів дослідження здійснювався на основі загальноприйнятих методик у фізичному вихованні та спорті. Отримані дані вносилися в табличний процесор «Excel», і оброблялися відповідно до загальних рекомендацій [23]. Також візуалізація отриманих здійснювалося за допомогою програми «Excel».

Обчислювалися наступні показники: середнє арифметичне значення (X), середнє квадратичне відхилення (S), коефіцієнт варіації (V).

2.2. Організація дослідження

Дослідження були проведені на базі Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ). Дослідження було виконано у три етапи, протягом якого поступово вирішувалися завдань дослідження.

На першому етапі (жовтень 2020 р. – грудень 2020 р.) був проведений аналіз науково – методичної літератури з проблеми дослідження, визначені та сформульовані мета та завдання, відібрані та апробовані методи дослідження, визначені предмет і об'єкт дослідження.

На другому етапі (січень 2021 р. – червень 2021 р.) було проведення вимірювання психофізіологічного стану дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки та анкетування спортсменів про психологічну готовність до змагань. Впроваджена методика формування психологічної готовності до змагань.

На третьому етапі дослідження (липень 2021 р. – жовтень 2021 р.) було проведено обробка отриманих даних, статистична обробка результатів тестування та анкетування, зроблені висновки та здійснено написання кваліфікаційною роботи.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Успішна участь спортсменів в змагальній діяльності залежить як від рівня їх фізичної, технічної і тактичної підготовленості, так і від рівня розвитку психологічних якостей, від психологічної готовності до змагань.

Психологічна підготовка спортсмена – вид діяльності, що включає в себе все різноманіття методів, методик, підходів і теорій, метою яких є формування особистості спортсмена, реалізація його задатків і здібностей для досягнення максимального спортивного результату в обраному виді спорту.

3.1. Оцінка психологічної підготовленості дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Мета даної частини дослідження полягала в тому, щоб вивчити рівень психологічної підготовленості та психофізіологічного стану дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки [8, 13, 18, 23]. Виміри проведені за планом експерименту, обґрунтування якого представлено в другому розділі. Всі дані вимірювань зведені в таблицю (матриця табличного процесора «Excel»), де по рядках вказані прізвища обстежуваних спортсменів, а по стовпцях показники (характеристики), отримані при вимірах і розрахунках. Розрахунки проводилися за допомогою методів математичної статистики.

Для оцінки психологічної підготовленості дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки використовувалася анкета, яка розроблена на матеріалах фахівців [2, 8, 13, 23]. Відповіді на всі питання мали оцінку від 1 до 5, де 1 – зовсім ні, а 5 – повністю так.

Результати відповідей на питання відношення спортсменів до свого психологічного стану на змагання представлено на рис. 3.1.

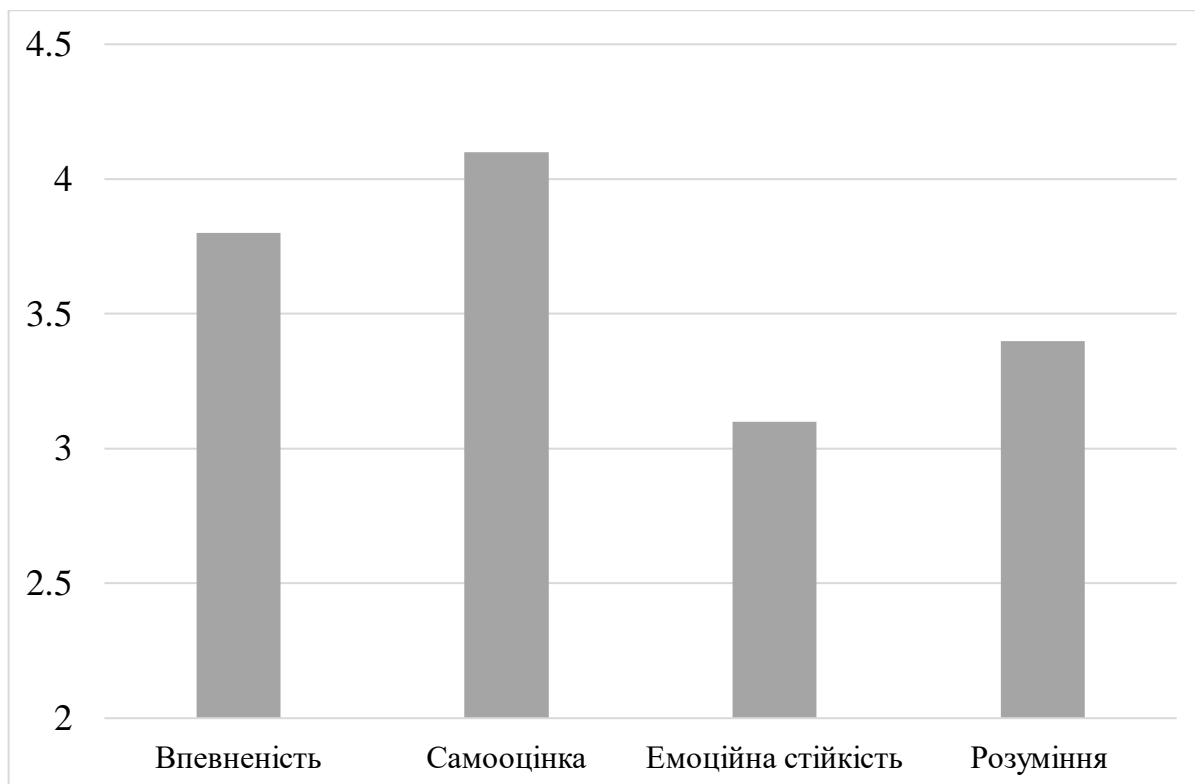


Рис. 3.1. Результати анкетування відношення дзюдоїстів до свого психологічного стану на змагання

Так результат відповіді на питання «Наскільки ви впевнені в собі на змаганнях?» дзюдоїстів в середньому склав 3,8. Максимальне значення 5 балів. Найбільший показник у самооцінки, спортсмени оцінили себе у 4,1 бал. Це єдине питання, де значення більше 4 балів. Свій рівень емоційної стійкості спортсмени оцінили у 3,1 бал, це найменший показник. На питання «Наскільки ви повністю розумієте, яку техніко-тактичну дію треба виконати у певний час поєдинку?» дзюдоїсти в середньому оцінили себе у 3,4 бали. Отже в цілому спортсмени оцінюють себе середніми балами (3 або 4 бали). Слід констатувати, що спортсмени мають досить високі значення самооцінки та впевненості у своїх діях, але в той же час досить низько оцінили свою емоційну стійкість та розуміння, які дії треба виконувати у певний час.

Наступні питання анкети стосувалися опанування певних психологічних здібностей та реалізації їх упродовж поєдинків та змагання в цілому. Результати анкетування представлені на рис. 3.2.

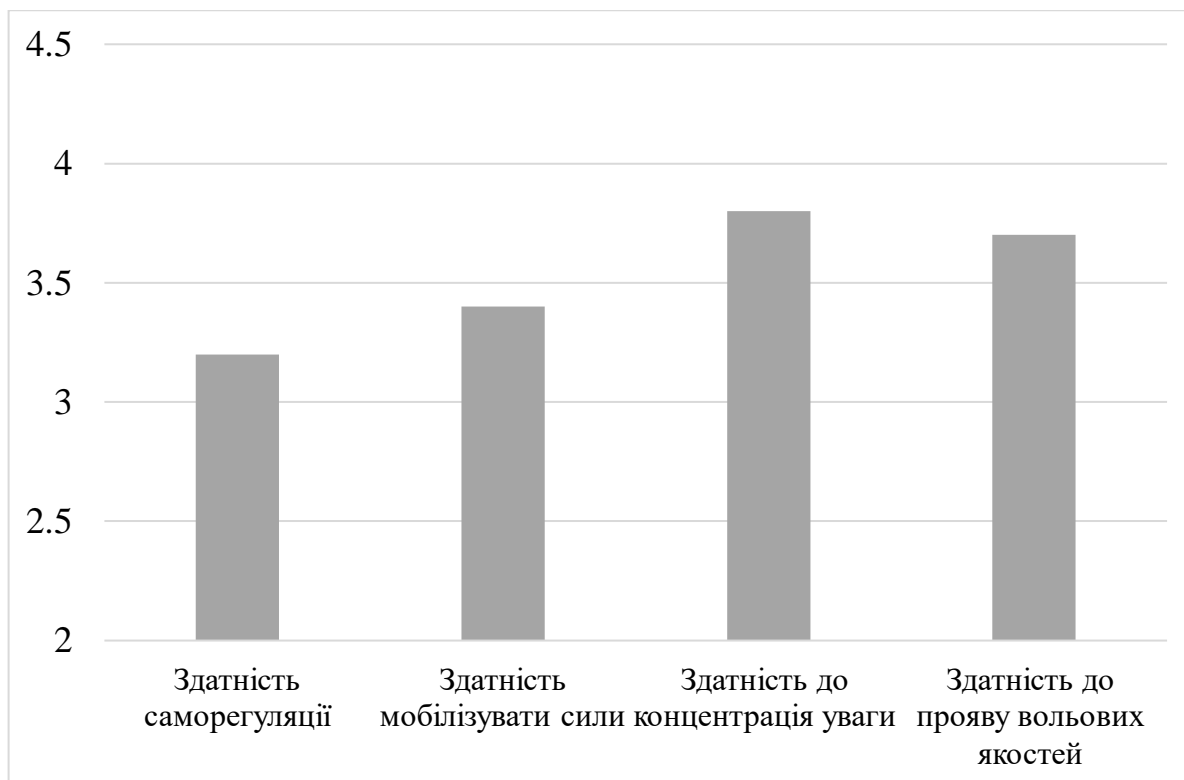


Рис. 3.2. Результати анкетування стосовно опанування своїх психологічних здібностей дзюдоїстів протягом змагань

Результати анкетування на питання «Наскільки ви здатні здійснювати саморегуляцію власних психічних станів в умовах кризисної ситуації у продовж змагань?» в середньому спортсмени відповіли у 3,2 бали. Це найменша оцінка своїх здібностей дзюдоїстами на етапі спеціалізованої базової підготовки. Свої здібності мобілізувати сили у продовж поєдинку спортсмени оцінили у 3,4 балів. На питання «Наскільки ви здатні до концентрація уваги у критичній ситуації у продовж змагань?» спортсмени поставили в середньому 3,7 балів. Найбільшу оцінку спортсмени поставили собі у здатності до концентрації уваги – 3,8 бали.

Отже спортсмени оцінили себе найменше в питанні саморегуляції та здатності мобілізуватися, в той же час найбільше мають здатність до концентрації уваги та прояву вольових якостей. На нашу думку в першу чергу психологічна підготовка повинна бути направлена на емоційну стійкість, розуміння яких дій потрібно виконувати та мобілізації сил до виконання певних дій.

Для оцінки психофізіологічного стану дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки була використана батарея тестів, докладний опис яких дано у другому розділі.

У таблиці 3.1. наведені данні час зорово-моторної реакції, аудіо-моторної реакції, реакції на рухомий об'єкт та тепінг тесту. Час реакції на звуковий подразник склав 287,2 с, а на зоровий подразник реакція склала – 249,3 с. Треба відмітити, що час зорової реакції більше на 15,3 %, що є загально відомим фактом. Коефіцієнт варіації обох реакцій майже однаковий та складає 5,8 % та 5,2 % відповідно.

Таблиця 3.1

Показники реакції та тепінг тесту дзюдоїстів

Показники	X	S	V (%)
Час аудіо моторної реакції, мс	287,2	13,5	5,8
Час зорової моторної реакції, мс	249,3	10,1	5,2
Реакція на рухомий об'єкт, випередження, кіл-ть	4,4	0,9	12,8
Реакція на рухомий об'єкт, запізнення, кіл-ть	5,6	1,2	17,1
Тепінг тест, кіл-ть натискань	631,4	35,2	4,8

Кількість випереджень менш чим запізнень, при тестуванні на рухомий об'єкт: кількість випереджень склало 4,4 разів, а запізнень 5,6 разів, що пов'язано з певної зосередженістю борців. Випереджень складає на 27,2 % більше ніж запізнень. Слід нагадати, що спортсмени не можуть точно визначити місце об'єкту, вони або випереджують ситуації або запізнюються. Коефіцієнт варіації складає 12,8 % та 17,1 % відповідно. Кількість натискань при тепінг тесті складає 631,4 разів за дві хвилини, що складає 5,3 натискань у секунду. Коефіцієнт варіації складає 4,8 %.

3.2. Методика формування психологічної готовності дзюдоїстів до змагань

При розробці методики формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів були враховані загальнотеоретичні положення і конкретно-практичні дані досліджень фахівців з даної проблеми [28, 34, 39, 47], з теорії багаторічної підготовки та особливостей етапу спеціалізованої базової підготовки [31, 42, 45]. У питаннях управління навчально-тренувальним процесом особливу увагу приділено засобам формування психологічної підготовки [16, 40].

Методика формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки складається з декількох взаємопов'язаних частин:

- оцінка психофізіологічного та функціонального стану дзюдоїстів;
- комплекс засобів формування психологічної готовності;
- структура та особливості навчально-тренувального процесу з метою формування психологічної готовності.

Методи та засоби оцінки психологічного та функціонального стану наведені та детально описані у розділі 2.1. Організація дослідження наведена у розділі 2.2.

Виходячи з вище викладених положень (розділ 1.3, розділ III), засоби, якими користувалися ми у формуванні психологічної готовності мають теоретичне та практичне обґрунтування та вдосконалюють психологічну готовність дзюдоїстів (комплексно та її складові). Далі наведенні чотири блоки засобів, які використовувалися дзюдоїстами у навчально-тренувальному процесі.

Блок 1. Засоби вольової підготовки (з використанням змагань та змагального методу).

1. Виконання установок (кількісних, якісних) на контрольні поєдинки.
2. Боротьба у положенні по правилам змагань.

3. Проведення поєдинків з декількома противниками (на кожен період новий противник).

4. Проведення поєдинків згідно регламенту проведення змагань (с жеребкуванням).

5. Самопереконавання, самоспонування, самопримушування до виконання тренувальних програм.

Блок 2. Засоби вдосконалення реагування (на звуковий та зоровий сигнал).

1. Імітація кидків (з використанням резинових амортизаторів та без них).

2. Захист від кидків та інших техніко-тактичних дій.

3. Захист від кидка та імітація виконання прийому.

4. Кидок манекена чи партнера.

5. Імітація кидка «прогином», положення борцівський міст.

6. Боротьба у стандартних положеннях з установками на конкретні цілі для обох борців (боротьба з захват; боротьба за контроль килима; боротьба у стійці, партері, на тазу з захватом).

7. Боротьба з установкою виконання результативного ТТД, інший борець захищається (20 секунд).

Блок 3. Засоби вдосконалення толерантності к емоційному стресу.

Проведення контрольних поєдинків з наступними особливостями:

1. При різному освітленні (природне та штучне освітлення).

2. Боротьба с партнерами різних вагових категорій.

3. Боротьба з установкою проведення результативного ТТД у кінці поєдинку (за 15-20 секунд до кінця) на фоні стомлення.

4. Боротьба на краю татамі (дефіцит простору).

Блок 4. Засоби управління стартовими станами.

Виконання розминки перед контрольними поєдинками: підбір вправ, інтенсивності та об'єму для досягнення оптимального стану перед початком сутички. На кожному наступну сутичку треба певний об'єм вправ, тому що з кожною сутичкою накопичується втома.

Структура навчально-тренувального процесу зображена у таблиці 3.2, вона складається з контрольно-підготовчого, передзмагального, та двох змагальних мезоциклів.

Таблиця 3.2

Структура навчально-тренувального процесу

Періоди	Підготовчій		Змагальний	
	контрольно-підготовчий	передзмагальний	змагальний	змагальний
Тривалість	4 тижня	4 тижня	4 тижня	3 тижня

Методикою передбачалося наступне використання засобів:

1. На контрольно-підготовчому та передзмагальному мезоциклі засоби з блоків № 1 та № 4 використовували при проведенні навчально-тренувальних та контрольних поєдинках. На кожну сутичку використовувалися певні засоби та вимоги до здюдоїстів. Тренер давав чіткі вказівки та установку на кожну із поєдинків, в залежності від противника, та індивідуальних можливостей самого спортсмена.

2. П'ять положення з блоку № 1 проводилося регулярно перед початком кожного тренування. Спортсмен сумісно з тренером перед кожним заняттям, чітко уявляв об'єм та інтенсивність навантаження. Психологічно готувався до нього та спонукав себе до його виконання у повному обсязі.

3. Вправи з блоку № 2 використовувалися на кожному занятті (на всіх мезоциклах), три-п'ять разів з інтервалом відпочинку 5-15 секунд в залежності від тривалості вправи. Дані вправи проводилися за сигналом тренера, вони сприяли розвитку реакції організму, та виконання стандартних дій при боротьбі. Спортсмен звикав до таких дій та у змагальній діяльності йому було простіше зробити правильний вибір.

4. Вправи з блоку № 3 використовувалися на кожному занятті (на всіх мезоциклах) один-два рази. Ці вправи виконувалися з метою пристосування

організму до різних зовнішніх середовищ та нестандартних ситуацій у змагальній діяльності.

5. Всі вправи проводилися в основній частині заняття, в більшості випадків під кінець. Вправи виконувалися на фоні втоми для більш значного психологічного навантаження на організм.

6. За тиждень до змагань вправи з блоків № 1 та № 3 припиняли використовувати, а вправам з блоків № 2 та № 4 приділяли більше уваги. Вправи з блоку 2 та 4 мають більш важливе значення для формування психологічної готовності до змагань.

3.3. Аналіз показників психологічної підготовленості дзюдоїстів

Регулярна психодіагностика спортсмена дозволяє отримати найбільш повне уявлення про його психологічних якостях і допоможе спрогнозувати його поведінку в екстремальних умовах змагання. Психологічна підготовка спортсмена до змагань повинна відповідати потребам цього спортсмена в розвитку необхідних йому якостей, а також повинна враховувати особливості, власному віковому періоду розвитку людини і відповідно коригуватися в залежності від змін, що відбуваються.

Після проведення експерименту, було проведено знову анкетування згідно анкети наведеної у другому розділі. Також для оцінки психофізіологічного стану дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки була використана батарея тестів, докладний опис яких дано у другому розділі.

На рис. 3.3. наведено результати анкетування дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки на питання відношення спортсменів до свого психологічного стану на змагання після проведеного експерименту.

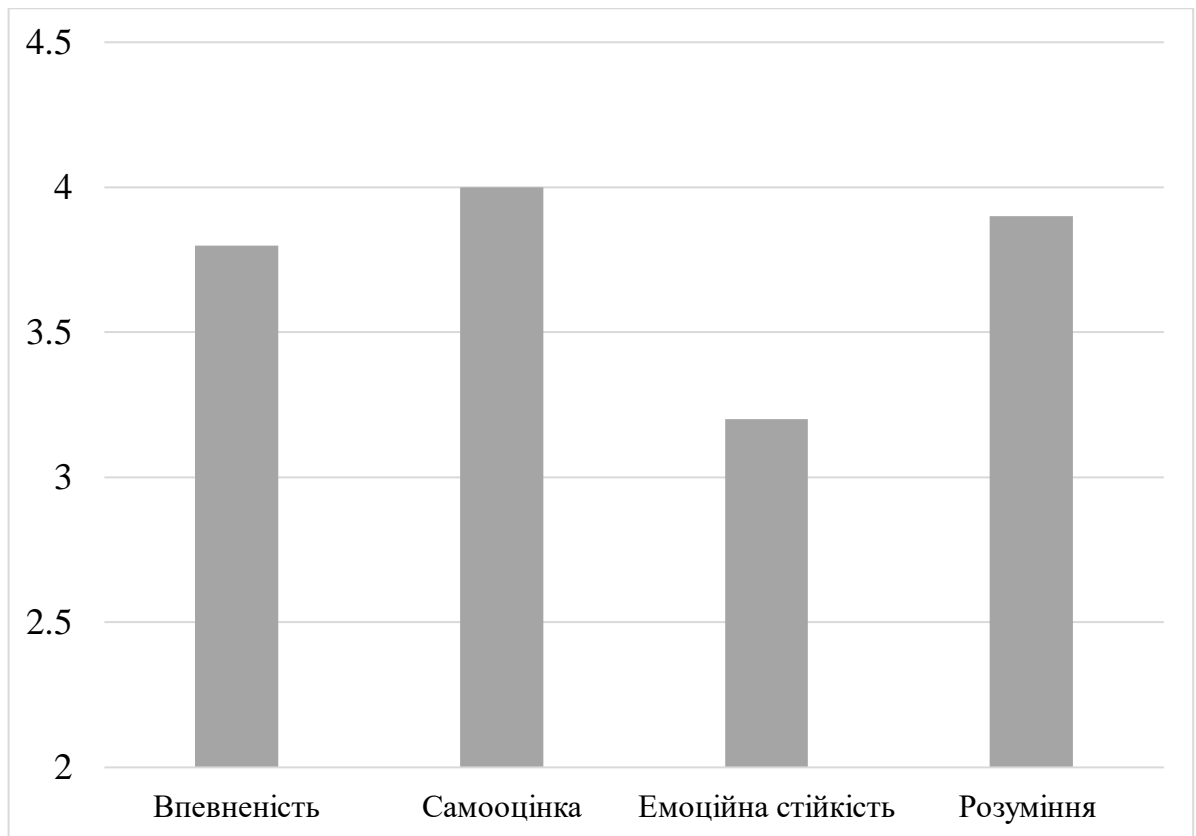


Рис. 3.3. Результати анкетування відношення дзюдоїстів до свого психологічного стану на змагання після експерименту

Після експерименту змінилося відношення дзюдоїстів до свого психологічного стану. Так на питання «Наскільки ви впевнені в собі на змаганнях?» спортсмени відповіли з результатом 3,8 бали (результат в цьому питанні не змінився за час експерименту). Самооцінку оцінили в 4,0 бали, вона зменшилося на 0,1. В той час емоційна стійкість збільшилося на 0,1 та склала після експерименту 3,2 бали. Результати відповіді на питання «Наскільки ви повністю розумієте, яку техніко-тактичну дію треба виконати у певний час поєдинку?» склала в середньому 3,9 бали. Оцінка цього показника спортсменами зросла на 0,5 бали або 14,7 %.

На рис. 3.4. представлено результати оцінювання дзюдоїстами рівня опанування своїх психологічних здібностей протягом змагань. Анкетування проводилося після експерименту, тому ці дані дозволяють відстежити на скільки змінилося відношення спортсменів до своїх здібностей та оцінити їх самооцінку.

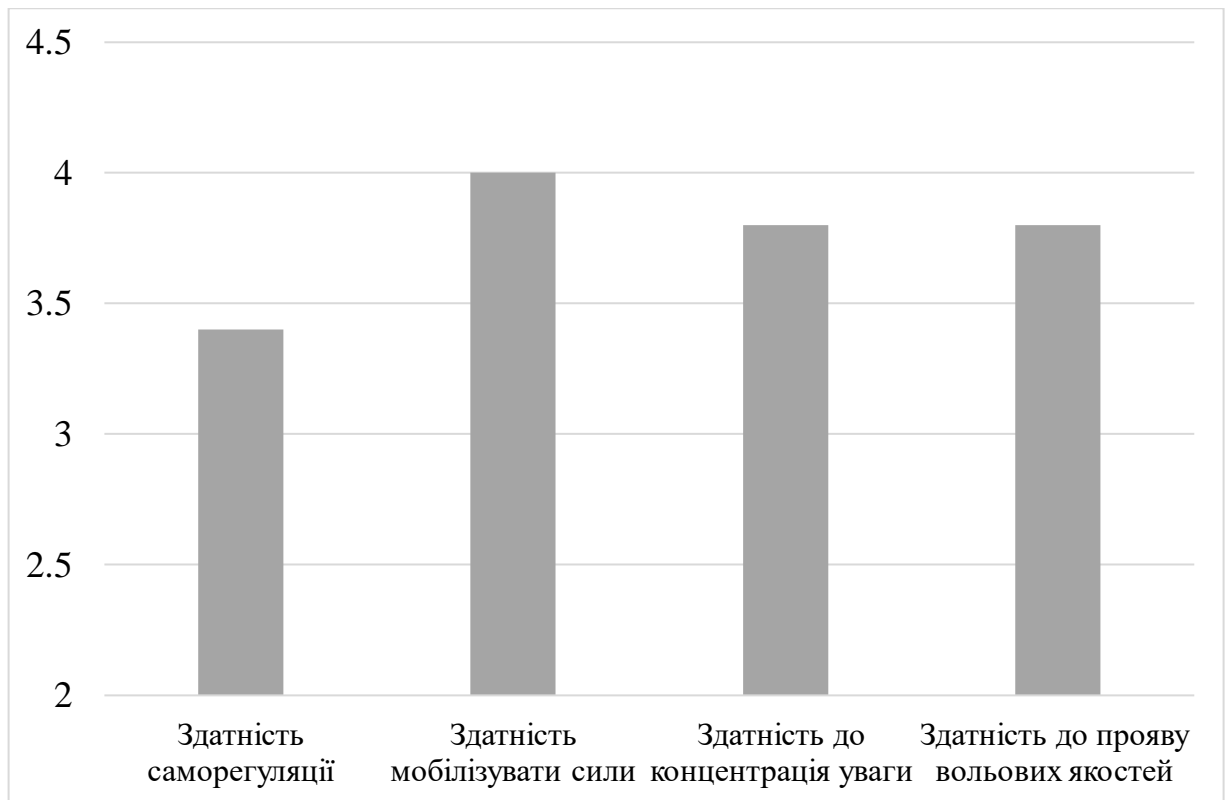


Рис. 3.4. Результати анкетування стосовно опанування своїх психологічних здібностей дзюдоїстів протягом змагань після експерименту

Здатність до саморегуляції спортсмени оцінили в середньому у 3,4 бали, що на 0,2 бали (6,3 %) вище ніж чим до експерименту. Результати відповідей на питання «Наскільки ви здатні мобілізувати сили і реалізувати резервні можливості свого організму з метою досягнення найбільшого результату?» склали 4,0 бали, цей показник виріс на 0,6 балів або 17,6 %. Відношення спортсменів до питання відношення до здатності до концентрації уваги не змінилися та склали 3,8 бали. На останнє питання анкети «Наскільки ви здатні проявити свої вольові якості особистості?» спортсмени оцінили себе у 3,8 бали, дана оцінка зросла на 0,1 бал (2,7 %) за час експерименту.

Отже за час експерименту у дзюдоїстів відношення до своїх здібностей збільшилося, вони стали більш певнішими та підвищилося розуміння, які дії треба виконувати в умовах дефіциту часу.

У таблиці 3.3. представлені результати часу реакції, реакції на рухомий об'єкт та результати тепінг тесту після експерименту.

Таблиця 3.3

Показники реакції та тепінг тесту дзюдоїстів

Показники	X	S	V (%)
Час аудіо моторної реакції, мс	284,2	12,9	6,1
Час зорової моторної реакції, мс	250,2	10,3	5,5
Реакція на рухомий об'єкт, випередження, кіл-ть	4,2	1,1	11,7
Реакція на рухомий об'єкт, запізнення, кіл-ть	5,8	1,4	17,1
Тепінг тест, кіл-ть натискань	668,8	33,2	4,7

Аналіз результатів вимірювання часу аудіо моторної реакції показав, що після експерименту в середньому час склав 284,2 с, що на всього на 1,1 % краще. Час зорової моторної реакції в середньому 205,2 с, даний показник погіршився на 0,35 %. На нашу думку, ці зміни не пов'язані з впровадженої методикою формування психологічної готовності дзюдоїстів до змагань, а обумовлені похибкою при вимірюванні. Також майже не змінилося показники дзюдоїстів реакції на рухомий об'єкт: кількість випереджень склало 4,2, а запізнень 5,8 разів. Результати тепінг тесту склали 668,8 разів за 2 хвилини, це в середньому складає 5,6 натискань у хвилину. Даний показник покращився на 5,6 %.

Висновки до розділу 3

1. Результат оцінки «впевненості у собі на змаганнях» дзюдоїстами в середньому склав 3,8. Найбільший показник у самооцінки, спортсмени оцінили себе у 4,1 бал. Це єдине питання, де значення більше 4 балів. Свій рівень емоційної стійкості спортсмени оцінили у 3,1 бал, це найменший

показник. Результати анкетування на питання «здатності до саморегуляції» оцінено в середньому спортсмени у 3,2 бали. Свої здібності мобілізувати сили у продовж поєдинку спортсмени оцінили у 3,4 балів. Високу оцінку спортсмени поставили собі у здатності до концентрації уваги – 3,8 бали.

Слід констатувати, що спортсмени мають досить високі значення самооцінки та впевненості у своїх діях, але в той же час досить низько оцінили свою емоційну стійкість та розуміння, які дії треба виконувати у певний час. Також спортсмени оцінили себе найменше в питанні саморегуляції та здатності мобілізуватися, в той же час найбільше мають здатність до концентрації уваги та прояву вольових якостей.

Час реакції на звуковий подразник склав 287,2 с, а на зоровий подразник реакція склала – 249,3 с. Треба відмітити, що час зорової реакції більше на 15,3 %, що є загально відомим фактом. Коефіцієнт варіації обох реакцій майже однаковий та складає 5,8 % та 5,2 % відповідно.

2. Психологічна підготовка спортсмена – вид діяльності, що включає в себе все різноманіття методів, методик, підходів і теорій, метою яких є формування особистості спортсмена, реалізація його задатків і здібностей для досягнення максимального спортивного результату в обраному виді спорту.

Розроблена методика формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка складається з декількох взаємопов'язаних частин: оцінка психофізіологічного та функціонального стану дзюдоїстів; комплекс засобів формування психологічної готовності; структура та особливості навчально-тренувального процесу з метою формування психологічної готовності. Методика складається з чотирьох блоків засобів, які використовувалися дзюдоїстами у навчально-тренувальному процесі.

3. Після експерименту змінилося відношення дзюдоїстів до свого психологічного стану. Так відношення на питання «Наскільки ви впевнені в собі на змаганнях?» у спортсменів не змінилося за час експерименту. Самооцінку оцінили в 4,0 бали, вона зменшилася на 0,1. В той час емоційна

стійкість збільшилося на 0,1 та склала після експерименту 3,2 бали. Результати відповіді на питання «Наскільки ви повністю розумієте, яку техніко-тактичну дію треба виконати у певний час поєдинку?» склала в середньому 3,9 бали та зросла на 14,7 %. Здатність до саморегуляції спортсмени оцінили в середньому у 3,4 бали, що на 0,2 бали (6,3 %) вище ніж чим до експерименту. Результати відповідей на питання «Наскільки ви здатні мобілізувати сили і реалізувати резервні можливості свого організму з метою досягнення найбільшого результату?» склала 4,0 бали, цей показник виріс на 17,6 %.

Аналіз результатів вимірювання часу аудіо моторної реакції та зорової моторної реакції показав, що дані показники майже не змінилися (різниця менш 1,5 %). Результати тепінг тесту склала 668,8 разів за 2 хвилини, це в середньому складає 5,6 натискань у хвилину. Даний показник покращився на 5,6 %.

Отже за час експерименту у дзюдоїстів відношення до своїх здібностей збільшилося, вони стали більш певнішими та підвищилося розуміння, які дії треба виконувати в умовах дефіциту часу.

ВИСНОВКИ

1. Сучасний спорт, а особливо спорт вищих досягнень, - то не лише великі фізичні навантаження на організм за тренувального процесу та під час змагань, але й висока психологічна напруженість. У єдиноборствах психологічні навантаження є надмірно стресовими та значно знижують ефективність адекватного реагування на ситуацію.

Психологічна підготовка спортсмена до змагань повинна відповідати потребам цього спортсмена в розвитку необхідних йому якостей, а також повинна враховувати особливості, властиві віковому періоду розвитку людини і відповідно коригуватися в залежності від змін, що відбуваються. Стан психологічної готовності до змагань характеризується наявністю у спортсмена в перед змагальний момент певних психологічних якостей. Корекція зазначених якостей дозволяє підвищувати психологічну готовність до змагальної діяльності.

2. Спортсмени мають досить високі значення самооцінки та впевненості у своїх діях, але в той же час досить низько оцінили свою емоційну стійкість та розуміння, які дії треба виконувати у певний час. Також спортсмени оцінили себе найменше в питанні саморегуляції та здатності мобілізуватися, в той же час найбільше мають здатність до концентрації уваги та прояву вольових якостей.

Час реакції на звуковий подразник склав 287,2 с, а на зоровий подразник реакція склала – 249,3 с. Треба відмітити, що час зорової реакції більше на 15,3 %, що є загально відомим фактом. Коефіцієнт варіації обох реакцій майже однаковий та складає 5,8 % та 5,2 % відповідно.

3. Розроблена методика формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка складається з декількох взаємопов'язаних частин: оцінка психофізіологічного та функціонального стану дзюдоїстів; комплекс засобів формування психологічної готовності; структура та особливості навчально-тренувального

процесу з метою формування психологічної готовності. Методика складається з чотирьох блоків засобів, які використовувалися дзюдоїстами у навчально-тренувальному процесі.

4. Після експерименту змінилося відношення дзюдоїстів до свого психологічного стану. Так відношення на питання «Наскільки ви впевнені в собі на змаганнях?» у спортсменів не змінилося за час експерименту. Самооцінку оцінили в 4,0 бали, вона зменшилася на 0,1. В той час емоційна стійкість збільшилася на 0,1 та склала після експерименту 3,2 бали. Результати відповіді на питання «Наскільки ви повністю розумієте, яку техніко-тактичну дію треба виконати у певний час поєдинку?» склали в середньому 3,9 бали та зросла на 14,7 %. Здатність до саморегуляції спортсмени оцінили в середньому у 3,4 бали, що на 0,2 бали (6,3 %) вище ніж чим до експерименту. Результати відповідей на питання «Наскільки ви здатні мобілізувати сили і реалізувати резервні можливості свого організму з метою досягнення найбільшого результату?» склали 4,0 бали, цей показник виріс на 17,6 %.

Аналіз результатів вимірювання часу аудіо моторної реакції та зорової моторної реакції показав, що дані показники майже не змінилися (різниця менш 1,5 %). Результати тепінг тесту склали 668,8 разів за 2 хвилини, це в середньому складає 5,6 натискань у хвилину. Даний показник покращився на 5,6 %.

Отже за час експерименту у дзюдоїстів відношення до своїх здібностей збільшилося, вони стали більш певнішими та підвищилося розуміння, які дії треба виконувати в умовах дефіциту часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаев АК. Педагогические основы спортивного отбора борцов. Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;(8):3-5.
2. Алексєєв АФ, Ананченко КВ, Голоха ВЛ. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства. 2021; 4-12.
3. Ананченко КВ. Техничко-тактичєская подготовленность участников международных соревнований и олимпийских игр по дзюдо. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007;1:3-8.
4. Ананченко КВ, Перебійніс ВБ, Пакулін СЛ. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнєнь. Traektoriâ Nauki, Path of Science. 2016;2:2.
5. Ананченко КВ, Чуєв АЮ, Зантарає ГМ. Дослідження методів регулювання позитивних емоцій в єдиноборствах. Єдиноборства. 2019; 4-12.
6. Арзютов ГН. Многолетняя подготовка спортсменов. Киев: НПУ им. Драгоманова; 1999. 408 с.
7. Бабаян АА. Личностные факторы психической готовности спортсмена к достижению высокого соревновательного результата (На примере тяжелой атлетики).[дисертація]. Москва, РГБ; 2002. 187 с.
8. Бабушкин ГД, Шумилин АП, Чикуров АИ, Соколов АН. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации. Ученые записки университета им. ПФ Лєсгафта. 2008;3:13-16.
9. Бальсєвич ВК., Терєса Соха. Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев. Теория и практика физической культуры. 2011;(2):66-68.

10. Бейгул І. Вплив спеціальної психологічної підготовки на здоров'я і розвиток особистості дзюдоїстів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014; 1: 118-122.
11. Бойко ВФ., Данько ГВ. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. Киев: Олимпийская литература; 2004. 223 с.
12. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психология спорта. К.: Олімпійська література; 2001. 336 с.
13. Воронова ВІ. Психология спорта: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
14. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [автореф. дисертації]. Київ: НУФВСУ; 2018. 46 с.
15. Высочина Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2016;4:65–71.
16. Демінській ОЦ. Оптимізація навчально–тренувального процесу. Херсон: Айлант; 2002. 296 с.
17. Долганов ОВ. Психологическая подготовка в дзюдо. Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта. 2015; 284-289.
18. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К. : Олімпійська література; 2015.
19. Ильин ЕП. Психология спорта. СПб.: Питер; 2008. 352 с.
20. Коробейніков ГВ., Дуднік ОК. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. Спортивна медицина. 2016; 1:33–36.
21. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Л.: ЛДУФК; 2013. 312 с.
22. Костюкевич ВМ. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ; 2007. 274 с.

23. Костюкевич ВМ, Шинкарук ОА, Воронова ВІ, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська літ.; 2019. 528 с.

24. Крушевский А, Ягелло В, Томаш А. Техничко-тактичска подготовка призеров чемпионата Европы по дзюдо (2004-2006 гг.) в лёгкой весовой категории 66 кг. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2008; 9.

25. Курилюк С. Дослідження психологічних особливостей саморегуляції дзюдоїстів на початковому етапі підготовки. Єдиноборства. 2019;2(12):31–38.

26. Леготкина ЛР., Лопатина АБ. Педагогико-психологические аспекты системы подготовки дзюдоистов. Успехи современной науки. 2016;2(8):27-29.

27. Мазур В, Кучер В, Петров А, Скавронський О, Чистякова М, Марчук В, Чистякова МО. Вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020;19:31-35.

28. Матвеев ЛП. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва: Советский спорт; 2010. 340 с.

29. Мосенз ВА, Хорьяков ВА, Приходько ВМ, Приходько ЕА, Романенко ВА. Структура личности и темпераментальных свойств у дзюдоистов 14–16 лет. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;2:93 – 95.

30. Новиков АА. Основы спортивного мастерства. Москва: ВНИИФК; 2003. 208 с.

31. Палатний А. Зміст діяльності національних організаційних структур із розвитку дзюдо в Україні. Спортивна наука України. 2018;6:33-38.

32. Перебийніс ВБ. Індивідуалізація тренувальних програм в річному макроциклі дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. [автореферат] Харків; 2019. 27 с.

33. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимп. лит.; 2015. Кн. 1. 680 с.

34. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимп. лит.; 2015. Кн. 2. 752 с.

35. Платонов ВН. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2014;(2):8-19.

36. Попов АЛ. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта; 2013. 219 с.

37. Пуни АЦ. О психологической разведке в подготовке к соревнованию, Спортивная психология . 2002; 246-250.

38. Руденко М, Курилюк С. Управління підготовкою дзюдоїстів до змагань на основі результатів діагностики психологічної готовності. V Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві» (27 листопада 2020 р., м. Івано-Франківськ). 2020;61.

39. Савченко ВГ. Основы психологической подготовки спортсменов высокой квалификации (на материалах бокса): [автореф. дис.]; 1997. 75 с.

40. Смирнова ВВ. Психологическое сопровождение подготовки борцов высокой квалификации. Теория и практика физической культуры. 2010;6:66 – 68.

41. Стазаев ГП, Абрамов ЮБ. Предсоревновательная психологическая подготовка дзюдоистов. Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. 2016; 473-479.

42. Тропін ЮМ, Романенко ВВ, Латишев МВ. Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичною підготовленістю у юних тасквондистів. Єдиноборства. 2021;2(20):93–104. DOI:10.15391/ed.2021-2.08
43. Туманян ГС. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Москва: Советский спорт; 1998. 280 с.
44. Шандригось ВІ. Системно-історичний аналіз досягнень крайн-учасниць в змаганнях з вільної боротьби на Олімпійських Іграх (1904-2016 рр.). Єдиноборства. 2018;(1/7):89-97.
45. Шинкарук О.А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2018. С. 156-189.
46. Шинкарук ОА. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ : НВП Поліграфсервіс; 2013. 136 с.
47. Уэйнберг Р, Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература; 1998. 335 с.
48. Харченко СЯ., Кратинев НС., Чиж АН., Кратинова ВА. Методология и методика социально–педагогических исследований. Луганск: Альма–матер; 2001. 216 с.
49. Чумак ЮА. Состояние физической подготовленности дзюдоистов 14-16 лет по показателям координационных способностей. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;4:69-73.
50. Bompa TO. Periodization training: Theory and methodology (5th ed.). Human Kinetics. 2009; 342 p.
51. Beam W., Adams G. Exercise Physiology Laboratory Manual. New York: McGraw–Hill. 2010; 320 p Chirazi, M. Consequences of the new specifications of the judo regulations. Sport si Societate: Revista de Educatie Fizica, Sport si Stiinte Conexе. 2013;13(2):225-231.

52. Gulbin J, Weissensteiner J, Oldenziel K, Gagné F. Patterns of performance development in elite athletes. *European Journal of Sport Science*. 2013;13(6):605-614.
53. Johnston K, Wattie N, Schorer J, Baker J. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 2018; 48 (1): 97-109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>
54. Korobeynikov GV, Korobeynikova LG, Romanyuk LV, Dakal NA, Danko GV. Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2017;21(6):272-278.
55. Kraemer W. *Exercise Physiology : Integrating Theory and Application* / William Kraemer, Steven Fleck, Michael Deshenes. Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins. 2011; 512 p.
56. Kuryluk S. Psychological support for young judoka. *Sport and society. Interdisciplinary journal of physical educational and sports*. 2016;16(1): 89-96.
57. Tropin Y, Latyshev M, Saienko V, Holovach I, Rybak L, Tolchieva H. Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *Sport Mont*. 2021;19(2):23-28. DOI 10.26773/smj.210604
58. Radochoński M, Cynarski W, Perenc L, Siorek-Maślanka L. Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes. *Journal of Human Kinetics*, 2011;27:1640-5544.
59. Utter A, Kraemer W, Fry A, Martyn R. Ruben Physiological and performance responses to tournament wrestling. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2001;33(8):1367–1378.
60. Wilmore J, Costill D, Kenney L. *Physiology of Sport and Exercise*. Illinois: Human Kinetics. 2007; 592 p.
61. Ziv G, Lidor R. Psychological Preparation of Competitive Judokas. *Sports SciMed*. 2013;12(3):371-380.