

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

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

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ
ФЕХТУВАЛЬНИКІВ»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Буденко Олександрі Олексіївни

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

Рецензент: _____

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол №__ від __.11.2022 р.)

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

(підпис)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У ФЕХТУВАННІ	7
1.1. Основні поняття та напрямки психологічної підготовки в спорті	6
1.2. Психічний стан спортсмена, загальні й специфічні чинники психофізіологічного стану	15
1.3. Термін «психологічна підтримка» та його важливість у фехтуванні	23
1.4. Психологічна готовність єдиноборців до змагань.....	27
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Методи дослідження.....	36
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет.....	36
2.1.2. Методи психофізіологічної діагностики спортсменів.....	36
2.1.3. Соціологічні методи дослідження.....	37
2.1.4. Методи математичної статистики.....	37
2.2. Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ ДО ЗМАГАНЬ	39
3.1. Оцінка психологічної підготовленості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки	39
3.2. Методика формування психологічної готовності до змагань.....	44
3.3. Аналіз результатів показників психологічної підготовленості фехтувальників після експерименту.....	47
Висновки до розділу 3	51

ВИСНОВКИ 53

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання психологічної підготовки спортсменів було, є і залишається актуальним тому, що саме психологічна підготовленість зараз визнається ключовою для покращення спортивних результатів. Досконала фізична та тактична підготовленість не є гарантією успішного результату, якщо спортсмен не може впоратися з нервовою напругою і, в результаті, не може показати свій найвищий рівень.

На сучасному етапі розвитку спорту, більшість тренерів притримуються застарілого і зачасти хибного уявлення про необхідність високо якісної психологічної підготовки спортсмена, а також не усвідомлюють до кінця, що глибоке розуміння психології спорту може разюче змінити кінцевий результат виступів спортсмена. Такі погляди створюють не найсприятливіше середовище для максимального розвитку спортсмена, повного розкриття його потенціалу, а також створюють серйозні перешкоди на шляху до втілення поставлених цілей.

Психологічна підготовка є спільною для багатьох видів спорту, але що справді відрізняє психологічну підготовку у єдиноборствах від інших видів спорту – це надмірна інтенсивність та стресовість навантажень, що зумовлюються короткими часовими проміжками роботи, в який треба виконати вивчені дії. Крім того, єдиноборства характеризуються набагато вищою інтенсивністю змагань, аніж тренувань, яку так само важко відтренувати або відобразити окремо, без змагальних ситуацій. Саме через це виникає така напруженість організму атлетів, бо відчувається відповідальність за результат.

Вивченість даної теми наразі вкрай недостатня, адже психологічна готовність атлетів-фехтувальників до змагань обумовлена низкою факторів, які прямо чи опосередковано впливають на психічний стан спортсмена, що і створює проблематику вивчення даної теми.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес високо кваліфікованих фехтувальників.

Предмет дослідження – психологічна готовність до змагань високо кваліфікованих фехтувальників.

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

Мета дослідження – розробити й науково обґрунтувати методику формування психологічної готовності до змагань кваліфікованих фехтувальників.

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

1. Вивчити стан розробленості проблеми формування психологічної готовності до змагань фехтувальників.
2. Відібрати методи дослідження психологічної готовності до змагань кваліфікованих фехтувальників.
3. Розробити методику формування психологічної готовності до змагань кваліфікованих фехтувальників.
4. Провести анкетування з метою визначення впливу розробленої методики формування психологічної готовності до змагань.

Методи дослідження:

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

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

Також визначено рівень психологічної готовності та психофізіологічного стану фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Практична значимість роботи полягає в запровадженні практичних рекомендацій щодо формування психологічної готовності фехтувальників до змагань на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Структура магістерської роботи складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальна кількість джерел склала 59, з них 12 іноземних. Робота містить 3 таблиці та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМАГАНЬ

1.1. Основні поняття та напрямки психологічної підготовки в спорті

Весь спорт умовно можна поділити на масовий, аматорський спорт, та спорт вищих досягнень [1]. Незалежно від того, яким спортом ви займаєтесь, він несе 100-відсоткову користь для особистості. Спорт, без сумніву, – один з головних засобів виховання особистості, але навіть не стільки її фізичного виховання, скільки морального, психологічного, вольового. Усім відомо, що спорт робить тіло сильним та гарним, підвищує здоров'я та витривалість, зменшує ризик серцево-судинних захворювань тощо. Проте, для багатьох залишаються секретом головні переваги занять спортом, а саме: організованість, самодисципліна, уміння керувати собою в складних ситуаціях, здатність до швидкого та оперативного прийняття рішень, а також виживання в здоровій конкуренції. Роль спорту у вихованні людини сполучає в собі фізичне вдосконалення, духовне багатство та моральну чистоту.

Крім того, недооцінювати значення професійного спорту в житті людини неможливо. Виступи на змаганнях, представлення рідної країни на міжнародній арені, визнання національними та світовими олімпійськими спільнотами – все це завжди було престижним та високо цінувалося в соціумі. Рік від року спорт стає складнішим, цікавішим, і все більше людей проявляють до нього інтерес. «Citius, altius, fortius» – «швидше, вище, сильніше» – такий девіз головних спортивних змагань – Олімпійських ігор, в якому відобразилося безперервне прагнення людства до прогресу. Народжений теперішнім бурхливим часом, сучасний спорт сам по собі утілює цей час, вбирає до себе його складний суперечливий характер, є символом, образом, специфічним носієм його своєрідних проявів та проблем.

Термін «психологічна підготовка» використовують, щоб охарактеризувати великий спектр тренерської діяльності, що фокусується на формуванні та розвитку психологічних якостей спортсменів, необхідних для

досягнення поставлених цілей та високих результатів на змаганнях. При цьому мається на увазі, що загальна психічна підготовка позитивно впливає на інші види підготовки: загальнофізична, спеціальна, теоретична та ін.

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

Останній напрямок психологічної підготовки має на меті розвиток волі, характеру, почуттів, здібностей, реалізацію якостей темпераменту та інших психологічних особливостей, а також формування та регуляцію передстартових станів, надійності спортсмена та психічної стійкості [13, 15, 19].

В теперішній час науковці мають різні тенденції щодо пояснення поняття психологічної підготовки: одні пов'язують з вихованням емоційно-вольових якостей, інші – з моральними, треті – з формуванням необхідного ставлення до цього виду діяльності, і, нарешті, четверті бачать психологічну підготовку як посилення певних здібностей, потрібних для обраного виду спорту, вважаючи, що це можна досягти за допомогою формування необхідних мотивів та правильного ставлення до цієї діяльності.

І справді, для того, щоб повною мірою проявити набуті фізичні, тактичні та технічні якості, а також розкрити резервний потенціал, спортсмен має бути психологічно готовим до специфічних умов змагальної діяльності. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини та динаміка психологічних станів обумовлюють високі умови до психіки атлетів. І саме особливості змагальної діяльності призводять до того, що все, що було напрацьовано роками тренувань, може бути розгублено за лічені секунди. Це тільки підтверджує та наголошує необхідність психологічної підготовки спортсменів [14, 19, 26].

Український спорт наразі переживає чи не найскладніші часи. Щоб не бути голослівною, можна звернутися до статистики останніх двох літніх Олімпіад: у Ріо-де-Жанейро в 2016 та в Токіо в 2020 (фактично 2021). У 2016

році від України було відправлено 206 спортсменів [3], в той час як у 2021-му поїхало 154 учасники-представники України [4]. Очевидно, певні «втрати» пов'язані з перенесенням ігор на рік: деякі атлети відмовилися від участі через нові травми додаткового карантинного року, хтось через хворобу, а когось було позбавлено ліцензії. Проте, таке різке зниження кількості учасників, а за ним відповідно й загальної кількості медалей, свідчить про загрозову тенденцію занепаду українського спорту.

Не буде здивуванням, що найефективнішою школою тренування психологічної стійкості буде участь спортсмена у змаганнях, адже змагальний досвід – це найвіжливіший елемент надійності атлета. У той же час, кожне змагання – це спосіб випустити нервово-психологічний потенціал, але нерідко першопричина багатьох травм та психологічних комплексів. Крім того, участь у змаганнях – вдалий період для підбиття підсумків, висновків та пошуку нових шляхів вдосконалення спортивної майстерності спортсмена [7, 9, 14].

Отже, організація психологічної підготовки до змагань включати формування властивостей та якостей особистості, які завжди несуть за собою успішність та стабільність змагальної діяльності. Вона має на меті адаптацію до ситуацій, а також удосконалення та оптимізацію реактивності та реакції на специфічні екстремальні умови діяльності [16, 22, 33, 34].

Важливим аспектом психологічної підготовки, про який не можна не згадати, є врахування індивідуальних особливостей особистості при проведенні психологічної підготовки. Для більш повного розуміння взаємозв'язку між рисами особистості та поведінкою на змаганнях, необхідно врахувати «специфічні» риси особистості, які напрацьовуються безпосередньо в процесі тренувань і змагань. До таких особливостей відносять загальну психологічну стійкість, яка забезпечує адекватну та оптимальну емоційну реакцію під час навчально-тренувального процесу. Атлети з такою стійкістю показують раціональну оцінку зовнішніх подій, зберігають тверезість мислення і дотримуються наміченого плану дій.

Дослідити психологічну стійкість спортсмена можна безпосередньо в змагальній діяльності. Спортсмени з сильною емоційною стійкістю та змагальною мотивацією вирізняються правильною постановкою цілей і завдань, проявляють велике бажання та самовіддачу у тренуваннях, фехтують на змаганнях «з іскрою» та продовжують боротися незважаючи на поразки.

У фехтуванні можна виділити властивості, пов'язані з проявом психологічної надійності: загальна емоційна стійкість, стабільність поведінки та настрою, рішучість, здатність ефективно контролювати свої емоції, боротьба за домінування, тощо. Це одні з рис особистості, що мають визначальне значення у змагальній діяльності спортсмена.

Усі змагання поділяються за видами: чемпіонати, першості, кубкові змагання, класифікаційні, відбіркові, попередні тощо. В залежності від рівня змагань психологічне навантаження на спортсмена теж буде різним. Для цього на практиці відбувається два види психологічної підготовки: загальна та спеціальна до певного старту [16, 22, 34].

Психологічну підготовку треба сприймати як вид спортивної діяльності, спрямований на формування у особистості відповідального професійного ставлення до своєї справи. Особливо це стосується формування ідейної переконаності. Програма психологічної підготовки має включати в себе заходи, створені для формування спортивного характеру. Спортивний характер – істотний фактор успішних виступів на змаганнях, де його можна проявити на повну, а також покращити та закріпити. Проте, він формується саме на тренуваннях.

Основні критерії спортивного характеру включають у себе:

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

Психологічна готовність спортсмена до змагань визначається:

- холодокровністю атлета в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його ставлення до того, що відбувається навколо;
- впевненістю спортсмена у собі, у своїх силах, як однієї зі сторін, що забезпечує стійкість до можливих труднощів;
- бойовий дух спортсмена. Він забезпечує прагнення перемоги, тобто, досягнення основної мети, що сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу.

Вкупі всі ці характеристики і становлять стан спокійної бойової впевненості. Загальним принципом методики психологічної підготовки спортсмена є вплив як на свідомість, і на підсвідомість. Однією з вимог до довгострокової та системної психологічної підготовки є наукова обґрунтованість у підходах до реалізації психологічної підготовки [1, 14, 39]

Звернімося до історії. Іван Боберський (1873–1947) – професор, педагог, державний діяч, популяризатор та фундатор спортивного руху на Галичині, саме через що його й називають «батьком української гімнастики». Роки його діяльності припадають на злам століть; часи, коли Україна входила до складу Австро-Угорської Імперії та боролася за свою самобутність, державність та культуру. Незважаючи на несприятливі умови, Першу світову, йому вдалося донести спорт у широкі маси, організувати спортивні заходи, видавати теоретико-методичні праці українською, стати очільником спорт товариства «Сокол» і це все – у часи, коли українці не мали власної держави, а кожен осередок утримувався за членські внески, так само як коштом учасників та меценатів “Сокола” облаштовувались спортивні ділянки.

Крім того, варто зазначити, що Іван Боберський був високоосвіченою людиною, знав щонайменше 4 іноземні мови, створив бібліотеку німецької літератури, брав участь у міжнародних конгресах, організував тематичні курси для вчителів... Одним словом, був дійсно різносторонньою особистістю. Діяч зазначав: *«Тут справа була не лише у гімнастиці, а в дисципліні та потужній консолідації слов'ян: сотні, навіть тисячі людей, які*

спільно виконували руханку на міській площі, почали розуміти, що можуть спільно провадити зміни не лише у спорті, але й у політичному житті своєї країни» [2]. Тобто він вважав, що спорт може стати поштовхом для об'єднання нації, для її розвитку, чимось, що змусило б нас пишатися країною. А чи міг би видатний педагог пишатися сучасним спортом в Україні? .

Лекції та розмови спрямовані на психологічну освіченість атлетів. Вони мають включати в себе пояснення особливостей та теорію психічних станів, характерних для спорту; навчання особливим прийомам, поведінковим діям тощо. Варто пам'ятати, що основними методами та засобами впливу на свідомість атлетів є переконання, спілкування з іншими атлетами, та непряме навіювання [5, 15, 43].

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

Навіяний відпочинок. Атлету вселяє спокій та розслабленість, відпочинок у стані повного розслаблення при відчутті приємної тяжкості всього тіла та тепла у м'язах. У стані напівдрімоти та розслабленості атлет сприймає словесні формули. Метод впливу – навіювання, вплив на свідомий та підсвідомий рівні.

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

Аутотренінг. Самостійне використання заздалегідь підготовлених або вивчених навіювань в стані повного розслаблення. Мета – переведення навіювань у самонавіювання, удосконалення механізмів саморегуляції. Метод – самонавіювання.

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

Використання цих методик в комплексі значно вдосконалює систему саморегуляції спортсмена. Це значно полегшує роботу саморегуляторних

механізмів свідомості під час змагань, оскільки знижується негативний вплив підсвідомості [14, 19, 26].

Спортивна психологія — це галузь спортивної науки та психології, що застосовується до спортсменів усіх видів спорту. Ця дисципліна пов'язана зі спробами дослідити, проаналізувати та пояснити поведінку спортсмена в типових спортивних ситуаціях, щоб змінювати чи мати можливість передбачити його поведінку за допомогою різних психологічних засобів. Спортивна психологія необхідна для того, що допомогти спортсменам виступати на оптимальному рівні.

Спортивні психологир працюють як з професійними спортивними командами, так і зі спортсменами особисто, які змагаються на професійному рівні, або ж намагаються підняти свій рівень до такого.

Знання спортивної психології є важливими для тренерів усіх рівнів. Це може допомогти тренерам більш повно розуміти психологічний вплив їхньої тренерської поведінки та їх прийнятих рішень на спортсменів. Тренери можуть включати інформацію зі спортивної психології в підготовку спортсменів до змагань і використання інформації під час змагань, щоб допомогти їхнім командам та спортсменам виступати на найвищому можливому рівні, тобто досягти пікової продуктивності у спорті.

Максимальна продуктивність визначається як момент, коли хтось є найкращим і найбільш успішним для виконання поставленого завдання. Спортсмени та тренери завжди думають, що їм потрібно тренуватися довше й інтенсивніше, щоб досягти вищезазначеної максимальної продуктивності. Вони неохоче включають психологічні інструменти у своє навчання, що має негативні наслідки на загальному результаті спортсменів. Іншими словами, спортсмени постійно експериментують із новими способами покращення своєї продуктивності [14, 17, 26].

Крім того, існують певні психологічні фактори, які необхідно враховувати для досягнення максимальної продуктивності:

1) Особистісні фактори: особистісний фактор інакше називають особистістю спортсмена. Дослідники давно цікавилися факторами особистості та досліджували вплив багатьох різних типів особистості на продуктивність (наприклад) екстраверсія-інтроверсія, агресивність, незалежність, лідерство та рішучість тощо в спорті. Деякі дослідники намагалися вирішити питання про те, чи спорт впливає на особистість, інші дослідники досліджували, чи існують особистісні відмінності між спортсменами і неспортсменами. Ще інші дослідники взялися за виявлення психологічного відмінності між елітними спортсменами та їх менш успішними колегами. Одним із запитань було чи це можна було б передбачити успіх спортсмена на основі його або її особистісних характеристик.

2) Мотиваційні фактори: мета тренерів, викладачів і спортивних психологів полягає в тому, щоб оптимізувати роботу особи. Для досягнення цієї мети вони повинні розглянути наслідки тривоги, як суб'єктивного відчуття страху, що супроводжується підвищеним рівнем фізіологічного збудження. Фізіологічне збудження – це вегетативна реакція, яка виникає в організмі. Приклади цього явища спостерігаються у спортсменів: пітливість рук, часті позиви до сечовипускання, збільшення частоти дихання, підвищена напруга м'язів, і підвищений пульс. Тривогу зазвичай класифікують двома способами. Тривожність є невід'ємною частиною особистості кожного індивіда. Це відноситься до схильності людини класифікувати екологічні події як будь-яке інше загрозливі чи не загрозливі. Стан тривоги – це емоційна реакція на конкретну ситуацію, що призводить до почуття страху, напруги або побоювання (наприклад, побоювання щодо майбутнього змагання). Тренери і психологи постійно намагаються знайти оптимальний рівень збудження, який дозволяє спортсменам масимального проявляти досягненого рівня та показувати свій масимальний потенціал.

3) Зовнішні фактори: Фактори зовнішнього середовища – це фактори, безпосередньо пов'язані з конкурентною ситуацією, і є зовнішніми для спортсменів, наприклад, географічні особливості проведення змагань, та

організаційні структури спортивного заходу, наявність глядачів, ставлення товаришів по команді, ставлення та стосунки з тренером на даному етапі..

Щоб досягти досконалості в спорті, всі ці фактори повинні взаємодіяти позитивно, щоб дозволити атлетам досягти оптимального стану готовності, як у фізичному плані, так і в розумовому та емоційному. Це можна зробити, розробивши стратегії, які підготують спортсмена вступати в змагання з «належним мисленням». Наприклад, спортсмен-фехтувальник ніколи не зможе показувати стабільно високий результат, якщо перед кожним початком змагання він дивитиметься на своїх супротивників і думатиме: «О, в цього я точно виграю, а з цим в мене нема шансів, я точно програю». Тому для цього спортсмена потрібні психологічні навички, як подолати цей страх та невіру в себе [15, 29, 60].

Так само важливо зазначити, що щоб приступати до тренувального процесу, необхідно впевнитися, що рівень мотивації спортсмена достатньо високий, щоб вийти з зони комфорту та взяти на себе відповідальність за тренувальний процес, свої відчуття, а також стани, які не виключають втому і напругу. Не менш важливо переконатися, що сила мотивів достатня для виступу у змаганнях, безперервної роботи над помилками та сили волі, щоб не зупинятися.

Таким чином, необхідно зробити висновок, що на сучасному етапі розвитку спорту психологічна готовність займає чи не чільну позицію у досягненні високих результатів. Переоцінка чи недооцінка суперника, сумнівний психоемоційний стан, невпевненість у своїх силах має руйнівну силу на очікуваний результат.

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

Ряд стадій та етапів передбачені традиційним підходом до навчально-тренувального процесу. Проте, вчені трактують систему даного процесу по-

різному. Так, В.М. Платонов [33, 34, 35] зазначає, що «багаторічне спортивне тренування поділяють на п'ять етапів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження досягнень». Усі ці етапи/стадії включають в себе час від початку спортивної діяльності до того часу, коли атлет поступово завершує свою спортивну кар'єру і переходить до невеликих навантажень у тренувальній та змагальній діяльності.

Л.В. Волков дотримується схожого розподілу періоду та стадій тренування на початковому етапі (в дитячий та юнацький період): початкової підготовки це молодший шкільний вік, попередньої базової підготовки (підлітковий вік), спеціалізованої базової підготовки (старший шкільний вік) [1, 27, 50].

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

Структура багаторічних занять спортом, запропонована фахівцями [28], поділяється на три стадії та шість етапів:

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

Треба відзначити чіткість та однозначність у структуруванні навчально-тренувального процесу у багаторічному плані, розробленим фахівцями. Однак, відповідно до його поглядів, усі ці стадії та етапи чітких і

конкретних вікових обмежень не мають. Їх початок і кінець залежать не стільки від паспортного віку, скільки від особистих здатностей та обдарованості атлета, специфіки спортивної спеціалізації, тренувального досвіду тощо. Звичайно початок і кінець подібних етапів співвідносять із паспортним віком спортсмена, беручи за відлік 8-10 або 11-13-літній вік початку занять спортом (залежно від специфіки). Це можна вважати вірним лише за умов, що тривалість позначених етапів відраховується не за паспортним віком, а за біологічним, який обчислюється за ознаками біологічного розвитку та дозрівання, а також наявною системою підготовчої і змагальної діяльності атлета.

Маючи на увазі таку теорію, науковці підкреслюють, що схема побудови плану тренувань та його спрямованість матиме наступний вигляд. У фехтуванні, як і в деяких інших єдиноборствах, стадія базової підготовки спортсменів включає в себе молодший і середній шкільний вік.

Переважаючою спрямованістю тренувального процесу на першому етапі цієї стадії є загальноосвітня та загальна фізична підготовка, на другому – загальна і спеціальна підготовка спортсменів. В таких кондиція створюється базис для загальноосвітньої та загальної фізичної підготовки, а також проводиться важлива спеціальна робота з усіх елементів підготовки єдиноборців [46].

Істотною рисою змагальної діяльності є затверджений регламент проведення змагань і віковий розподіл учасників:

- 11-12 років – чемпіонати серед хлопчиків і дівчаток;
- 13-14 років – чемпіонати серед юнаків і дівчат;
- 15-17 років – чемпіонати серед юніорів, у тому числі Європи та світу.

Покладаючись на це, та з огляду на напрацьовані науковцями схеми підготовки атлетів з інших видів спорту, умовлено притримуватися наступної періодизації:

- початкової підготовки (7-9 років);

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

Вдалою можна вважати спортивну підготовку юних спортсменів тоді, коли разом із покращенням спортивних результатів паралельно відбувається різнобічний фізичний розвиток молодих людей, який викликає в організмі позитивний «зсув» і здійснює оздоровчий вплив [13, 45, 46].

Все це зумовлює необхідність створення єдиної системи багаторічної спортивної підготовки у фехтуванні з початкових етапів і, окремо, дослідженню специфіки фізичної підготовки та її різновидів на етапі попередньої базової підготовки.

Змагальна діяльність забезпечує вплив на індивідуальну психологію спортсменів, яке виражається передстартовим хвилюванням, інколи ж страхом. Цей стан може мати сильний вплив на результативність змагальної діяльності незалежно від функціональної готовності атлетів. Вміння керувати чи хоча б контролювати свої емоції, викликані передстартовим ефектом, дозволяє досягти більшого успіху, впевнено виконати тактичну установку, максимально ефективно використовувати функціональні можливості свого організму. Це змушує нас зробити висновок, що психологічна підготовка має вирішальне значення в загальній підготовці спортсменів до успішних виступів на змаганнях. Особливо важлива така підготовка для спортсменів з числа студентів, оскільки крім спортивних змагань на них постійно діє психологічне навантаження, пов'язане з навчанням та рядом інших труднощів, при тому, що рівень мотивації до досягнення успіху дуже високий, що також надає додатковий поштовх до прикладання максимальних сил.

Ми вважаємо, що одним з варіантів навчально-тренувального процесу на етапі базової підготовки юних атлетів є його побудова за типом блокової системи [3, 4]. Основною складовою цієї системи є врахування структури шкільного навчального року та залученості в ньому дітей. Проективна побудова режиму тренувань за типом блокової системи найбільшою мірою узгоджена із структурою шкільного навчального року. Беручи такий розклад за основу, оздоровчі завдання як у загальноосвітній, так і в дитячо-юнацькій спортивній школах вирішуються як єдине ціле, у взаємозв'язку.

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

Кожен із блоків базової підготовки має своє навантаження щодо одного з аспектів підготовки юного спортсмена. Мета навчально-тренувального процесу у фехтуванні на етапі попередньої базової підготовки – організація фундаментальної техніко-тактичної підготовки юних атлетів, базуючись на широку загальну та спеціальну фізичну підготовки. Від того наскільки успішна буде перша стадія багаторічної спеціалізації залежить її подальший розвиток атлета. Чим вища загальна фізична підготовка, тим більшим має ставати навантаження у спеціальній підготовці, хоча і в співзв'язку свого положення не втрачає.

У першому блоці найбільше вирішується завдання спеціальної технічної підготовки, вивчаються основи техніки базових вправ у фехтуванні, показуються різні способи їх виконання та правила обраного виду зброї. Для підтримки фізичного стану невелика частка відводиться на загальну і спеціальну фізичну підготовку юних атлетів [33, 46, 50].

Змістом другого блоку базової підготовки спортсменів є загальна фізична підготовка, яка є базою для подальшої спортивної діяльності та яка робить можливим досягнення високих результатів.

У третьому блоці відбувається споріднена фізична підготовка. Тобто майже рівна частка відводиться на загальну та спеціальну фізичну підготовку, спеціальну технічну, проте, з найбільшою увагою до останньої [33, 46, 50].

Під час четвертого блоку завдань відбувається саме спеціалізована підготовка. Тренувальний процес спрямований на розв'язання завдань спеціальної технічної та спеціальної фізичної підготовки. Протягом першої закріплюються й удосконалюються раніше вивчені техніко-тактичні дії, вивчаються нові, а в ході другої велика увага приділяється розвитку у атлетів фізичних якостей, які відіграють чільну роль у проведенні техніко-тактичних дій, що опановуються.

У п'ятому блоці відбувається зміщення головної мети з інтенсивного тренування на належний рекреаційний рівень відпочинку та привиття молодим спортсменам звички активного відпочинку. Це зазвичай відбувається під прямим наглядом тренера або за його планом, якщо це відпочинок з батьками.

Під час реалізації блоків підлітки поступово залучаються до змагальної діяльності. Зазвичай це змагання, які мають на меті закріплення певних аспектів підготовки, відпрацювання напрацьованих елементів чи просто як бойова практика для «набору» боїв [33, 46, 50].

Врешті решт, якщо атлети оволодівають певним набором фізичних, технічних та психологічних якостей, то тоді вони відправляються на змагання, де їх завдання вже показати найвищий результат. Головним чинником становлення повноцінної та загальнорозвиненої особистості спортсмена є прагнення досягнення високого результату у змаганнях.

У системі спортивної діяльності, екстремальність змагань визначається, насамперед, їхньою винятковістю. Підготовка до змагань триває місяцями та роками. Але ніяка підготовка не може змінити зовнішнього натиску, чинників «чужого поля» та змагальної атмосфери, неважливо, наскільки високого рівня наш спортсмен.

Змагання – це головна суть всієї спортивної діяльності атлета. Вони включають фактори та впливи зовнішнього оточення, соціально-психологічні, а також індивідуально-психологічні моменти. Змагальна атмосфера напряму впливає на загальний результат атлетів, зміну їхнього психічного, фізичного, фізіологічного й технологічного стану. Зміни, що відбуваються, можуть впливати на спортсмена як позитивно, додаючи «іскри» до фехтування, підвищення загального самопочуття, збудженості та готовності боротися, але й так само негативно, коли в атлетів погіршується реакція, швидкість сприйняття, точність, витривалість та з'являється пригнічений психологічний стан. Як наслідок, це позначається на кінцевому результаті, бо знижується ефективність техніко-тактичних дій або їх набору, навіть призводячи до неможливості виконання певних дій, які під час тренувань спортсмен виконував з легкістю[33, 34, 51].

Таким чином, психічний та психологічний стан є одними з важливих чинників, що визначають реалізацію якостей спортсмена та його майстерності. Адже саме вони впливають на те, що є найголовнішим у підсумку – кінцевий результат фехтувальника на змаганнях. Відомо, що психічний стан спортсмена на початку змагань є важливим чинником, який впливає на кінцевий результат, тому його правильне налаштування перед змаганнями може зберегти спортсмену багато емоційних сил та зменшити нервову напругу перед стартами.

Існує велика кількість зовнішніх чинників, які помітно впливають на спортсмена під час змагань, а саме: характер і склад учасників, сила опонента в кожному окремому бою, місце проведення змагань, їх масштаб, значимість та відповідальність на них, публічність виступу та кількість глядачів, присутність особистого тренера чи його відсутність, стан взаємин між спортсменом і тренером перед стартом, непередбачувані перешкоди тощо. В той же час, присутністю специфічних «зовнішніх» чинників визначається характер і рівень стану спортсменів перед змаганнями. Серед них можна відокремити наступні: процедура перевірки зброї та амуніції, оприлюднення

складу своєї групи на груповому етапі, а далі «сітки» на етапі прямого вибування, інформацію про опонентів на перше коло змагань, перша взаємодія з суперниками та судьями, перші бої тощо. Це перелік елементів, які відрізняються найвищим психічним та психологічним напруженням для фехтувальників [16, 54, 55].

Контроль психічного стану спортсмена тренером та його регуляція починаються зазвичай після оприлюднення групи та сітки прямого вибування та перед боєм, тобто в безпосередньо у передстартовій ситуації. Перші хвилювання й істотні зрушення в психологічному стані, пов'язані з участю у майбутніх змаганнях, у більшості фехтувальників починаються набагато раніше. Вони починаються безпосередньо з хвилини включення атлета в змагання, тобто з моменту оголошення та актуалізації змагального мотиву. Часто трапляється, що сила негативної емоції перевищує реальне відчуття поточного стану [2, 7, 20, 54], з моменту повідомлення спортсмена про включення його в склад команди (у фехтуванні це відбувається за місяці до самих змагань). А коли спортсменові стають відомі списки учасників та змагання наближаються, цей стан починає проявлятися ще активніше та серйозніше.

Продумати тактико-технічну тактику ведення бою, визначити прийоми та дії дозволяє заздалегідь отримана інформація в результаті посіву та розподілення груп. Фехтувальник у себе в голові починає підготовку до бою з кожним окремим суперником ще з вечора, коли оприлюднено склад груп. Тобто всі дії, поводження й діяльність фехтувальника отримують чітку спрямованість та зумовленість. Передзмагальний стан обумовлений думками про майбутні змагання та усі їй віщування, переживання щодо них, а теперішній стан якісно відрізняється від попереднього і є саме вихідною умовою майбутнього бою. Попередній, передзмагальний стан, замінюється активними діями на бойовій доріжці й повній зосередженості уваги на веденні кожного конкретного бою та змагань загалом [15, 54, 58].

Наступною психологічною ситуацією перед змаганням, після інформації-повідомлення про включення в команду для виступів, є момент оприлюднення складу груп на першому етапі. Цей момент завжди є напруженим та психологічно складним для кожного фехтувальника, адже він дізнається своїх суперників на першому етапі змагань, що напряду впливає на їх продовження та кінцевий результат. Це – особливий момент для кожного спортсмена перед змаганнями. Передстартовим можна вважати стан спортсмена з моменту оголошення про попадання в команду, потім оголошення стартового раунду і до виходу на перший бій [15, 33, 50].

Психологічна готовність фехтувальника має бути під пильним та уважним наглядом тренера чи психолога як протягом підготовки до змагань, так і перед самим початком, адже фехтування – це такий вид спорту, де у змаганнях психологія відіграє чи не чільну позицію. Наприклад, легка атлетика – дуже важко, майже неможливо пробігти дистанцію швидше, ніж ти навчився, а у фехтуванні – «з якої ноги встав з ліжка», так і пройшов весь змагальний день і від цього і залежатиме результат. Тому психологічна налаштованість тут дуже важлива. У таких ситуаціях важливо вміти застосовувати прийоми та методики розслаблення, самоналаштування та концентрації уваги. Бо якщо таке не вдасться, це може призвести до втрати важливої нерво-психологічної енергії. Створюється несприятливий фон внаслідок кумулятивного напруження в процесі ранньої мобілізації. Може статися психологічне гальмування, яке виражається в апатії, байдужості, зниженій активації, не зрозумілості спортсмена тощо [8, 20, 21].

1.3 Термін «психологічна підтримка» та його важливість у фехтуванні

Термін «психологічна підтримка» є одним з найважливіших аспектів сучасної психології спорту. Як і у всіх інших видах спорту, фехтування стає ефективним лише за умови належної матеріальної, технічної, медичної,

психологічної та іншої підтримки. Враховуючи будову та функціонування організму, спортивний результат може бути представлений як найбільш ефективна кореляція між тренуванням органів руху, функціональним тренуванням та вдосконаленням нервово-психічних механізмів регуляції рухів, емоцій та поведінки. Створення та вдосконалення нервово-психічних регуляторних механізмів є есенцією психологічної підтримки у спортивній діяльності. Отже, психологічна підтримка – це набір заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, вдосконалення та оптимізацію систем психічної регуляції функцій організму та поведінки атлетів при розрахунку тренувальних і змагальних завдань.

Вирішення проблем психологічної підготовки фехтувальників може мати наступні форми: під час тренувань та змагань зі спортсменами та тренерами виникає багато питань щодо методів та засобів тренувань спортсменів, їх психічного стану, рівня розвитку відповідних аспектів психіки, які потребують кваліфікованої психологічної реакції. Психологічне консультування проводиться спортивним психологом і може здійснюватися тренером та лікарем (за умови, що вони мають достатньо знань та досвіду психологічних розмов). Консультування може проводитись як для осіб, так і для груп і може мати форму бесіди, запитання та відповіді у формальній чи неформальній обстановці, що включає широкий спектр заходів та методів психологічного консультування.

Основна передумова довірливих та чесних стосунків між спортсменами та тренерами – поглиблені спеціальні знання, дотримання етичних правил психологічних іспитів та досягнення поваги та визнання. Також важливо вміти витримувати цю доволі хитку межу «тренер-друг», в якій тренер не ставить себе надто високо над спортсменом, не ставиться до останнього зверхньо, але, щоб і з іншого боку була присутня повага та розуміння, що це твій наставник та людина з набагато більшим досвідом та життєвим «багажем».

Навчання, робота, тренувальна діяльність призводять до втоми студентів як фізичного, так і психологічного. Тому необхідним є використання тренером різних засобів, пов'язаних з спрямованістю на розслаблення. Це можуть бути засоби спортивної медицини та педагогічні засоби. Наприклад, проведення ігрових тренувань, де спортсмени можуть розслабитися психологічно (без втрати інтересу та мотивації до занять), але, що важливо не фізично, так як ігри повинні мати технічну спрямованість, пов'язану з фехтуванням та вихованням фізичних аспектів.

Психологічна підготовка до конкретного турніру дуже цінна, оскільки саме вона визначає готовність до виступу спортсмена на конкретному турнірі. У процесі реалізації цього типу підготовки визначаються найбільш пріоритетні турніри, бої та конкретні суперники. Вивчення суперників, навіювання займається ідеї власного контролю за ситуацією в бою незалежно від рангу суперника, визначення цілей на турнір (перемога, потрапляння у призи, виконання розрядів та звань).

Ступінь потреби в постійних психологічних знаннях та її оновлення є показником розвитку особистості спортсмена та тренера. Велика потреба в психологічних знаннях спостерігається не тільки серед спортсменів, але і серед тренерів, і в основному з тими знаннями, які неминуче сприяють успіху їх роботи. Крім того, ці знання повинні бути специфічними, а не загальними, оскільки інтенсивний тренувальний процес фокусується та посилюється на основних факторах, що забезпечують успіх відбору, навчання та змагань.

Інтенсивність стресу в спорті постійно зростає, що означає, що спортсмен має так само підвищувати свої психологічні якості. Організм може пристосуватися до нових умов лише за допомогою психологічних взаємодій, оскільки це єдиний спосіб попередити про можливі патологічні наслідки стресу та травм. Саме ця форма психологічної підтримки через свою захисну функцію і виконує цю роботу. Ось чому знання та тренування спортсменів, тренерів та лікарів до правил психогігієни в різних режимах тренувань та змагальних навантажень настільки важливі. Найпростішим методом

психогієни є психопауза у навчанні, яку сьогодні дуже часто використовують тренери, оскільки вони мало знають про регуляторні можливості слова для оптимізації психічного стану, для позбавлення вас від виснаження, для активізації необхідних психічних процесів тощо. Важливість надання такої форми підтримки підтверджується тим, що в стані перетренованості перед змаганням або змагальним стресом спортсмени часто відчувають різні несприятливі психічні реакції, етіологія та прояви яких різноманітні та індивідуальні. Ця ситуація потребує психотерапевтичної підтримки спортсмена, якою повинні користуватися не лише лікарі та психологи, а й тренери.

Така можливість дає вам навички та прийоми психотерапії, здатність розпізнавати типові симптоми нервових реакцій та навчати футболістів техніці ефективної саморегуляції.

Психологічна підготовка у фехтуванні спрямована на вирішення наступних цілей: когнітивний розвиток; розвиток індивідуальних якостей; специфічна інтелектуальна та волюва підготовка; розвиток самоконтролю.

Фехтування в основному характеризується інтелектуально-руховими діями, спортсмен має вирішувати реальні ситуації під час бою, використовуючи техніко-тактичні дії, опановані протягом тренувань, або використовувати інші дії, знаходячи творче рішення. Психологічна підготовка фехтувальника має прогресивний характер, тобто чим вищий рівень спортсмена, тим дедалі більше він стає психологічно виіривалим та має сильніші психологічні навички. Конкретна підготовка до змагань складається з цілого комплексу заходів, дій та зусиль, які докладає атлет-фехтувальник, психолог та тренери з метою отримання бажаного та очікуваного результату.

Чим досвідченішим стає фехтувальник, тим швидше у нього відбувається відтворення та аналіз даної ситуації в голові, та тим швидше він може підібрати відповідне рішення до ситуації, що склалася.

Психологічна підготовка відіграє особливо важливу роль, вона дозволяє фехтувальнику адекватно аналізувати інформацію, застосовувати тактичне та критичне мислення, відповідно до плану ходу бою та його стратегії, обраної раніше тренером. Планування когнітивної підготовки виконується для встановлення цілей, дій, засобів досягнення, та для поточного, періодичного контролю за результатами підготовки.

1.4. Психологічна готовність фехтувальників до змагань

Популярність та привабливість фехтування як виду спорту істотно збільшилася за останні 10 років, зросла конкуренція, посилюються змагання на всіх рівнях. Варто зазначити, що даний зсув відбувся не стільки завдяки великим призовим чи великій популярності спорту, а завдяки своїй історії, престижу та ранній професіоналізації у спорті. Варто зазначити, все це відбувається при недостатній розробленості у вітчизняній науковій літературі теми психологічної підготовки спортсменів-підлітків до факторів змагальної діяльності, напруженості психічної активності спортсменів-фехтувальників [2, 16, 35, 50].

Психологічна підготовка – процес, спрямований на створення спортсменів стану психічної готовності до змагання. У фехтуванні така підготовка представлена двома основними частинами. Перша призвана вирішувати питання формування необхідної психіки для найбільш продуктивного тренувального процесу (вольова сфера, позитивна мотивація до роботи у спортивному залі, ряд загальнопедагогічних принципів та, звичайно ж, підготовка до виступу на змаганнях), друга – термінова змагальна підготовка.

Питання важливості психологічної підготовленості до змагань по відношенню до спортсменів підліткового віку важливо тому, що зниження віку спортсменів у професійній спортивній діяльності призводить до того, що така діяльність, будучи провідною для значної частини таких

спортсменів, напряму впливає на формування їх як особистостей. Оскільки саме в підлітковому віці відбувається активний розвиток особистості, яке буде визначати її подальше становлення, то дослідження впливу психологічної підготовки на особистість спортсмена підлітка може стати рішучим в організації процесу формування психологічних якостей особистості атлета.

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

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

Фехтування – такий вид спорту, в якому неможливо обійтися без конкуренції, тому фехтувальник має бути психологічно витривалим та емоційно стійким, щоб протистояти конкуренції та перевернути її наявність у свою користь. Тож, зданість упоратися з конкуренцією, поряд з фізичною, технічною і тактичною готовністю і є вирішальною на шляху досягнення цієї мети. Збільшення конкуренції в спортивних змаганнях сприяє посиленню психічної напруги спортсмена, що виявляє необхідність підготовки психіки спортсмена до змагань [14, 28, 33].

Вирішальна роль конкуренції в спорті описана наступним чином: «Будь-яка робота, поставлена в умови змагання, розвиває дуже цінні для життя душевні якості: наполегливість, завзятість у досягненні мети, мужність, винахідливість, впевненість в своїх силах і вміння ним користуватися» [1, 15, 36, 61].

Що необхідно зазначити, що психологічні якості є набагато більш гнучкі до роботи над ними, ніж характер чи особливості темпераменту спортсмена[14]. До психологічних якостей особистості спортсмена відносяться емоційні, інтелектуальні, вольові, а також мнемические і сенсорні якості.

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

Я глибоко переконана, що все починається саме з юнацького віку, в роки формування, коли людина розставляє певні пріоритети, робить вибір. І якщо людина займається спортом з дитинства (як це і в моєму випадку), то в один день приходить розуміння, що ти ж не дарма витратив половину життя на це, і кидати це ось так не годиться. Ти шукаєш вирішення, перспективи, альтернативи... А знаходиш лише перешкоди, труднощі та розчарування. І ні, тут питання навіть не у фінансуванні (хоча, звичайно, у ньому теж). Питання у фінансуванні стане вже на більш високому рівні тієї ж Олімпіади, скажімо. Але ж скільки спортсменів дійдуть до неї? Для себе я виділила низку актуальних проблем, подолавши які, спорт в Україні може стати більш популярним, а також перешкоди, з якими стикається спортсмен на професійному рівні.

Здавалось би, ми живемо в часи, коли стереотипи й упередженості мають руйнуватися чи не щодня. Проте, деякі з них не те що продовжують існувати, а ще більше вкорінюються у свідомості людей. Одним з таких стереотипів є «ти можеш бути або професійним спортсменом, або вчитися». У житті цей стереотип знаходить місце в неспроможності двох «керуючих» сторін (спортивної та університетської) йти назустріч одна одній та шукати

компроміс. Тобто, якщо ти отримуєш вищу освіту не в спеціалізованому спортивному ВНЗ, то поєднувати це зі щоденними тренуваннями, регулярними навчально-тренувальними зборами та виїздами на змагання вкрай складно, якщо взагалі можливо. Немає підтримки з боку жодної зі сторін в тому, що ти займаєшся ще чимось, окрім навчання/тренування. Хоча, здавалось би, університети мали пишатися, ба більше, заохочувати таку тенденцію, що студенти саме їх навчального закладу представляють та прославляють Україну на міжнародній арені.

У сучасній психологічній літературі є різні напрямки до поняття готовності до змагань в цілому: А.Ц. Пуні каже про готовність до змагання, в той же час А.В. Алексєєв про оптимальний бойовий стан атлета [2, 37].

Є розбіжності в термінологічному підході, різні спеціалісти мають схожі або ідентичні міркування з приводу змісту поняття та теорії психологічної готовності до змагань. Найбільше бачення цього стану дано Є.П. Ільїним: «стійке, що відбувається кілька днів стан, що встановлює виникнення мети, що направляє свідомість атлета на досягнення високого результату, і готовність боротися з будь-якими труднощами на майбутніх змаганнях» [19].

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

Деякі фахівці відносять до змісту психологічної готовності до змагань суб'єктивні психологічні показники якостей, цілепокладання (етапне і перспективне), віру у власному певному успіху, вміння та навички самостійної регуляції психічного стану в екстремальних умовах спортивної діяльності, адекватну самооцінку [2, 14, 60], а також наявність вольових якостей - витримки, цілеспрямованості, рішучості, самовладання, наполегливості і терплячості.

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

Таким чином, стан психологічної готовності спортсмена до змагань визначається наявністю у спортсмена в перед змагальний момент наступних якостей: впевненість в собі; емоційна стійкість; адекватна самооцінка; здатність здійснювати саморегуляцію власних психічних станів в умовах кризової ситуації; здатність мобілізувати сили і реалізувати резервні можливості свого організму з метою досягнення найбільшого результату; концентрація уваги; вольові якості особистості.

Кропітка робота над для розвитку зазначених якостей особистості дозволяє підвищувати психологічну готовність до змагальної діяльності.

Щоб підготувати висококваліфікованого спортсмена, справді готового до нелегких умов змагань, необхідно застосовувати систему різноманітних психологічних впливів, які мають бути присутні у всіх видах тренувань: фізичних, технічних, тактичних і теоретичних [6, 14, 29].

Система та теорія психологічних впливів в тренувальному та змагальному процесі, що розповсюджується на всі види та напрямки тренувань (фізичної, тактичної, психологічної та інших) можна вважати психологічною підготовкою атлета в широкому розумінні і в цілому.

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

Психологічна підготовка атлетів до змагань зазвичай поділяється на загальну і спеціальну підготовку.

Загальна психологічна підготовка до змагальної діяльності проводиться протягом усього тренувального року. Під час цієї підготовки вітреновуються змагальна і передзмагальна емоційна стійкість, високий рівень мотивації, а також самоконтроль, саморегуляція в обставинах високої конкуренції.

Спеціальна психологічна підготовка розрахована на розвиток таких психічних якостей і властивостей спортсменів, які сприяють досягненню результату в поставлених умовах спортивної діяльності і включає в себе підготовку до відібраних певних змагань, протиставників, етапів поєдинку, стартів тощо.

Спеціальна психологічна бойова підготовленість до виступу, що характеризується упевненістю в своїх силах, спрямованістю на успіх, оптимальним рівнем емоційного збудження, здатністю управляти своїми діями, емоціями і поведінкою, а також здатністю вміло виконувати під час виступу дії, необхідні для перемоги формується якраз в рамках психологічної підготовки до певних турнірів, противникам, ситуацій і станів [14, 28, 36].

Вагому роль в спеціальній психологічній підготовці спортсмена до змагань відіграє так звана «психологічна розвідка», яка має на меті збір достатньої і достовірної інформації про майбутні змагання, суперників, що там будуть, їх тренуваність, слабкі і сильні сторони. Крім цього, до психологічної розвідки в підготовці до змагання відноситься передбачення прийомів саморегуляції потенційно можливих несприятливих внутрішніх станів [40].

Знаходження потрібної інформації про майбутні змагання та їх умови та положення – вже є початковим етапом психологічного налаштування до змагань та важливий етап психологічної підготовки, що дозволяє передбачати той рівень тренуваності в цілому і психологічної готовності зокрема, з якого треба розпочати змагання.

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

Регулярна психодіагностика спортсмена дозволить отримати найбільш повне уявлення про його психологічні якості і допоможе передбачити його поведінку в непередбачуваних умовах змагань [38, 41, 46].

Першим, і, мабуть, головним компонентом, що визначає роботу тренера з формування у спортсменів міцної психіки, є особисті особливості кожного спортсмена. Вибудовувати роботу необхідно виходячи з особистих якостей спортсменів, адже один підхід як би він не був «відточений» і досконалий, не підходить всім, пов'язано це з темпераментом, спрямованістю особистості, особистими домаганнями у спорті, рівнем інтересу до занять та виступом на змаганнях. Це дійсно так, один спортсмен у силу особистісних особливостей максимально мобілізує сили, якщо його роздратувати, накричати на нього, в деяких ситуаціях навіть образити, а інший спортсмен навпаки «опустить руки» за такого підходу. З цього виходить що тренер перш ніж приступити до психологічної підготовки котрі займаються повинен уважно вивчити кожного з них, інакше ефект може бути негативним, що у свою чергу призведе до зниження результатів, мотивації навіть до відходу зі спорту. Підсумовуючи вищесказане, можна виділити першу сферу діяльності тренера у процесі психологічної підготовки спортсменів - індивідуальна робота з тими, хто займається.

Психологічна підготовка спортсмена до змагань повинна відповідати потребам цього спортсмена в розвитку необхідних йому якостей, а також повинна враховувати вікові особливості, властиві певному відрізку готовності атлета і відповідно коригуватися в залежності від змін, що відбуваються.

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

1. Виховати високу силу волу, морально-вольові якості
2. Створити емоційну стійкість
3. Навчитися знімати надмірну передстартову напругу
4. Вміти контролювати свої стани, емоції, налаштовувати себе

Висновки до розділу 1

1. На сучасному етапі розвитку спорту психологічна готовність займає чи не чільну позицію у досягненні високих результатів. Належна психологічна підготовка несе ще собою значні позитивні зміни у чіткості реалізації поставленої мети та удосконалення людини як спортсмена, так і особа. Переоцінка чи недооцінка суперника, сумнівний психоемоційний стан, невпевненість у своїх силах має руйнівну силу на прогнозований результат.

2. Психологічна готовність фехтувальника має бути під пильним та уважним наглядом тренера чи психолога як протягом підготовки до змагань, так і перед самим початком, адже фехтування – це такий вид спорту, де у змаганнях психологія відіграє чи не чільну позицію. Наприклад, легка атлетика – дуже важко, майже неможливо пробігти дистанцію швидше, ніж ти навчився, а у фехтуванні – «з якої ноги встав з ліжка», так і пройшов весь змагальний день і від цього і залежатиме результат. Тому психологічна налаштованість тут дуже важлива. У таких ситуаціях важливо вміти застосовувати прийоми та методики розслаблення, самоналаштування та концентрації уваги. Бо якщо таке не вдасться, це може призвести до втрати важливої нерво-психологічної енергії. Створюється несприятливий фон внаслідок кумулятивного напруження в процесі ранньої мобілізації. Може статися психологічне гальмування, яке виражається в апатії, байдужості, зниженій активації, незрозумілості спортсмена тощо [8, 20, 21].

3. Вплив факторів адаптації до великих фізичних та психічних навантажень, за певних умов, може створити у спортсменів на тренуваннях різні несприятливі психічні стани, зокрема надмірну психічну напруженість,

передчасну емоційну виснаженість, та негативно впливатиме на спортивну працездатність. Лише за правильного планування та реалізації спортивного навантаження можливо вдосконалити емоційну стійкість та психологічні якості, необхідні для досягнення поставлених результатів. Вміння атлета компенсувати емоційну «стислість» перед змаганнями підвищує його психічну стійкість та дозволяє успішно протистояти цим факторам на змаганнях.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

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

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

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

Аналіз спортивної, педагогічної, психологічної літератури з питань дослідження, спортивної та навчально-методичної літератури для визначення засобів та методів формування психологічної готовності єдиноборців. Проаналізовано майже 60 сучасних вітчизняних та зарубіжних літературних джерел, що відводять центральну роль у розкритті методів покращення підготовки єдиноборців. Аналіз спеціальної літератури дозволив обрати методи, засоби формування та контролю психологічної готовності фехтувальників до змагань, уточнити методи тренування психологічної готовності.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження. Для оцінки психологічної підготовленості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки використовувалася анкета, яка розроблена на матеріалах фахівців [2, 8, 13, 23]. Відповіді на всі питання мали оцінку від 1 до 5, де 1 – зовсім ні, а 5 – повністю так. В опитуванні взяло участь 18 фехтувальників. Опитування проводилося

два рази перед та після впровадження методики формування психологічної готовності до змагань. Анкета включала наступні питання:

1. Наскільки ви впевнені в собі на змаганнях?
2. Як ви вважаєте наскільки адекватно проводити самооцінку упродовж змагань?
3. Наскільки ви емоційно стійкі упродовж змагань?
4. Наскільки ви розумієте, яку техніко-тактичну дію треба виконати у певний час поєдинку?
5. Наскільки ви здатні здійснювати саморегуляцію власних психічних станів в умовах кризисної ситуації упродовж змагань?
6. Наскільки ви здатні мобілізувати сили і реалізувати резервні можливості свого організму з метою досягнення найвищого результату?
7. Наскільки ви здатні до концентрації уваги у критичній ситуації упродовж змагань?
8. Наскільки ви здатні проявити свої вольові якості?

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

2.2. Організація дослідження

Дослідження були проведені на базі кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ). Дослідження було виконано у три етапи, протягом якого поступово вирішувалися завдання дослідження.

На першому етапі (жовтень 2021 р. – грудень 2021 р.) був проведений аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, визначені та

сформульовані мета та завдання, відібрані та апробовані методи дослідження, визначені предмет і об'єкт дослідження.

На другому етапі (січень 2022 р. – червень 2022 р.) було проведено вимірювання психофізіологічного стану фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки та анкетування спортсменів про психологічну готовність до змагань. Впроваджена методика формування психологічної готовності до змагань.

На третьому етапі дослідження (липень 2022 р. – жовтень 2022 р.) було проведено обробку отриманих даних, статистична обробка результатів тестування та анкетування, зроблені висновки та здійснено написання кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ ДО ЗМАГАНЬ

Розвиток фехтування як виду спорту та еволюція його змагальної представленості, неможливість збільшення інтенсивності навантажень фехтувальників зумовлює необхідність пошуку інших шляхів вдосконалення усіх сторін їх підготовленості. Всі вищеперелічені чинники спонукають до пошуку нових методів психологічної підготовки спортсменів до реальних стартів, де спортсмени могли б проявити себе на повну. Спортивна підготовка вимагає максимальних фізичних напружень на тренуваннях та змаганнях, і саме психологічна підготовленість дозволяє наповну проявити якості, здобуті в навчально-тренувальному процесі.

В сучасних дослідженнях психофізіологічних якостей фехтувальників показано, що вони володіють високими показниками зорово-моторної реакції, а також високим рівнем фізичної підготовки, що дозволяє не звертати увагу на свій стан протягом бою, а фокусуватися лише на виконанні правильних техніко-тактичних дій, направлених для подолання кожного окремого суперника. Проте, що вимагає більшої підготовки для повноцінного прояву свого потенціалу фехтувальникам не вистачає певних психологічних якостей, або існують певні перепони на шляху до повного їх розкриття. Для того необхідним є створення максимально подібних до змагань умов, щоб, виходячи на змагальну арену, спортсмен не закомплексовувався та не втрачав все натреноване, а, навпаки, маючи гарну психологічну налаштованість, по максимуму показував себе та досягав своєї мети.

3.1. Оцінка психологічної підготовленості фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки

В анкетуванні взяло участь 14 кваліфікованих фехтувальників, які займаються фехтуванням не менше 8 років. Вік опитуваних – 18-30 років. За

кваліфікацією опитувані мали розряди Майстрів спорту України, Майстрів спорту міжнародного класу та Заслужених Майстрів спорту. Анкетування проводилося в першій половині дня, до 12:00, без психоемоційних навантажень та без фонові втоми. Організація проведення анкетування відповідала усім загальноприйнятим вимогам, що використовуються для проведення досліджень, а саме: сприятливий психологічний клімат, стандартизація умов процедури, приміщення мало достатнє освітлення та температурний режим, а також зручне та комфортне місце.

Питання були поставлені в зрозумілій та однозначній формі, коротко і стисло. Інструкція надавалася як в усній формі, так і була описана власне в анкеті, з описом послідовності виконання усіх завдань та відповідей на питання.

Перед початком анкетування кожен тренер заповнив бланк-згоду про участь спортсмена в експерименті, і, відповідно, в опитуванні.

Ціль цього дослідження – дізнатися рівень психологічної готовності та психофізіологічного стану фехтувальників перед змаганнями [8, 13, 18, 23]. Отримання результатів та оцінка відбувалися шляхом заповнення двох анкет, розроблених та матеріалах науковців та спеціалістів даної проблематики [2, 8, 13, 23, 60, 61], кожна з яких містить у собі 4 питання. Поставлені питання анкети вимагають оцінки власних психологічних якостей перед змаганнями за шкалою від 1 до 5, де 5 – найвища оцінка, 1 – найнижча. Усі результати опитування були внесені в таблицю програми Excel, та в роботі представлені у діаграмі.

Анкети виглядали наступним чином:

Анкета 1. «Як ви б оцінили свій психологічний стан перед змаганнями?»

Оцініть себе за наступними критеріями по шкалі від 1 до 5, де 5 – найвищий показник, 1 – найнижчий. Поставте відповідну цифру у відповідному рядку

1. Як ви оціните впевненість у собі на змаганнях?	
2. Яка ваша самооцінка перед початком змагань?	
3. Як ви б оцінили свою емоційну стійкість?	
4. Яке ваше розуміння, яку техніко-тактичну дію треба виконати в певний проміжок поєдинку?	

Анкета 2. «Як ви б оцінили здатність опанувати свої психологічні здатності перед змаганнями?»

Оцініть себе за наступними критеріями по шкалі від 1 до 5, де 5 – найвищий показник, 1 – найнижчий. Поставте відповідну цифру у відповідному рядку.

1. Наскільки здатні ви контролювати свої емоції та переналаштовувати себе перед змаганнями?	
2. Наскільки ви здатні мобілізувати сили в критичний момент змагань?	
3. Наскільки ви здатні сфокусуватися та сконцентрувати увагу на змаганнях?	
4. Наскільки ви здатні проявити свої вольові якості протягом змагань?	

Результати анкети представлені у наступних діаграмах, для зручності їх розрізнення перша анкета представлена у блакитному кольорі, друга – в помаранчевому.

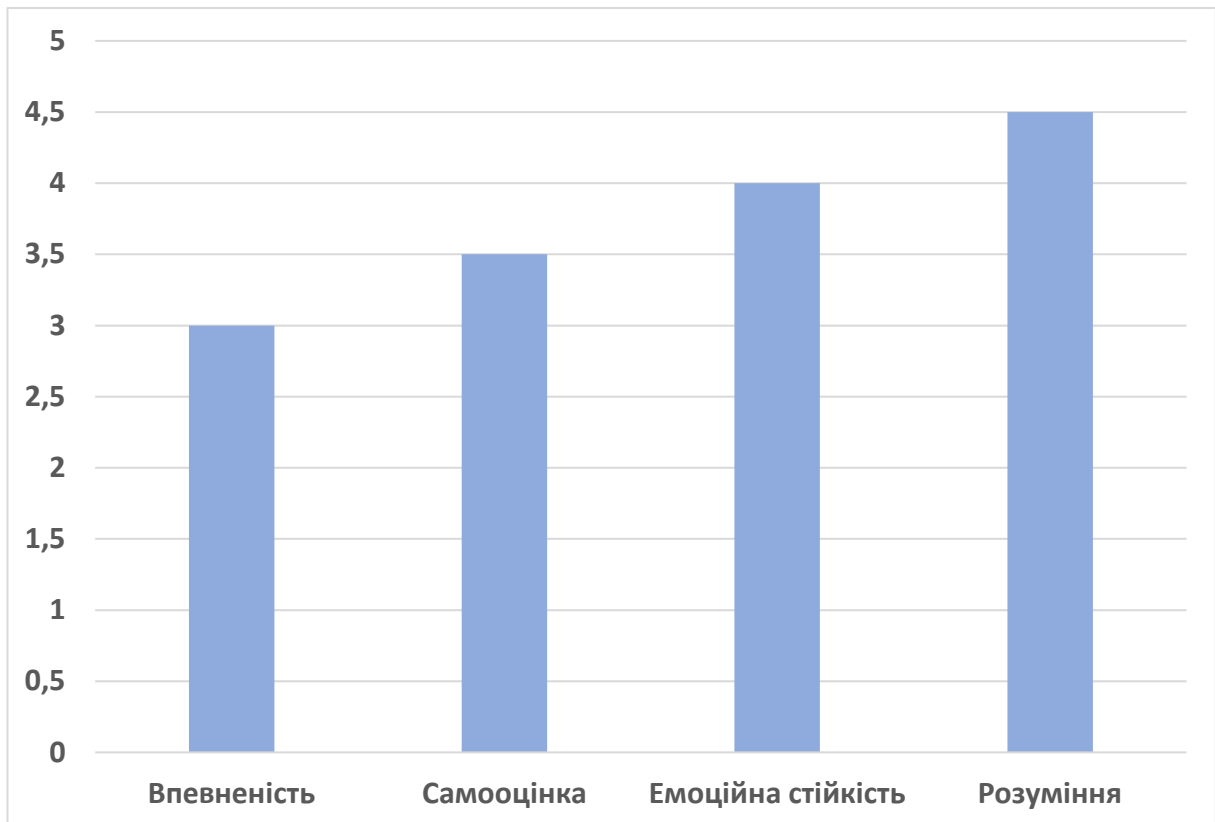


Рис. 3.1. Результати анкетування «Як ви б оцінили свій психологічний стан перед змаганнями?»

Отже, дивлячись на діаграму, можемо зробити наступні висновки. Ми бачимо, що наші фехтувальники найвище оцінили себе за критеріями розуміння бойової ситуації та свою емоційну стійкість: оцінки 4,5 та 4 відповідно. На нашу думку, це дуже непоганий результат і досить обіцяючий з точки зору підготовки високо кваліфікованих спортсменів. Проте, з іншого боку, наші спортсмени мають досить низьку самооцінку, що відповідно впливає на їх впевненість у собі перед стартом, тому оцінки тут 3 для впевненості та 3,5 для самооцінки. Беручи до уваги комплексний підхід та важливість усіх компонентів у досягненні намічених цілей, нам важливо попрацювати над цими аспектами психологічної підготовленості для можливості показання повноцінного результату.

Наступна анкета стосувалася здатності спортсменів до опанування своїх психологічних здатностей перед змаганнями та реалізації їх протягом поєдинків вцілому. Результати анкетування представлені на рис. 3.2.

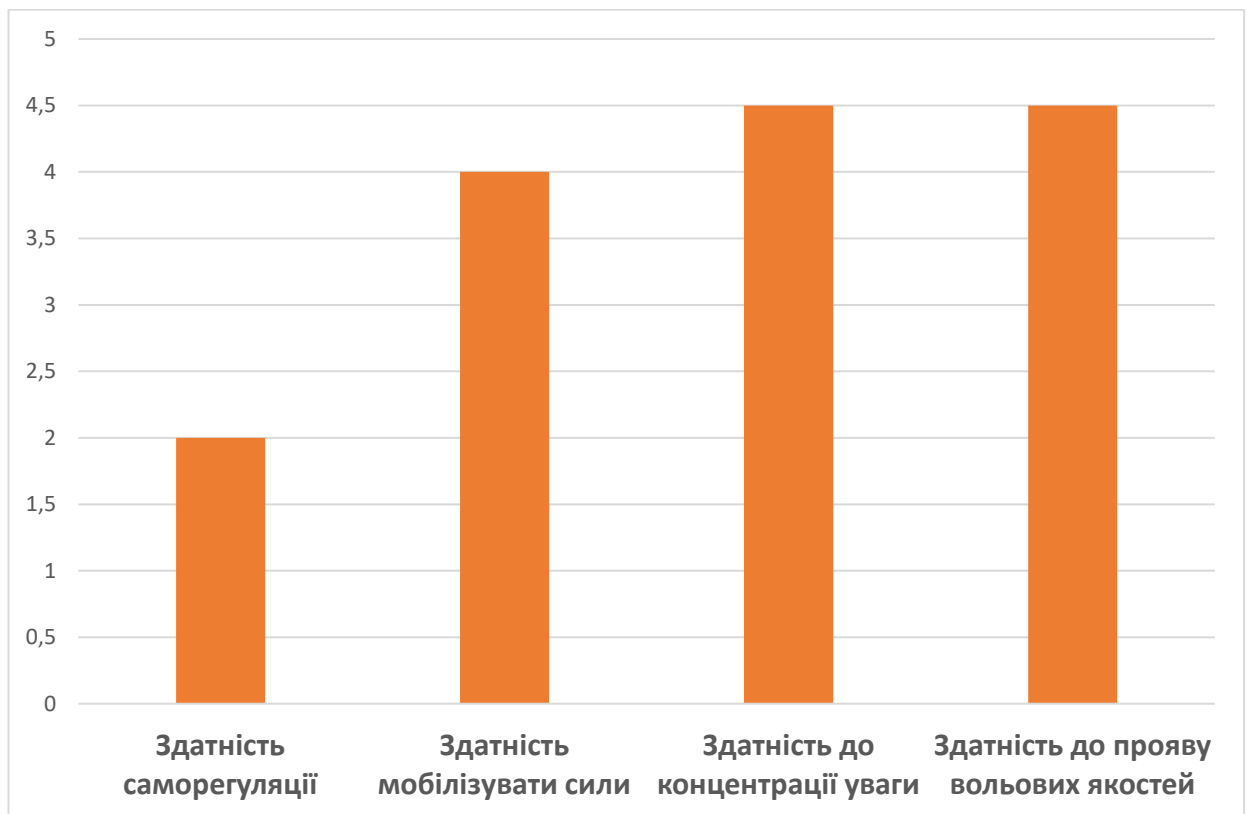


Рис. 3.2. Результати анкетування «Як ви б оцінили здатність опанувати свої психологічні здатності перед змаганнями?»

Результати анкети 2 «Як ви б оцінили здатність опанувати свої психологічні здатності перед змаганнями» мають наступні результати. Наші спортсмени найбільше здатні до високої концентрації уваги – вони оцінили цей показник в 4,5 бали, а також здатні проявити свої вольові якості, що так само набрали 4,5 бали. З іншого боку, здатність до саморегуляції та здатність мобілізувати сили вони оцінили в нижчий бал – 2 і 4 бали відповідно. Найнижчий результат вийшов у відповіді на перше питання анкети «Наскільки здатні ви контролювати свої емоції та переналаштовувати себе перед змаганнями?». На нашу думку, це досить високі показники психологічних здібностей, але відсутність самоконтролю та саморегуляції в потрібний момент не дає спортсменам проявити свої інші високо показникові психологічні якості, що й затримує досягнення успіху.

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

3.2. Методика формування психологічної готовності фехтувальників до змагань

Розробка методики враховувала всі необхідні вимоги, загальнотеоритичні положення і практично-прикладні дані розробок науковців та спеціалістів даної теми [31, 42, 45]. У підготовці спортсменів до основних стартів найбільша увага приділялась психологічній готовності спортсменів, а також відбувалося вивчення психофізіологічного стану фехтувальників. [16, 40].

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

- оцінка психофізіологічного та функціонального стану фехтувальників;
- набір методик формування психологічної готовності фехтувальників;
- структура та особливості навчально-тренувального процесу з метою формування психологічної готовності.

Психофізіологічну діагностику можливо проводити за допомогою широкого набору методів, прийомів та засобів. При їх відборі відштовхуються від принципів об'єктивності, комплексності, цілісності, динамічності та наукової обґрунтованості. Усі перелічені фактори забезпечують надійність та

валідність результатів, а також прогностичну цінність використовуваних методів.

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

1. Виконання поставленого завдання (виконання певної ТТД; стиль ведення бою – пасивний, активний) на бойовій практиці та змаганнях.

2. Проведення фехтувального бою за правилами змагань: повне змагальне спорядження, присутність головного та «бокових» суддів, глядачі тощо).

3. Проведення боїв згідно з регламентом проведення змагань (груповий раунд, жеребкування, тур прямого вибування).

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

1. Імітація уколів на певний сигнал (удар рапіри о підлогу, наприклад) з використанням зброї або без неї.

2. Робота в парах: один із спортсменів у фехтувальній стійці відпускає перчатку, інший спортсмен намагається схопити її, пришвидшуючи руку; або з використанням зброї – один відпускає перчатку поруч з мішенню, інший намагається вколоти мішень, щоб зловити і зупинити перчатку.

3. Проведення стандартного бою (поєдинку) з установками на конкретне завдання для обох фехтувальників (один виконує атакуючу дію, інший захисну; один робить обманні дії, інший намагається не реагувати на них та чекати на справжню дію тощо).

Блок 3. Засоби вдосконалення стійкості к емоційному стресу.

Проведення боїв на бойовій практиці з наступними особливостями:

1. При різному освітленні (природне та штучне освітлення). Наприклад, природне освітлення часто є проблемою під час фехтувального бою, коли один із спортсменів фехтує рівно навпроти сонця. В такі моменти найчастіше бій призупиняється, і спортсмени «перепідключаються» на іншу доріжку. В такий

момент важливо не втратити концентрацію та залишатись зосередженим на ході бою.

2. Боротьба с опонентами різних вікових категорій. Очевидно, що рівноцінна боротьба зі спортсменами старших вікових категорій значно підвищує самооцінку фехтувальника, додає впевненості, та, звичайно, досвіду ведення бою.

3. Ведення боїв з установкою проведення результативної ТТД на фоні стомлення. Зазвичай, такі завдання даються наприкінці навчально-тренувальних зборів, коли ресурси спортсменів вже майже вичерпані, тому виконання поставленого завдання вимагає додаткової психологічної витримки.

4. Ведення бою з лімітом часу та при меншому рахунку. Розуміння, що до кінця бою залишається менше 10 секунд, а ти програєш по рахунку, змушує максимально мобілізувати сили та проявити вольові якості, щоб зрівняти рахунок, таким чином зберігши шанс на перемогу.

Блок 4. Засоби управління стартовими станами.

Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на власному стані, своїх результативних діях та співвідношенні стилю фехтування з наступним опонентом, а також відволіканням від сторонніх чинників.

Виконання розминки перед поєдинками: підбір вправ, інтенсивності та об'єму для досягнення оптимального стану перед початком кожного бою. На кожен наступний бій треба певний об'єм вправ, тому що з кожним поєдинком накопичується втома.

В залежності від емоційного стану спортсмена підбирається інтенсивність розминки перед змаганнями. Відповідно, спортсменам, які переживають пере/збудженість перед стартом, оптимально підбирати вправи невисокої інтенсивності, більше розтяжки чи статичних вправ, адже і так багато енергії використовується нервовою системою. Спортсменам зі

зниженим емоційним напруженням необхідно включити в розминку короткі але високо інтенсивних вправи, щоб «розбутити» спортсмена.

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

Таблиця 3.2

Структура навчально-тренувального процесу

Періоди	Підготовчий		Змагальний	
Мезоцикли	контрольно-підготовчий	передзмагальний	змагальний	змагальний
Тривалість	4 тижні	4 тижні	4 тижні	3 тижні

3.3. Аналіз результатів показників психологічної підготовленості фехтувальників після експерименту

На думку багатьох вчених, метою вивчення та дослідження психофізіологічного стану спортсменів є вивчення його механізмів та визначення їх максимальних можливостей в естремальних умовах змагальної діяльності. Лишк дізнавшись ці показники, ми можемо знати, наскільки далеко може зайти наш спортсмен, та наскільки він здатен витримувати психологічний натиск непередбачуваних ситуацій.

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

Після проведення експерименту, було проведено знову анкетування згідно з анкетною, наведеною у другому розділі. Також для оцінки психофізіологічного стану фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки були використані тести, докладний опис яких дано у другому розділі.

Зміни у відповідях спортсменів-фехтувальників можна відстежити на Рис. 3.3. Опитування проводилося вже після експерименту, тому ці дані дозволяють нам побачити зрушення в показниках самооцінки та впевненості у собі, та зробити певні висновки.

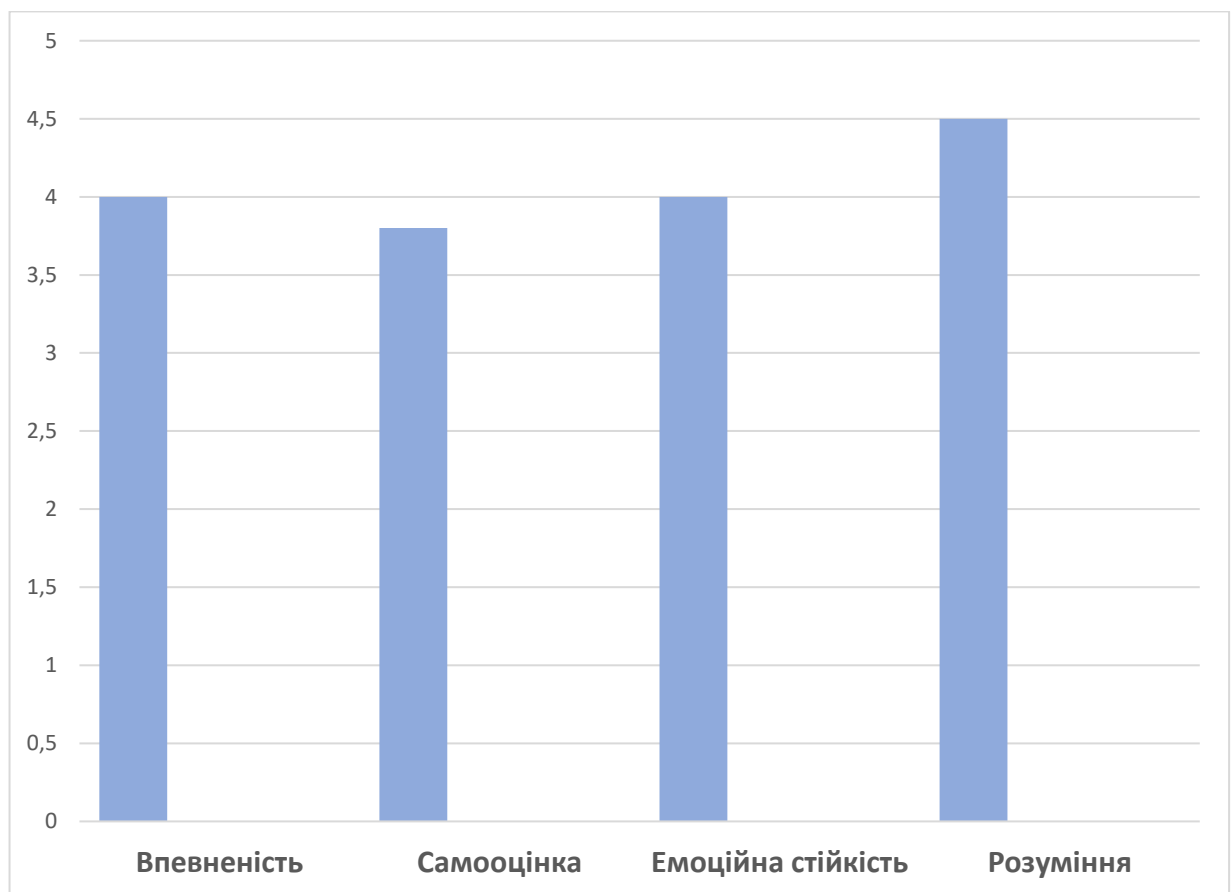


Рис. 3.3. Результати анкетування «Як ви б оцінили свій психологічний стан перед змаганнями?» після експерименту.

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновки, за допомогою яких можливо скоректувати програму психологічної підготовки фехтувальників, їх тренувальну програму, вибір техніко-тактичних дій та

тактики, вибір стратегії на змаганнях, оптимізувати їх передстартову та перезмагальні стани, а також забезпечити використання індивідуального підходу до кожного спортсмена.

Фахівці в області спортивної практики вважають, що практичне застосування психофізіологічної діагностики дозволяє оптимізувати час на спортивну підготовку, підвищити її ефективність, підняти рівень та стабільність спортивних результатів фехтувальника, а також гарантувати максимальний прояв отриманого потенціалу під час змагальної діяльності, будучи максимально успішним в обраному виді спорту.

Отже, таким чином, після проведеного експерименту та організації анкетування після нього, ми бачимо, що цілеспрямована та направлена на емоційну стійкість та психологічне вдосконалення робота принесла свої результати. Наші фехтувальники стали більш впевнені у собі та їх самооцінка підвищилася: якщо до експерименту показник був 3,8 та 3,5 відповідно, по після він змінився до 4 і 3,8 балів. З іншого боку, показники емоційної стійкості та розуміння залишилися незмінними.

Аналізуючи результати анкети 2, ми також бачимо позитивні зрушення в показниках психологічних здібностей спортсменів-фехтувальників. Здібності, які вимагали нашої корекції, були здатність до саморегуляції та самоналаштування, а також здатність до мобілізації сил в екстрених та неочікуваних ситуаціях.

Здатність до саморегуляції спортсмени оцінили в середньому у 2,5 бали, що на 0,5 балів вище, ніж чим до експерименту. Результати відповідей на питання «Наскільки ви здатні мобілізувати сили в критичний момент змагань?» склали 4,3 бали, цей показник виріс на 0,3 бали. Здатність фехтувальників утримувати концентрацію та сфокусуватися на потрібному в критичний момент не змінилася, та залишилася оцінена в 4,5 бали, що є досить непоганий показником так само. В останньому питанні анкети 2 «Наскільки ви здатні проявити свої вольові якості протягом змагань?» спортсмени оцінили

себе у 4,5 бали, що так само не піддалося змінам під час проведення експерименту.

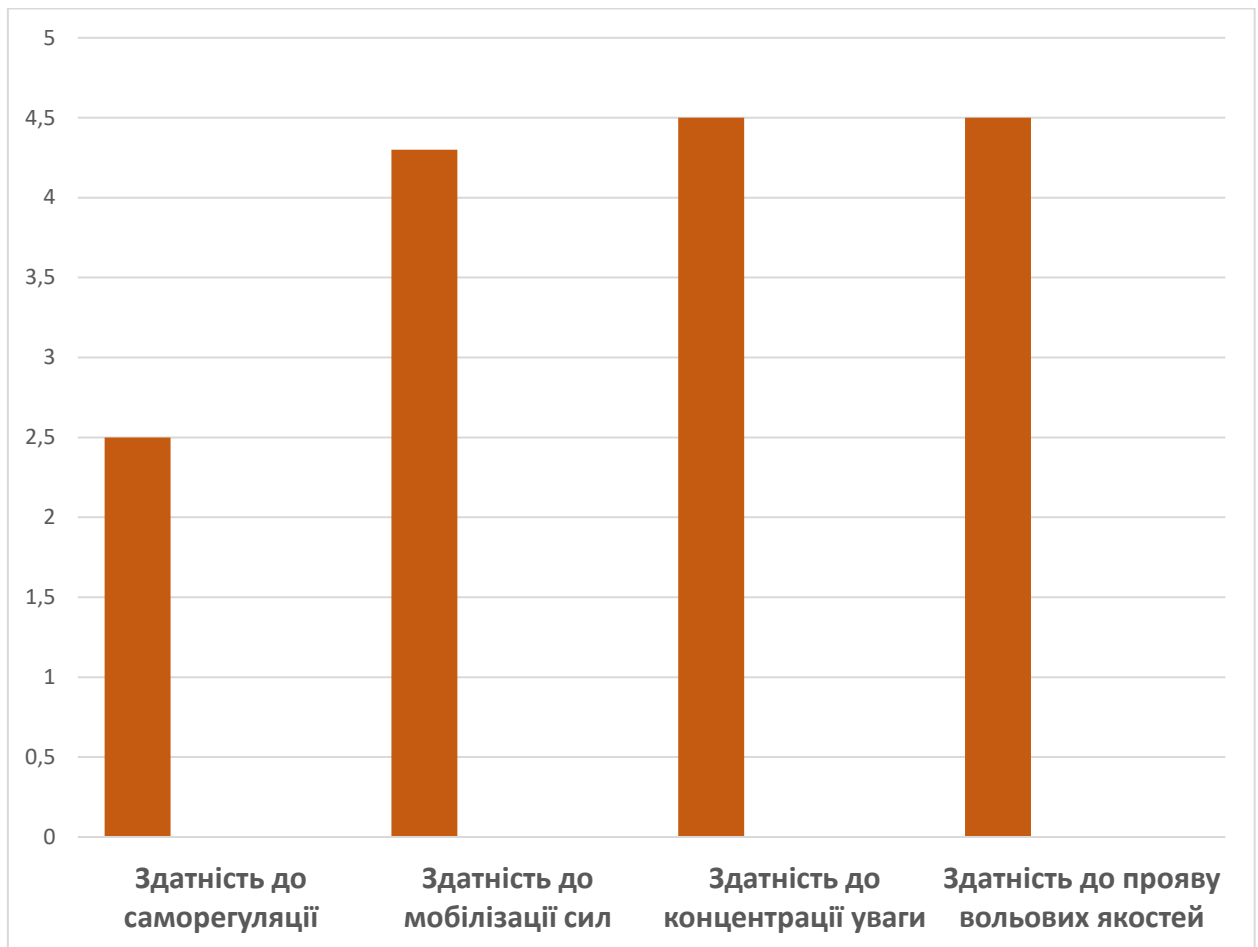


Рис. 3.4. Результати анкетування «Як ви б оцінили здатність опанувати свої психологічні здатності перед змаганнями?» після експерименту

Отже, ми можемо зробити висновок, що цілеспрямована робота на покращення психологічної підготовки спортсменів-фехтувальників пройшла досить ефективно, адже їх показники психологічних здібностей збільшилися, вони стали більш впевнені у собі, їх самооцінка підвищилася, що є основним фактором позитивної налаштованості перед змаганнями. Різноманітна, але вузьконаправлена робота на вдосконалення та всебічний розвиток фехтувальника забезпечує стабільність спортивних результатів та гарантує успішність змагальної діяльності.

Висновки до розділу 3

1. Результат відповіді на питання «Наскільки ви впевнені в собі на змаганнях?» фехтувальників в середньому склав 3,8. Максимальне значення 5 балів. Найбільший показник – розуміння, яку техніко-тактичну дію треба провести у певний час поєдинку – набрав 4,5 бали. Це єдине питання, де значення більше 4 балів. Свій рівень емоційної стійкості спортсмени оцінили у 4 бали. Самооцінка та впевненість спортсменів були оцінені дещо нижчими балами – 3,5 та 3 відповідно. Отже, в цілому спортсмени оцінюють себе середніми балами (3 або 4 бали).

Слід констатувати, що спортсмени мають досить високі значення емоційної стійкості та розуміння, які дії треба виконувати у певний час поєдинку, але в той же час досить низько оцінили впевненість у собі та свою самооцінку. Також спортсмени оцінили себе найменше в питанні саморегуляції та здатності мобілізуватися, в той же час найбільше мають здатність до концентрації уваги та прояву вольових якостей.

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

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

3. Отже, ми можемо зробити висновок, що цілеспрямована робота на покращення психологічної підготовки спортсменів-фехтувальників пройшла

досить ефективно, адже їх показники психологічних здібностей збільшилися, вони стали більш впевнені у собі, їх самооцінка підвищилася, що є основним фактором позитивної налаштованості перед змаганнями. Різноманітна, але вузьконаправлена робота на вдосконалення та всебічний розвиток фехтувальника забезпечує стабільність спортивних результатів та гарантує успішність змагальної діяльності.

ВИСНОВКИ

1. На сучасному етапі розвитку спорту психологічна готовність займає чи не чільну позицію у досягненні високих результатів. Належна психологічна підготовка несе ще собою значні позитивні зміни у чіткості реалізації поставленої мети та удосконалення людини як спортсмена, так і особа. Переоцінка чи недооцінка суперника, сумнівний психоемоційний стан, невпевненість у своїх силах має руйнівну силу на прогнозований результат.

Психологічна готовність фехтувальника має бути під пильним та уважним наглядом тренера чи психолога як протягом підготовки до змагань, так і перед самим початком, адже фехтування – це такий вид спорту, де у змаганнях психологія відіграє чи не чільну позицію. Наприклад, легка атлетика – дуже важко, майже неможливо пробігти дистанцію швидше, ніж ти навчився, а у фехтуванні – «з якої ноги встав з ліжка», так і пройшов весь змагальний день і від цього і залежатиме результат. Тому психологічна налаштованість тут дуже важлива. У таких ситуаціях важливо вміти застосовувати прийоми та методики розслаблення, самоналаштування та концентрації уваги. Бо якщо таке не вдасться, це може призвести до втрати важливої нервово-психологічної енергії.

Стан психологічної готовності спортсмена до змагань визначається наявністю у спортсмена в передзмагальний момент наступних якостей: впевненість в собі; емоційна стійкість; адекватна самооцінка; здатність здійснювати саморегуляцію власних психічних станів в умовах кризової ситуації; здатність мобілізувати сили і реалізувати резервні можливості свого організму з метою досягнення найбільшого результату; концентрація уваги; вольові якості особистості.

2. Проведені опитування щодо відношення фехтувальників до свого психологічного стану на змаганнях показали, що спортсмени-фехтувальники мають високу здатність до концентрації уваги та до прояву вольових якостей, так само як і емоційну стійкість та високе розуміння, що треба робити в певний

момент бою. Проте, атлети нижче оцінили свою здатність до саморегуляції та мобілізації сил, так само, як і опитувані мали низьку самооцінку та впевненість у собі.

3. Розроблена методика формування психологічної готовності до змагань фехтувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка складається з декількох взаємопов'язаних частин: оцінка психофізіологічного та функціонального стану фехтувальників; комплекс засобів формування психологічної готовності; структура та особливості навчально-тренувального процесу з метою формування психологічної готовності. Методика складається з чотирьох блоків засобів, які використовувалися фехтувальниками у навчально-тренувальному процесі. Кожен з цих блоків націлений на поліпшення як фізичної, так і психологічної форми спортсменів, адже включає в себе спеціалізовані вправи, які регулярно застосовувалися в навчально-тренувальному процесі. На нашу думку, одним з основних факторів успіху спортсмена є високоякісна фізична підготовка спортсмена, яка дає відчуття впевненості у собі, що, у свою чергу, веде до правильного психологічного налаштування перед змаганнями.

4. Після експерименту змінилося відношення фехтувальників до свого психологічного стану. Так, на питання «Наскільки ви впевнені в собі на змаганнях?» спортсмени відповіли з результатом 4 бали. Оцінка цього показника зросла на 33%. Показник самооцінки збільшився на 0,3 та в результаті склав 3,8 бали. В той же час емоційна стійкість та розуміння не змінилися під час проведення експерименту та становили 4 та 4,5 відповідно.

Отже, ми можемо зробити висновок, що цілеспрямована робота на покращення психологічної підготовки спортсменів-фехтувальників пройшла досить ефективно, адже їх показники психологічних здібностей збільшилися, вони стали більш впевнені у собі, їх самооцінка підвищилася, що є основним фактором позитивної налаштованості перед змаганнями. Різноманітна, але вузьконаправлена робота на вдосконалення та всебічний розвиток

фехтувальника забезпечує стабільність спортивних результатів та гарантує успішність змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаев АК. Педагогические основы спортивного отбора борцов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;(8):3-5.
2. Алексеев АФ, Ананченко КВ, Голоха ВЛ. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства. 2021; 4-12.
3. Ананченко КВ. Техничко-тактичеськая підготовленность участників міжнародних змагань і олімпійських ігор по дзюдо. Фізичеськое виховання студентів творчеських спеціальностей. 2007;1:3-8.
4. Ананченко КВ, Перебійніс ВБ, Пакулін СЛ. Удосконалення техніко-тактичньої підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. Траекторія Науки, Path of Science. 2016;2:2.
5. Ананченко КВ, Чуєв АЮ, Зантарає ГМ. Дослідження методів регулювання позитивних емоцій в єдиноборствах. Єдиноборства. 2019; 4-12.
6. Арзютов ГН. Многолетня підготовка спортсменів. Київ: НПУ ім. Драгоманова; 1999. 408 с.
7. Бабушкін ГД, Шумілін АП, Чікуров АІ, Соколов АН. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации. Ученые записки университета ім. ПФ Лесгафта. 2008;3:13-16.
8. Бальсевич ВК., Тереса Соха. Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев. Теория и практика физической культуры. 2011;(2):66-68.
9. Бейгул І. Вплив спеціальної психологічної підготовки на здоров'я і розвиток особистості дзюдоїстів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014; 1: 118-122.
10. Бойко ВФ., Данько ГВ. Фізичеськая підготовка борців: учебное пособие. Київ: Олімпійськая література; 2004. 223 с.

11. Бріскін Ю, Задорожна О, Смирновська С, & Смирновський С. Психофізіологічні характеристики фехтувальників на шпагах на різних етапах багаторічної підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020, 3: 97-100.
12. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. К.: Олімпійська література; 2001. 336 с.
13. Воронова ВІ. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
14. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [автореф. дисертації]. Київ: НУФВСУ; 2018. 46 с.
15. Волков ЛВ. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. К.: Вежа, 1997. 126 с
16. Демінській ОЦ. Оптимізація навчально–тренувального процесу. Херсон: Айлант; 2002. 296 с.
17. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. К.:Здоров'я, 1988. 176 с.
18. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К. : Олімпійська література; 2015.
19. Качанова Н, Ашурков А. Исследование психологии спортсмена в условиях соревнований. Теория и практика физ. культуры. 2006; 6:32-3.
20. Коробейніков ГВ., Дуднік ОК. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. Спортивна медицина. 2016; 1:33–36.
21. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Л.: ЛДУФК; 2013. 312 с.
22. Костюкевич ВМ. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ; 2007. 274 с.
23. Костюкевич ВМ, Шинкарук ОА, Воронова ВІ, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська літ.; 2019. 528 с.

24. Кривенцова І. В. Можливості фехтування у фізичному вихованні студентів педагогічних університетів. Харків, 2009. 109 с.
25. Крушевский А, Ягелло В, Томаш А. Техничко-тактичесская подготовка призеров чемпионата Европы по дзюдо (2004-2006 гг.) в лёгкой весовой категории 66 кг. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2008; 9.
26. Курилюк С. Дослідження психологічних особливостей саморегуляції дзюдоїстів на початковому етапі підготовки. *Єдиноборства*. 2019;2(12):31–38.
27. Мазур В, Кучер В, Петров А, Скавронський О, Чистякова М, Марчук В, Чистякова МО. Вдосконалення рухових якостей спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020;19:31-35.
28. Палатний А. Зміст діяльності національних організаційних структур із розвитку дзюдо в Україні. *Спортивна наука України*. 2018;6:33-38.
29. Перебийніс ВБ. Індивідуалізація тренувальних програм в річному макроциклі дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. [автореферат] Харків; 2019. 27 с.
30. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимп. лит.; 2015. Кн. 1. 680 с.
31. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев: Олимп. лит.; 2015. Кн. 2. 752 с.
32. Платонов ВН. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. 2014;(2):8-19.
33. Попов АЛ. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта; 2013. 219 с.

34. Пуни АЦ. О психологической разведке в подготовке к соревнованию, Спортивная психология . 2002; 246-250.
35. Ложкин ГВ, Повякель НИ. Практическая психология конфликта: Учеб. пособие. К.: МАУП, 2000. 256 с.
36. Лопатенко ГО, Косік МС, Косік НЛ. Нові підходи до організації передстартової підготовки кваліфікованих спортсменів у одноборствах (на прикладі фехтування). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2015, 4: 33-38.
37. Репко ЕА, Козина ЖЛ, Карюченко ДН. Особенности психофизиологических функций у фехтовальщиков по сравнению с представителями циклических и игровых видов спорта. Health, sport, rehabilitation: scientific journal on problems of physical education, sports, rehabilitation and recreation. Kharkiv. 2018; 2 (4): 96–105. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1342481>
38. Руденко М, Курилюк С. Управління підготовкою дзюдоїстів до змагань на основі результатів діагностики психологічної готовності. В Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві» (27 листопада 2020 р., м. Івано-Франківськ). 2020;61.
39. Савченко ВГ. Основы психологической подготовки спортсменов высокой квалификации (на материалах бокса): [автореф. дис.]; 1997. 75 с.
40. Смирнова ВВ. Психологическое сопровождение подготовки борцов высокой квалификации. Теория и практика физической культуры. 2010;6:66 – 68.
41. Смирновський С. Психофізіологічні характеристики висококваліфікованих фехтувальників, які використовують зброю з гладким руків'ям. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;1(27):55-60.
42. Тропін ЮМ, Романенко ВВ, Латишев МВ. Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичною підготовленістю у

юних таеквондистів. Єдиноборства. 2021;2(20):93–104. DOI:10.15391/ed.2021-2.08

43. Шандригось ВІ. Системно-історичний аналіз досягнень країн-учасниць в змаганнях з вільної боротьби на Олімпійських Іграх (1904-2016 рр.). Єдиноборства. 2018;(1/7):89-97.

44. Шинкарук О.А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2018. С. 156-189.

45. Шинкарук ОА. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ : НВП Поліграфсервіс; 2013. 136 с.

46. Уэйнберг Р, Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература; 1998. 335 с.

47. Чумак ЮА. Состояние физической подготовленности дзюдоистов 14-16 лет по показателям координационных способностей. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014;4:69-73.

48. Bompa TO. Periodization training: Theory and methodology (5th ed.). Human Kinetics. 2009; 342 p.

49. Beam W., Adams G. Exercise Physiology Laboratory Manual. New York: McGraw–Hill. 2010; 320 p
Chirazi, M. Consequences of the new specifications of the judo regulations. Sport si Societate: Revista de Educatie Fizica, Sport si Stiinte Conexe. 2013;13(2):225-231.

50. Gulbin J, Weissensteiner J, Oldenzel K, Gagné F. Patterns of performance development in elite athletes. European Journal of Sport Science. 2013;13(6):605-614.

51. Johnston K, Wattie N, Schorer J, Baker J. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. Sports Medicine, 2018; 48 (1): 97-109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>

52. Korobeynikov GV, Korobeynikova LG, Romanyuk LV, Dakal NA, Danko GV. Relationship of psychophysiological characteristics with different levels

of motivation in judo athletes of high qualification. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2017;21(6):272-278.

53. Kraemer W. *Exercise Physiology : Integrating Theory and Application* / William Kraemer, Steven Fleck, Michael Deshenes. Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins. 2011; 512 p.

54. Kuryluk S. Psychological support for young judoka. *Sport and society. Interdisciplinary journal of physical educational and sports*. 2016;16(1): 89-96.

55. Latyshev M, Latyshev S, Korobeynikov G, Kvasnytsya O, Shandrygos V, Dutchak Y. The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2020; 15(2): 400-410. DOI: 10.14198/jhse.2020.152.14

56. 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; 15(1): 138-143. DOI. 10.51371/issn.1840-2976.2021.15.1.17

57. 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; 3(22): 28–32 DOI: 10.14589/ido.22.3.5

58. Radochoński M, Cynarski W, Perenc L, Siorek-Maślanka L. Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes. *Journal of Human Kinetics*, 2011;27:1640-5544.

59. Utter A, Kraemer W, Fry A, Martyn R. Rubin Physiological and performance responses to tournament wrestling. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2001;33(8):1367–1378.

60. Wilmore J, Costill D, Kenney L. *Physiology of Sport and Exercise*. Illinois: Human Kinetics. 2007; 592 p.

61. Ziv G, Lidor R. Psychological Preparation of Competitive Judokas. *Sports SciMed*. 2013;12(3):371-380.