

**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: **«ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ БОРЦІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня:
Мелик-Казарян Ерік Вілійович

Науковий керівник: Латишев М.В.,
к.фіз.вих., доцент

Рецензент: к.фіз.вих., доцент Смоляр І.І.,
доцент кафедри психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 5 від 21.11.2025 р.)

Завідувач кафедри: Олешко В.Г.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

(підпис)

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	6
1.1. Основні поняття психологічної підготовки в спорті	6
1.2. Психологічні стани спортсменів.....	13
1.3. Засоби психологічної підготовленості єдиноборців	18
1.4 Психологічна готовність борців до змагань Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження	31
2.2. Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ БОРЦІВ	36
3.1. Аналіз результатів психологічної готовності борців	37
3.2. Психолого-педагогічних засоби формування психологічної готовності	41
3.3. Порівняльний аналіз змін показників	46
Висновки до розділу 3	54
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічна підготовка є невід'ємною складовою багаторічного спортивного удосконалення, що забезпечує гармонійний розвиток особистості спортсмена, його емоційно-вольової сфери, здатності до саморегуляції та ефективного реагування на стресові фактори. Особливої актуальності вона набуває у дитячому та підлітковому віці, коли триває становлення особистості та формуються базові психологічні механізми поведінки. Забезпечення належного рівня психологічної підготовки сприяє підвищенню не лише спортивних результатів, а й загального психічного здоров'я юних спортсменів [7, 31, 49].

Готовність до змагальної діяльності включає не лише технічні та фізичні компоненти, а й психологічну готовність, яка визначає ступінь мобілізації спортсмена, його здатність адекватно діяти в умовах емоційного напруження, приймати рішення в умовах невизначеності, витримувати тиск суперника та глядацької аудиторії. Для юних спортсменів, особливо на етапі базової підготовки, характерним є підвищений рівень тривожності перед змаганнями, недостатні навички саморегуляції та потреба у спеціально організованій психологічній підтримці в тренувальному процесі [4, 13, 23, 57].

У видах спорту, що належать до єдиноборств, психологічна складова набуває особливого значення, оскільки спортивна діяльність тут передбачає пряме емоційно-агресивне протистояння з суперником, боротьбу не лише фізичну, а й психологічну. Атлет повинен не лише виявляти фізичну силу, техніко-тактичну майстерність, а й демонструвати витримку, рішучість, упевненість у власних силах, здатність діяти раціонально навіть за високого рівня емоційного збудження. Все це потребує цілеспрямованого розвитку психологічної стійкості та вольових якостей [12, 32, 57].

У греко-римській боротьбі, як одному з провідних олімпійських видів єдиноборств, особливості спортивної діяльності передбачають постійний фізичний контакт, миттєве реагування на дії суперника, прийняття тактичних

рішень в умовах високої динаміки. Юні борці лише формують навички адекватної поведінки в екстремальних умовах змагань, що зумовлює потребу в науково обґрунтованій системі психологічної підготовки, спрямованій на подолання емоційного напруження, розвиток впевненості та зосередженості [13, 41].

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена необхідністю вдосконалення підходів до психологічної підготовки юних борців греко-римського стилю на етапі базової підготовки, пошуком ефективних засобів формування психологічної готовності до змагальної діяльності.

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 – визначити рівень психологічної готовності борців греко-римського стилю 12–13 років на етапі базової підготовки до змагальної діяльності та обґрунтувати ефективність застосування спеціальних психолого-педагогічних засобів для її формування.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності.
2. Охарактеризувати особливості психологічної підготовки борців у віці 12–13 років.
3. Здійснити діагностику рівня психологічної готовності юних борців греко-римського стилю за допомогою опитувальників.
4. Визначити ефективність застосованих засобів впливу на формування психологічної готовності до змагань у юних борців.

Об'єкт дослідження – процес психологічної підготовки спортсменів на етапі базової підготовки.

Предмет дослідження – рівень психологічної готовності до змагальної діяльності борців 12–13 років греко-римського стилю та засоби її формування.

Наукова новизна полягає у тому, що досліджено динаміку психологічної готовності юних борців греко-римського стилю на етапі базової підготовки із використанням сучасних психодіагностичних методик (SAS-2, ACSI-28, шкала Розенберга). Виявлено зв'язки між рівнем тривожності, навичками психологічного саморегулювання та загальною готовністю спортсменів до змагальної діяльності. Обґрунтовано доцільність використання спеціально розроблених засобів психологічного впливу для формування змагальної готовності юних борців.

Практичне значення роботи полягає у тому що, розроблено й впроваджено комплекс засобів психологічної підготовки борців 12–13 років, що включає психолого-педагогічні засоби. Практична ефективність методики підтверджена у процесі педагогічного експерименту. Результати дослідження можуть бути використані тренерами ДЮСШ та спеціалістами в галузі спортивної психології для удосконалення навчально-тренувального процесу в єдиноборствах на етапі базової підготовки.

Структура магістерської роботи складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних літературних джерел. Загальна кількість джерел склала 57, з них 20 іноземних. Робота містить 3 таблиці та 6 рисунка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Основні поняття психологічної підготовки в спорті

Психологічна підготовка в сучасному спорті, особливо на етапах базової підготовки, дедалі більше сприймається як окрема та важлива ланка тренувального процесу. Вона охоплює не лише розвиток необхідних психічних якостей, але й навчання спортсмена технікам саморегуляції, подолання тривоги, відновлення після невдач та підтримки мотивації. Саме тому аналіз сучасних підходів до психологічної підготовки та її складових є ключовим для розуміння і підвищення ефективності змагальної діяльності борців молодшого підліткового віку [6, 29].

У спортивній практиці термін «психологічна підготовка» трактується як комплекс заходів тренерської, педагогічної та психокорекційної роботи, спрямованої на формування й розвиток психічних якостей спортсмена, що сприяють досягненню високих результатів у тренувальному процесі та змагальній діяльності. Йдеться про цілеспрямоване формування внутрішньої готовності до напруженої боротьби, вміння справлятися з психологічним тиском, тривогою, зниженням впевненості або мотиваційним спадом. Важливо, що психологічна підготовка не існує ізольовано: вона опосередковано впливає на всі інші види підготовки спортсмена – фізичну, технічну, тактичну та теоретичну, підсилюючи їхній ефект і стабілізуючи загальний функціональний стан атлета [7].

У межах психологічної підготовки традиційно виділяють кілька основних напрямів: соціалізація особистості в контексті спортивної діяльності; забезпечення злагодженості та ефективної динаміки у командній роботі; розвиток психічних функцій, властивостей і рис характеру, що визначають особистісний потенціал спортсмена.

Особливу увагу в третій групі приділяють розвитку вольових якостей, емоційної врівноваженості, сформованості цілеспрямованості, стресостійкості, уміння мобілізувати сили у вирішальні моменти. Також важливим є формування здатності до саморегуляції, досягнення оптимального рівня активації перед стартом, а також збереження концентрації уваги протягом усього змагального процесу. Для юних спортсменів, зокрема борців у віці 10–14 років, розвиток вищеназаних якостей є необхідною умовою переходу на новий рівень підготовки, зокрема – у фазу системної спортивної спеціалізації [1, 6, 33].

У науковій літературі поняття психологічної підготовки інтерпретується неоднозначно, що свідчить про багатовекторність цієї категорії. Частина дослідників ототожнює її переважно з вихованням вольових та емоційних характеристик; інші – розглядають у контексті морального розвитку, виховання етичних норм і ціннісних установок спортсмена. Деякі вчені акцентують увагу на важливості формування позитивного ставлення до тренувань і змагань, зростання внутрішньої мотивації та відданості справі. Зустрічаються й підходи, де психологічна підготовка розглядається як посилення тих психічних функцій і особистісних рис, які є ключовими для певного виду спорту – таких як швидкість прийняття рішень, просторове мислення, комунікативні здібності або схильність до ризику [21, 42].

Для єдиноборств, і зокрема греко-римської боротьби, надзвичайно важливим є не лише розвиток універсальних психологічних якостей, а й адаптація методів підготовки до вікових особливостей спортсменів. Це дозволяє ефективніше впливати на формування психологічної стійкості та мотиваційної сфери, що є критичними на етапі базової підготовки, коли особистість спортсмена ще формується.

Без сумніву, для повноцінної реалізації фізичних, технічних і тактичних якостей, які формуються у процесі систематичних тренувань, спортсмен повинен бути ментально готовим до особливостей змагального

середовища. Психологічна готовність – це той фундамент, на якому базується ефективна реалізація спортивного потенціалу, особливо в умовах підвищеного тиску та емоційної напруги, що характерні для змагань. Важливо враховувати, що змагальна діяльність суттєво відрізняється від тренувального процесу – вона передбачає вплив публіки, очікувань, фактору суперника, часу, а також високого рівня відповідальності. Ці особливості спричиняють динамічні зміни психоемоційного стану, що можуть як сприяти успішному виступу, так і завадити реалізації навіть найкраще підготовлених навичок. Психологічна підготовка якраз і покликана мінімізувати ризики невдач, зумовлених внутрішніми психічними зривами, та забезпечити стабільність спортивної поведінки у стресових ситуаціях [30, 33, 50].

Участь у змаганнях є безцінним інструментом розвитку психологічної готовності, оскільки дозволяє спортсмену не лише формувати, але й перевіряти на практиці власну здатність долати напруження, зберігати концентрацію та контролювати емоції. Змагальний досвід відіграє вирішальну роль у становленні спортсмена як зрілої, надійної особистості, здатної витримувати тиск ситуації та демонструвати високі результати [6].

Психологічна підготовка до змагань передбачає цілеспрямоване формування особистісних якостей, які забезпечують впевненість, стійкість та високу ефективність у діяльності в умовах змагального стресу. До таких якостей належать емоційна саморегуляція, мотиваційна наполегливість, волева мобілізація, вміння швидко реагувати на зміну ситуації та приймати рішення у часовому дефіциті. Крім того, ефективна підготовка передбачає розвиток психофізіологічної адаптивності до навантажень, пов'язаних із передстартовим хвилюванням, а також тренування здатності концентруватися та зберігати внутрішню рівновагу у вирішальні моменти [7, 44].

Одним із ключових елементів у процесі психологічної підготовки спортсменів є обов'язкове врахування індивідуально-психологічних особливостей кожної особистості. Ефективність ментального тренінгу

значною мірою залежить від того, наскільки точно враховано особистісний профіль спортсмена, його темперамент, рівень емоційної збудливості, мотиваційні орієнтири та попередній досвід. Особливо це актуально у видах спорту з підвищеним емоційним навантаженням і непередбачуваним розвитком подій – таких як єдиноборства, де важливо миттєво адаптуватися до змін ситуації.

Однією з таких ключових специфічних рис є загальна психологічна стійкість, що дозволяє адекватно реагувати на зовнішні подразники та зберігати внутрішній контроль в умовах емоційного напруження. Спортсмени з високим рівнем такої стійкості здатні зберігати концентрацію, витримку та тверезість мислення навіть у критичні моменти змагальної боротьби, дотримуючись раніше розробленої стратегії. Вони не піддаються паніці в разі непередбачених змін, а навпаки – вміють оперативно адаптувати свою поведінку до нових обставин. Така стійкість дозволяє не лише досягати високих спортивних результатів, а й демонструвати психологічну надійність протягом усього змагального сезону. За нашими спостереженнями, борці віком 11–13 років, які мають вищу психологічну стійкість, не втрачають самоконтролю після програного раунду, не порушують дисципліну й демонструють стабільну якість виконання технічних дій навіть у вирішальні моменти поєдинку [2, 7, 18, 37].

Рівень психологічної стійкості найкраще проявляється у реальних змагальних ситуаціях, де спортсмену доводиться оперативно ухвалювати рішення, адаптуватися до супротивника та контролювати власні емоції. Спортсмени з розвинутою мотивацією до перемоги та високим рівнем стресостійкості зазвичай демонструють чітке розуміння цілей, дисциплінованість у підготовці та рішучість у реалізації тактичних задумів.

У контексті індивідуальних особливостей важливо також виділити сукупність характеристик, які визначають психологічну надійність спортсмена. До таких належать емоційна врівноваженість, передбачуваність поведінки в екстремальних умовах, рішучість, здатність ефективно керувати

власними емоціями, внутрішня зібраність і цілеспрямованість. Особливо важливою є боротьба за домінування – риса, що мотивує до активного наступу, ініціативності та контролю над ходом поєдинку. Ці якості значною мірою визначають стабільність спортивних результатів, а також вміння зберігати конкурентоспроможність під тиском. За результатами наших спостережень, юні спортсмени, у яких чітко сформовані ці риси, демонструють не лише стійкість у програних ситуаціях, а й здатність переламувати хід поєдинку завдяки впевненості у власних силах і вмінню діяти за планом, навіть попри зовнішній тиск з боку суперника чи глядачів.

Змагальна діяльність у спорті представлена різноманітним форматом, серед яких виокремлюють чемпіонати, першості, турніри на кубок, кваліфікаційні старти, відбіркові етапи та інші змагання підготовчого або контрольного характеру. Кожен із цих видів стартів має свою специфіку та емоційне навантаження, яке по-різному впливає на психологічний стан спортсмена. У єдиноборствах, де кожен поєдинок може стати вирішальним, роль ментальної підготовки особливо зростає, адже невеликий психологічний збій здатен призвести до поразки навіть при високому рівні фізичної готовності [30, 37, 39].

Психологічну підготовку доцільно розглядати як складову частину спортивного процесу, що має на меті не лише регуляцію емоційного стану, а й формування відповідального професійного ставлення до спортивної діяльності загалом. Це особливо важливо у юному віці, коли відбувається становлення особистості спортсмена. Одним із пріоритетних завдань психологічної підготовки є формування морально-вольових якостей, які забезпечують цілеспрямованість, відповідальність, стійкість до труднощів та здатність контролювати власну поведінку в умовах напруженої боротьби. Важливою складовою є ідеологічна переконаність у власному виборі – віра в сенс занять спортом і доцільність подолання труднощів заради досягнення мети. на результатах виступів [7, 9, 48].

Одним із головних завдань спортивної психології є розробка методів, які дозволяють передбачати або модифікувати поведінку спортсмена, покращити його внутрішню мотивацію, адаптацію до стресу та зосередженість під час виступів. У єдиноборствах, де емоційна напруга часто сягає максимуму ще до виходу на килим чи ринг, роль психологічного супроводу має критичне значення. У власному дослідженні ми спостерігали, що борці молодшого віку, які брали участь у заняттях зі спортивної психології, демонстрували вищий рівень впевненості та стабільності під час контрольних поєдинків, порівняно з тими, хто мав лише стандартну фізичну підготовку [7, 53].

Опанування основ спортивної психології є надзвичайно корисним для тренерів усіх рівнів і спеціалізацій, особливо у роботі з дітьми та підлітками. Знання в цій галузі дозволяють тренеру краще розуміти вплив власної поведінки, стилю спілкування, системи заохочень або покарань на психологічний стан підопічних. Це сприяє створенню здорового мікроклімату в команді або секції та підвищенню якості міжособистісної взаємодії у спортивному процесі. Тренери, які активно використовують знання психології під час підготовки до змагань, можуть значно підвищити ефективність як індивідуальних виступів, так і командних результатів. В одному з опитувань серед тренерів єдиноборств 73% респондентів зазначили, що після інтеграції психологічних методів у програму підготовки зросла змагальна впевненість спортсменів і зменшилась кількість передчасних поразок.

Досягнення спортсменом максимальної результативності – це стан, у якому його фізичні, технічні та психологічні можливості синхронізуються для найвищої ефективності. У сфері єдиноборств, де один раптовий емоційний спалах або втрата концентрації можуть коштувати перемоги, нехтування психологічною складовою є критичною помилкою [7, 54].

1) Особистісні фактори. Під цим поняттям мають на увазі індивідуальні особливості характеру спортсмена, які впливають на його

поведінку в умовах тренувань і змагань. Протягом десятиліть науковці намагалися з'ясувати, як певні риси особистості – такі як екстраверсія, агресивність, емоційна стабільність, схильність до лідерства або рішучість – корелюють із результативністю в спорті. Одні дослідники вивчали, чи змінює спорт особистість, інші – чи існують відмінності між спортсменами та неспортсменами, а також між представниками різних видів спорту. Окрема група досліджень була спрямована на аналіз відмінностей між успішними та менш успішними спортсменами з метою прогнозування результатів на основі психологічного профілю. У бойових видах спорту часто спостерігається, що більш успішні спортсмени характеризуються вищою стресостійкістю, кращою здатністю до зосередження та гнучкістю у вирішенні тактичних завдань [2, 7].

2) Мотиваційні фактори. Ефективна мотивація є ключем до максимальної реалізації потенціалу спортсмена. Тренери, викладачі та спортивні психологи постійно працюють над тим, щоб сформувати у спортсмена внутрішній стимул до досягнень, здатність витримувати психологічний тиск і справлятися із тривожністю. Одним із важливих компонентів мотиваційної сфери є тривожність, яка має як позитивний, так і деструктивний вплив – залежно від її інтенсивності та сприйняття спортсменом. Фізіологічними проявами змагального стресу є потовиділення, прискорене серцебиття, м'язова напруга та інші реакції, що свідчать про підвищене збудження нервової системи. У психології прийнято розрізняти тривожність як рису особистості та ситуативну тривогу. Перша відображає загальну схильність до сприйняття подій як загрозливих, тоді як друга виникає у відповідь на конкретну ситуацію, наприклад, перед виходом на татамі [6, 8].

3) Зовнішні фактори. До зовнішніх факторів належать ті, що не залежать безпосередньо від самого спортсмена, проте можуть суттєво впливати на його психологічну та фізіологічну готовність до змагання. Це, зокрема, умови проведення спортивної події (клімат, часовий пояс,

логістика), формат і рівень організації змагань, підтримка або тиск з боку глядачів, ставлення з боку команди, а також взаємини з тренером у певний період підготовки. Сукупність цих чинників може як посилити бойовий настрій спортсмена, так і стати причиною дестабілізації психоемоційного стану. В єдиноборствах, де багато залежить від емоційної стабільності та миттєвої реакції, навіть незначні зовнішні подразники (наприклад, надмірний шум чи агресивна підтримка суперника) можуть вплинути на результат поєдинку.

Щоб забезпечити максимально ефективний виступ, важливо, щоб усі зовнішні й внутрішні чинники гармонійно взаємодіяли між собою та створювали умови для досягнення оптимального бойового настрою. Це досягається завдяки системному підходу, що включає психологічну підготовку, формування адаптивного мислення та розвиток навичок емоційної саморегуляції [8, 13, 26].

Отже, психологічна готовність спортсмена – це комплексне явище, що формується під впливом особистісних, мотиваційних та зовнішніх факторів. У сучасному спорті, а особливо в єдиноборствах, вона є визначальним компонентом досягнення успіху поряд із фізичними і технічними складовими. Переоцінка або недооцінка суперника, низька мотивація, негативний психоемоційний фон, конфлікти з тренером чи страх перед відповідальністю можуть звести нанівець багатомісячну підготовку. Ефективна взаємодія всіх елементів психологічної структури, підтримка команди та тренера, а також наявність навичок саморегуляції формують справжню психологічну стійкість – базис, на якому будуються перемоги як в окремих поєдинках, так і в спортивній кар'єрі загалом.

1.2. Психологічні стани спортсменів

У традиційній моделі організації навчально-тренувального процесу передбачено низку послідовних етапів, що охоплюють увесь шлях

спортсмена – від першого знайомства з обраним видом спорту до завершення активної кар'єри. Проте наукова література демонструє різні підходи до структуризації цього процесу [7, 36].

Слід відзначити, що науково обґрунтоване структурування багаторічного навчально-тренувального процесу має достатню логічність і послідовність, що дозволяє ефективно організовувати підготовку спортсменів. Однак, незважаючи на формалізовані підходи до його побудови, більшість дослідників наголошують, що поділ на окремі етапи не може мати жорстких вікових меж. Основними орієнтирами тут виступають не стільки паспортний вік спортсмена, скільки його індивідуальні особливості розвитку, ступінь таланту, спортивний досвід і специфіка обраного виду спорту. У практиці підготовки спортсменів часто трапляються випадки, коли біологічна зрілість суттєво випереджає або, навпаки, відстає від календарного віку, що вимагає адаптації тренувальних навантажень до реального рівня функціональних можливостей. У процесі спостереження за молодими атлетами було встановлено, що приблизно у 30–35% з них біологічний вік не збігається з паспортним, що призводить до передчасного фізичного або психічного виснаження у разі неправильної побудови тренувального циклу [30, 36].

Зазвичай початкові межі таких етапів асоціюються з віком 8–10 або 11–13 років, коли діти починають систематичні заняття спортом, однак це є умовною прив'язкою. Справжнім показником має виступати саме біологічний вік, який враховує не лише анатомо-фізіологічний розвиток, а й ступінь адаптованості до навантажень, стресостійкість та здатність до змагальної діяльності. На ранніх етапах розвитку спортсмена надзвичайно важливо відслідковувати його психологічну реакцію на тренувальний процес, адже недооцінка цих аспектів може призвести до втрати мотивації або навіть припинення занять спортом [3, 30].

У контексті такої концепції побудови багаторічної підготовки вчені пропонують адаптивну модель тренувального процесу, яка враховує

індивідуальні траєкторії розвитку спортсмена. Зміст і завдання тренувань, а також їх психологічне наповнення мають змінюватися залежно від актуального етапу, на якому перебуває атлет. Такий підхід дозволяє не лише підвищити ефективність тренувального процесу, а й знизити ризик психоемоційного виснаження. У практиці єдиноборств помічено, що гнучка система планування сприяє більш стабільному формуванню змагальної мотивації в підлітковому віці, коли спортсмени починають усвідомлювати значення перемоги, поразки та власної відповідальності за результат.

У багатьох видах спорту, зокрема в єдиноборствах, етап базової підготовки часто охоплює період молодшого та середнього шкільного віку. На першій фазі цього етапу домінує загальноосвітній та загальнофізичний напрям підготовки, спрямований на гармонійний розвиток рухових здібностей, формування правильної постави, координації та витривалості. На другій фазі до цього комплексу додається цілеспрямована спеціальна підготовка, яка поступово адаптує спортсмена до умов майбутньої змагальної діяльності. У цей період важливою складовою стає також психологічна готовність до дотримання режиму, участі в тренувальних зборів, змаганнях, аналізу власних результатів. Спостереження за тренувальним процесом у секціях єдиноборств свідчить, що саме на цьому етапі виникає перше системне формування вольових якостей, таких як самодисципліна, наполегливість, здатність працювати з помилками та долати внутрішні труднощі [7, 24].

Важливою характеристикою організованої змагальної діяльності в спорті є чітко визначений регламент змагань, який передбачає поділ учасників за віковими категоріями. Такий розподіл сприяє справедливій конкуренції, враховуючи фізіологічні та психічні особливості різних вікових груп. Як правило, система передбачає проведення змагань для дітей 11–12 років (чемпіонати серед хлопців і дівчат), підлітків 13–14 років (серед юнаків і дівчат), а також юніорів 15–17 років, включаючи престижні міжнародні форуми – чемпіонати Європи та світу. Цей віковий розподіл відображає

логіку спортивного розвитку і дозволяє поступово адаптувати юних атлетів до умов високої конкуренції [7, 25].

Беручи до уваги вже усталені підходи до довготривалої підготовки в спорті, пропонується така періодизація тренувального процесу: етап початкової підготовки (7–9 років), етап попередньої базової підготовки, що поєднує відбір і початок спеціалізації (10–13 років), далі – спеціалізована базова підготовка з поглибленням спеціалізації (14–16 років), потім – підготовка до досягнення високих результатів, і нарешті – фаза максимальної реалізації індивідуального потенціалу й підтримки спортивної форми. Такий підхід дозволяє поступово формувати всі компоненти спортивної майстерності – фізичні, технічні, психологічні й тактичні.

Успішну систему спортивної підготовки можна вважати такою, яка не лише забезпечує зростання результатів, але й водночас сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей і підлітків, створює позитивні адаптаційні зміни в організмі та виконує загальнооздоровчу функцію. Особливої актуальності це набуває в контексті єдиноборств, де надмірне фізичне навантаження без належного супроводу може мати зворотний ефект – перевтому, зниження мотивації, підвищену тривожність [7, 22, 30].

Усе це актуалізує потребу у створенні цілісної, науково обґрунтованої системи багаторічної підготовки в єдиноборствах – починаючи з початкових етапів і до рівня максимальної спортивної реалізації. Особливої уваги потребує дослідження аспектів фізичної підготовки саме на етапі попередньої базової підготовки, адже саме в цей час відбувається перехід від загального розвитку до поступової спортивної спеціалізації. Саме в цей період формуються основи технічного арсеналу, психологічна витривалість і мотивація до змагальної діяльності, що в подальшому буде визначати ефективність виступів спортсменів на змаганнях різного рівня.

Змагальна активність, у свою чергу, має глибокий вплив на психологічну сферу спортсмена. Передстартове хвилювання – нормальне емоційне явище, що іноді може переходити у стан стресу чи навіть страху,

незалежно від рівня фізичної або технічної готовності. Це явище часто стає ключовим чинником, який впливає на кінцевий результат, особливо у видах спорту з високою інтенсивністю та непередбачуваністю.

Відповідно, психологічна підготовка стає невід'ємним компонентом загальної спортивної підготовки. Її ефективність безпосередньо впливає на здатність спортсмена мобілізувати свої ресурси в найвідповідальніші моменти змагань. Особливої ваги цей компонент набуває серед студентської молоді, яка, крім спортивних завдань, зіштовхується з постійним психологічним тиском, пов'язаним з навчанням, соціальними викликами та обмеженим часом. Багаторівневе навантаження створює складну психологічну структуру, яка при правильному підході може стати основою для розвитку стресостійкості, а при неправильному – причиною зриву [7, 30, 42].

Психологічний стан спортсмена у змагальний період потребує особливої уваги з боку тренера, спортивного психолога або самого атлета, незалежно від виду спорту. У єдиноборствах, як і в багатьох інших спортивних дисциплінах, саме ментальна підготовленість може стати вирішальним чинником у досягненні перемоги. На відміну від дисциплін, де результат більше залежить від технічних і часових показників, в єдиноборствах велике значення мають миттєві реакції, психологічна стабільність і внутрішній стан атлета. Зокрема, якщо на тренуваннях демонструється високий рівень технічної і фізичної підготовки, то у змагальному середовищі все може зруйнуватися через втрату емоційного контролю або нестачу впевненості [30, 52].

У практиці підготовки атлетів активно використовуються техніки, спрямовані на підвищення рівня самоконтролю, внутрішнього спокою та концентрації. До таких методів належать: дихальні вправи, аутогенне тренування, візуалізація, самонавіювання, психом'язове розслаблення, музикотерапія тощо. Ці техніки дозволяють запобігти перевантаженню нервової системи і знизити ризик розвитку передстартового стресу. Якщо не

вжити відповідних заходів, емоційне перенапруження може викликати виснаження нервово-психічного ресурсу спортсмена, що проявляється у втраті інтересу, втомі, погіршенні когнітивних функцій.

Такий кумулятивний ефект напруження призводить до емоційного "вигорання" ще до початку виступу, що значно знижує потенціал спортсмена. Він може відчувати апатію, зниження мотивації, або навпаки – надмірне збудження, яке негативно впливає на точність та швидкість прийняття рішень під час змагальної діяльності. У результаті виникає так зване «психологічне гальмування», що виражається в погіршенні уваги, координації та динаміки виконання технічних дій. Саме тому систематична психологічна підготовка, спрямована на розвиток навичок емоційної стійкості, саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій, повинна бути невід’ємною складовою багаторічної підготовки спортсменів [5, 19, 30].

Таким чином, підготовка спортсмена до змагальної діяльності повинна мати комплексний характер і включати фізичні, технічні, тактичні й особливо психологічні аспекти. Психологічна готовність значною мірою визначає рівень реалізації потенціалу спортсмена, його здатність адаптуватися до стресових умов змагань та приймати ефективні рішення в умовах високої напруги. Враховуючи це, доцільно системно впроваджувати засоби психопідготовки вже на етапі базової спеціалізації, поступово нарощуючи їх складність відповідно до віку, рівня майстерності та змагального досвіду спортсмена. Ефективна взаємодія тренера і спортсмена у цьому процесі створює передумови для досягнення стабільно високих результатів у спортивній кар’єрі.

1.3. Засоби психологічної підготовленості єдиноборців

У сучасному спорті вищих досягнень психологічна підготовленість є невіддільною складовою цілісного тренувального процесу, особливо в єдиноборствах, де успіх залежить не лише від фізичної сили чи технічної

майстерності, а й від здатності спортсмена зберігати емоційну рівновагу, мобілізувати внутрішні резерви в критичний момент, швидко адаптуватися до умов бою. Психологічні засоби, які застосовуються для розвитку цих якостей, спрямовані на формування стабільного змагального стану, розвиток стійкої мотивації, стресостійкості, вольової саморегуляції та емоційної витривалості. Їх використання дозволяє підвищити ефективність тренувань, мінімізувати вплив тривожності, страху та невпевненості, що особливо актуально для спортсменів-єдиноборців на різних етапах спортивної підготовки [6, 7, 46].

Поняття «психологічна підтримка» посідає центральне місце в системі підготовки спортсменів і є одним із ключових елементів спортивної психології. Незалежно від виду спорту, ефективність підготовки значною мірою визначається не лише матеріальною, технічною, медичною, а й психологічною підтримкою. У випадку єдиноборств психологічна складова набуває особливої важливості, оскільки бої вимагають високої концентрації, здатності швидко приймати рішення під тиском, подолання страху болю чи поразки, а також вміння контролювати емоції у ситуації прямого протистояння. Спортивний результат у такому контексті можна розглядати як інтегральний ефект взаємодії фізичного, технічного і психічного потенціалу спортсмена. Саме вдосконалення психічних механізмів регуляції рухової діяльності, емоційної сфери та поведінки в екстремальних умовах змагання виступає одним із головних завдань психологічної підтримки [7].

Психологічна підтримка охоплює цілісну систему впливів, спрямовану на розвиток, корекцію та стабілізацію механізмів психічної регуляції спортсмена. Це може включати як спеціальні методики (аутогенне тренування, психотренінг, візуалізація), так і загальні умови створення сприятливого мікроклімату в команді, які забезпечують відчуття психологічного комфорту. Зокрема, у практиці підготовки спортсменів-єдиноборців ми спостерігали, що системне використання візуалізаційних

вправ перед контрольними поєдинками сприяє зниженню рівня передстартової тривожності у більшості учасників експериментальної групи.

З огляду на складність психологічної динаміки у змагальній діяльності, психологічне консультування є важливою формою впливу на спортсмена. Воно передбачає взаємодію між спортсменом і фахівцем з психології (або тренером, який має відповідну підготовку) з метою виявлення, аналізу та вирішення внутрішніх бар'єрів, що заважають ефективному виконанню. У практиці єдиноборств це може бути робота з тривожністю перед боєм, страхом невдачі або втратою віри у власні сили після поразки. Консультування може здійснюватися індивідуально або в групі, у формальній або неформальній обстановці – залежно від ситуації та особливостей спортсмена [10, 56].

Таким чином, сучасна система психологічної підтримки спортсменів включає не лише класичні методи впливу, але й адаптивні технології, спрямовані на індивідуалізацію впливу, що особливо актуально в таких видах спорту, як єдиноборства. Цілеспрямоване використання цих засобів підвищує ефективність тренувального процесу, сприяє формуванню стійкої психологічної структури особистості спортсмена, здатної витримувати навантаження висококонкурентного середовища.

Одним із ключових принципів ефективної психологічної підготовки спортсменів-єдиноборців є індивідуалізація застосовуваних методів. Кожен спортсмен має унікальний психологічний портрет, що включає особливості темпераменту, рівень мотивації, адаптацію до стресових ситуацій, попередній досвід та стиль сприйняття інформації. Тому однакові засоби психологічного впливу можуть мати різну ефективність для різних атлетів. Наприклад, для одних спортсменів найбільш ефективними є методи візуалізації техніко-тактичних дій, для інших – самонавіювання, а дехто віддає перевагу дихальним вправам або технікам розслаблення [7, 38].

Сучасна психологія спорту також визнає важливість застосування рольових ігор та елементів психодрами в підготовці спортсменів до змагань.

Ці методи дають змогу відтворювати критичні ситуації, що можуть виникати в змагальній боротьбі, і тренувати способи поведінки в умовах емоційного напруження. В процесі таких занять спортсмени вчаться керувати власними емоціями, реагувати на провокації з боку суперника, підтримувати внутрішній контроль у стресових обставинах. Застосування рольових технік, особливо у молодших вікових групах, також сприяє розвитку комунікативних навичок, впевненості в собі та вміння взаємодіяти в командному середовищі [7, 38].

Окрему увагу варто приділити використанню засобів біологічного зворотного зв'язку (biofeedback), які в останнє десятиліття стали важливим елементом психологічної підготовки спортсменів. Ці технології дозволяють спортсмену в режимі реального часу спостерігати за фізіологічними показниками організму – серцевим ритмом, диханням, м'язовим напруженням – та вчитися їх контролювати. Завдяки регулярному застосуванню методів біологічного зворотного зв'язку, спортсмени-єдиноборці можуть суттєво покращити здатність до саморегуляції в критичних ситуаціях, зокрема в умовах сильного змагального стресу.

У контексті повноцінної психологічної підготовки важливо враховувати не лише підготовчі заходи, але й заходи психологічного відновлення після змагань. Змагальна діяльність у єдиноборствах супроводжується значним емоційним навантаженням, а в разі невдачі може призвести до психологічного виснаження або навіть втрати інтересу до тренувань. Ефективними засобами відновлення є проведення післязмагального аналізу, індивідуальних та групових обговорень, застосування технік зняття емоційного напруження [6, 7, 43].

Не менш важливим завданням є формування довготривалої стресостійкості спортсменів. У професійному спорті психологічне навантаження є постійним, тому короткочасна психологічна підготовка перед стартом не завжди є достатньою. Ефективними засобами для розвитку стресостійкості є ведення щоденників самопостереження, практики

усвідомленості, когнітивна реструктуризація та робота з переконаннями. Такі засоби допомагають спортсмену краще розуміти власні емоції, знижують вплив зовнішніх дестабілізуючих чинників і сприяють психологічній стабільності протягом усього змагального сезону. Наявність високого рівня стресостійкості є фактором, що забезпечує сталість спортивних результатів та мінімізує ризики психологічного вигорання.

Значущим засобом психологічної підготовки спортсменів-єдиноборців є проведення модельних (тренувально-змагальних) поєдинків, які максимально наближені до реальних умов змагань. Така форма підготовки дозволяє створити емоційно-стресову ситуацію, подібну до змагальної, і забезпечити формування ефективних механізмів психологічної саморегуляції. Під час модельних змагань тренер або спортивний психолог може давати спортсмену конкретні настанови щодо контролю дихання, утримання концентрації, подолання тривожності або підтримки бойового настрою [7, 16].

Таким чином, засоби психологічної підготовленості спортсменів-єдиноборців мають бути максимально різноманітними, науково обґрунтованими та індивідуально адаптованими. Доцільним є включення інноваційних підходів – таких як рольові ігри, емоційне відновлення після стартів та техніки формування стресостійкості – в загальну структуру психологічного супроводу. Саме системна, комплексна психологічна підготовка створює передумови для високої результативності, стабільності та психічного благополуччя спортсмена протягом усієї спортивної кар'єри.

1.4. Психологічна готовність борців до змагань

Змагальна діяльність є кульмінаційним етапом спортивної підготовки, де проявляються не лише фізичні та технічні можливості спортсмена, але й рівень його психологічної готовності. Саме ментальні характеристики значною мірою визначають здатність атлета мобілізувати свої сили,

адаптуватися до стресових умов та демонструвати максимальну ефективність у боротьбі за результат. У контексті єдиноборств, де протистояння має інтенсивний характер і проходить в умовах постійної взаємодії з суперником, психологічна стабільність і впевненість у власних силах стають критично важливими чинниками. Без відповідного рівня психоемоційної врівноваженості навіть добре підготовлений спортсмен може втратити контроль над ситуацією, що призводить до помилок, невпевнених дій та поразки [7].

Змагання – це не лише випробування для спортсмена, а й ключова мета його спортивної діяльності, де перевіряються усі складові багаторічної підготовки. Саме у змагальній ситуації проявляється сукупна дія різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів: середовищних, соціально-психологічних, а також особистісних. Атмосфера змагань чинить значний вплив на стан спортсмена, змінюючи його психічне налаштування, фізичну активність, фізіологічні реакції та ефективність технічної реалізації. Встановлено, що під впливом стресу, викликаного змагальною ситуацією, відбувається активізація або, навпаки, пригнічення функціональних систем організму, що може істотно вплинути на результативність виступу [11, 15, 27].

Такі зміни можуть мати як позитивний, так і негативний характер. У першому випадку змагання стимулюють мобілізацію внутрішніх резервів, підвищують рівень бойової готовності, зосередженості, внутрішньої енергії, що дозволяє атлету діяти на межі своїх можливостей.

Такі психологічні бар'єри часто не дозволяють спортсмену реалізувати свій повний потенціал у змагальній ситуації. Технічні дії, які раніше виконувались автоматично під час тренувань, у стресовій ситуації змагань стають надто складними або взагалі втрачаються з репертуару дій. Це свідчить про важливість психологічної стабільності та вміння контролювати власний стан під тиском зовнішніх обставин. Саме тому одним із головних завдань тренувального процесу повинно бути формування адаптивних

психологічних механізмів, здатних забезпечити стабільність психофізіологічних функцій в умовах високої відповідальності та непередбачуваності змагань.

Таким чином, психічна врівноваженість і психологічна підготовленість спортсмена виступають важливими чинниками, що безпосередньо впливають на реалізацію його функціональних якостей і технічної майстерності під час змагань. Адже саме психоемоційна стабільність значною мірою визначає те, наскільки спортсмен здатен проявити свої здібності в критичних умовах суперництва. Особливо це помітно в єдиноборствах, де кожен поєдинок вимагає максимальної зосередженості, внутрішньої дисципліни та готовності діяти під тиском. Отже, своєчасне та ефективне психологічне налаштування дозволяє зменшити рівень внутрішнього напруження, зберегти енергетичний потенціал і підвищити здатність до змагальної мобілізації [7, 14, 17].

На формування емоційного стану спортсмена значною мірою впливають зовнішні обставини, які супроводжують змагання. До таких факторів належать склад суперників, рівень їхньої підготовленості, формат турніру, статус змагань (національний, міжнародний), ступінь відповідальності за результат, рівень організації, глядацька підтримка, наявність або відсутність тренера під час виступу, психологічна атмосфера в команді, а також особисті відносини між спортсменом і наставником. Кожен із цих чинників здатен посилити або знизити рівень тривожності, мотивації та впевненості в собі. Це ще раз підкреслює індивідуальність психологічної реакції на зовнішні подразники та важливість персоніфікованого підходу до підготовки.

Окрему групу становлять специфічні зовнішні чинники, які передують або супроводжують початок змагального процесу й можуть суттєво впливати на психічний стан спортсмена. Серед них варто виділити: етап попередньої реєстрації та перевірки екіпірування, оголошення складу суперників у групі, ознайомлення зі схемою турніру, інтерпретація рейтингу опонентів, перші

контакти з суперниками чи суддями, початкові бої турніру. Саме ці моменти часто пов'язані з найбільшим рівнем внутрішнього напруження та психологічної невизначеності [17, 27, 55].

Контроль за психоемоційним станом спортсмена з боку тренера та його цілеспрямоване регулювання зазвичай активізується після офіційного оголошення складу змагань, зокрема – після публікації груп та сітки прямого вибування. Саме в цей момент передстартова ситуація набуває максимальної конкретики, а з нею – і напруги. Однак насправді зміни в емоційному стані більшості спортсменів починаються значно раніше – ще на етапі формування змагального наміру. Інакше кажучи, момент включення спортсмена до списку учасників, незалежно від того, за скільки днів чи тижнів до турніру це сталося, вже активізує психологічні механізми реагування. Нерідко буває, що інтенсивність тривожних емоцій ще до початку змагань перевищує адекватну оцінку власного функціонального стану, що свідчить про несформованість механізмів психологічного самоконтролю [7, 45].

Попередньо отримана інформація про майбутніх опонентів у групі або сітці поєдинків дає змогу заздалегідь розробити загальну тактико-технічну стратегію. Спортсмени, особливо в єдиноборствах, вже у вечір перед змаганнями починають внутрішню роботу – моделюють тактику ведення кожного конкретного поєдинку, уявляють можливий розвиток сценаріїв, оцінюють сильні й слабкі сторони суперників. Це дозволяє сконцентрувати увагу на найважливішому – плануванні дій, виборі прийомів і контратак. Таким чином, усі психічні процеси спортсмена отримують чітке спрямування та структуру, яка трансформується в дієву мотивацію.

Черговим важливим психологічним етапом у підготовці спортсмена до змагань після отримання інформації про включення до складу команди є оголошення списку груп на стартовому етапі. Цей момент, як правило, супроводжується значною емоційною напругою, адже саме тоді спортсмен дізнається, з ким йому доведеться боротися у перших раундах турніру. Знання про суперників ще до початку поєдинків не тільки дозволяє

налаштуватися на тактичну боротьбу, але й водночас може підсилити тривогу, особливо коли в групі є титуловані чи раніше сильніші опоненти. Для багатьох учасників цей етап стає психологічно вирішальним, оскільки перші бої часто визначають ритм і впевненість у власних силах на весь турнір [7, 47].

Таким чином, психологічний стан перед стартом можна вважати умовно передзмагальним від моменту оголошення складу учасників, через оприлюднення списків на груповому етапі й аж до безпосереднього виходу спортсмена на перший поєдинок. Цей період є надзвичайно важливим у формуванні бойової готовності, оскільки він визначає внутрішній настрій, рівень самоконтролю та ступінь концентрації уваги. Особливої ваги набуває взаємодія з тренером, адже його спокійний, впевнений тон, чіткі вказівки та підтримка можуть помітно знизити рівень стресу у вихованця [7, 30, 35].

1. Індивідуальні особливості спортсмена як фактор психологічної готовності. Одним із ключових аспектів, який часто залишається поза увагою, є урахування індивідуально-психологічних характеристик борця. Темперамент, тип нервової системи, рівень тривожності, самооцінка – усе це формує специфічну реакцію спортсмена на змагальні ситуації. Наприклад, холерики можуть проявляти надмірну імпульсивність, а меланхоліки – тривожність та невпевненість. Врахування таких особливостей дозволяє тренеру ефективніше підбирати психорегулюючі методи, коригувати комунікацію з борцем та формувати персоналізований план психологічної підготовки. Ігнорування індивідуальних відмінностей часто призводить до недостатньої адаптації до стресових факторів змагань.

2. Вплив досвіду участі в змаганнях на психологічну стабільність. Частота та якість участі спортсмена в змаганнях прямо впливають на рівень його психологічної підготовленості. Недосвідчені борці, особливо в молодшому віці, часто мають підвищений рівень тривожності через відсутність змагального досвіду. Навпаки, спортсмени, які регулярно беруть участь у змаганнях різного рівня, краще орієнтуються в передстартовій

ситуації, швидше відновлюють емоційну рівновагу після невдач і здатні зосередитися на вирішальних моментах поєдинку. Отже, психологічна готовність значною мірою формується не лише через спеціальні тренування, але й через послідовне накопичення змагального досвіду в умовах зростаючої відповідальності [30, 40, 47].

3. Значення міжособистісної взаємодії в команді. Атмосфера всередині спортивного колективу, стосунки між спортсменами, тренерами, батьками й адміністрацією мають значний вплив на психологічний стан борця до та під час змагань. Підтримка однолітків і наставників, наявність емоційно позитивного мікроклімату сприяють зменшенню напруги та зміцненню впевненості в собі. Натомість конфлікти, емоційна дистанція або тиск з боку тренера можуть створювати додаткове психологічне навантаження. Особливо важливо створювати атмосферу довіри між тренером і спортсменом, де борець може відкрито ділитися своїми переживаннями та отримувати своєчасну підтримку.

4. Методи психорегуляції в підготовці борця. У сучасній спортивній практиці існує широкий спектр психорегуляторних технік, спрямованих на оптимізацію психоемоційного стану перед змаганнями. Серед них найефективнішими для єдиноборців є методи візуалізації, аутогенного тренування, техніки дихального контролю, когнітивно-поведінкова терапія, а також спортивна медитація. Однак у багатьох програмах підготовки спортсменів ці методи або застосовуються недостатньо, або не адаптовані до конкретного виду спорту. Включення систематичної психорегуляції у процес підготовки сприяє стабілізації емоцій, підвищенню стресостійкості та мобілізації внутрішніх ресурсів спортсмена [7, 40].

5. Формування бойового настрою та внутрішньої мотивації. Одним із вирішальних чинників психологічної готовності є формування стійкої внутрішньої мотивації та бойового настрою перед виходом на змагальний килим. Наявність чіткої особистої мети, усвідомлення значущості змагання, розуміння власного потенціалу сприяє виникненню так званого «стану

бойової готовності», який поєднує емоційну зібраність, концентрацію та впевненість. Натомість відсутність внутрішнього сенсу боротьби або надмірна зовнішня мотивація (наприклад, бажання не підвести тренера чи батьків) можуть створювати психологічний тиск. Тому у процесі підготовки важливо працювати над розвитком внутрішньої мотиваційної сфери, що забезпечує не лише ефективну дію під час бою, а й задоволення від участі в змаганнях [28, 34, 51].

Розділ, присвячений психологічній готовності борців до змагань, потребує комплексного розширення за рахунок аналізу індивідуальних особливостей спортсмена, значення змагального досвіду, міжособистісної взаємодії в команді, використання психорегуляторних методів та формування внутрішньої мотивації. Усі ці складові є важливими елементами сучасної підготовки спортсменів-єдиноборців і значною мірою визначають їхній виступ на змаганнях. Розгляд цих аспектів дозволяє сформувати цілісну систему психологічної підтримки борця, спрямовану на досягнення стабільної, прогнозованої та ефективної змагальної діяльності.

Висновки до розділу 1

1. Психологічна підготовка є фундаментальною складовою спортивного процесу незалежно від рівня майстерності атлетів. Спорт сприяє не лише фізичному розвитку, але й формує ключові психоемоційні та вольові якості особистості. Особливої ваги ці процеси набувають у дитячому та підлітковому віці, коли закладаються основи самодисципліни, відповідальності, стресостійкості й мотиваційної зрілості. Заняття спортом сприяють становленню внутрішньої організації та здатності до саморегуляції, а в умовах єдиноборств – навичкам емоційної стабільності, що безпосередньо впливають на результат змагальної діяльності. У рамках психологічної підготовки виділяються три ключові напрями: особистісні, мотиваційні та зовнішні фактори. Кожен із них відіграє визначальну роль у

формуванні змагальної готовності спортсмена. Індивідуальні риси характеру, такі як рішучість, емоційна стійкість чи схильність до лідерства, можуть позитивно або негативно впливати на спортивні результати. Мотивація та рівень тривожності, якій піддається спортсмен, також мають критичне значення: надлишкове психоемоційне напруження може знизити ефективність дій на змаганнях. Зовнішні обставини – середовище, умови змагань, стосунки з тренером – теж формують емоційний фон та впливають на поведінкові реакції атлета в стресових ситуаціях. Отже, ефективна психологічна підготовка потребує системного й комплексного підходу, що включає розвиток внутрішньої мотивації, адаптивного мислення та навичок емоційної саморегуляції.

2. У ході аналізу літературних джерел встановлено, що багаторічна спортивна підготовка має чітку етапність, кожна фаза якої супроводжується специфічними психологічними станами. Особливої уваги потребують періоди переходу між етапами, коли зростає ризик психоемоційного виснаження, зниження мотивації та розвитку емоційних бар'єрів. Юні спортсмени є особливо вразливою групою через біологічну і психоемоційну нерівномірність розвитку, що не завжди збігається з календарним віком. Саме тому ефективне структурування тренувального процесу повинно враховувати не лише фізичні показники, але й психологічну готовність до тренувань і змагань. Визначено, що перехід від загальної до спеціалізованої підготовки є критичним моментом у становленні спортсмена, особливо в єдиноборствах, де вимоги до психологічної стійкості високі. Ефективна система спортивної підготовки повинна не лише забезпечувати результативність, але й зберігати психічне здоров'я та гармонійний розвиток молоді.

3. Психологічна підготовленість єдиноборців виступає критично важливою складовою цілісного тренувального процесу, яка впливає на досягнення спортивних результатів поряд із фізичною, технічною та тактичною складовими. Ефективне функціонування спортсмена у змагальній

ситуації багато в чому залежить від стресостійкості, емоційної врівноваженості, здатності до саморегуляції, вольової стабільності та збереження концентрації в умовах психологічного тиску. Використання таких методів, як психотренінг, аутогенне тренування, візуалізація та психологічне консультування, значно знижує рівень тривожності й підвищує бойову готовність спортсмена. Проведення модельних поєдинків, системна робота з емоційною сферою спортсмена, впровадження програм психологічного відновлення після змагань і розвиток стійкої стресостійкості створюють передумови для формування психологічної надійності, що є ключовою рисою для досягнення стабільного й високого спортивного результату в умовах жорсткої конкуренції єдиноборств.

4. Психологічна готовність спортсменів, зокрема борців, відіграє вирішальну роль у досягненні високих результатів у змагальній діяльності. Саме в єдиноборствах психоемоційна стабільність набуває особливого значення через високий рівень стресу, інтенсивний характер протистояння та необхідність оперативного прийняття рішень у режимі реального часу. Встановлено, що змагальні ситуації можуть мати як мобілізуючий, так і деструктивний вплив на спортсмена, змінюючи його психофізіологічний стан, точність рухів і здатність до ефективною реалізації технічних дій. Перші симптоми психоемоційного збудження у більшості спортсменів з'являються задовго до змагань – іноді вже з моменту повідомлення про участь у турнірі. Такі стани вимагають системного тренерського контролю та впровадження цілісних моделей психологічної підготовки, які мають охоплювати не лише безпосередній передзмагальний період, а й етапи планування, ознайомлення зі сіткою змагань, прогнозування сценаріїв боїв і формування впевненості в собі. Крім того, суттєвий вплив на психологічну готовність борців мають зовнішні чинники: статус змагань, присутність глядачів і батьків, взаємодія з тренером, а також обізнаність про суперників.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Під час написання магістерської роботи були використані такі методи дослідження [20]:

- аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет;
- оцінка психологічної підготовленості;
- методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення науково-методичних джерел. У дослідженні було застосовано метод аналізу та узагальнення науково-методичних джерел з метою визначення теоретичних засад, актуальності, структури та змісту психологічної підготовки юних спортсменів, зокрема борців на етапі базової підготовки. Цей метод дозволив систематизувати наявні наукові підходи до вивчення психологічної готовності в єдиноборствах, окреслити ключові напрямки досліджень у галузі спортивної психології та виявити чинники, що впливають на ефективність змагальної діяльності.

Аналіз літературних джерел охоплював праці як українських, так і зарубіжних авторів. Було розглянуто фундаментальні роботи з теорії спортивної підготовки, дослідження з вікової психології, а також сучасні публікації щодо психологічної підготовки юних спортсменів в умовах єдиноборств. Особливу увагу приділено матеріалам, присвяченим використанню таких засобів, як аутогенне тренування, психотренінг, методи візуалізації, біологічний зворотний зв'язок та індивідуалізовані підходи до формування стресостійкості й емоційної рівноваженості.

Узагальнення результатів опрацювання науково-методичних джерел дозволило сформулювати уявлення про значення психологічної підготовки в системі багаторічного тренувального процесу, визначити типові проблеми, що виникають у спортсменів 12–13 років, а також обґрунтувати доцільність

впровадження психопідготовки як обов'язкової складової спортивного розвитку. Результати аналізу стали основою для розробки методики експериментального дослідження та вибору інструментарію оцінювання психологічної готовності борців на етапі базової підготовки.

Оцінка психологічної підготовленості. З метою комплексного вивчення рівня психологічної готовності борців греко-римського стилю віком 12–13 років до змагальної діяльності на етапі базової підготовки було використано перевірені та валідизовані психодіагностичні методики, зокрема:

1. Спрощена шкала спортивної тривожності SAS-2 (Sport Anxiety Scale-2, short form).

2. Інвентар для оцінки спортивних копінг-навичок ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory-28).

3. Адаптовані питання з шкали самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale).

Спортивна тривожність (SAS-2, short form). Шкала SAS-2 є однією з найбільш валідних і надійних методик для оцінки рівня передзмагальної тривожності у спортсменів. Методика була розроблена Smith et al. (2006) та адаптована для використання з підлітками та дітьми від 10 років. Вона дозволяє оцінити три компоненти тривожності: Соматичну тривожність (фізичні прояви – тремтіння, пітливість тощо); Когнітивну тривожність (негативні думки, страх провалу); Концентраційне занепокоєння (розфокусованість уваги).

Кожна з трьох підшкал містить по 5 питань, які оцінюються за 4-бальною шкалою: 1 – ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди. Інтерпретація результатів: Кожна підшкала: 5–20 балів; Загальний бал: 15–60 балів. Чим вищі бали, тим вищий рівень тривожності. Результати дозволяють виявити домінуючий тип тривожності у спортсмена.

Оцінка спортивних копінг-навичок (ACSI-28). Методика ACSI-28, розроблена Smith et al. (1995), призначена для оцінювання здатності

спортсменів справлятися з психологічним навантаженням у змагальній діяльності. Вона включає 28 тверджень, згрупованих у 7 шкал:

1. Подолання труднощів (Coping with adversity)
2. Максимальна ефективність під тиском (Peaking under pressure)
3. Цілепокладання та ментальна підготовка (Goal setting/mental preparation)
4. Концентрація (Concentration)
5. Відсутність надмірної тривоги (Freedom from worry)
6. Мотивація до досягнення і впевненість (Confidence and achievement motivation)
7. Сприйнятливість до порад тренера (Coachability)

Оцінювання за 4-бальною шкалою: 0 – зовсім не згоден, 1 – частково не згоден, 2 – частково згоден, 3 – повністю згоден. Інтерпретація результатів: Підшкала: 0–12 балів; Загальний бал: 0–84 бали. Вищий показник свідчить про кращу психологічну готовність до змагальної діяльності. Методика дозволяє побудувати профіль психологічної стійкості спортсмена.

Адаптована шкала самооцінки (Rosenberg Self-Esteem Scale, скорочена версія). Як додатковий інструмент було використано адаптовані питання з шкали Розенберга для оцінки рівня самооцінки спортсменів. До опитувальника було включено 5 ключових тверджень (замість повних 10), адаптованих для дитячої аудиторії.

Приклад твердження: "Я відчуваю, що маю багато корисних якостей".

Оцінювання за 4-бальною шкалою: 1 – зовсім не згоден, 2 – не згоден, 3 – згоден, 4 – повністю згоден. Інтерпретація результатів (за 5 питаннями): Мінімум: 5 балів; Максимум: 20 балів. Показник понад 15 свідчить про позитивну самооцінку, менше 10 – про занижену самооцінку.

Використання комплексу з двох основних і одного додаткового опитувальника дозволяє провести глибокий аналіз психологічної готовності

юних борців до змагальної діяльності. Методики є валідними, надійними та адаптованими для використання у віковій групі 12–13 років.

Методи математичної статистики. У дослідженні застосовувались загальноприйняті методи математичної статистики, які широко використовуються у сфері фізичного виховання та спорту для обробки та інтерпретації отриманих емпіричних даних [20]. Первинні результати були внесені до електронних таблиць у середовищі MS Excel, де здійснювалась подальша обробка.

У процесі аналізу було розраховано такі статистичні показники: середнє арифметичне значення (\bar{X}), стандартне (середньоквадратичне) відхилення (SD), відносний приріст результатів у відсотках, що дозволив оцінити динаміку змін досліджуваних показників до та після експерименту.

Для наочності результатів були побудовані діаграми та графіки, які також створювались у програмному забезпеченні MS Excel, що сприяло візуалізації змін та полегшенню інтерпретації отриманих даних.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в період з листопада 2024 року по травень 2025 року на базі секції греко-римської боротьби КДЮСШ «Школа спорту» (м. Київ), за участі 15 борців греко-римського стилю віком 12–13 років, які перебувають на етапі базової підготовки.

На першому етапі (листопад – грудень 2024 року) було здійснено аналіз науково-методичної літератури з питань психологічної підготовки спортсменів в єдиноборствах, зокрема у греко-римській боротьбі. На основі опрацьованих джерел було уточнено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження. Також були підібрані, адаптовані й апробовані психодіагностичні методики, що дозволяють оцінити рівень психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності. Розроблено структуру експериментального дослідження.

На другому етапі (грудень 2024 – січень 2025 року) було проведено констатувальний етап педагогічного експерименту, який включав первинне тестування спортсменів за допомогою обраних методик. На основі результатів було визначено початковий рівень психологічної готовності спортсменів. Одночасно було розроблено комплекс психологічних засобів для подальшого впровадження (елементи аутогенного тренування, психотренінги, візуалізація тощо).

На третьому етапі (лютий – травень 2025 року) було проведено формувальний етап дослідження, у рамках якого впродовж 12 тижнів учасники експериментальної групи використовували програму спрямовану на розвиток психологічної готовності. По завершенні цього етапу було повторно проведено тестування з використанням тих самих методик. Результати порівнювались з початковими показниками, що дозволило визначити динаміку змін.

На завершальному етапі (червень 2025 – жовтень 2025 року) було здійснено математико-статистичну обробку результатів дослідження. У середовищі MS Excel було розраховано середні значення, середньоквадратичні відхилення, приріст результатів у відсотках. Побудовано діаграми, що ілюструють зміни у рівні психологічної готовності. Отримані результати стали основою для формулювання висновків і рекомендацій, а також завершення магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ БОРЦІВ

Психологічна готовність спортсмена є одним із ключових компонентів його змагальної діяльності, особливо на етапі формування особистості та розвитку спеціальних навичок. Для юних борців 12–13 років здатність ефективно справлятися з емоційним напруженням, контролювати тривожність та зберігати концентрацію під час поєдинків є вирішальною для досягнення успіху. У цьому віці діти активно розвиваються не лише фізично, а й психологічно, що вимагає цілеспрямованої роботи щодо формування впевненості, саморегуляції та здатності до подолання змагальних труднощів.

Греко-римська боротьба як вид спорту вирізняється високими вимогами до психічної витривалості, швидкості прийняття рішень, стресостійкості. Часто саме психологічний стан спортсмена визначає результат поєдинку, незалежно від рівня технічної або фізичної підготовки. У зв'язку з цим зростає потреба у науково обґрунтованих підходах до діагностики й розвитку психологічної готовності юних борців, що обумовлює актуальність нашого дослідження.

У сучасній спортивній психології активно використовуються стандартизовані опитувальники та шкали для оцінювання різних аспектів психічного стану спортсменів. Інструменти, що були обрані для цього дослідження – Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2), Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) та адаптована шкала самооцінки Розенберга – забезпечують всебічну оцінку рівня тривожності, навичок психологічного саморегулювання та самооцінки, що дозволяє глибше аналізувати психологічну готовність борців до змагань.

Метою цього розділу є представлення результатів початкової діагностики, опис динаміки змін, що відбулися під впливом впроваджених психолого-педагогічних засобів. Такий підхід дозволяє не лише оцінити

ефективність програми впливу, а й сформувані практичні висновки для тренерів, педагогів та спортивних психологів, які працюють з юними борцями.

3.1. Аналіз результатів психологічної готовності борців

У цьому підрозділі подано початкові результати оцінювання психологічної готовності борців 12–13 років до змагальної діяльності. Для комплексної діагностики використовувалися три інструменти: опитувальник SAS-2 для визначення рівня передзмагальної тривожності, методика ACSI-28 для виявлення рівня розвитку копінг-навичок, а також адаптована версія шкали самооцінки Розенберга. Представлені результати відображають ключові аспекти психологічного стану спортсменів до впровадження програми психолого-педагогічного впливу та слугують вихідною базою для подальшого порівняльного аналізу.

Рис. 3.1 демонструє результати оцінки передзмагальної тривожності у борців 12–13 років за даними опитувальника SAS-2. Згідно з отриманими результатами, середній загальний бал становить 32,4 зі 60 можливих, що свідчить про помірний рівень тривожності в учасників дослідження. Найвищі значення виявлені за шкалою когнітивної тривожності – 12,3 бала, що може вказувати на домінування негативних думок, сумнівів або страху перед невдачею напередодні змагань. Дещо нижчими виявилися показники соматичної тривожності – 10,8 бала, що свідчить про помірні фізіологічні прояви хвилювання (наприклад, напруження м'язів або пітливість). Найменші значення отримано за шкалою концентраційного занепокоєння – 9,3 бала, що свідчить про відносно добру здатність спортсменів зберігати увагу в умовах змагального стресу.

Порівняно з опублікованими середніми значеннями для спортсменів підліткового віку (згідно з даними Smith et al., 2006), досліджувані борці демонструють трохи вищий рівень когнітивної тривожності, що може бути пов'язано з індивідуальними або віковими особливостями, недостатнім

змагальним досвідом або недостатньо сформованими механізмами подолання стресу. Натомість інші компоненти тривожності залишаються в межах типових показників для спортсменів цього віку.

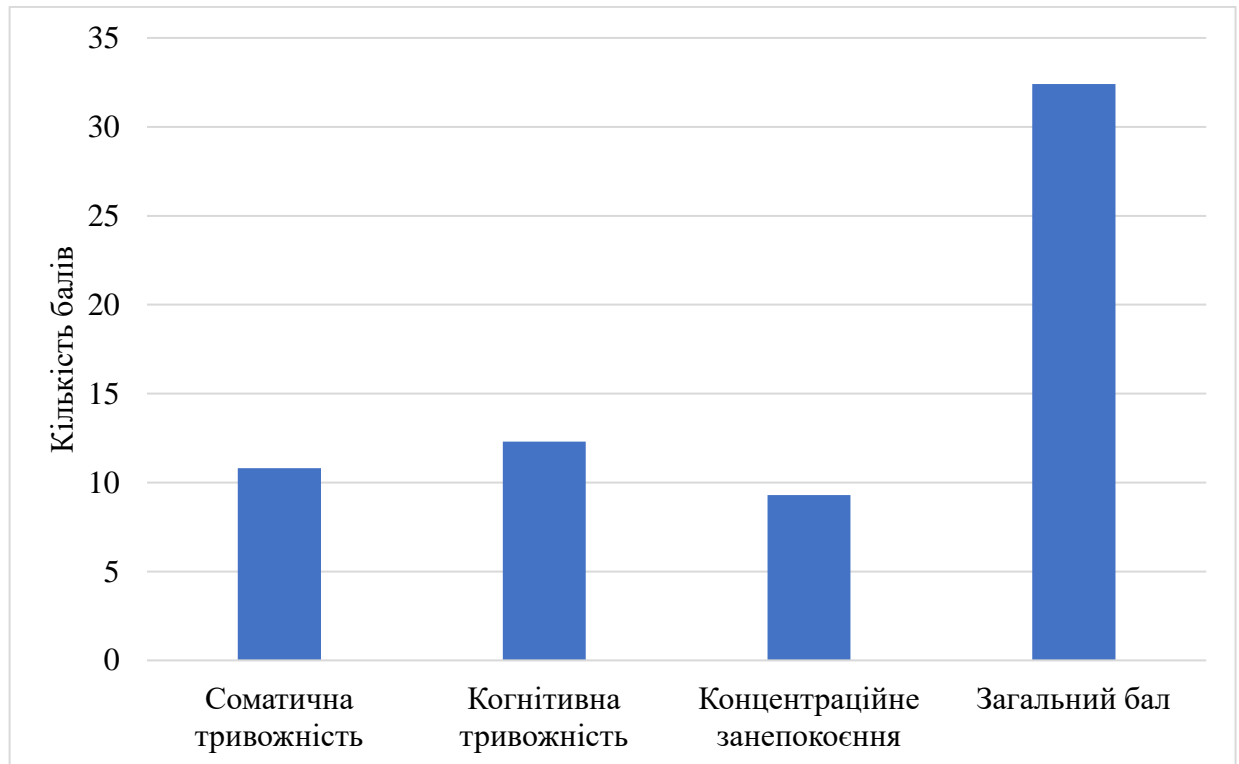


Рис. 3.1. Результати оцінки передзмагальної тривожності у борців 12-13 років за результатами опитувальника SAS-2.

Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність корекції когнітивного компонента тривожності, що може бути досягнуто шляхом впровадження спеціальних психолого-педагогічних засобів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, позитивного мислення та впевненості у власних силах.

Рис. 3.2 відображає результати оцінки психологічної готовності до змагань борців 12–13 років за опитувальником ACSI-28. Загальний середній бал склав 53,9 із максимально можливих 84, що свідчить про загалом позитивну, проте нерівномірно розвинену структуру психологічної готовності. Найвищий результат зафіксовано за шкалою «Сприйнятливність до порад тренера» – 9,9 бала, що демонструє відкритість спортсменів до

зворотного зв'язку та готовність до корекції своєї поведінки й техніки. Високі значення спостерігаються також у підшкалах «Впевненість» – 8,1 бала та «Концентрація» – 7,9 бала, що є позитивним показником з огляду на потребу борців підтримувати стійкий рівень уваги та внутрішню віру у власні сили під час поєдинків.

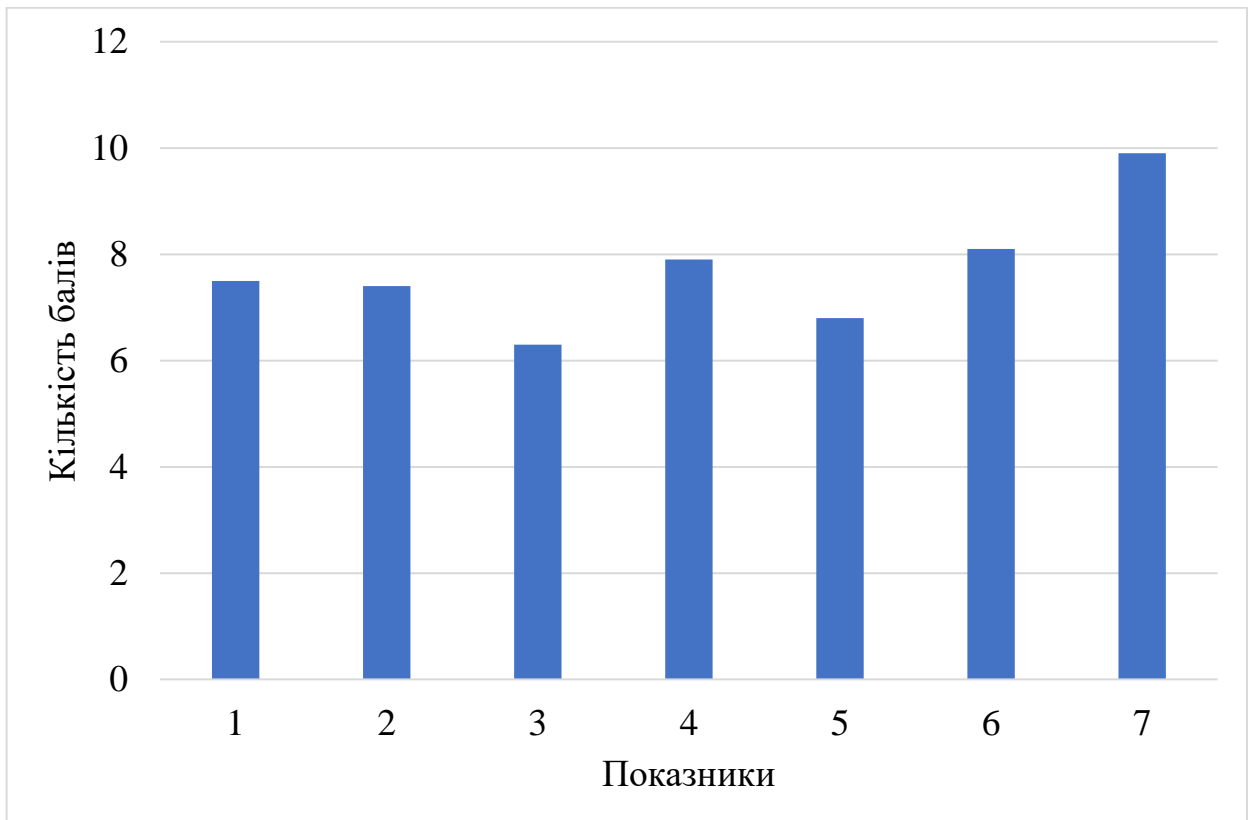


Рис. 3.2. Результати оцінки психологічної готовності до змагань (ACSI-28) борців 12-13 років: 1 – Подолання труднощів, 2 – Ефективність під тиском, 3 – Цілепокладання, 4 – Концентрація, 5 – Відсутність надмірної тривоги, 6 – Впевненість, 7 – Сприйнятливість до порад тренера.

Помірними, проте менш вираженими, є такі компоненти: «Подолання труднощів» – 7,5, «Ефективність під тиском» – 7,4, «Відсутність надмірної тривоги» – 6,8, а найменший результат показала шкала «Цілепокладання» – 6,3, що може свідчити про недостатню сформованість навичок планування, саморегуляції та ментальної підготовки до змагань.

Загалом отримані результати узгоджуються з даними наукових досліджень, де зазначено, що в юному віці психологічна готовність ще перебуває на етапі формування, а окремі її складові вимагають цілеспрямованої педагогічної підтримки. Високі результати за показниками взаємодії з тренером та впевненості створюють сприятливі умови для впровадження програми розвитку психічної стійкості. Водночас нижчі оцінки за шкалами цілепокладання та тривожності вказують на доцільність роботи з ментальними навичками та управлінням емоціями у стресових умовах.

Рис. 3.3 ілюструє результати оцінки самооцінки борців 12–13 років за адаптованою скороченою шкалою Розенберга, що включає 5 ключових тверджень, адаптованих для дитячої спортивної аудиторії.

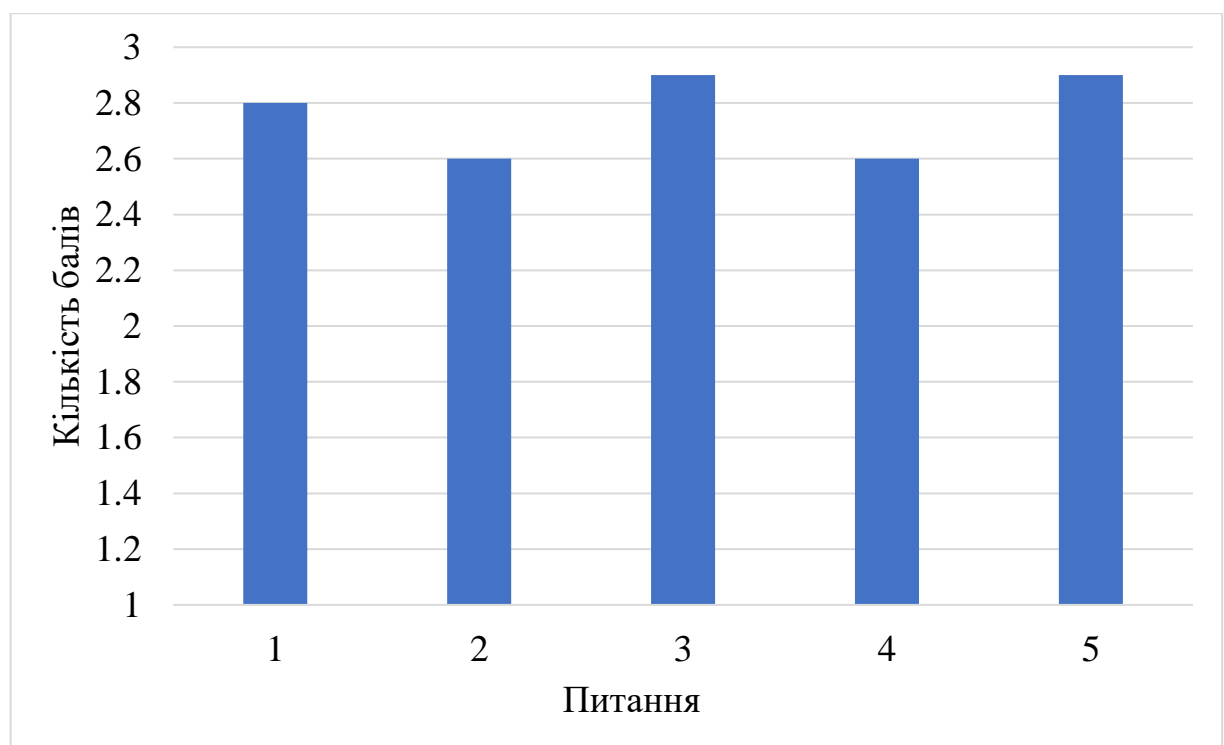


Рис. 3.3. Результати оцінки самооцінки борців за адаптованою шкалою Розенберга: 1 – Я відчуваю, що маю багато корисних якостей, 2 – Я впевнений, що можу справлятися з труднощами, 3 – Іноді я думаю, що нічого не вартий, 4 – Я задоволений собою як спортсменом, 5 – Навіть коли щось не виходить, я знаю, що зможу покращити результат.

Загальний бал склав 13,8 із максимально можливих 20, що відповідає помірному рівню самооцінки. Найвищі оцінки отримали твердження «Іноді я думаю, що нічого не вартий» (2,9 бала) та «Навіть коли щось не виходить, я знаю, що зможу покращити результат» (2,9 бала), що свідчить про схильність до критичного ставлення до себе, проте із збереженим прагненням до самовдосконалення.

Нижчі оцінки продемонстрували твердження «Я впевнений, що можу справлятися з труднощами» та «Я задоволений собою як спортсменом» – по 2,6 бала, що вказує на дещо знижений рівень впевненості у власних силах та неповне прийняття себе у спортивному контексті. Показник «Я відчуваю, що маю багато корисних якостей» становив 2,8 бала, що також підтверджує наявність недостатньої сформованості позитивного образу «Я» у частини спортсменів.

Загалом, результати свідчать про неоднорідний рівень самооцінки борців, яка балансує між позитивною та заниженою. Це є типовим для підліткового віку, коли самоусвідомлення ще активно формується під впливом соціального середовища, тренерської взаємодії та змагального досвіду. Наявність елементів самокритики поєднується з готовністю до вдосконалення, що створює передумови для позитивної динаміки самооцінки за умови цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

3.2. Психолого-педагогічних засоби формування психологічної готовності

Розробка програми формування психологічної готовності борців до змагальної діяльності на етапі базової підготовки здійснювалась з урахуванням основних теоретико-методологічних положень психології спорту, практичних рекомендацій провідних фахівців, а також результатів сучасних наукових досліджень у сфері психологічної підготовки спортсменів єдиноборств [7, 30, 47].

У підготовці юних борців (12–13 років) на етапі базової підготовки особлива увага приділяється саме формуванню психологічної готовності до змагальної діяльності. Це обумовлено тим, що у даному віковому періоді активно розвиваються психічні функції, формуються елементи особистісної саморегуляції, зростає значущість змагальної мотивації, а також проявляється потреба у самоствердженні через спортивні досягнення. Окрім цього, психофізіологічні показники борців потребують постійного моніторингу для ефективного керування навчально-тренувальним процесом [14, 30, 41].

Психофізіологічну діагностику доцільно проводити із застосуванням науково обґрунтованих та валідних методик, які відповідають принципам об'єктивності, комплексності, динамічності, системності та прогностичності. Такий підхід забезпечує достовірність отриманих результатів, дозволяє виявити індивідуальні особливості спортсменів, прогнозувати ефективність психолого-педагогічного впливу та своєчасно корегувати зміст підготовки.

Блок 1. Засоби розвитку вольових якостей (із застосуванням змагального методу та імітації змагальної ситуації)

Виконання спеціального завдання під час спарингів або контрольних поєдинків (наприклад, реалізація визначених техніко-тактичних дій, дотримання обраного стилю боротьби – пасивного, активного, агресивно-наступального тощо). Завдання ускладнюється емоційним фоном, наближеним до змагального.

Проведення тренувальних поєдинків у максимально наближених до змагань умовах, з урахуванням офіційних правил (наявність суддів, таймінгу, глядачів, публічного підведення підсумків). Це сприяє формуванню стресостійкості та здатності приймати рішення в умовах тиску.

Організація контрольних турнірів із дотриманням регламенту офіційних змагань (груповий етап, жеребкування, поєдинки на вибування). Така модель дозволяє сформувати навички мобілізації в умовах турнірної боротьби, розвиває цілеспрямованість, наполегливість і емоційну врівноваженість.

Блок 2. Засоби вдосконалення швидкості реагування (на звукові та зорові подразники)

Виконання дій у відповідь на умовний звуковий або зоровий сигнал (наприклад, реакція на хлопок, падіння предмета, жест тренера) із виконанням технічного прийому або переміщенням в задану зону. Такі вправи можуть виконуватись як без партнера, так і в парах або в групі.

Робота в парах з елементами несподіванки та необхідністю швидкої реакції (один спортсмен різко змінює положення тіла або відпускає предмет, другий повинен миттєво відреагувати – схопити предмет, провести технічну дію, змінити стійку тощо). Ці вправи тренують концентрацію, переключення уваги та здатність до прийняття рішень у мінливих умовах.

Сутички із заданим психологічним та технічним завданням: один із спортсменів виконує серію атакуючих дій, інший – захисні або контратакуючі, причому завдання може змінюватися в процесі поєдинку. Додатково використовуються елементи моделювання змагальної напруги, що дозволяє тренувати емоційний контроль та адаптивність до різних тактичних сценаріїв.

Блок 3. Засоби підвищення стійкості до емоційного стресу

У процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності особливу увагу приділяється розвитку психологічної витривалості спортсменів до стресових чинників, характерних для змагань. Для цього використовуються спеціально організовані вправи та ситуації, що сприяють тренуванню емоційної стабільності:

Проведення сутичок в умовах зміненого зовнішнього середовища, зокрема при різному освітленні або на нестандартному покритті. Наприклад, заняття в умовах яскравого світла чи в сутінках вимагають зосередженості, вміння адаптуватися та контролювати хід поєдинку, незважаючи на зовнішні перешкоди.

Боротьба зі старшими або більш досвідченими суперниками. Поєдинки з опонентами, які переважають за віком чи фізичними параметрами, сприяють

розвитку впевненості, формуванню адекватної самооцінки та здатності долати внутрішній бар'єр перед сильнішим суперником.

Виконання техніко-тактичних завдань у стані вираженого фізичного стомлення. Такі вправи зазвичай проводяться в завершальній частині тренувального заняття або зборів, коли спортсменам необхідно мобілізувати психологічні ресурси для досягнення результату попри втому.

Моделювання поєдинків із часовим обмеженням та несприятливим рахунком. Боротьба в умовах, коли до кінця поєдинку залишаються лічені секунди, а спортсмен програє, формує здатність до мобілізації, стресостійкість і вольову готовність боротися до останнього.

Блок 4. Засоби саморегуляції та управління стартовими станами

Раціональна підготовка до змагань передбачає не лише фізичну та технічну готовність, а й психологічну стабільність спортсмена. Одним із ключових елементів є управління передстартовими станами, яке забезпечує вихід на поєдинок у максимально оптимальному психологічному та фізіологічному стані.

Індивідуалізована розминка перед поєдинками, що враховує рівень емоційної збудженості, втоми та тип нервової системи спортсмена. На етапі базової підготовки важливо навчити юного борця самостійно або за допомогою тренера добирати розминку відповідно до свого стану.

Корекція інтенсивності вправ у розминці залежно від емоційного стану: Спортсменам із підвищеним рівнем збудження доцільно виконувати розтягувальні або статичні вправи, які знижують надмірну активність нервової системи.

Спортсменам із зниженим емоційним фоном варто запропонувати високоінтенсивні, динамічні вправи, які активізують та «вмикають» бойову готовність.

Фокусування уваги на власних діях та тактичному плані, а не на зовнішніх факторах, таких як суперник, судді чи глядачі. Навчання навичкам

самозаспокоєння, контролю дихання та внутрішньої концентрації має бути невід'ємною частиною програми психологічної підготовки борців.

Блок 5. Засоби формування рефлексивних і мотиваційних компонентів психологічної готовності

Ведення щоденника самоспостережень, у якому спортсмени фіксують свій емоційний стан перед та після тренувань і поєдинків, описують труднощі та свої реакції на них. Це сприяє розвитку самосвідомості, внутрішньої мотивації та усвідомлення сильних і слабких сторін.

Рефлексивні міні-бесіди після змагальних ігрових ситуацій, де юні борці разом із тренером обговорюють, що вдалося, які труднощі виникли та як із ними справлялися.

Використання мотиваційних вправ, ігор, рольових ситуацій, які спрямовані на формування впевненості у власних силах, налаштування на боротьбу, розвиток прагнення до досягнення результату.

Колективне обговорення історій відомих борців, що пройшли шлях до перемоги через труднощі. Це формує «успішну модель поведінки» і створює емоційний настрій на досягнення високих результатів.

Засоби з блоку 1 (формування вольових якостей) впроваджувались двічі на місяць під час контрольних сутичок і внутрішніх змагань, що дозволяло створити умови, максимально наближені до змагальних, і формувати наполегливість, рішучість та самоконтроль. Блок 2 (вдосконалення реагування) реалізовувався 1–2 рази на тиждень у форматі спеціальних вправ на швидкість реакції на звукові й зорові сигнали як у розминці, так і в основній частині тренувань. Засоби з блоку 3 (стійкість до емоційного стресу) інтегрувались у тренувальну практику один раз на тиждень, особливо під час сутичок у змінених умовах (освітлення, суперники різного віку, втома, часові обмеження), що дозволяло тренувати психологічну витривалість. Засоби з блоку 4 (управління стартовими станами) застосовувались безпосередньо перед контрольними сутичками, шляхом індивідуального підбору інтенсивності розминки залежно від емоційного стану борця. Блок 5

(рефлексивно-мотиваційний) використовувався раз на тиждень у вигляді коротких обговорень, ведення щоденників та мотиваційних вправ після спарингів, що сприяло формуванню усвідомленого ставлення до змагальної діяльності.

Таким чином, запропонована програма формування психологічної готовності юних борців до змагальної діяльності на етапі базової підготовки включає п'ять основних блоків психолого-педагогічних засобів, які охоплюють ключові компоненти психологічної підготовки: розвиток вольових якостей, удосконалення швидкісного реагування, підвищення стресостійкості, управління передстартовими станами та формування мотиваційної і рефлексивної сфери.

Змістове наповнення кожного блоку спрямоване на забезпечення цілісного підходу до підготовки юного борця, враховуючи вікові особливості та психофізіологічний рівень розвитку спортсменів 12–13 років.

Запропонована програма може бути інтегрована в навчально-тренувальний процес і застосовуватись у комплексі з іншими засобами фізичної та техніко-тактичної підготовки. У наступному розділі буде представлено результати експериментальної перевірки ефективності цієї програми.

3.3. Порівняльний аналіз змін показників

Психологічна підготовка юних спортсменів, зокрема борців, є невід'ємним елементом загальної системи спортивного тренування, що впливає на результативність змагальної діяльності. Особливу увагу слід приділяти розвитку впевненості, емоційної стійкості та зниженню передзмагальної тривожності, що є ключовими компонентами психологічної готовності. У цьому контексті ефективність впроваджених психолого-педагогічних програм потребує детального аналізу на основі відповідних психодіагностичних методик.

Розділ присвячено порівняльному аналізу змін психоемоційного стану борців 12–13 років під впливом авторської програми. На основі результатів опитувальників SAS-2, ACSI-28 та адаптованої шкали Розенберга здійснено кількісне оцінювання динаміки показників тривожності, психологічної готовності та самооцінки. Отримані дані дозволяють обґрунтувати доцільність застосування запропонованих психолого-педагогічних засобів у підготовці спортсменів на етапі базової підготовки. У таблиці 3.1 представлено динаміку показників передзмагальної тривожності борців 12–13 років за результатами опитувальника SAS-2 до та після впровадження програми з психолого-педагогічними засобами.

Таблиця 3.1

Динаміка показників передзмагальної тривожності у борців 12–13 років за результатами опитувальника SAS-2.

Показники	На початку експерименту		Наприкінці експерименту	
	X	SD	X	SD
Соматична тривожність	10,8	2,4	9,8	2,1
Когнітивна тривожність	12,3	2,6	10,7	2,3
Концентраційне занепокоєння	9,3	2,1	8,5	1,9
Загальний бал	32,4	5,0	29,0	4,5

На початку експерименту середній рівень соматичної тривожності становив $10,8 \pm 2,4$, а наприкінці – $9,8 \pm 2,1$, що свідчить про зниження цього показника на 1,0 бала. Когнітивна тривожність зменшилася з $12,3 \pm 2,6$ до $10,7 \pm 2,3$, тобто на 1,6 бала. Показник концентраційного занепокоєння досягав $9,3 \pm 2,1$ на початку дослідження та знизився до $8,5 \pm 1,9$, тобто на 0,8 бала. Загальний бал передзмагальної тривожності за підсумками опитувальника SAS-2 зменшився з $32,4 \pm 5,0$ до $29,0 \pm 4,5$, що становить абсолютне зниження на 3,4 бала.

Таким чином, результати, подані в таблиці 3.1, свідчать про позитивні зміни в емоційному стані юних борців: після застосування програми з психолого-педагогічними засобами спостерігається зниження всіх трьох компонентів тривожності та загального рівня передзмагальної напруги. Це вказує на ефективність запропонованих методичних підходів у контексті психоемоційної підготовки спортсменів.

На рис. 3.4 відображено приріст показників передзмагальної тривожності у борців 12–13 років за результатами опитувальника SAS-2, що ілюструє ефективність впроваджені програми психолого-педагогічного спрямування.

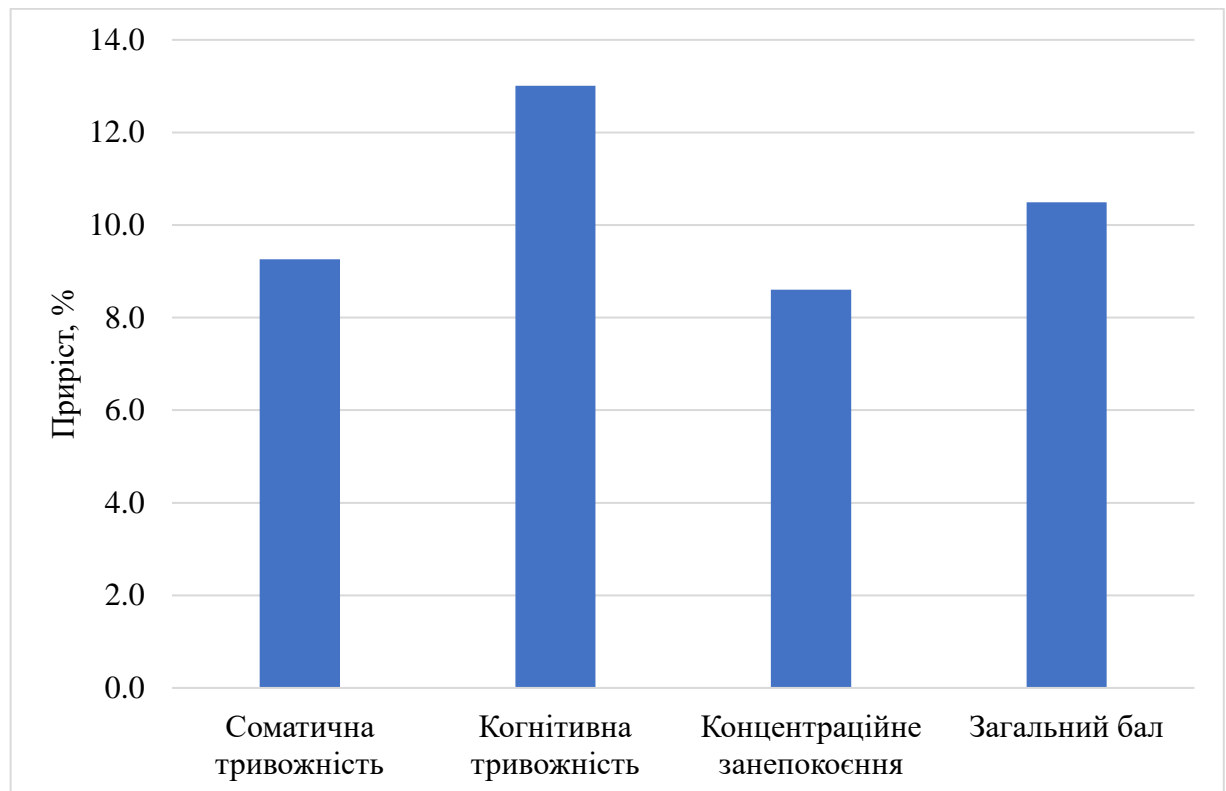


Рис. 3.4. Приріст показників передзмагальної тривожності у борців 12–13 років за результатами опитувальника SAS-2.

Найбільший абсолютний приріст спостерігається за показником когнітивної тривожності – 13,0%, що свідчить про значне зменшення негативних думок, пов'язаних зі змагальною діяльністю. Дещо менший

приріст зафіксовано за загальним балом тривожності – 10,5%, що вказує на загальне покращення емоційного стану спортсменів. Показник соматичної тривожності зменшився на 9,3%, а рівень концентраційного занепокоєння – на 8,6%, що також підтверджує позитивну динаміку адаптації до змагального стресу.

Показники демонструють позитивні зрушення після впровадження програми, що вказує на її ефективність у зниженні передзмагальної тривожності у юних борців. Найбільший ефект було досягнуто саме в когнітивному компоненті, що є ключовим у формуванні психологічної стійкості спортсменів.

У таблиці 3.2 представлено динаміку показників психологічної готовності до змагань борців 12–13 років за результатами опитувальника ACSI-28 (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Динаміка показників психологічної готовності до змагань (ACSI-28)
борців 12-13 років.**

Показники	На початку експерименту		Наприкінці експерименту	
	X	SD	X	SD
Подолання труднощів	7,5	1,9	8,2	1,8
Ефективність під тиском	7,4	2,0	8,4	1,9
Цілепокладання	6,3	1,8	7,0	1,7
Концентрація	7,9	2,2	8,9	2,2
Відсутність надмірної тривоги	6,8	1,9	7,5	1,9
Впевненість	8,1	2,3	9,2	2,5
Сприйнятливність до порад тренера	9,9	2,4	10,4	2,6
Загальний бал	53,9	6,1	59,6	5,8

На початку експерименту спортсмени мали такі результати: подолання труднощів – $7,5 \pm 1,9$, ефективність під тиском – $7,4 \pm 2,0$, цілепокладання – $6,3 \pm 1,8$, концентрація – $7,9 \pm 2,2$, відсутність надмірної тривоги – $6,8 \pm 1,9$, впевненість – $8,1 \pm 2,3$, сприйнятливість до порад тренера – $9,9 \pm 2,4$. Загальний бал склав $53,9 \pm 6,1$.

Після завершення експериментальної програми спостерігається покращення за всіма параметрами. Так, «подолання труднощів» зросло до $8,2 \pm 1,8 (+0,7)$, «ефективність під тиском» – до $8,4 \pm 1,9 (+1,0)$, «цілепокладання» – до $7,0 \pm 1,7 (+0,7)$, «концентрація» – до $8,9 \pm 2,2 (+1,0)$, «відсутність надмірної тривоги» – до $7,5 \pm 1,9 (+0,7)$, «впевненість» – до $9,2 \pm 2,5 (+1,1)$, «сприйнятливість до порад тренера» – до $10,4 \pm 2,6 (+0,5)$. Загальний бал покращився до $59,6 \pm 5,8$, що становить абсолютний приріст у 5,7 бала.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив впровадженої психолого-педагогічної програми на рівень психологічної готовності до змагань у борців 12–13 років. Найбільші покращення зафіксовано за такими складовими, як «впевненість», «ефективність під тиском» та «концентрація», що є ключовими чинниками успішного виступу у змагальній діяльності.

На рис. 3.5 представлено приріст показників психологічної готовності до змагань борців 12–13 років за результатами опитувальника ACSI-28 після впровадження психолого-педагогічної програми (рис. 3.5).

Найбільше зростання зафіксовано за показником «впевненість» – приріст становив 13,6 %, що свідчить про покращення самосприйняття та віри спортсменів у власні можливості. Подібний приріст спостерігався і за показниками «ефективність під тиском» (+13,5 %) та «концентрація» (+12,7 %), що вказує на позитивні зрушення в здатності борців діяти в умовах змагального напруження та зберігати фокус.

Суттєвий приріст також зафіксовано за шкалами «подолання труднощів» (+9,3 %), «цілепокладання» (+11,1 %) та «відсутність надмірної тривоги» (+10,3 %). Найменші, але все ж позитивні зміни відбулися за

показником «сприйнятливість до порад тренера» (+5,1%), що може бути пов'язано з початково високими значеннями цього показника.

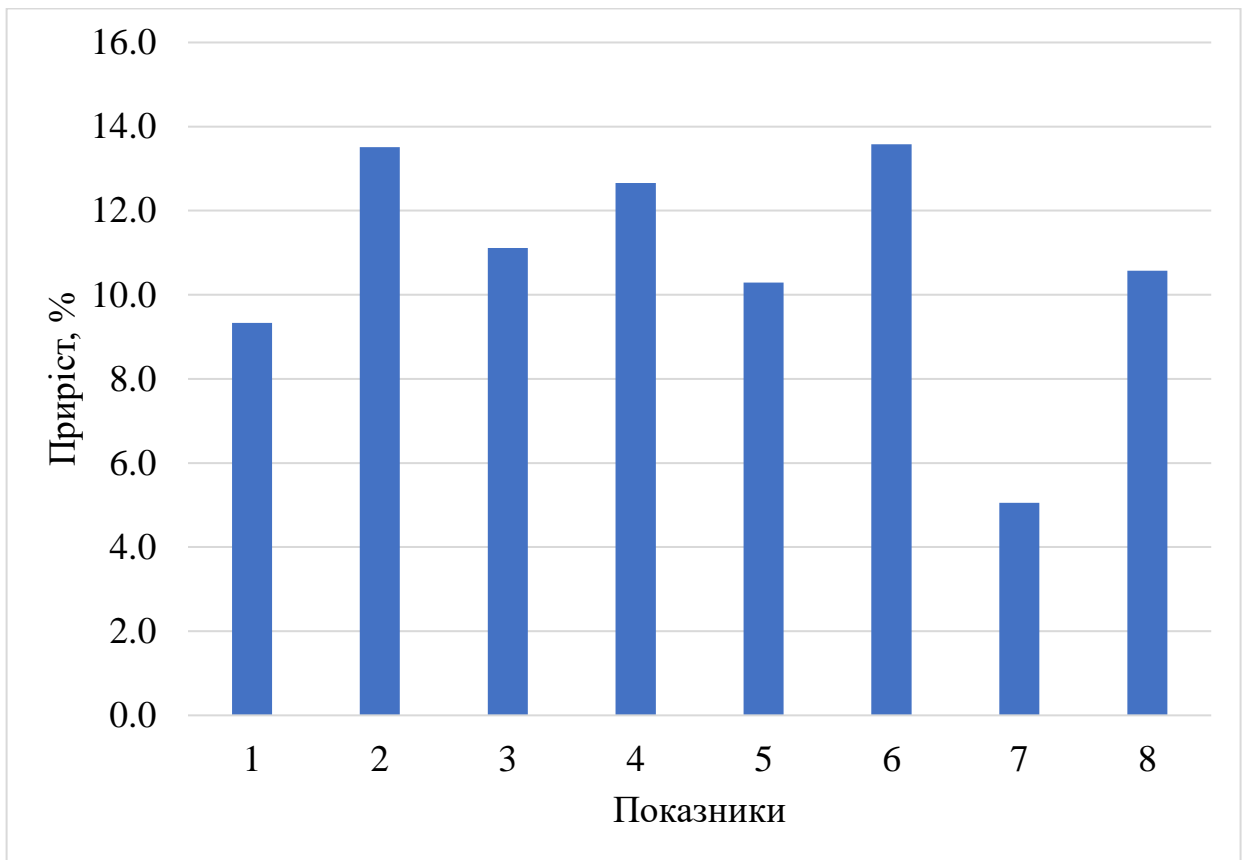


Рис. 3.5. Приріст показників психологічної готовності до змагань (ACSI-28) борців 12-13 років: 1 – Подолання труднощів, 2 – Ефективність під тиском, 3 – Цілепокладання, 4 – Концентрація, 5 – Відсутність надмірної тривоги, 6 – Впевненість, 7 – Сприйнятливість до порад тренера, 8 – загальний бал.

Загальний бал збільшився на 10,6%, що узагальнено підтверджує ефективність застосованої програми впливу. Результати, відображені на діаграмі, демонструють загальну позитивну динаміку змін рівня психологічної готовності до змагань у юних борців. Найбільші покращення стосуються внутрішньої впевненості та стресостійкості, що є ключовими чинниками для успішної змагальної діяльності у боротьбі.

У таблиці 3.3 представлено динаміку показників самооцінки борців 12–13 років за результатами анкетування на основі адаптованої шкали Розенберга.

Таблиця 3.3

Динаміка показників самооцінки борців за адаптованою шкалою Розенберга.

Питання	На початку експерименту		Наприкінці експерименту	
	X	SD	X	SD
Я відчуваю, що маю багато корисних якостей	2,8	0,4	3,2	0,4
Я впевнений, що можу справлятися з труднощами	2,6	0,4	2,9	0,5
Іноді я думаю, що нічого не вартий	2,9	0,5	3,1	0,4
Я задоволений собою як спортсменом	2,6	0,3	3,0	0,4
Навіть коли щось не виходить, я знаю, що зможу покращити результат	2,9	0,5	3,0	0,5
Загальний бал	13,8	1,7	15,2	1,5

На початку експерименту найбільші середні значення спостерігались за твердженням «Іноді я думаю, що нічого не вартий» – $2,9 \pm 0,5$, а також «Навіть коли щось не виходить, я знаю, що зможу покращити результат» – $2,9 \pm 0,5$, що вказує на наявність певних коливань самооцінки серед досліджуваних. Водночас найнижчий показник зафіксовано за твердженням «Я впевнений, що можу справлятися з труднощами» – $2,6 \pm 0,4$, що свідчить про недостатній рівень впевненості у власних силах на початку дослідження.

Після впровадження програми з психолого-педагогічними засобами відбулося підвищення всіх показників. Найбільш виражене зростання продемонстровано за твердженням «Я відчуваю, що маю багато корисних

якостей», середнє значення якого зросло з $2,8 \pm 0,4$ до $3,2 \pm 0,4$, тобто на 0,4 бала. Також спостерігається покращення за твердженнями «Я задоволений собою як спортсменом» (з $2,6 \pm 0,3$ до $3,0 \pm 0,4$) та «Я впевнений, що можу справлятися з труднощами» (з $2,6 \pm 0,4$ до $2,9 \pm 0,5$).

Загальний бал самооцінки зріс з $13,8 \pm 1,7$ до $15,2 \pm 1,5$, тобто на 1,4 бала, що свідчить про помітне підвищення загального рівня самооцінки у досліджуваних спортсменів. Результати демонструють позитивну динаміку змін самооцінки борців 12–13 років після впровадження психолого-педагогічної програми. Підвищення значень за всіма твердженнями свідчить про формування більш позитивного самосприйняття, впевненості у власних силах та задоволеності собою як спортсменом, що є важливим чинником психологічної готовності до змагальної діяльності.

У рисунку 3.6 наочно представлено приріст показників самооцінки борців 12–13 років після впровадження психолого-педагогічної програми за результатами опитування за адаптованою шкалою Розенберга.

Найбільший приріст продемонстровано за твердженням «Я задоволений собою як спортсменом», який становить 15,4%, що свідчить про позитивні зміни в емоційному сприйнятті себе у спортивному контексті. Також суттєве зростання відзначено за твердженнями «Я відчуваю, що маю багато корисних якостей» (14,3%) та «Я впевнений, що можу справлятися з труднощами» (11,5%), що вказує на зміцнення впевненості та усвідомлення власної цінності.

Водночас найменший приріст спостерігається за твердженням «Навіть коли щось не виходить, я знаю, що зможу покращити результат» (3,4%), а також «Іноді я думаю, що нічого не вартий» (6,9%), що може свідчити про потребу в подальшій підтримці для стабілізації самооцінки у цих аспектах.

Загальний приріст самооцінки за шкалою Розенберга становить 10,1%, що вказує на загальне покращення психологічного самосприйняття у юних борців.

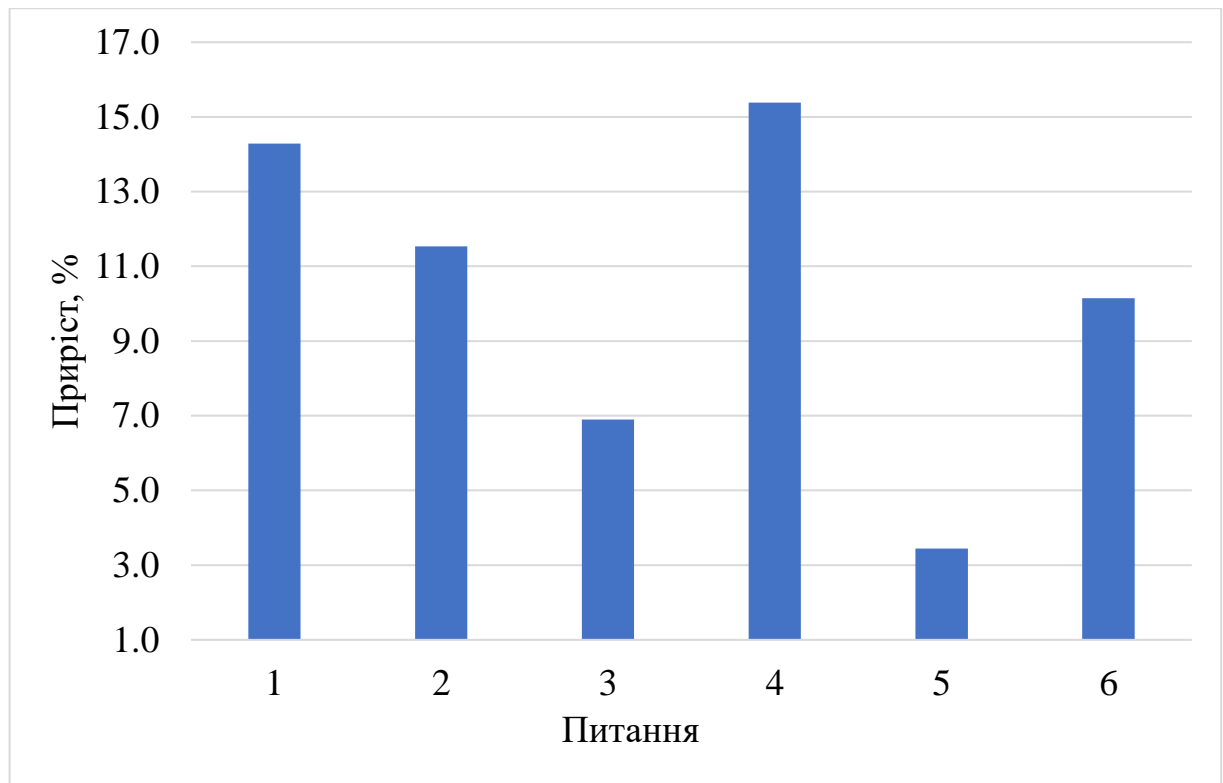


Рис. 3.6. Приріст показників самооцінки борців за адаптованою шкалою Розенберга: 1 – Я відчуваю, що маю багато корисних якостей, 2 – Я впевнений, що можу справлятися з труднощами, 3 – Іноді я думаю, що нічого не вартий, 4 – Я задоволений собою як спортсменом, 5 – Навіть коли щось не виходить, я знаю, що зможу покращити результат, 6 – загальний бал.

Дані підтверджують позитивний вплив реалізованої програми на формування адекватної самооцінки у спортсменів. Підвищення показників за більшістю тверджень свідчить про формування впевненого, позитивного ставлення до себе, що є важливим фактором психологічної стійкості та ефективності змагальної діяльності.

Висновки до розділу 3

1. Результати початкової діагностики психологічної готовності борців 12–13 років засвідчили наявність певних психологічних бар'єрів, що можуть негативно впливати на ефективність змагальної діяльності. Зокрема, помірний

рівень передзмагальної тривожності з домінуванням когнітивного компонента вказує на потребу в роботі з негативними установками, сумнівами та страхом невдачі. Ці показники можуть обмежувати спортивну ефективність та вимагають корекції через розвиток навичок ментального регулювання. Аналіз результатів за методикою ACSI-28 виявив загалом позитивний, але нерівномірно сформований профіль психологічної готовності. Найсильніше розвинені компоненти пов'язані з взаємодією з тренером, упевненістю та концентрацією, що створює базу для подальшого розвитку ментальної стійкості. Водночас недостатній рівень цілепокладання та ефективності під тиском свідчить про потребу у формуванні стратегічного мислення, навичок планування та стрес-менеджменту. Оцінка самооцінки борців за шкалою Розенберга продемонструвала помірний рівень, який варіюється між позитивною оцінкою себе та критичним сприйняттям власних можливостей. Це є типовим для підліткового віку, проте водночас вказує на вразливість спортсменів до зовнішніх впливів і потребу в підтримці формування стабільного позитивного образу «Я». Зафіксована готовність до вдосконалення є позитивним прогностичним фактором для подальшої роботи. Отримані дані підтверджують актуальність впровадження спеціальних психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток саморегуляції, позитивного мислення, емоційної стабільності та адекватної самооцінки. Вони мають стати основою цільової програми, спрямованої на підвищення психологічної готовності борців до змагальної діяльності в умовах підвищеного стресу.

2. Запропонована програма формування психологічної готовності юних борців до змагальної діяльності на етапі базової підготовки базується на сучасних наукових підходах та охоплює ключові психолого-педагогічні компоненти підготовки. Вона враховує вікові особливості розвитку спортсменів 12–13 років, їхню чутливість до емоційних чинників, потребу в самоствердженні через досягнення, а також формування базових механізмів саморегуляції та мотивації до змагань.

П'ятиблокова структура програми дозволила системно реалізувати заходи, спрямовані на розвиток вольових якостей, швидкісного реагування, стійкості до стресу, управління стартовими станами та формування рефлексивно-мотиваційної складової. Засоби кожного блоку були інтегровані у тренувальний процес з урахуванням принципів послідовності, варіативності та адаптивності, що сприяло більш глибокому закріпленню психологічних навичок у змагально наближених умовах.

Таким чином, впровадження психолого-педагогічних засобів у рамках цілісної програми дало змогу створити ефективне середовище для розвитку психологічної готовності юних борців. Це стало основою для підвищення їхньої впевненості, емоційної стабільності та здатності демонструвати свої найкращі якості в умовах змагань, що, у свою чергу, забезпечує підвищення результативності на етапі базової підготовки.

3. Проведений порівняльний аналіз засвідчив позитивну динаміку психологічних показників у юних борців після впровадження програми з психолого-педагогічними засобами. Зокрема, спостерігалось статистично значуще зниження передзмагальної тривожності за всіма компонентами SAS-2 – соматичною, когнітивною тривожністю та концентраційним занепокоєнням. Найбільший приріст виявлено у когнітивному компоненті, що свідчить про зниження рівня негативних думок, пов'язаних зі змаганнями. Додатково, результати за шкалами ACSI-28 показали суттєве покращення таких складових, як впевненість, ефективність під тиском і концентрація. Зростання загального балу на 10,6% підтвердило високий рівень адаптації спортсменів до змагального середовища. Це свідчить про формування стресостійкості та психологічної готовності, необхідної для успішного виконання змагальних завдань. Аналіз показників за шкалою Розенберга вказав на підвищення самооцінки юних спортсменів, що проявилось у зростанні впевненості у власних силах, задоволеності собою та зниженні частоти негативних суджень щодо себе. Збільшення загального балу на 1,4 бала підтверджує ефективність психолого-педагогічного впливу і в цьому

напрямі. У сукупності результати дослідження дозволяють стверджувати, що запропонована програма має значний позитивний вплив на формування психологічної готовності до змагань, зменшення тривожності та підвищення самооцінки у борців 12–13 років. Це є підставою для подальшого використання та вдосконалення таких методичних підходів у практиці підготовки спортсменів молодшого віку.

ВИСНОВКИ

1. На основі проведеного аналізу науково-методичної літератури встановлено, що психологічна готовність є ключовим чинником успішної змагальної діяльності спортсменів, зокрема борців у віці 12–13 років. Психологічна підготовка формує такі якості, як стресостійкість, емоційна врівноваженість, мотиваційна зрілість та здатність до саморегуляції – риси, без яких неможливо досягти високих спортивних результатів. В умовах єдиноборств, де ситуація швидко змінюється і супроводжується значним психоемоційним тиском, ці аспекти набувають особливого значення. Наукові джерела підкреслюють важливість формування психологічної стійкості вже на ранніх етапах спортивного шляху. Особливості підготовки юних борців пов'язані з віковими особливостями їх розвитку – емоційною вразливістю, нестабільністю мотивації та нерівномірністю психофізіологічного дозрівання. У цьому віці спортсмени часто стикаються з труднощами адаптації до стресових умов змагань і тренувань, що вимагає індивідуального підходу до формування їхньої психологічної готовності. Ефективна підготовка повинна передбачати поступове ускладнення психоемоційних умов, включення елементів візуалізації, психотренінгів, рольових ігор, а також створення сприятливого емоційного середовища. Гнучке структурування тренувального процесу з урахуванням етапів багаторічної підготовки дозволяє не лише уникати перенавантаження, а й формувати стійку змагальну мотивацію. Отже, психологічна підготовка борців у віці 12–13 років повинна будуватися на системному, комплексному та індивідуалізованому підході. Вона має охоплювати не лише передзмагальний період, але й усі етапи підготовки, передбачаючи розвиток впевненості, емоційної саморегуляції та стійкості до зовнішніх подразників. Впровадження цілісної моделі психологічної підготовки, що враховує вікові та індивідуальні особливості спортсменів, є важливою умовою досягнення

стабільних результатів, збереження психічного здоров'я та формування гармонійної особистості юного борця.

2. Психологічна підготовка борців 12–13 років має свої вікові особливості, пов'язані з інтенсивним психоемоційним розвитком у підлітковому віці. У цьому періоді спостерігається підвищена чутливість до оцінки з боку тренера, однолітків та результатів власної діяльності, що може проявлятися у коливаннях самооцінки та формуванні нестабільного образу «Я». Поширеним явищем є передзмагальна тривожність, яка частіше набуває когнітивного характеру – виникають сумніви, страх помилки, негативні очікування. Це знижує ефективність дій у стресових ситуаціях змагань та потребує цілеспрямованої корекції. Оцінка психологічного стану борців цього віку за допомогою опитувальників SAS-2, ACSI-28 та шкали Розенберга виявила як сильні сторони (взаємодія з тренером, концентрація уваги, базовий рівень упевненості), так і психологічні бар'єри – низький рівень цілепокладання, недостатню ефективність у стресових умовах і нестабільну самооцінку. Це вказує на потребу в розробці спеціальних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, рефлексії, мотивації та стійкості до зовнішнього тиску. Формування таких якостей має ґрунтуватися на врахуванні вікової психології та цілісному підході до психолого-педагогічної підтримки юного спортсмена.

3. Діагностика психологічної готовності борців 12–13 років за допомогою стандартизованих методик дозволила отримати об'єктивну картину їхнього психоемоційного стану. Опитувальник SAS-2 продемонстрував помірний рівень тривожності перед змаганнями, причому найбільш вираженим виявився когнітивний компонент – наявність тривожних думок, внутрішнього сумніву та концентраційного занепокоєння. Методика ACSI-28 виявила нерівномірну сформованість компонентів психологічної готовності – зокрема, високі показники взаємодії з тренером та концентрації супроводжувались низькими балами з цілепокладання та ефективності під тиском. Шкала самооцінки Розенберга показала переважно

середній рівень самооцінки з тенденцією до самокритичності, що є типовим для підліткового віку, проте може обмежувати прояв потенціалу в змагальних умовах. Дані діагностики підтвердили потребу в розробці комплексної програми психологічного супроводу, яка дозволить посилити впевненість, знизити тривожність та сформувати адаптивні стратегії поведінки в умовах стресу. Таким чином, системне використання психодіагностичних методів стало важливою складовою оцінки початкового рівня готовності та дозволило обґрунтувати напрямки подальшої роботи з психологічної підготовки спортсменів.

4. Результати повторного обстеження після впровадження психолого-педагогічної програми свідчать про її високу ефективність. Зокрема, зафіксовано статистично значуще зниження рівня тривожності за всіма складовими опитувальника SAS-2. Найбільш виражене покращення спостерігалось в когнітивному компоненті – зменшення негативних думок, сумнівів та страху перед змаганнями. Також позитивні зміни відображені у динаміці показників ACSI-28: зростання рівня впевненості, здатності діяти під тиском та концентрації підтверджує підвищення функціональної психологічної стійкості спортсменів. Крім того, підвищення самооцінки за шкалою Розенберга засвідчило формування більш стабільного позитивного образу себе, що є ключовим фактором для подальшого спортивного зростання. Загальне покращення всіх психологічних показників дозволяє зробити висновок, що впроваджена програма є ефективним засобом впливу на формування психологічної готовності до змагань. Вона сприяє не лише зниженню негативних психоемоційних станів, а й розвитку внутрішніх ресурсів спортсмена – самовладання, впевненості та мотивації до досягнення. Отримані результати мають практичну цінність для подальшого вдосконалення підготовки борців молодшого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В., Нестеров О. С. Особливості планування навчально-тренувального процесу в жіночій секції вільної боротьби закладу вищої освіти. Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди. 2023. С. 206.
2. Ахметов Р. Ф. Сучасні біомеханічні технології в практиці підготовки спортсменів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. С. 7–9.
3. Багас О., Ковальчук Р. Вплив психологічної підготовки на формування готовності до змагальної діяльності спортсменів. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2016. № 1. С. 33–41.
4. Бережна А. В., Коробейнікова Л. Г. Факторна структура психологічної готовності борців та борчинь високої кваліфікації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. Вип. 11. С. 11–15.
5. Бойченко Н., Тропін Ю., Алексеєва І., Пилипець О., Демченко Н. Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2022. № 3 (25). С. 18–31
6. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2001. 336 с.
7. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с
8. Вострокнутов Л. Д., Голенкова Ю. В., Русанов Р. О. Методика фізичної підготовки юних борців греко-римського стилю. Actual scientific research in the modern world. 2022. № 9 (89). С. 110–118.
9. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2015.

10. Євтушенко О. В., Тодорова В. Г. Вплив засобів відновлення на функціональний стан серцево-судинної системи борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. № 12 (144). С. 55–58.

11. Задорожна О. Р. Тактика участі провідних спортсменок світу у системі змагань з жіночої боротьби упродовж олімпійського циклу 2013–2016 рр. Єдиноборства. 2021. № 2. С. 47–61.

12. Ковальчук Р. О., Багас О. П. Особливості психологічного стану при підготовці до спортивних змагань. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2015. № 1. С. 100–108.

13. Коробейніков Г., Коханевич А. Особливості психічного стану у кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2024. № 2 (32). С. 52–60.

14. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.

15. Коробейніков Г., Тропін Ю., Докманац М., Керімов Ф., Байч М. Аналіз змагальної діяльності борців-медалістів на Олімпійських іграх 2024 року. Єдиноборства. 2025. № 2 (36). С. 33–40.

16. Коробейніков Г., Тропін Ю., Перевозник В., Бочкарев С., Катихін В. Вплив вправ швидко-силової спрямованості в тренувальному процесі кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2023. № 1 (27). С. 24–38.

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

18. Корольчук А., Гимбель В., Настрога В. Удосконалення фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2018. № 2 (6). С. 26–30.

19. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: ТОВ «Ніоан-ЛТД», 2015.

20. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська література, 2019. 528 с.
21. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ, 2007. 274 с.
22. Латишев М., Коротя В., Лень Ю., Корольов Б., Ляшенко О. Аналіз ключових етапів становлення олімпійських чемпіонів 2024 року зі спортивної боротьби. Єдиноборства. 2025. № 1 (35). С. 14–20.
23. Латишев М., Мозолюк О., Корольов Б., Ляшенко О. Аналіз виступів спортсменів на міжнародних кадетських та юніорських змаганнях з греко-римської боротьби. Єдиноборства. 2021. № 3 (21). С. 13–23.
24. Латишев М., Бойченко Н., Шандригось В., Тропін Ю., Старіков В., Григорович О. Вплив міграції на досягнення борців. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022. № 1 (7). С. 57–65. DOI: 10.28925/2664-2069.2022.1
25. Латишев М. В., Гаврилова Н. Г., Лахтадир О. В., Лень Ю. О., Полянничко О. М. Аналіз виступів збірної команди України з вільної боротьби на чемпіонатах світу та Європи U23. Єдиноборства. 2023. № 3 (29). С. 39–49. DOI: 10.15391/ed.2022-3.04
26. Латишев М. В., Головач І. І., Полянничко О. М., Єретик А. А., Лахтадир О. В. Важливість досягнень на змаганнях U23 з вільної боротьби. Єдиноборства. 2023. № 2 (28). С. 79–89. DOI: 10.15391/ed.2023-2.07
27. Латишев М. В., Полянничко О. М., Вольський Д. С., Лахтадир О. В., Рибак Л. О. Аналіз попередніх досягнень призерів чемпіонату світу 2022 року з вільної боротьби. Єдиноборства. 2022. № 4 (26). С. 44–53. DOI: 10.15391/ed.2022-4.05
28. Латишев М. В., Рибак Л. О., Штанагей Д. В., Вольський Д. С., Омельчук М. К. Сучасні технології для визначення ланок тіла борців. Єдиноборства. 2023. № 4 (30). С. 49–58.
29. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті. Нова педагогічна думка. 2014. № 4. С. 155–157.

30. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 760 с.
31. Середа В. В., Лопуга Г. В. Методи психологічної підготовки спортсменів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти. 2025. С. 206.
32. Тарасова Н. В. Етапи психологічного супроводу спортсменів підлітково-юнацького віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. № 1 (4). С. 108–114.
33. Томенко О. А., Карпов А. Є. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки юнаків в процесі секційних занять вільною боротьбою. Олімпійський та паролімпійський спорт. 2024. № 30 (3). С. 63–68.
34. Шандригось В. І., Блажейко А. І., Латишев М. В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. Єдиноборства. 2022. № 2 (24). С. 96–116. DOI: 10.15391/ed.2022-2.09
35. Шандригось В. І., Яременко В. В., Латишев М. В., Первачук Р. В., Чікало В. Ю. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2019. 104 с.
36. Шинкарук О. А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 156–189.
37. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ: НВП «Поліграфсервіс», 2013. 136 с.
38. Beam W., Adams G. Exercise Physiology Laboratory Manual. New York: McGraw–Hill, 2010. 320 с.

39. Bompa T. O. *Periodization Training: Theory and Methodology*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. 342 c.
40. Chernozub A., Manolachi V., Tsos A., Potop V., Korobeynikov G., Manolachi V., Sherstiuk L., Zhao J., Mihaila I. Adaptive changes in bodybuilders in conditions of different energy supply modes and intensity of training load regimes using machine and free weight exercises. *PeerJ*. 2023. Vol. 11. e14878.
41. Sandberg E., Bell N. T., editors. *Coaching Youth Wrestling*. Illinois: Human Kinetics, 2007. 208 c.
42. Curby D., Dokmanac M., Kerimov F., Tropin Y., Latyshev M., Bezkorovainyi D., Korobeynikov G. Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. Vol. 27, No. 6. C. 487–493.
43. Gulbin J., Weissensteiner J., Oldenzel K., Gagné F. Patterns of performance development in elite athletes. *European Journal of Sport Science*. 2013. Vol. 13, No. 6. C. 605–614.
44. Halperin I., Chapman D. W., Martin D. T., Abbiss C. The effects of attentional focus instructions on punching velocity and impact forces among trained combat athletes. *Journal of Sports Sciences*. 2017. Vol. 35, No. 5. C. 500–507.
45. Johnston K., Wattie N., Schorer J., Baker J. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Medicine*. 2018. Vol. 48, No. 1. C. 97–109. DOI: 10.1007/s40279-017-0803-2
46. Korobeynikov G., Baić M., Potop V., Korobeinikova L., Raab M., Starčević N., Korobeinikova I., Chernozub A., Romanchuk S., Danko T. Comparative analysis of psychophysiological states among Croatian and Ukrainian wrestling. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22, No. 8. C. 1832–1838.
47. Kraemer W., Fleck S., Deschenes M. *Exercise Physiology: Integrating Theory and Application*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2011. 512 c.
48. Latyshev M., Tropin Y., Pryimakov O., Curby D., Dokmanac M., Balic M., Korobeynikov G., Kerimov F., Khamidjonov A., Mirzolim M. Greco-Roman

Wrestling on the World Stage: Performance Trends and Country Comparisons. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2024. Vol. 24, No. 4. C. 33–39.

49. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., Mozoliuk O. Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*. 2021. Vol. 15, No. 1. C. 138–143. DOI: 10.51371/issn.1840-2976.2021.15.1.17

50. Latyshev M., Tropin Y., Podrigalo L., Boychenko N. Analysis of the Relative Age Effect in Elite Wrestlers. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2022. Vol. 22, No. 3. C. 28–32. DOI: 10.14589/ido.22.3.5

51. McArdle W., Katch F., Katch V. *Essentials of Exercise Physiology*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2010. 790 c.

52. 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. Vol. 27. C. 1640–5544.

53. Ramis Y., Viladrich C., Sousa C., Jannes C. Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*. 2015. Vol. 27, No. 2. C. 174–181.

54. Smith R. E., Schutz R. W., Smoll F. L., Ptacek J. T. Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995. Vol. 17, No. 4. C. 379–398.

55. 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. Vol. 19, No. 2. C. 23–28. DOI: 10.26773/smj.210604

56. Utter A., Kraemer W., Fry A., Martyn R. Rubin. Physiological and performance responses to tournament wrestling. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2001. Vol. 33, No. 8. C. 1367–1378.

57. Wilmore J., Costill D., Kenney L. *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. 592 c.