

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: «МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ  
МОТИВАЦІЙНОЇ СКЛАДОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В  
ЄДИНОБОРСТВАХ»

Здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
**Попової Катерини Валеріївни**

Науковий керівник: Коробейнікова Л.Г.,  
доктор біологічних наук, професор

Рецензент: к.філ.н. Єгупов М.В.,  
доцент кафедри спортивних єдиноборств  
та силових видів спорту

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол №\_ від \_\_\_\_\_202\_ р.)

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

---

## ЗМІСТ

<b>СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....</b>	<b>4</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КВАЛІФІКОВАНИХ ЄДИНОБОРЦІВ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Становлення психології спорту, як теоретичної, так і практичної дисципліни у світі.....	8
1.2. Особливості психологічної підготовки у спортивній діяльності.....	14
1.3. Особливості проведення психологічної підготовки до змагань у єдиноборствах.....	21
Висновки до розділу 1.....	35
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>37</b>
2.1. Методи дослідження.....	37
2.1.1. Методи й засоби оптимізації передзмагальних психофізичних станів спортсменів .....	37
2.2. Методи дослідження оцінки психомоторних здібностей в єдиноборствах.....	41
2.3. Інформаційні технології в ідентифікації психологічного стану єдиноборців в процесі змагальної діяльності.....	50
Висновки по розділу 2.....	53
<b>РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОВІДНИХ ЯКОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ЄДИНОБОРЦІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ.....</b>	<b>54</b>
3.1. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів.....	54
3.2. Особливості прояву мотивації, як психологічної складової успішності в єдиноборствах.....	59

3.3. Характеристика основних методик дослідження.....	63
Висновки до розділу 3.....	70
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>72</b>
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	84
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>91</b>

## **Список умовних позначень**

ЗПП	– загальна психологічна підготовка
СПП	– спеціальна психологічна підготовка
ПЗМР	– проста зорово-моторна реакція
СП	– спортивно-пізнавальний мотив
ГП	– громадсько-патріотичний мотив

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Без належної психологічної підготовки неможливо досягти найвищих результатів у спортивних єдиноборствах. Питання психологічної підготовки залишається важливим та актуальним питанням тому, що саме психологічна підготовленість зараз є ключовою для покращення спортивних результатів. У спортсмена може бути досконала фізична та тактична підготовленість, але без психологічної підготовленості немає гарантій, що спортсмен зможе показати найвищий свій рівень та успішний результат.

В сучасному сьогоднішньому розвитку спорту показує, що більшість тренерів дотримуються застарілого та нерідко хибного уявлення про необхідність психологічної підготовки спортсмена та не усвідомлюють, що глибоке розуміння психології спорту може значно змінити кінцевий результат виступів спортсмена. Такий підхід лишає спортсмена середовища розвитку, повного розкриття його потенціалу, а також заважає втіленню поставлених цілей.

Психологічна підготовка необхідна для всіх видів спорту, але відмінна особливість психологічної підготовки у єдиноборствах полягає у надмірній інтенсивності та стресовості, великих навантаженнях, що викликаються короткими проміжками часу, в який треба виконати вивчені дії. Також, єдиноборства характеризуються вищою інтенсивністю змагань, аніж тренувань, яку так важко відпрацювати окремо, без змагальних ситуацій. Саме через це виникає напруженість організму спортсменів, бо відчувається їх відповідальність за результат [11].

Під час оптимізації навчально-тренувального процесу єдиноборців важливо враховувати особливості та потенційні психологічні можливості спортсменів, застосовувати відновлювальні заходи, звертати увагу на пряму та зворотню індивідуалізацію під час змагальної діяльності.

Встановлено, що найбільш повне розкриття особистісних характеристик спортсмена можливе в процесі змагальної діяльності. Ефективність рівня підготовки спортсмена залежить від його індивідуальних психофізіологічних особливостей. Індивідуалізація психологічної підготовки передбачає оптимальне використання власного психологічного потенціалу, методів і засобів підготовки спортсмена з урахуванням адаптаційних закономірностей організму спортсмена до фізичних і психоемоційних навантажень.

**Мета** – вивчити особливості психологічної підготовки спортсменів та розробити методи щодо удосконалення процесу психологічної готовності спортсменів-єдиноборців до змагальної діяльності.

Основні **завдання** наукового дослідження:

1. Вивчити стан підходів до психологічної підготовленості єдиноборців до змагальної діяльності.

2. Визначити психологічні підходи до визначення провідних якостей та прояву індивідуальних здібностей кваліфікованих спортсменів-єдиноборців у процесі підготовки для здійснення психологічного супроводу.

3. Відібрати методи дослідження психологічної готовності та розробити методику формування психологічної готовності до змагань кваліфікованих єдиноборців.

4. Визначити провідні психофізіологічні властивості кваліфікованих єдиноборців для здійснення психологічного супроводу.

**Об'єкт дослідження** – психологічна підготовка в єдиноборствах.

**Предмет дослідження** – інформативні складові психологічної підготовки у спортивних єдиноборствах

При вирішенні запропонованих завдань використовувалися наступні **методи дослідження**:

1. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів.

2. Методи й засоби оптимізації передзмагальних психофізичних станів спортсменів.

3. Інформаційні технології в ідентифікації психологічного стану єдиноборців в процесі змагальної діяльності.

4. Особливості прояву мотивації, як психологічної складової успішності в єдиноборствах.

**Наукова новизна роботи** полягає у розробці психолого-педагогічних засобів та методів передзмагальної підготовки спортсменів-єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Також визначення рівня психологічної готовності та психофізіологічного стану єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Удосконалення процесу психологічної підготовки та психологічного супроводу в спортивних єдиноборствах.

**Практична значущість отриманих результатів.** Розроблені методи та засоби можуть бути використані тренерським складом для вдосконалення тренувальних та позатренувальних підходів для оптимізації психофізіологічного стану спортсменів. Запропоновані індивідуальні прийоми можуть бути задіяні для налаштування спортсменів перед змаганнями, надання психологічного супроводу та дієвого інструментарію перед та під час змагальної діяльності.

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури з 67 найменувань, з них 3 іноземних. Загальний обсяг роботи складає 90 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КВАЛІФІКОВАНИХ ЄДИНОБОРЦІВ

#### 1.1 Становлення психології спорту, як теоретичної, так і практичної дисципліни у світі

Психологія спорту необхідна для забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу для підготовки спортсменів до змагань і успішних їх виступів на них.

Основним завданням психології спорту є наукове обґрунтування раціональних засобів і методів фізичного виховання і спортивної підготовки. Спортивна психологія відповідає за такі питання: прояв якостей особистості в спортивній діяльності, прояв і розвиток психологічних процесів під час фізичних вправ, прояв психічних станів і відносин у спорті [42].

Спортивна психологія в основному базується на результатах власних досліджень. У ньому виділено найважливіші розділи: психологія спортивного тренування і виховання; психологія спортивних груп і команд; психологія техніко-фізичної і тактичної підготовки спортсменів; психологія характеру спортсменів і тренерів; психологічна діагностика; психологічна підготовка; Тренування і психологія змагальної діяльності та ін.[64].

Вчений П. Лесгафт вказує на необхідність вивчення психології людини для оптимізації фізичного виховання. Він вказував на важливу роль рухів м'язів та інших органів чуття в русі. Його ідеї стали передумовою для розвитку психології спорту [51].

Спочатку спортивна психологія була когнітивно-описовою дисципліною. Вона характеризується когнітивною спрямованістю та спрямований на психологічний опис фізичної активності. Досліджено вплив



фізичних вправ на розвиток психічних процесів (пізнання, волі). У майбутньому об'єктами дослідження стануть свідомість, рухові навички, виконання психологічних процесів під час змагань, стан перед стартом і специфічні характеристики кожного виду спорту.

У роки свого становлення спортивна психологія набула професійного характеру як прикладна галузь знань. Перед спортивними психологами постає завдання вирішення практичних завдань, пов'язаних з підготовкою спортсменів. Психологія спорту виникла як пізнавальна і практична дисципліна.

До таких проблем належать: психодіагностика (В. Марищук, А. Родіонов та ін.), психологічна надійність у спорті (В. А. Плахтієнко та ін.), психологія спортивної команди (Ю. Ханін, Є. Румянцева, Ю. Коломєйцев та ін.). Психічний стан (Є. Ільїн, А. Алексєєв та ін.); Рух думок у русі (А. Белкін) [1].

Психологія спорту вивчає психологічні закономірності, що формують спортивні навички та якості, необхідні для участі окремих спортсменів і команд у змаганнях, а також розробку заснованих на психології методів навчання та підготовки спортсменів до змагань [64].

Для цього необхідно вирішити наступні задачі:

1. вивчення впливу занять спортом на психологію спортсменів, а саме:
  - психологічний аналіз матчів (загальний і специфічний для окремих видів спорту);
  - визначити характер впливу змагань на спортсменів;
  - визначити психологічні вимоги гри до спортсменів;

- визначати (спільно з представниками інших спортивних наук) моральні, вольові та інші психологічні якості, необхідні спортсменам для досягнення успіху в змаганнях;

- психологічний аналіз тренувальних занять і умов спортивного життя: вивчення їх впливу на психологію спортсменів з метою пошуку організаційних форм, які допомагають спортсменам і командам розвивати необхідні психологічні якості [52].

2. Для підвищення ефективності спортивного тренування створення необхідних психологічних умов. Психологія спорту розкриває внутрішню структуру спортивної майстерності, механізми та закономірності розвитку і вдосконалення всіх його компонентів, шляхи формування спеціальних знань, умінь і навичок, а також умови, що забезпечують успішність колективних дій спортсменів.

Усе це вимагає від психологів:

- психологічного обґрунтування існуючих методів і засобів спортивного тренування та пошуку нових;

- визначає шляхи максимального використання можливостей організму спортсмена через розвиток психічних функцій і через створення методів фізичної підготовки (наприклад, використання системи з «біологічним зворотним зв'язком»);

- розробка методів психологічного опис окремих видів спорту (психометрія), методи психологічної діагностики спортивних здібностей, соціальної структури та психологічного середовища команди

- розробка науково обґрунтованих методів моделювання змагального середовища в умовах тренування, виявлення психологічних факторів, що наближають умови тренування до умов змагань [52].

3. Розробка психологічних основ змагальної підготовки спортсменів. Висока фізична і тактична підготовка вже недостатня для змагального успіху. Крім рухових і сенсомоторних здібностей і навичок, особливо важливими є інтелектуальні здібності та здатність до колективних дій. Тому в змагальній підготовці все більшу роль відіграють різні психічні процеси і стани. Зростає також значення психологічних факторів і, відповідно, психологічної підготовки спортсменів до участі в змаганнях. Розробка таких методів і прийомів навчання є одним з головних завдань психології спорту.

Реалізація цієї функції включає:

- вивчення функціональних моделей розуму в змагальних умовах і розробка методів підвищення стабільності та надійності змагальної діяльності.

- вивчення психічних станів, що виникають під час передзмагальної підготовки та в умовах змагань, розробка методів контролю шкідливих психічних станів.

- розробка психопрофілактичних методик, навчання прийомам, методам і методам психологічного зміцнення спортсменів, посилення стійкості до психотравмуючих впливів.

- розробка системи психолого-педагогічного супроводу підготовки спортсменів до змагань на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Вирішуючи перелічені завдання, спортивна психологія може сприяти підвищенню ефективності змагальної підготовки спортсменів [13].

4. Створення психологічних умов для підвищення значущості спортивної діяльності, профілактики травматизму, перевтоми, профілактики професійних захворювань і деформації особистості спортсменів, умов для всебічного розвитку спортсменів і реалізації їх творчого потенціалу.

Теоретичною основою вирішення завдання гуманізації спортивної діяльності з використанням психології є наступне:

- вивчення структури мотивації спортивної діяльності в різних видах спорту та закономірностей формування та перебудови цієї структури в процесі спортивного вдосконалення;
- вивчення психологічних проблем відбору та спортивної орієнтації (визначення придатності особистості до того чи іншого виду спорту та перспектив її розвитку в умовах занять сприяє більш повному розкриттю спортивного таланту);
- вивчення психічного стану спортсменів і динаміки цього стану в різних умовах спортивної діяльності;
- дослідження індивідуальних якостей особистості та психічного стану як чинників успіху та безпеки у спортивній діяльності;
- вивчення факторів, що впливають на виникнення несприятливих умов перед зльотом та обґрунтування методів і засобів їх запобігання [13].

5. Дослідження соціально-психологічних феноменів у спортивних командах. Психологія спорту вивчає особливості функціонування спортивних колективів і характеризує психологічні закономірності діяльності колективу. Реалізація цього завдання включає:

- вивчення витоків і механізмів формування колективних явищ (емоцій, установок, традицій тощо) в групах, а також розробку методів управління ними з метою створення сприятливого психологічного середовища для спортивних команд;
- вивчення психологічних аспектів і закономірностей міжособистісного спілкування в спортивних командах і розробка критеріїв психологічної придатності спортсменів.

– виявлення соціально-психологічних мотивів поведінки та діяльності спортсмена.

– роль особистості тренера, дослідження впливу стилів керівництва на успішну діяльність і психологію спортивних колективів, розробка методів і способів зміцнення авторитету тренерів, учителів фізичної культури та капітанів команд [13].

б. Дослідження психологічних аспектів підготовки спортсменів. Спортсмен — член команди або спортивної команди. Крім того, він іноді бере участь у важливих змаганнях як представник своєї країни. Тому важливо формувати поведінку спортсменів, виховувати в них переконання та ідеали, високі моральні почуття та патріотизм.

Спортивна психологія сприяє підвищенню ефективності підготовки спортсменів шляхом:

а) вивчення структури та закономірностей функціонування мотиваційної сфери спортсменів;

б) розробка методів і шляхів створення стійких і соціально значущих мотивацій поведінки у спортсменів.

Перелік завдань, які вирішує психологія спорту, дуже різноманітний і охоплює всі сфери спортивної діяльності. Це відображає інтегруючу роль спортивної психології. Методологія системного аналізу і системного підходу до спортивної діяльності, вимога комплексного вирішення проблем фізичного виховання і спорту впроваджується в усі спортивні науки насамперед через психологію спорту. І в цьому її особлива важливість для спорту, для всієї спортивної науки [13].

## 1.2 Особливості психологічної підготовки у спортивній діяльності

Психологічна підготовка представляє собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності. Вона направлена на формування особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, вмінь, навиків і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених задач в ході змагань [20].

У загальному вигляді психологічна підготовка - це процес розвитку і вдосконалення сутнісних проявів психіки спортсмена, що відповідає вимогам тренувальної та змагальної діяльності. Психологічна підготовка спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності професійних і важливих знань, умінь, навичок і досягнення такої стійкості, яка забезпечує можливість вирішення завдань під час змагань [20].

Особливості психологічної підготовки:

- це завжди підготовка до певного виду діяльності (до тренувального процесу або до змагань);
- в процесі такої підготовки повинні цілеспрямовано формуватися ті властивості і якості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність спортивної діяльності;
- психологічна підготовка тісно та органічно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і направлена не тільки на формування і розвиток окремих сторін його психіки, але і на удосконалення важливих для спорту властивостей особистості.

Основним завданням психологічної підготовки є встановлення і зміцнення людських стосунків, які складають основу спортивної

особистості і виникають під впливом зовнішніх факторів тренера, оточуючих спортсмена, а також у процесі саморефлексії.

Метою психологічної підготовки спортсменів є розвиток високої спортивної працездатності, психологічної стійкості і психічних якостей, необхідних для підготовки до змагань.

Психологічна підготовка має такі рівні: психофізіологічний рівень; психологічно; соціальна психологія.

На психологічному рівні - це впевненість спортсмена в собі, самооцінка, світогляд, свідомість, тобто симптоми, що відображають його ставлення до себе як до спортсмена, а також до його знань, умінь, навичок, звичок і різних психічних функцій. Водночас врахування цього рівня в психологічній підготовці спортсменів дає змогу точно виявити характеристики та якості, які гарантують здатність до ефективної спортивної діяльності [12].

Соціально-психологічний рівень забезпечує вирішення проблем, пов'язаних зі специфічними наслідками змагання, коли різні тактики та техніки двох команд стикаються як суперників. Предметами дослідження на цьому етапі є: взаєностосунки в колективі, мікроклімат, атмосфера, вплив колективу на розвиток особистості спортсмена та різноманітні його зміни, роль особистості в колективі, її вплив на формування особистості спортсмена.

Для раціональної побудови й практичного здійснення процесу психологічної підготовки необхідні наступні принципи: свідомість та активність, систематичність й послідовність, доступність, індивідуальність, повторність та поступовість.

Перший напрямок психологічної підготовки передбачає формування функціональної надійності психіки спортсмена, яка досягається на основі вдосконалення спеціальних форм пізнавальної діяльності. При цьому

формується спеціальні знання, практичні навички та вміння, специфічний руховий досвід [15].

Другий напрямок психологічної підготовки стосується не тільки психологічної надійності спортсмена, а й формування емоційно-вольової стійкості. Спрямований на формування вміння контролювати свої дії в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності та ефективно діяти в змаганнях.

Третій напрямок психологічної підготовки передбачає формування психічної готовності до змагань в індивідуальних і групових змагальних умовах. Тут важливо своєчасно психологічно адаптуватися до змін конкурентної ситуації, подолати психологічні бар'єри суб'єктивного порядку, знати сильні та слабкі сторони суперника, тактику тощо.

Четвертий напрямок психологічної підготовки визначається результатами, досягнутими в змаганнях і характеристиками після змагальної діяльності. Це особливо актуально в ситуаціях, коли спортсмен завершив спортивну кар'єру і йому необхідно активно займатися спортом, підтримувати оптимальний рівень психічної працездатності та адаптуватися до нових умов діяльності [15].

Всі напрями психологічної підготовки тісно пов'язані між собою і їх реалізація потребує попереднього планування.

Існує багато різних типів планів психологічної готовності:

- операційний (для ігор, турнірів, конференцій і спеціальних змагань);
- поступовий (місячний, підготовчий етап або період, збір освіти та навчання);
- поточний (для річних циклів навчання);



– перспективи (на кілька років).

Засоби психологічної підготовки - фізичні вправи, технічні засоби, тактика цього виду спорту. Спеціальними заходами є психологічна підготовка (такі дії, як завдання з чіткими інструкціями та психологічною спрямованістю, такі як розвиток сили волі, підвищення емоційної стійкості спортсменів) і психологічний вплив. Це психологічні засоби і методи регуляції і саморегуляції, методи відновлення спеціальних трудових здібностей, різноманітні курси навчання тощо [15].

Психологічна підготовка до тривалих тренувальних процесів і матчів відбувається набагато раніше і називається загальнопсихологічною підготовкою. Безпосередня психологічна підготовка до конкретного змагання називається спеціальною психологічною підготовкою.

Між загальною і спеціальною підготовкою можуть проводитися спеціальні заходи. Її мета - корекція психічного стану спортсмена на завершальному етапі його підготовки. Необхідність у цих заходах виникає за відсутності системного підходу в загальнопсихологічній підготовці, але вони також можуть доповнювати вже проведену роботу або уточнювати її. Програми корекції психічного статусу є скороченими варіантами, які поєднують контрзаходи з безпосередньою психологічною підготовкою [15].

Загальна психологічна підготовка - психологічна підготовка спортсменів до тривалих тренувальних процесів. Високі результати в сучасному спорті можливі лише за умови багаторічних систематичних тренувань, дотримання способу життя та спортивного режиму. Спортсмени повинні бути до цього психологічно готові. Досягнуту готовність необхідно постійно вдосконалювати тренуваннями. Основні способи зробити це: Створення, зміцнення та посилення мотивації до спортивних тренувань (постановка перспективних цілей, формування мотивації успіху, оптимальне співвідношення заохочень і покарань, емоційність

тренувальних занять). Формування позитивного ставлення до різних сторін навчального процесу [11].

Метою загальнопсихологічної підготовки (ЗПП) є досягнення високого рівня психологічної підготовки спортсменів і забезпечення їх адаптованості до різноманітних і навіть екстремальних умов тренувань і змагань.

Досягнення цієї мети вимагає вирішення багатьох проблем.

- сприяє поліпшенню розумових процесів.
- формування психічних якостей характеру та витривалості спортсмена в умовах спортивної діяльності.
- створить оптимальний настрій під час тренувань і змагань.
- розвиток здатності керувати психічними станами в умовах екстремальної активності.
- сприяти розвитку здатності аналізувати та використовувати інформацію про майбутні змагання.
- сприяє створенню позитивної психологічної атмосфери в колективі [46].

Зміст ЗПП складається з таких основних заходів:

1. Виховання у спортсменів моральних, волевих та інших позитивних рис характеру та властивостей особистості спортсмена.
2. Удосконалення психічної регуляції спортсмена (спеціальні сприйняття, характерні для конкретного виду спорту - відчуття води, відчуття снігу, відчуття часу тощо).
3. Ознайомтеся з елементами ідеомоторного тренінгу, які забезпечують психологічну адаптацію фізичних вправ, спортивних занять і виконання конкретних тренувальних завдань.
4. Покращує інтелектуальні здібності, тактичне мислення, здатність

аналізувати конкурентні ситуації, приймати правильні рішення та діяти за таких умов, як перешкоди та часові обмеження.

5. Професійно важливий розвиток уважності - здатність зосереджувати увагу, зберігати високу стійкість, переключати, розподіляти, відволікатися в потрібний момент на зовнішні подразники, фактори тощо.

6. Вивчіть прийоми саморегуляції свого психоемоційного стану з метою оптимізації психоемоційного стану для вирішення тренувальних і змагальних завдань.

7. Виховання сили волі.

8. Формування спортивних команд, виховання хорошого психологічного клімату в спортивних командах тощо.

Спеціальна психологічна підготовка до змагань (СПП) — це процес формування, підтримки та відновлення психологічної готовності спортсмена до змагань і боротьби за найкращі спортивні результати. Ефективність і надійність змагальної діяльності визначається не тільки різнобічною психологічною підготовленістю спортсмена (що досягається систематичними тренуваннями), а й ступенем його підготовленості до конкретного змагання [46].

Хоча терміни «підготовка спортсмена до змагань» і «готовність спортсмена до змагань» мають дуже схоже значення, вони не однакові. Для того, щоб спортсмен був готовий до змагань, він повинен мати високий ступінь розвитку функціональних систем організму, нервової системи та його психічних регуляторних функцій, а також фізичні та спортивні якості, які забезпечують ефективність певного виду спорту. А під змагальною готовністю розуміється такий стан спортсмена в певний необхідний період, який відноситься до загального розвитку підготовленості, тобто до продуктивного розвитку всіх здібностей спортсмена в конкретному змаганні [47].

Конкурентоспроможність розуміється як поточний стан спортсмена, який сприяє його змагальній підготовці та результатам. Чим вища досягнута психічна підготовленість спортсмена, тим стійкішим і стійкішим він буде від змагання до змагання (припускаючи загальну змагальну підготовленість спортсмена).

Готовність спортсмена до змагань є суттєвою характеристикою, яка включає наявність таких загальних елементів:

- спеціальна підготовка;
- функціонально готовий;
- психологічна підготовка;
- морально-ідеологічна підготовка.

Встановлення змісту наведених вище загальних компонентів спеціальної підготовки вказує на те, що спортсмену необхідно оволодіти всіма основними психологічними стратегіями, оволодіння якими веде до досягнення підготовленості, а отже, до спортивного успіху залежить від:

- стратегії уявлень глядачів, за допомогою яких спортсмен може подумки порівнювати власну самооцінку та його оцінювання іншими;
- стратегії постановки цілей – здатність та вміння планувати та здійснювати віддалені та проміжні цілі;
- стратегії ситуативного управління – вміння постійно аналізувати власні успіхи та невдачі, використовуючи висновки для подальшого набуття досвіду та самовдосконалення;
- стратегії переключення – здатність здійснювати «безболісний» перехід з одного психічного стану в інший відповідно до вимог умов діяльності;
- стратегії впливу – вміння застосовувати технології впливів психологічного тиску на супротивника;

- стратегії мети – вміння відволікатися від власних суб'єктивних переживань та станів і бачити себе наче збоку, очима інших людей, об'єктивно аналізуючи позитивні та негативні сторони своїх проявів у спорті;

- комунікаційної стратегії – вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими спортсмена людьми (тренером, керівниками клубу, глядачами, товаришами по команді та супротивниками), адекватно використовувати їхню думку щодо позитивних або негативних рис характеру особистості спортсмена, недоліків у тренувальній та змагальній діяльності для подальшого самовдосконалення [45].

Тому психологічна підготовка завжди здійснюється в поєднанні з фізичною, технічною, тактичною та комплексною підготовкою спортсмена. Це відіграє особливу роль, якщо спортсмен досягає однакового рівня у всіх видах підготовки. Психологічна підготовка – це складний і тривалий процес, який включає загальну психологічну підготовку та спеціалізовану психологічну підготовку. Кожен із цих видів спрямований на підготовку певного виду спортивної діяльності, що визначає конкретні завдання, зміст і організаційні особливості.

### **1.3. Особливості проведення психологічної підготовки до змагань у єдиноборствах**

Для успішного виступу на змаганнях і складних турнірах, де їм доводиться протистояти різноманітним, іноді небезпечним суперникам, спортсмен повинен мати високу техніко-тактичну досконалість і фізичну працездатність, а також високий рівень психологічної підготовки.

На психологічну підготовленість спортсмена насамперед впливає рівень розвитку спеціальних перцептивних здібностей. Відчуття дистанції

та часу в завданні удару, напрямом на рингу, швидкість реакції, уміння передбачати дії суперника, тактичне мислення, уважність. По-друге, психологічний стан спортсмена.

Оптимальна психологічна підготовка дозволяє спортсмену максимально розвинути перераховані якості і отримати так званий стан психологічної готовності. Характеризується впевненістю в собі, бажанням боротися до кінця і перемагати, здатністю мобілізувати всі сили для досягнення поставлених у бою цілей, неабиякою психічною стійкістю.

Рівень розвитку окремих психічних процесів виявляється в поведінці бійця на рингу і визначається насамперед успішним розвитком природних здібностей спортсмена, які вдосконалюються за допомогою спеціальних вправ [11].

Недостатній розвиток окремих психічних функцій майстра бойових мистецтв і недостатня компенсація за рахунок інших якостей, таких як повільність реакції, швидкість рухів, слабе відчуття дистанції тощо також негативно впливають на досягнення стану готовності. Це пояснюється тим, що він викликає тривогу та психічну нестабільність у спортсменів [11].

Психічна стійкість – це збереження позитивного емоційного стану, працездатності та психічних якостей, необхідних для важкої підготовки та боротьби в змагальних умовах, незважаючи на вплив негативних емоцій та факторів, що викликають психічне напруження, це здатність спортсмена. Бажання спортсмена змагатися складається з впевненості у своїх силах, прагнення проявити себе і досягти перемоги, оптимального емоційного збудження, високої стійкості до перешкод, здатності довільного контролю над своїми діями [42].

Під психологічною готовністю спортсмена до змагань розуміють його здатність успішно виступати на змаганнях. Такі речі, як впевненість у собі та сила волі, відіграють важливу роль у психічній підготовленості, але їх

неможливо виміряти чи формалізувати, а лише доповнити отриманими об'єктивними даними дослідження.

Багато спортивних психологів вважають, що психологічна підготовленість спортсмена характеризується стійкістю до впливу екстремальних змагальних умов, здатністю приймати своєчасні й оптимальні рішення в тій чи іншій ситуації, єдністю діяльності і стану, безперервному контролю і регуляції поведінки [51].

Робота тренера бойових мистецтв полягає в тому, щоб заохочувати рішучість у спортсмена, що є важливою частиною розумової підготовки бойових мистецтв. Необхідною умовою для цього є глибокий інтерес спортсмена до бойових мистецтв як мистецтва та особиста зацікавленість у його успіхах у спорті. Тренери зобов'язані обговорити зі своїми спортсменами всі позитивні та негативні аспекти тренувань.

Єдиноборця необхідно постійно виховує волю терпіти біль під час бою і долати неприємні відчуття, які виникають під час максимального навантаження і втоми, при схудненні, при обмеженні прийому їжі та води.

«Психологічні бар'єри» в бойових мистецтвах включають:

- страх програшу (це може бути викликано зарозумілістю, страхом розчарувати колектив або команду, негативною оцінкою поганої роботи близькими людьми або тренерами);
- страх перед суперником, викликаний дезінформацією, забобонами або недооцінкою власних здібностей щодо своїх сил або успіхів;
- страх програти матч нокаутом або врахувати очевидну перевагу суперника;
- страх не витримати високого темпу бою;
- страх нових або повторних травм;

- страх перед неналежним виступом суддів, суб'єктивне ставлення до суперників.

Під впливом цих та подібних думок і почуттів спортсмени стають надмірно збудженими, дратівливими та млявими.

Спортсмен-єдиноборець в гарячці настільки стурбований, що, як правило, не може об'єктивно уявити собі образ майбутнього бою і зосередитися на плані свого виступу. Бажання виграти битву змінюється всілякими страхами щодо того, як складеться зустріч. У майстрів бойових мистецтв слабшає концентрація уваги та погіршується пам'ять. Деякі єдиноборці, особливо ті, хто збуджений і втратив рівновагу, надзвичайно дратівливі та запальні перед поєдинком, не можуть всидіти на місці, грубі та гучні.

За результатами досліджень Б. І. Рисев зазначив, що до негативних показників ранньої лихоманки та млявості відносяться: пульс і дихання, а також рівень артеріального тиску падають до даних під час 5-хвилинного відпочинку після розминки і лише зрідка підвищуються. Оптимальний період приховування рухової реакції для цього стану визначається варіацією. Коли борець виходить на ринг, такі показники, як частота пульсу, частота дихання та значення артеріального тиску, швидко зростають або знижуються відносно даних після 5-хвилинного відпочинку [11].

Завданням загальнопсихологічної підготовки є вивчення психологічних якостей спортсменів та їх розвиток. В процесі роботи тренер обирає методику навчання. Тому тренери помічають, що спортсмени не можуть продемонструвати результати, досягнуті на тренуваннях, під час змагань через невпевненість у своїх силах. Причини цієї слабкості в прояві вольових якостей можуть бути різними. Щоб вибрати спосіб усунення дефектів, необхідно чітко знати, чому вони виникають. Потім проводяться заходи щодо усунення виявлених дефектів [11].



Спортсмени повинні бути добре фізично, технічно і тактично підготовлені. І ви можете вибрати, як усунути цей конкретний недолік: невпевненості. Спортсмен повинен бути добре поінформований про своїх майбутніх суперників. Він повинен добре знати свої слабкі та сильні сторони. На завершальному тренуванні спортсмен повинен виконувати спеціальні вправи, що підвищують впевненість.

Особливу увагу слід приділяти розвитку психічної стійкості спортсмена. Емоційний стан спортсмена безпосередньо перед змаганнями називали передстартовим перезбудженням, або, як його називали єдиноборці, передпоєдинковим «розпаленим» станом. «Мандраж» перед стартом особливо помітний у спортсменів у віці від 15 до 18 років. Проте, враховуючи вікові особливості, тренери не повинні ігнорувати особистісні особливості спортсменів. Тут важливий спортивний досвід. Серед двох спортсменів одного віку один має більший досвід спортивної діяльності, внаслідок чого у нього сформувалося вміння контролювати себе на великих змаганнях, що може позитивно вплинути на результати. Інший спортсмен такого ж віку не має досвіду боротьби і може відчувати серйозну передзмагальну лихоманку перед великим змаганням.

Тренер повинен знати темперамент кожного спортсмена - темперамент відіграє важливу роль у спортивній діяльності. Однак необхідно враховувати, що один і той же спортсмен може проявляти абсолютно різні психічні властивості в спортивній діяльності і в повсякденному житті.

Основними елементами психологічної підготовки до конкретного змагання є:

Під психологічною аутотренінгом розуміється психологічний стан думок, емоцій і вольових явищ, що виникають у спортсмена у зв'язку з конкретним змаганням. Перед змаганнями спортсмен повинен співіснувати

з майбутньою боротьбою. Але це мають бути лише досвіди, які мобілізують його сили, готують до бою і значно допомагають у перемозі.

Тренер, який вже знає спортсмена за зовнішніми характеристиками поведінки, може виявити зміни в його емоційній сфері. Для майстра єдиноборств-початківця, який завжди сповнений енергії перед своїм тренером, відмова означає, що він зазнає серйозних психічних розладів, які вплинуть на його результативність у майбутніх матчах. Тренеру доведеться непомітно вивести підопічного з цього стану напередодні наступних змагань і переключити його увагу на інші справи. У деяких випадках може знадобитися обговорити питання, пов'язані з майбутніми змаганнями з командою в приватній бесіді. Тренери повинні допомогти спортсменам оцінити власні сили та сили суперників і при цьому внести незначні зміни в програми тренувань.

Для майстрів єдиноборств перш за все необхідно зрозуміти спортивні команди, які братимуть участь у майбутніх змаганнях. Психологічний стан членів команди впливає один на одного. Тому дуже важливий настрій усієї команди на наступний матч. Якщо команда бойова, впевнена у своїх силах і перемозі, це важливий фактор психологічної підготовки до матчу.

Також для психологічної готовності дуже важливі стосунки з родиною, друзями, знайомими. Важливо пам'ятати, що оточення спортсмена може відігравати як позитивну, так і негативну роль. Особливо мова йде про випадки, коли спортсмен через вплив навколишнього середовища впадає в певний стан перевантаження і втрачає рівновагу (коли «натхнення» виходить за межі норми). Процес психологічної підготовки спортсменів поділяється на декілька етапів.

На післязмагальному етапі, залежно від перемоги чи поразки, спортсмен приймає певну позицію щодо подальшої підготовки та майбутніх змагань. Наступний турнір може відбутися через кілька місяців. Але

психологічна підготовка до цього починається після завершення відбіркових турів. У разі перемоги перед бійцем слід ставити високі цілі, у разі поразки необхідно розпалити бажання реваншу, і в будь-якому випадку необхідно серйозно проаналізувати техніко-тактичні та психологічні недоліки [13].

Для того, щоб стимулювати вольові зусилля єдиноборця на подолання все зростаючих труднощів, в тренуванні застосовується ряд методів психологічної дії. За допомогою цих методів тренер не тільки стимулює вольові якості єдиноборця, але і виробляє в иноборців відповідні установки, створює такі оптимальні стани, які сприяють досягненню оптимальної працездатності або відпочинку [13].

Їх можна розділити на 2 групи: методи словесної та змішаної дії.

З метою стимулювання вольових зусиль бійців для подолання наростаючих труднощів у навчанні використовуються різні прийоми психологічної дії. За допомогою цих прийомів тренер не тільки стимулює силу волі єдиноборця, але й формує правильний настрій у борця, тим самим створюючи оптимальні умови, що сприяють досягненню оптимальної працездатності та відпочинку. Їх можна класифікувати на дві групи: методи словесної дії та методів змішаної дії.

До методів словесної дії належать: – пояснення, похвала, прохання, накази, приклади зі спортивного життя тренерів та інших спортсменів, критика тощо.

До методів змішаної дії відносяться: – заохочення, винагороди, визнання, покарання, термінова інформація про наслідки дій, спеціальне навчання самоадаптації, навчання відволіканню від неприємних думок.

Ефективність методики словесної дії багато в чому залежить від авторитету тренера, уміння підібрати доречні слова і приклади, що впливають на емоції, логічності й образності слів, точності сказаного.

Використовуючи методи змішаних дій, тренери використовують візуальні уявлення, відгуки інших і різні вправи на додаток до слів. Тренери можуть підбадьорювати спортсменів, хвалити від імені команди, читати відгуки про змагання в пресі.

Для розвитку вольових якостей у майстрів єдиноборств необхідно стежити, щоб вони не тільки формувалися в бою, на рингу і під час тренувань, але й проявлялися в житті, побуті, праці та поведінці. Іншими словами, це властивість спортсменів. Велику роль у формуванні вольових якостей початківців у єдиноборствах відіграє вміння тренера заохочувати єдиноборців постійно долати труднощі тренувань, залишатися дисциплінованими та суворо дотримуватися правил і розпорядку.

Завжди пам'ятайте, що формування вольових якостей в єдиноборців – це не одноразове завдання тренера перед поєдинком, а безперервна і копітка робота, яка вимагає багато сил, часу і терпіння. Зберегти ентузіазм від нього протягом довгих тренувань спортсмена. Він систематично і цілеспрямовано керує психологічною підготовкою спортсменів, послідовно виховує самовладання, індивідуально застосовує важливі прийоми саморегуляції психічного стану, щоб найбільш повно розвивалися фізичні і технічні здібності.

Єдиноборства, як вид спорту висувають дуже високі вимоги до психіки спортсмена. Майстрам єдиноборств набагато легше підготуватися на високому рівні фізично, технічно й тактично до матчу, ніж їм морально підготуватися до матчу. Особливо важливим і вирішальним у поєдинку з суперником є стан психологічної підготовленості єдиноборця.

Психологічна підготовка спортсмена єдиноборства складається з двох етапів: загальної психологічної підготовки та психологічної підготовки до змагань. Ці етапи органічно пов'язані між собою і водночас мають унікальні особливості, які необхідно враховувати в методиці спортивної підготовки.

У рамках загальнопсихологічної підготовки постають такі завдання: сприяти формуванню необхідних особистості морально-емоційних, вольових якостей, сприяє розвитку психічних процесів для успішного виконання завдання - відчуття часу, відстані, впливу, сприйняття, уваги, мислення, швидкості реакції, рухової пам'яті, вольових процесів, самоконтролю до і під час виконання завдання, здатність контролювати емоції до бою і в ході його [17].

Психологічна підготовка єдиноборця до майбутніх змагань визначається труднощами, з якими стикається спортсмен у цьому змаганні.

До них належать:

- визнання унікальності спортивних завдань у майбутніх змаганнях;
- вивчіть сильні та слабкі сторони свого опонента та підготуйте свої дії з урахуванням цих характеристик;
- автоматизуйте мистецтво навчання бойовим навичкам;
- формування твердої впевненості в своїх силах і можливості досягнення перемоги;
- подолання негативних емоцій, викликаних майбутнім змаганням, і створення стану психологічної бойової готовності;
- готовність проявити максимум вольових і фізичних зусиль під час змагань;
- здатність максимально розслабитися після бою, досягти повного спокою та відновити рух для наступного бою.

Результатом психологічної підготовки спортсменів єдиноборств є стан психологічної готовності, який визначається максимальною мобілізаційною силою спортсмена, тобто його готовністю викластися на повну для досягнення необхідних результатів у змаганні.

Здатність досягти високих спортивних результатів значною мірою залежить від рівня розвитку спеціальних психічних процесів і якостей, які дозволяють єдиноборцю використовувати свої фізичні і техніко-тактичні здібності.

Необхідно враховувати основні психічні процеси, характерні для спортсменів єдиноборств під час тренувань та участі в змаганнях.

Для єдиноборців найбільш важливими визнані такі вияви сприйняття:

- відчуття дистанції;
- відчуття часу;
- відчуття положення тілу;
- орієнтування на рингу;
- відчуття удару;
- відчуття свободи рухів;
- увага.

*Відчуття дистанції* - це вміння точно визначати віддаль до противника під час атаки та при захисті. На різних дистанціях це відчуття у єдиноборців різне. В бою на середній і ближній дистанції для оцінки віддалі до суперника основної ваги набирає точність м'язово-рухового сприйняття, на дальній рівень зорового сприйняття та швидкості реакції. Кращим засобом відчуття дистанції в єдиноборствах є різна форма проведення бою в парах. Спортсмен-єдиноборець повинен спостерігати за будь-якими змінами дистанції й відчувати той момент, коли вона найбільш вигідна для атаки [17].

*Відчуття часу* визначається особливостями фізіологічних і психічних процесів в організмі. Урівноваженість процесів збудження і гальмування дає змогу вибрати сприятливий момент для початку атаки або контратаки. Розвиток відчуття часу відбувається головним чином у бою з партнером, коли є можливість вибрати час для певних ударів та захистів, а також на приладах (м'яч на гумах, пневматичні груші та лапи) [17].

*Відчуття положення тіла.* Під час бою єдиноборець повинен вміти контролювати положення свого тіла щодо суперника, постійно шукати зручну позицію для атак, захистів і контратак. Для розвитку відчуття положення тіла використовують «бої з тінню» попарно з урахуванням положення тіла щодо противника і вибору місця дій на рингу. Спортсмен-єдиноборець повинен навчитись варіювати бойове положення вибираючи зручні позиції для захисних і атакуючих дій [17].

*Відчуття орієнтування на рингу.* Проводячи напружений бій, маневруючи, атакуючи, контратакуючи суперника і захищаючись від його ударів, єдиноборець повинен вміти в будь-який момент визначити своє положення в рингу відносно його кутів, канатів, ні на мить не випускаючи противника з поля зору, атака буде значно ефективнішою, якщо застане суперника в незручному положенні (в кутах, або біля канатів рингу). Для цього один з єдиноборців проводить бій в кутах і біля канатів рингу і мусить як можна частіше звідти виходити, а другий не допускати цього і триматися на середині рингу [17].

*Відчуття свободи рухів.* Однією з відмітних рис кваліфікованого єдиноборця є вміння не перенапружуватись у складних умовах поєдинку, триматись вільно і не вимушено. На дальній дистанції відчуттю свободи рухів сприяє добре пересування і невразливість, на ближній і середній - надійні захисти за допомогою тулуба (нирки, ухили та відхили). Основою для розвитку свободи рухів є опанування координацією рухів і правильною технікою з оптимальним чергуванням розслаблення і напруження м'язів,

вміння завдавати удари різної сили, що породжує впевненість єдиноборця в собі. Удосконалюється свобода рухів у змаганнях, які є єдиним цього відчуття єдиноборця [1717].

*Відчуття удару.* Важливою якістю єдиноборця є відчуття удару, пов'язане з урахуванням моменту контакту кулака з ціллю. Спортсмен-єдиноборець повинен навчитись завдавати удари різної сили та швидкості з різних вихідних положень. Найскладніше виробити вміння наносити сильні, акцентовані удари, які залежать від: уміння єдиноборця провести удар в той момент, коли противник його не чекає, від точності удару, від сили удару, від місця попадання. Крім того, удар треба виконувати тією частиною стопи й кулака, яка забезпечує найбільшу жорсткість. Розвиток відчуття удару виробляється у вправах на мішках, настінних подушках, на лапах. Єдиноборці застосовують спеціальні снарядні рукавички, або б'ють не захисними руками та ногами, щоб відчутти місце, яким завдається удар [17].

*Увага* - цілеспрямованість і зосередженість психічної діяльності на якомусь об'єкті. Найважливіші властивості уваги є інтенсивність і стійкість. Єдиноборець повинен під час бою зосередити усю свою увагу на діях противника. Без певної уваги важко правильно сприймати та переробляти інформацію, продуктивно мислити, своєчасно реагувати на зміну тактичної обставини, безперервно контролювати хід поєдинку. В єдиноборствах стійкість уваги виявляється у вмінні максимально зосереджувати її на противнику. Для того, щоб найменший рух його не випадав з кола зору. Утримання високого рівня уваги потребує інтенсивних витрат нервової енергії, що значно підвищує навантаження на психіку. Якщо організм гостро потребує відпочинку, інтенсивність уваги знижується внаслідок захисного гальмування. Єдиноборцю дуже важливо вміти перемикнути увагу. Вразі несподіваної атаки або контратаки противника він повинен миттю перемикнути свою увагу на захист, щоб не пропустити зустрічних ударів [17].



### *Бойове мислення*

Мислення спортсмена характеризується тісним і безпосереднім зв'язком зі сприйняттями й уявленнями. Необхідною передумовою успішного рішення тактичних завдань є спостережливість, зорова пам'ять і увага спортсмена. Для досягнення перемоги на рингу необхідно знаходити найсприятливіші засоби, методи й прийоми боротьби, застосовувати несподівані для противника удари, підсічки та захисти, створювати ситуації найсприятливіші для себе і незручні для противника. Удосконалення бойового мислення у єдиноборця продовжується у змаганнях, регулярна участь в яких є ефективним засобом підвищення спортивної майстерності [4242].

### *Швидкість реакції*

Кожному єдиноборцю в бою властивий тип рухової реакції, пов'язаний з характерним для нього розподіленням уваги. Психологи розрізняють сенсорні, моторні та нейтральні реакції. При сенсорному типі реакції увага єдиноборця в основному зосереджена на тому, щоб розгадати задум суперника і передбачити його дії. В цьому разі спортсмен часто пропускає нагоду своєчасно атакувати, захищатися і контратакувати. При моторному типі реакції увага єдиноборця зосереджена на власних ударах, підсічках і захисті. В цьому випадку єдиноборець поспіхом, непродумано атакує і не встигає надійно захиститися [42].

При нейтральному типі реакції увага єдиноборця зосереджена на власних діях і на діях противника, в наслідок чого єдиноборець своєчасно переході від атаки до захисту і контратаки. Для розвитку швидкості реакції виконуються спеціальні завдання на реагування в процесі виконання загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих і бойових вправ [42].

Важливим фактором для перемоги є воля. Під волею ми розуміємо здатність людини керувати собою - своїми діями, вчинками, думками, переживаннями для досягнення свідомо поставленої мети. Виробивши у

єдиноборців серйозне ставлення до єдиноборств слід розвивати в них прагнення до самовиховання волі.

Відомий психолог А. Ц. Пуні вважає, що цей процес обґрунтовується на таких принципах:

А) щоб досягти мети, треба навчитись володіти собою, робити не те, що хочеться, а те, що потрібно;

Б) удосконалюватись завжди й в усьому, робити все і завжди якнайкраще, точно, акуратно, намагаючись передбачити результати та наслідки своїх дій;

В) стежити за собою і завжди вбачати причини неуспіхів і невдач передусім у самому собі, а не в інших людях бути суровим суддею для самого себе.

Найважливішим завданням тренера є виховання у єдиноборців цілеспрямованості, яка виявляється в чіткому усвідомленні мети та завдань, в активному і неухильному бажанні підвищувати свою майстерність. «Виробити в єдиноборця тверду цілеспрямованість - означає більше, ніж наполовину розв'язати питання про його вольову підготовленість, тому що справжня цілеспрямованість могутній засіб розвитку інших вольових якостей єдиноборця» - пише М. О. Худадов. Необхідною якістю, яка забезпечує досягнення наміченої мети, є наполегливість. Для її виховання важливо, щоб єдиноборець вірив у перспективу своєї спортивної діяльності, щоб був переконаний, що працевітність під час виконання вправ і стійкість у бою активно сприятимуть формуванню його майстерності [42].

Виховання сміливості та рішучості доцільно починати з вироблення в єдиноборця впевненості, віри у свої сили. Сміливість і рішучість - якості, ґрунтовані на впевненості у своїх силах, знанні своїх позитивних сторін і якостей, умінні добре орієнтуватись в бойовій обстановці. Вони виражаються у здатності в найгостріші моменти поєдинку швидко приймати рішення, без вагань виконувати їх, переборюючи боязливість та інертність.

У ході змагань перевіряється здатність спортсмена до вольових вчинків. Тренер зобов'язаний систематично застосовувати вправи для розвитку вольових якостей єдиноборця [42].

### **Висновки до розділу 1**

У психології спорту виділяються найважливіші розділи: психологія навчання і виховання в спорті; психологія спортивних груп і колективів; психологія технічної, фізичної та тактичної підготовки спортсменів; психологія особистості спортсмена і тренера; психодіагностика; психологічна підготовка; психологія тренувальної та змагальної діяльності тощо.

Загальна психологічна підготовка вирішує такі завдання: сприяти формуванню необхідних якостей особистості моральних, емоційних і вольових рис характеру; сприяти розвитку психічних процесів, за допомогою яких успішно виконуються завдання єдиноборців, - відчуття часу, дистанції, удару, сприйняття, увага, мислення, швидкість реакції, рухова пам'ять, вольові процеси, здатність керувати своїми емоціями до бою і в ході його [42].

Виховання сміливості й рішучості доцільно починати з вироблення в єдиноборця впевненості, віри у свої сили. Сміливість і рішучість - якості, основані на впевненості у своїх силах, знанні своїх позитивних сторін і якостей, умінні добре орієнтуватись в бойовій обставині. Вони виражаються у здатності в найгостріші моменти поєдинку швидко приймати рішення, без вагань виконувати їх, переборюючи боязливість та інертність. У ході змагань перевіряється здатність спортсмена до вольових вчинків. Тренер зобов'язаний систематично застосовувати вправи для розвитку вольових якостей єдиноборця [42].

Необхідною якістю, яка забезпечує досягнення наміченої мети, є наполегливість. Для її виховання важливо, щоб єдиноборець вірив у

перспективу своєї спортивної діяльності, щоб був переконаний, що працевітність під час виконання вправ і стійкість у бою активно сприятимуть формуванню його майстерності [42].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1.Методи дослідження

##### 2.1.1 Методи й засоби оптимізації передзмагальних психофізичних станів спортсменів

Оптимізація передстартового стану (від моменту одержання інформації про результати жеребкування до виходу на двобій) здійснюється за допомогою *двох методів - варіювання рівнем і змістом цілей і підвищення впевненості у своїх силах.*

*Основні засоби першого методу:*

- постановка конкретних, реально досяжних завдань технічного й тактичного характеру;
- переклад мотивації з результативної сторони на процесуальну (операційну).

Неадекватність передстартового стану в борців з відносно сильною нервовою системою може проявлятися у зниженій активації, самозаспокоєності. Оптимізація цього стану досягається наступними засобами *методу варіювання рівнем і змістом мети:*

- підвищення суб'єктивних труднощів цілі шляхом завищення оцінки майстерності супротивника;
- установка на обов'язкове досягнення чистої перемоги або перемоги з явною перевагою.

*Підвищення впевненості* перед стартом реалізується наступними засобами:

- акцентування уваги спортсмена на найсильніших сторонах його майстерності й готовності;

- планування найоптимальнішого способу ведення сутички з конкретним супротивником і «запасних» варіантів при можливих змінах обставини;

- підкреслення тренером впевненості в успіху спортсмена;

- ретельне виконання розминки.

Зняття зайвої впевненості перед стартом, самозаспокоєності в борців з сильною нервовою системою досягається засобами оптимізації стану, зв'язаними з наступними діями:

- акцентування уваги спортсменів на сильних сторонах суперника (дійсних або ймовірних);

- вираження тренером сумніву в досягненні спортсменом мети.

Реалізація зазначених засобів здійснюється головним чином шляхом планування тренером дій борця у процесі настроювання його перед початком розминки, а також опосередковано через міжособистісні контакти (повідомлення інформації про супротивника та ін.) [3].

Індивідуалізація управління психічним станом спортсменів перед змаганнями спрямована на профілактику емоційної напруженості в передзмагальному періоді й після оголошення результатів жеребкування в борців із середнім і низьким рівнем сили нервової системи. Спеціальні засоби профілактики напруженості для борців із сильною нервовою системою не потрібні, а перед стартом навіть шкідливі [3, 38].

Щодо психотерапії управління психічним станом спортсменів - це сукупність прийомів управління психічним станом спортсмена та «лікування спортивних хвороб» психологічними засобами. Застосування психотерапії у великому спорті декілько обмежено, насамперед в першу чергу, через несумісність занять спортом і психічними хворобами. Іноді в спортивній практиці виникають психічні розлади подібні до неврозів, які знижують рівень спортивної діяльності. Однак поняття «спортивна

психотерапія» у цьому випадку розглядається збільш глибоко, надаючи йому трохи спеціалізований спортивний зміст.

В спортивну психотерапію включаються методи попередження й усунення психічних проявів, які заважають спортивній підготовці або знижують спортивні результати. Психологічне забезпечення в спорті також характеризується взаємним проникненням психотерапії й психопедагогіки. Психотерапія й психопедагогіка може й повинна бути застосована в спорті. Вибір методу залежить від завдання, яке потрібно вирішити.

У спортивній роботі відносно часто зустрічаються ситуації, при яких може бути застосована психотерапія. Областю застосування психотерапії є різні види ознак млявості спортсмена, психічних реактивних станів, викликаних труднощами на тренуваннях і нервовій напрузі на великих змаганнях. Крім того, психотерапія застосовується, коли необхідно усунути психічні явища негативного характеру, які з'являються у важких ситуаціях і можуть придбати постійний характер.

Особливості застосування психотерапії ще не вирішені до кінця. Упор робиться на застосування різних форм психопедагогіки, здійснення психотерапії виховними засобами, тому, що вони мають ту перевагу, яка зрозумілі тренерам і не вимагають обов'язкового застосування лабораторної техніки.

У першу чергу тренерам варто використовувати прийоми, засновані на «курсі лікування довірою» (ради, розмови, переконання й примусові завдання, демонстрація). Вони застосовуються тренерами й не викликають у спортсменів ніяких упереджень [38].

Індивідуальна психотерапія застосовується для впливу на спортсменів, які підходять під принцип «випадок-проблема». Мова йде про спортсменів, які перебувають у нормальному стані, але, через окремі індивідуальні особливості деяких психічних якостей, не можуть здійснити руховий специфічний акт у всю силу своїх потенційних можливостей.

Завдання психотерапевтів засобів у тому, щоб допомогти цим спортсменам заспокоїтися, розслабитися, зміцнити віру у власні сили, сприяти появі впевненості в собі й т.д.

Щодо групової психотерапії. Можливо, наша думка про те, що колективні обговорення, лекції й культурно-просвітня робота, проведена зі спортсменами, це групова психотерапія, здається претензійним. Проте, вся ця робота є надзвичайно сприятливим тлом для застосування більше тонких індивідуальних психотерапевтичних прийомів, які спрямовані звичайно на тих спортсменів, хто не піддається індивідуально-груповому впливу. Ми одержували гарні результати при короткочасному застосуванні групової психотерапії перед змаганнями після того, як була проведена попередня психологічна підготовка. Сеанси психотерапії перед змаганнями допомагають переборювати стан тривоги або пригніченості, сприяє появі ясності мислення, ослабленню напруженості в рухах [20].

Групова психотерапія, групові настрої призводять до появу феномена «звички» команди у випадку регулярного застосування її перед кожним змаганням. Якщо у цих випадках відзначена поява негативних ефектів у окремих спортсменів, то необхідно застосовувати тільки індивідуальну психотерапію. Для всієї команди рекомендовано проводити сеанси психотерапії періодично. Одним з головних і істотних умов впливу на спортсменів є вміння тренера-психотерапевта встановити контакт із суб'єктом впливу. Індивідуальні завдання спортсмену перед сутичками складаються у формуванні емоційної напруженості у спортсменів з відносно сильною нервовою системою й операційної напруженості в «середніх» і «слабких», яким приділяється особлива увага. Спеціальна психологічна підготовка здобуває найбільше значення в змагальний період [20]. Недооцінка психологічної підготовки в цей час може звести нанівець місяці й роки інтенсивної підготовки цілого колективу. Про це завжди повинен



пам'ятати тренер. Психологічна підготовка єдиноборця глибоко індивідуальна.

Весь процес психологічної готовності виступає як процес формування, насамперед колективної свідомості конкретної групи людей, об'єднаних у своїй діяльності в команду й прагненнях загальним і єдиним для всіх задумом і метою, яка обумовлена мотивом високого суспільного значення. Саме в цих умовах надзвичайно важливо зуміти виявити індивідуальну своєрідність кожного члена команди - у цьому настанова успішного виступу команди в змаганні найвищого нервового напруження. Психологічна підготовка прийому, дії, будучи відособленою частиною психологічної підготовки, може одночасно й рівною мірою входити (доповнювати) і загальну і спеціальну психологічну підготовку [20].

## **2.2 Методи дослідження оцінки психомоторних здібностей в єдиноборствах**

Діагностика психомоторних здібностей спортсменів в єдиноборствах на сучасному етапі є однією з найважливіших проблем та має великі перспективи для сучасної спортивної науки. Сучасні єдиноборства характеризуються постійною зміною ситуації, неочікуваними діями суперника, складністю технічних дій та прийомів, щільністю та інтенсивністю поєдинків, підвищеною інтенсивністю фізичних та психоемоційних навантажень (Тропін, та ін, 2022; Шандригось, та ін., 2021). В таких умовах стає надскладним отримання об'єктивних даних щодо психомоторних характеристик організму спортсмена. Тому особливої актуальності набуває розробка, своєчасне та вміле використання методів оцінки психомоторних здібностей спортсменів, що відповідатимуть специфіці виду єдиноборств.

Комп'ютерні тести набувають дедалі більшого поширення у галузі спортивної метрології. Їх використання дозволяє урізноманітнити процес тестування й обробки результатів, не роблячи його залежним від кваліфікації працівника (Коробейников, та ін., 2012). В єдиноборствах, на нашу думку та думку спеціалістів, на особливу увагу заслуговують тести комплексного характеру, що дозволяють отримати об'єктивні показники рівня когнітивних та психомоторних здібностей спортсменів (Коробейников, та ін., 2022; Козина, Кристоф, & Прусик, 2015; Lyzohub, and et. al., 2021). В основі таких тестів – дослідження функціональних можливостей центральної нервової системи та психологічного стану в умовах тренувальних або змагальних навантажень.

Як відомо, стани різних рівнів взаємозалежні, безліч станів і фаз розвитку людини організовано в єдності й цілісності особистості. Якщо розглядати стани людини, а не окремих його функціональних систем, у будь-якому функціональному стані присутнє психічне, а в будь-якому психічному – фізіологічне (Коробейников, та ін., 2020). Ці положення стосуються також психофізіологічного стану, який є складовою частиною загального функціонального стану організму та об'єднує психічні реакції та стан фізіологічних систем, які забезпечують виконання спортивної діяльності (Коробейников, та ін., 2022; Iermakov and et. al., 2016). Тому доцільним буде визначення особливостей прояву не лише психологічних, а й психофізіологічних станів спортсменів різних видів єдиноборств, що сприятиме оптимізації спортивної підготовки та, як наслідок, підвищенню їх спортивної майстерності.

Увагу багатьох фахівців приваблює проблема комплексного контролю за змінами станів спортсменів (Коробейников, та ін., 2021; Платонов, 2010; Chernozub, and et. al., 2019). Це тим більше важливо в сучасному спорті, де спостерігається зростання соціальної значущості перемоги на змаганнях різного рівня та підвищення конкуренції на світовій

арені (Tropin, and et. al., 2019; Volodchenko, 2017). Таким чином, вивчення психомоторних здібностей, розробка та впровадження методів оцінки психомоторних здібностей в єдиноборствах залишається актуальним та перспективним напрямком.

Дослідження психофізіологічних параметрів людини та питання щодо можливостей і шляхів контролю за психофізіологічним станом набувають особливий інтерес у спеціалістів цього напрямку (Лизогуб, та ін., 2017; Первачук, та ін., 2017; Barjaste, and et. al., 2021; Prusik and et. al., 2010). Про це свідчать також результати аналізу бази даних Web of Science Core Collection. Пошук здійснювався за темою «psychophysiological state» у галузі досліджень «Sport Science» за останні п'ять років. У 2022 р. кількість публікацій у Web of Science Core Collection, присвячених психофізіологічним станам в спорті дещо знизилась порівняно з 2021 р., але зростання кількості цитувань показує стійкий інтерес до цієї проблеми. Результати сучасних вітчизняних та зарубіжних досліджень дозволили визначити, що в єдиноборствах, для яких характерні напружена спортивна діяльність та мінливі обставини, що потребує миттєвої реакції організму та швидкого прийняття рішення в складній ситуації, було б доцільним вивчення психодіагностичних та психофізіологічних методів оцінки стану, як об'єктивних критеріїв поточного функціонального стану психофізіологічних функцій, які включають психічний, фізіологічний та поведінковий рівні.

Психодіагностика дозволяє прогнозувати рівень тривожності, занепокоєння, особливості поведінки спортсмена в різних умовах спортивної діяльності; визначити схильність спортсмена до емоційної стійкості чи нестійкості, впевненості чи невпевненості у своїх можливостях, профіль розвитку особистісних якостей спортсмена тощо (Коробейніков, та ін., 2008). Психічний стан спортсмена може сприяти виникненню певних фізіологічних процесів або бути викликаним фізіологічними процесами

(Коробейніков, та ін., 2008). Тривалий емоційний стрес може призвести до фізіологічного стресу (адаптаційне напруження організму під впливом тренувальних та змагальних навантажень). Тому психічний та фізіологічний стани невіддільні одне від одного та потребують комплексних методів оцінки.

Розробка засобів та методів діагностики та регуляції психічного стану спортсменів на різних етапах підготовки досі посідає одне із головних місць у спорті вищих досягнень. Психофізіологічні та вегетативні показники певною мірою є фізіологічними індикаторами психологічного стану спортсмена (Коробейніков, та ін., 2008). Для визначення психічного стану у практиці спорту найчастіше використовують психологічні та психофізіологічні методи: анкетування, спостереження, тестування. При проведенні обстеження необхідно враховувати етап підготовки на якому знаходиться спортсмен, спортивну спеціалізацію та спортивний досвід спортсмена. Такий підхід дозволяє підібрати найбільш адекватні методи обстеження і діагностики психічного стану спортсмена (Коробейніков, та ін., 2008).

Відомо, що стан сенсомоторної сфери впливає на динамічні характеристики діяльності, її темп, чіткість переключень, докладені м'язові зусилля (Коробейніков, та ін., 2008). Заняття різними видами спорту, зокрема єдиноборствами вимагають від спортсменів організації специфічних моторних програм рухової активності, реалізованих за участю різних сенсорних систем. На разі, час сенсомоторних реакцій залишається одним з найпростіших, доступних й водночас досить точних нейрофізіологічних показників (Романенко, & Ровный, 2016; Коробейніков, та ін., 2012; Лизогуб, 2010). Крім того, в єдиноборствах точність та швидкість сенсомоторних реакцій (нейродинамічних властивостей) є важливим компонентом спеціальних здібностей. У зв'язку із

вищевикладеним, так важлива оцінка параметрів психомоторних здібностей спортсменів в єдиноборствах.

Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що автори приділяють значну увагу психомоторним здібностям, зокрема результати досліджень психомоторних здібностей з використанням різноманітних та інноваційних методик викладені у працях таких фахівців, як Козіна Ж.Л. (Козіна, 2011), Коробейніков Г.В. (Коробейніков, 2011), Єрмаков С.С. (Dwojaczny, Wejtka, Iermakov, and et. al., 2021) та ін. (Alesi, and et. al., 2021; Seylan, & Günay, 2020; Zlibinaite, and et. al., 2021).

На підставі аналізу науково-методичної інформації, джерел інтернету та бесід з провідними тренерами було визначено, що єдиноборства характеризуються високою специфічністю прояву таких психомоторних можливостей, як: здатність швидко реагувати на зміни оточуючого середовища; здатність не піддаватись у провокуючих ситуаціях занадто високому психоемоційному напруженню; здатність стримати себе та завладіти ситуацією, знайти правильне рішення та реалізувати його (в тому числі за умов браку часу, інформаційної невизначеності та потужного пресингу); стійкість до стресових ситуацій; здатність особистості до самоконтролю та саморегулювання; здатність працювати за екстремальних умов – все це характеризує спортсмена з сильною нервовою системою [22].

Для оцінки наведених здібностей існують різноманітні тести, які вже неодноразово доводили свою ефективність у дослідженнях в галузі психофізіології. У ході дослідження було розглянуто та проаналізовано найвідоміші з цих тестів, які найчастіше зустрічаються у дослідженнях психофізіологічного стану функцій та психомоторних здібностей спортсменів.

Окрему увагу варто звернути на медичну компанію «CogniFit Inc» (Сан-Франциско, Каліфорнія, США), яка займається розробкою комп'ютерних програм для онлайн-оцінки когнітивних функцій та

тренування мозку. «CogniFit» визнана науковою спільнотою, роботи компанії були незалежно перевірені та опубліковані в різних наукових джерелах (Shatil, 2013; Peretz, and et. al. 2011). Компанія використовує запатентовану, науково обґрунтовану технологію, що дозволяє досліджувати свій мозок, оцінювати свої когнітивні здібності, такі як пам'ять, сприйняття та увага, що покращують основні навички. Ця базова технологія має безліч додатків, які можуть використовуватися людьми від 7-річного віку, зокрема спортсменами (Thompson, and et. al. 2011).

Так, «CogniFit» розробила батареї тестів з метою дізнатися про стан когнітивних можливостей користувача, а також виявити ризики присутності певних патологій та отримати інші дані, що цікавлять. Батарея тестів «CogniFit» - це збірник нейропсихологічних тестів для медичних працівників та дослідників. Оцінка вимірює когнітивну функцію та виконує повний когнітивний скринінг, дозволяючи користувачам швидко, зручно та точно оцінити самопочуття та когнітивний профіль пацієнтів та учасників дослідження. Застосовується за особистої консультації, в лабораторних умовах та дистанційно.

Кожен тест «CogniFit» складається з різних завдань, кожне з яких може вимірювати різноманітні змінні. Таким чином, одне завдання може вимірювати різну кількість змінних залежно від дій користувача. Отримані при виконанні завдань бали зберігаються і використовуються для розрахунку показників когнітивних здібностей. Тривалість тесту становить 15-40 хвилин. Витрачений час залежить від кількості завдань, що входять до тесту, а також характеристик користувача, його темпу виконання завдань тощо. «CogniFit» пропонує різні тести: загальний когнітивний тест, тест на керування та інші специфічні тести, що вимірюють когнітивні здібності, які можуть вказувати на присутність можливих симптомів патології [22, 25].

«CogniFit» розробила унікальні алгоритми аналізу отриманих даних з дуже точними результатами. Цей процес був запатентований як «CogniFit

Individualized Training System» (ITS). Змінні порівнюються та зважуються, щоб забезпечити точне визначення загальних когнітивних здібностей. Незважаючи на те, що «CogniFit» враховує велику кількість змінних, існує шість основних видів, що зберігаються в базах даних (табл.2.1).

**Таблиця 2.1 - Основні види змінних, що зберігаються в базах даних «CogniFit» (<https://www.cognifit.com/>)**

<b>Код змінної</b>	<b>Одиниця виміру</b>	<b>Опис</b>
ACC	%	Наскільки точною була відповідь. Значення коливаються від 0 до 100
AVG	n/a	Середнє значення конкретного параметра завдання
DIST	Пікселі	Відстань між різними елементами у завданні
EFF	n/a	Час відгуку щодо пропорції правильних відповідей у конкретному завданні
MEA	n/a	Усі види різних параметрів. Це може бути максимальне значення, мінімальне або будь-яке інше значення залежно від виду завдання
RT	Мс	Час, який знадобився користувачеві для досягнення мети частини завдання (або завдання повністю)

Ці алгоритми постійно оновлюються, щоб сформувати чітку картину когнітивного прогресу. Детальніше про всі продукти «CogniFit» можна дізнатися на офіційному сайті компанії (<https://www.cognifit.com/>). На разі 4.178.826 осіб використали «CogniFit» для виявлення можливих когнітивних порушень та створення індивідуального режиму тренування мозку відповідно до їх конкретних потреб, використовується у понад 2300 клініках неврології, первинної допомоги та геріатрії по всьому світу, 311 дослідників вже працюють з «CogniFit Inc.». На нашу думку, було б цікавим

використання запропонованих методик «CogniFit» також в дослідженнях сучасної спортивної науки [22, 25, 26].

У вітчизняних дослідженнях також використовуються власні авторські розробки. Так, для визначення психофізіологічних особливостей, функціонального стану та індивідуальних властивостей вищої нервової діяльності людини по переробці зорової інформації різного ступеня складності розроблена та апробована програма «Психодіагностика» (Козіна, та ін., 2011). Як зазначають автори, програма «Психодіагностика» - це система тестування, яка може використовуватися для профорієнтації та профвідбору, а також оцінки функціонального стану організму в умовах впливу на нього різних факторів оточуючого та внутрішнього середовища, зокрема фізичних навантажень. Варто зауважити, що хоча програма є ефективною та надійною в використанні, але може застосовуватися лише на стаціонарних комп'ютерах та має спеціальні вимоги до комп'ютерної системи (Козіна, та ін., 2011) [26].

Також у сучасній психофізіології для оцінки стану психофізіологічних функцій, когнітивних функцій та аналізу нейродинамічних властивостей застосовують комплекс методик, які є складовою комп'ютерної системи психодіагностики «Мультипсихометр-05» (Korobechnikov, Synarski, and et. al., 2021).

Апаратно-програмний психодіагностичний комплекс «Мультипсихометр-05» містить різні тести, орієнтовані на вивчення когнітивних і психомоторних можливостей спортсменів. Аналіз цих методик вказав на інформативність та чутливість методів та можливість використання методичного комплексу для потреб поточного контролю, але, на нашу думку, велика кількість різноманітних тестів унеможлиблює їх використання без втручання відповідного фахівця [26]. Розроблений на кафедрі єдиноборств Харківської державної академії фізичної культури комплекс спеціальних програм для планшетних комп'ютерів під



керівництвом iOS дозволяють отримати показники як простих, так й складних сенсомоторних реакцій. До комплексу входять такі тести:

- оцінка об'єму сприйняття (TestSTMemory);
- оцінка функціональної асиметрії (Reaction SM Dual); – оцінка реакції вибору (Reaction RC);
- оцінка реакції на об'єкт, який рухається (Reaction RMO);
- оцінка реакції на зміну величини об'єкту (Size test);
- теппінг тест (1 хвилина) (TappingPro).

З особливостями використання цих тестів можна ознайомитися в публікаціях фахівців (Романенко, & Ровный, 2016; Ашанин, 2015; Podrigalo, and et. al., 2019). Перевага цих програм полягає у зручності та швидкості їх використання. На наш погляд, було б доцільним удосконалення цих програм у пошуках нових експресметодик для оцінки та аналізу психомоторного стану спортсменів з урахуванням особливостей конкретного виду спорту та змагальної діяльності, етапу підготовки, рівня тренуваності, що дозволить тренерам відокремити фактори, що визначають зростання спортивної майстерності, а також прогнозувати ефективність спортивної діяльності – все це дає нам підстави для подальшого дослідження психомоторних здібностей в єдиноборствах та визначає його перспективи [26].

Таким чином, визначено, що психомоторні здібності мають велике значення в спортивній діяльності єдиноборців, а саме сприяють процесу формування і вдосконалення спеціальних навичок, здатності до концентрації та стійкості до психоемоційного напруження.

Результати оцінки психомоторних здібностей, які отримані з використанням експрес-методик і характеризують функціональний стан єдиноборців мають вагомий інформаційну основу для підвищення якості їх тренувального процесу [26].

### **2.3 Інформаційні технології в ідентифікації психологічного стану єдиноборців в процесі змагальної діяльності**

Необхідно зазначити перевірений емпіричним методом підхід до психологічної діагностики в спортивній діяльності єдиноборців різного рівня підготовленості із застосуванням інформаційних технологій. Оперативне отримання даних про психологічний стан спортсменів дає змогу корекції спортивної техніки й тактики єдиноборців для забезпечення високої результативності змагальних дій [64].

З кожним роком вдосконалюється процес підготовки спортсменів високого класу в олімпійських та не олімпійських видах спортивних єдиноборств. В умовах коли параметри тренувальних навантажень наблизилися до свого природного граничного максимуму актуальним став пошук нових підходів до вдосконалення різних сторін спортивної підготовки [64]. Одним з таких підходів є оптимізація методики психологічної підготовки з урахуванням досягнень сучасних інформаційних технологій і зокрема нових можливостей виявлення психологічного стану спортсменів на тренуванні та в процесі змагань різного рангу та складності.

В процесі підготовки до змагань та безпосередньо у спортивному змаганні єдиноборці отримують велике навантаження на нервову систему, що опосередковано має величезний вплив на усі фізіологічні та психологічні процеси в організмі. По суті, в процесі спортивної діяльності відбувається адаптація до екстремальних зовнішніх умов. Якщо перед спортивним стартом адаптація адекватна, то формується психологічний «стан оптимальної бойової готовності» ознаками якого є покращення когнітивних процесів, підвищення загальної та спеціальної фізичної працездатності. Дослідження показників змагальної діяльності показує зростання коефіцієнта ефективності атакуючих та захисних дій, коефіцієнта

витривалості. Зростання цих показників особливо важливе саме в спортивних єдиноборствах.

В роботах [4; 34] показано, що в спортивних єдиноборствах особливо важлива результативність бойових дій в окремі періоди поєдинку – «періоди різкого загострення змагальної боротьби» які є аналогом періодів із загостренням згідно з термінологією та класифікації міждисциплінарної синергетичної дослідної програми [19; 21].

В разі неадекватної адаптації психіки можливо виникнення «стану передстартової лихоманки» ознаками якого є підвищений тремор, погляд, що бігає, метушливість, неможливість сконцентрувати увагу для вирішення бойового завдання сутички. Іншим проявом неадекватної адаптації психіки є «стан передстартової апатії». Для цього психічного стану притаманно зниження психічної активності та показників прояву фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості та прудкості [21].

Сучасний стан розвитку засобів спостереження дозволяє отримати інформацію о деяких ключових параметра психічного та психофізичного стану спортсменів. Застосовуючи значний обчислювальний потенціал сучасної комп'ютерної техніки та системний аналіз можливо ефективно виявляти психологічні стани єдиноборців та вносити корекції в техніко-тактичну схему ведення спортивного поєдинку [21].

Знаходження супротивника в «стані оптимальної бойової готовності» передбачає обов'язкову розвідку в спортивній сутичці, а також застосування великої кількості підготовчих дій, які маскують основну атаку. Застосовується найбільш надійна та «коронна техніка» ведення поєдинку. Тактично поєдинок може проводитися в атакувальному або контратакувальному стилі [21].

Тактика ведення поєдинку проти супротивника який знаходиться в «стані передстартової лихоманки» будується на застосуванні обманних дій з наступною атакою і максимальним загостренням змагальної боротьби.

Для ефективного ведення спортивної сутички з суперником який знаходиться в «стані передстартової апатії» застосовується силовий натиск, тактика «бурхливого старту» та «швидкого фінішу», високий темп поєдинку та майже безперервно ініціюються виникнення «періодів різкого загострення змагальної боротьби» [21].

Для тестування психофізичного стану спортсменів застосовувався комплекс апаратного сканування деяких ключових параметрів функціонування організму. Із застосуванням спеціальних алгоритмів контролювався психофізичний стан в мікро- і мезоциклах підготовчого, періоду, змагального та перехідного періодів. На кожного спортсмена команди складався архів отриманих в процесі тестування даних та даних о результативності тренувальної та змагальної діяльності. Комп'ютерний аналіз та порівняння даних оперативного контролю з архівними даними дозволив, з високою достовірністю, ідентифікувати психологічний стан спортсмена єдиноборця з наступною розробкою тактичної схеми ведення поєдинку.

Дані спеціальної літератури про ефективність ідентифікації спортсменами свого психологічного стану в різних видах спорту суттєво різняться, але дослідження цього питання в контактних видах єдиноборств: кікбоксингу, тайландському боксі та хортингу показують, що зі зростанням спортивної кваліфікації єдиноборці більш адекватно дають оцінку психологічного стану [21].

Порівняння даних отриманих апаратно-програмним засобом, методом власного оцінювання спортсменами та методом експертних оцінок показали, що 78% спортсменів високої кваліфікації (ЗМСУ, МСМКУ, МСУ) правильно встановлюють свій психологічний стан в змагальній діяльності. У спортсменів середньої кваліфікації (КМСУ, 1 р.) ці дані становили 56%. Спортсмени початкового рівня в 3 % могли точно встановити свій психологічний стан [44, 21].

## **Висновки до розділу 2**

1. Застосування новітніх інформаційних технологій значно збільшує ефективність діагностики психологічних станів єдиноборців і може результативно застосовуватися зі спортсменами різних вікових та кваліфікаційних груп.

2. Отримання апаратно-програмним засобом даних про психологічний стан спортсменів-єдиноборців на змагання дає змогу побудови оптимальної техніко-тактичної схеми ведення поєдинку.

3. Вдосконалення навиків управління психологічним станом є важливою складовою підвищення результативності ведення спортивної сутички в єдиноборствах ударного та змішаного типів.

4. Подальше вдосконалення системи спортивного тренування в єдиноборствах потребує пошуку нових шляхів оптимізації різних сторін підготовки спортсменів.

## РОЗДІЛ 3

### ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОВІДНИХ ЯКОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ЄДИНОБОРЦІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

#### 3.1 Діагностика психофізіологічних станів спортсмена

При діагностиці психофізіологічного стану спортсменів необхідно враховувати основні підготовчі фактори, що впливають на успішність спортивної діяльності.

Першим важливим фактором є рівень технічної майстерності. Технічна підготовка талановитих спортсменів характеризується індивідуальними особливостями виконання спортивних здібностей, які дають їм перевагу над суперниками [33, 41, 63].

Другим фактором є функціональний стан організму спортсмена. Фундаментальною основою забезпечення спортивної діяльності у спорті є функціональний стан, здатність до мобілізації резервних можливостей організму [23, 30, 31, 32].

Третій елемент – стратегія спортивної тактики. Спортсмени повинні мати чітке уявлення про суперника, план дій і послідовність алгоритмів дій у різних ситуаціях змагальної діяльності [29, 35, 53].

Через ці фактори досконалість має свої межі. Зростання технічних навичок залежить від здатності нервової системи забезпечувати процес формування нових рухових навичок. Однак наявність інерційних центрів управління на рівні кори головного мозку обмежує цей процес [45, 59]. Можливість спортсмена підвищити свої функціональні можливості обмежена власними резервами організму. Тактичні стратегії залежать від

багатьох факторів і можуть бути обмежені. Психологічні реакції, які виникають у спортсменів в умовах тренувань і змагань, зумовлені насамперед змінами психофізіологічного функціонування [25, 49, 60]. Тому рекомендується визначати не тільки психологічний стан спортсмена, а й психофізіологічний стан.

Дослідження психофізіологічного стану дають додаткову інформацію щодо загального функціонального стану спортсменів.

По-перше, психофізіологічні функції складають біологічну основу індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, які можуть бути використані в диференційній діагностиці функціонального стану організму людини [39, 40, 59].

По-друге, психофізіологічне функціонування характеризує процес підготовки та вдосконалення спеціальних навичок, що відображає стан функціональних систем організму, залучених до рівня технічної підготовки спортсменів [44, 55, 57, 65].

По-третє, функціональний стан психофізіологічних функцій внаслідок стомлення нервових центрів під час м'язової діяльності може бути чутливим індикатором настання втоми та перевтоми у спортсменів [56, 60, 61, 65].

Психофізіологічний стан визначається динамікою психофізіологічних функцій, емоційними реакціями, спрямованістю особистості спортсмена. Зміст і структура психофізіологічного стану визначається специфікою конкретного виду спорту.

Психофізіологічний стан класифікується за ознаками часу та змісту за такою класифікацією:

– довготривалі передстартові стани, які виникають від того моменту, коли спортсмен під час підготовки починає конкретно усвідомлювати свою поведінку із виходом на старт; зміст довготривалих передстартових станів

характеризується структурою тренувальної діяльності, а динаміка – процесом набуття «спортивної форми»;

- короткотривалі передстартові стани, виникають відразу після завершення останнього тренування безпосередньо перед змаганням; зміст короткотривалих передстартових станів визначається процесом очікування, а динаміка – уявленням спортсмена про рівень своєї тренуваності та «прорахунок» майбутнього ходу боротьби; головна проблема – психологічно обґрунтована організація дозвілля спортсмена;

- стартові психофізіологічні стани виникають із приходом спортсмена до місця змагань; зміст стартових психофізіологічних станів визначається безпосередньою передзмагальною підготовкою; динаміка зумовлюється контактами із суперниками до початку змагання;

- змагальні психофізіологічні стани відбуваються впродовж змагання; зміст змагальних психофізіологічних станів визначається самою діяльністю, а динаміка – динамікою змагальних ситуацій;

- післязмагальні (постзмагальні) психофізіологічні стани, зміст яких визначається оцінюванням спортсменом підсумків змагання, динаміка – ходом під час психічного відновлення [18].

Ці психофізіологічні стани мають емоційну складову. Під час занять спортом можуть спостерігатися негативні емоційні стани:

- втрата впевненості спортсменів у своїх силах;
- зниження гостроти тактичного мислення спортсменів;
- виникнення надмірного порушення або гальмування після невдалої дії;
- ускладнення вияву у спортсменів вольових якостей.

Специфіка психофізіологічного стану визначається факторами: ступенем активації та характеристикою позитивних чи негативних емоцій спортсмена [58, 62].



Для досягнення певної психологічної готовності у спорті вищих досягнень проводиться цілеспрямована та спеціально організована психофізіологічна підготовка [1]. Вона є невід'ємною частиною загальної системи управління тренувальним процесом спортсмена і доповнює комплекс заходів щодо його забезпечення. Психофізіологічна підготовка спрямована на формування необхідних для спортивної діяльності психічних якостей особистості, професійно важливих знань, умінь і навичок, а також на досягнення стійкості, що дозволяє вирішувати завдання під час змагань.

Основною метою психофізіологічної підготовки спортсменів вищої кваліфікації є досягнення найвищого рівня спортивної працездатності, психологічної стійкості, готовності до змагань і здатності протистояти психологічним перевантаженням і запобігати їх виникненню.

Це пов'язано з силою волі, психічною стійкістю, бажанням і працездатністю спортсмена боротися навіть у найскладніших, часом несподіваних чи несприятливих умовах, у ситуаціях загострення спортивної конкуренції, коли сили суперників приблизно рівні. Поставлені цілі дуже важливі.

Тому при діагностиці психологічних станів необхідно зіставляти в єдиній системі дані про фізіологічні та рухові показники, динаміку психічних функцій, пов'язаних із даним видом спортивної діяльності, і власну самооцінку спортсмена реакції на такі ситуації [50].

Як підкреслюють деякі дослідники, метою психіатричної діагностики у спорті є вивчення психіки спортсмена та визначення його можливостей у конкретних умовах спортивної діяльності [9, 48, 50]. Психодіагностика проводиться під час відбору, тренувань і матчів. Психіатрична діагностика у спорті вищих досягнень аналізує особливості перебігу психічних процесів, психічних станів (актуальних і переважаючих), властивостей особистості,

соціально-психологічних особливостей діяльності спортсменів і команд, а також взаємин між спортсменами і тренерами.

Фахівці в галузі психології спорту вважають, що практичне застосування психологічної діагностики дає змогу скоротити час спортивної підготовки, підвищити її ефективність, підвищити рівень і стабільність спортивних результатів.

На основі даних психодіагностики робляться висновки за допомогою підбору збірних команд, модифікації тренувальних процесів, індивідуалізації техніко-тактичної підготовки, вибору стратегії і тактики поведінки на змаганнях, виводиться оптимізація психічних процесів і станів.

Психодіагностика здійснюється за допомогою різноманітних засобів, які об'єднуються поняттям «діагностичні методи».

При виборі засобів і методів психодіагностики керуються такими принципами: об'єктивності, комплексності, динамічності, аналітичності та всебічного вивчення фактів. Ці принципи встановлюють конкретні вимоги до вибору методів дослідження та організації діагностики. Валідність, надійність і прогностична цінність використаних методів.

Психофізіологічна готовність спортсмена до змагань характеризується такими структурними елементами: непохитна впевненість у своїх силах, своїх речах та спорядженні, яке використовує спортсмен для змагань, висока психофізіологічна стійкість до конкурентних факторів, оптимальний рівень емоційного збудження та здатність до саморегуляції думок, почуттів і поведінки в цілому.

У сфері спортивної психології можливості спортсменів справді безмежні. Тому психологічна підготовка висококваліфікованих спортсменів в кінцевому підсумку стане основною ланкою, і переможцями змагань

можуть стати лише ті спортсмени, які більш за інших психологічно підготовлені до боротьби з найсильнішими суперниками, про що я можу сказати з повною впевненістю.

Крім традиційного підходу до підготовки спортсменів, який має на меті розвиток фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму, удосконалення техніко-тактичних навичок, а також розвиток особистісних і психологічних якостей, слід звернути увагу на характеристики, що формують особистість людини в цілому.

Рівень майстерності тісно пов'язаний з певними особистісними та психологічними характеристиками спортсмена, рівнем рефлексії, усвідомленості, самоконтролю та мотивації. Спортсмени з цими рисами досягають найкращих результатів у своїх видах спорту.

### **3.2 Особливості прояву мотивації, як психологічної складової успішності в єдиноборствах**

Вид спорту впливає на специфіку механізмів спортивної мотивації спортсмена. Іншими словами, відмінність у спортивних спеціалізаціях чинить серйозний вплив на формування особливостей мотивації.

Існують різні класифікації спеціалізацій, наприклад: а) суперництво з одним суб'єктом (єдиноборство); б) суперництво з багатьма суб'єктами (індивідуальні види спорту); в) суперництво у складі команди проти команди супротивника (командно-ігрові види).

Відомо, що представники єдиноборств (боксери, фехтувальники, борці) відрізняються значною потребою в успіху, схильні до вираженого суперництва, люблять небезпечні ситуації.

Мотивація до занять спортом пов'язана з цінностями і потребами і служить своєрідним стимулом для спортсменів у тривалій спортивній діяльності. Сила, спрямованість і стійкість мотивації залежать від виду спорту і ставлення до нього спортсмена. Мотивація залежить не тільки від зовнішніх факторів, а й від внутрішніх факторів. У спортивній психології прийнято розрізняти два аспекти мотивації: мотивацію досягнення успіху і мотивацію уникнення невдачі.

Мотивація - це спонукання займатися певною діяльністю для задоволення потреби певним чином. Якщо джерелом активності є необхідність, то мотивація може надати цій діяльності певну спрямованість і утримати спортсмена в певному напрямку. Мотивація допомагає зрозуміти, чому перед вами ставлять певні завдання, і породжує невгамовне бажання їх виконати. Спортивна діяльність характеризується різноманітністю мотивів. Це повністю визначається фізичним і розумовим навантаженням, і спортсмен повинен чітко розуміти, для чого він тренується.

Отже, якщо мотивація визначає вибір шляху або напрямку руху, то мета полягає в тому, наскільки далеко спортсмен хоче пройти в цьому напрямку. У спортивній психології мета визначається як очікуваний результат діяльності, тобто відображення того, чого спортсмен хоче досягти в кінці діяльності або на певному етапі. Таким чином, цілі - це тип завдань, які спортсмени формують подумки протягом своєї спортивної кар'єри. Складність цих цілей тісно пов'язана зі ступенем особистих домагань, тобто схильністю вибрати легкий шлях проти важкого.

Мотивація спортивної діяльності виконує наступні функції:

- є пусковим механізмом діяльності;
- підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувальної та змагальної діяльності;

- регулює активність у використанні різних засобів діяльності для досягнення запланованих результатів.

Функціональний стан організму спортсмена, рівень розумової та фізичної працездатності значною мірою залежать не тільки від загальної калорійності добового раціону, а й від раціонального режиму харчування протягом дня. Для спортсменів найкраще підходить чотириразове харчування (сніданок, другий сніданок або полуденок, обід і вечеря). Оптимальними є такі приклади розподілу калорій у добовому раціоні: сніданок - 25-30%, другий сніданок або полуденок - 15%, обід - 30-35%, вечеря - 25-30%. Крім того, сніданок повинен бути вуглеводним, а обід – білковим.

Чим більше виражене у спортсмена бажання змагатися, тим більша ефективність змагальної діяльності. У зв'язку з цим у спортсменів необхідно сформувати оптимальне співвідношення тренуваності та мотивації до змагань, яке полягає в тому, щоб мотивація до змагань переважала над підготовкою. Ця робота проводиться в рамках тренувальних занять, участі в конкурсах, використання розмовних, переконливих і проєктивних методів.

Отже, формування мотивації у процесі спортивної діяльності може здійснюватися шляхом впливу на: емоційно-пізнавальну сферу і діяльнісну сферу. У першому випадку формуються переконання, інтереси і позитивні емоції, змінюється система цінностей і відносин до дійсності. У другому - через спеціально організовані умови діяльності, що задовольняють певні потреби.

В обох випадках необхідне стимулювання, метою якого є перетворення зовнішньої мотивації у внутрішню. Необхідно враховувати, що формування переконань, тобто зміна цінностей, зазвичай супроводжується психологічним опором. Відомо, що наявні в людини уявлення і суб'єктивні відносини відображаються в стратегії поведінки,

будучи засобом задоволення його потреб і досягнення цілей. Отже, людина буде сприйнятливий до спроб змінити існуючу у нього систему стратегій і технологій поведінки тільки в двох випадках:

1) якщо він відчує, що наявних у нього стратегій і технологій поведінки недостатньо для задоволення виниклих потреб, і потрібні додаткові;

2) якщо він відчує, що для задоволення виниклих потреб наявні стратегії неефективні.

Стимулювання може бути позитивним, негативним, а також моральним або матеріальним.

На початковому етапі в процесі виявлення реальних схильностей і розвитку інтересів у сфері спорту (процесуальні мотиви) проводиться спортивна орієнтація, тренування наповнюються емоційним змістом.

На етапі спеціалізації процесуальні мотиви вже не можуть забезпечити стабільність мотивації, необхідно більш глибоке занурення людини у світ спорту. Це досягається створенням моделей для наслідування, вибором ідеалів як прототипів життєвих цілей, підвищенням усвідомлення спорту як найважливішої сфери успіху та самореалізації.

На етапі вищої спортивної майстерності головним об'єктом у формуванні мотивації є світогляд спортсмена (постановка великих спортивних цілей). Для цього постановка спортивних цілей узгоджується з життєвими цілями.

Поведінка базується на поєднанні когнітивних, мотиваційних і моторних функцій, але тут головну роль відіграють когнітивні та мотиваційні процеси. Тому успішна робота з мотивацією стає безумовною запорукою ефективності спортивної діяльності.

### 3.3 Характеристика основних методик дослідження

Існує багато методів дослідження. Розглянемо деякі з них, які дозволять найбільш точно та ефективно провести психологічну діагностику мотивації успіху в єдиноборствах. Ці методики відповідають усім вимогам психологічного експерименту, є актуальними, надійними, чітко апробованими та багато років використовуються практичними психологами при наданні психологічної підтримки, можуть підтвердити або спростувати гіпотези даного дослідження [1].

З метою вирішення експериментальних завдань використали декілька методик.

Наприклад, для вивчення мотивації успіху та уникнення невдач була використана авторська методика А. А. Реана. За допомогою цієї анкети можна діагностувати мотивацію, яка переважає у спортсмена-єдиноборця. У цьому методі вам пропонується відповісти «так» або «ні» на запропоновані запитання, а їх 20. Якщо у спортсмена виникають труднощі з вибором відповіді, доцільно пам'ятати, що «так» — це комбінація як однозначного «так», так і однозначного «так» і «скоріше так, ніж ні». Те саме стосується, якщо ви відповісте «Ні».

Для вивчення основних мотивів бойових мистецтв була використана методологія А.В. Шаболтаса «Спортивна мотивація». Цей метод виділяє 10 мотивів, які відповідають конкретним твердженням в анкеті. Ця методика використовується для діагностики первинних цілей (особистісного сенсу), пов'язаних із заняттями спортом.

Мотивація емоційного задоволення також є емоційною потребою, яка відображає задоволення від руху та фізичної активності. Його відповідний вердикт: «Мені подобається спорт, тому що я маю можливість рухати тілом

і відчувати хвилювання. Це заряджає мене енергією та покращує мій настрій».

Мотивом соціального самоствердження є бажання проявити себе, яке виражається в тому, що спортивна діяльність і спортивні досягнення аналізуються і переживаються з точки зору особистого престижу, поваги знайомих і глядачів. Його думка: «Я займаюся спортом, тому що досягаю успіху». За це мене поважають усі мої друзі в школі, моя команда, публіка і навіть суперники. Мені під час змагань дуже весело привернути увагу та підвищити свій рівень, що визначає престижність бойових мистецтв [8].

Мотивація фізичного самоствердження відповідає прагненню розвиватися фізично і розвивати власну особистість. Його відповідний вердикт: «Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвивати своє тіло і зміцнювати характер, не хочу бути слабким і ледачим, хочу бути здоровим» [5].

Жадання спортивних подій задля їх високої емоційності, неформальності спілкування, та й соціальну та емоційну розкутість викликає соціально-емоційний мотив. Його відповідне судження: «Мені імпонують заняття спортом, бо змагатися це дуже цікаво, тішать успіхи та досягнення. Мені подобається змагальницька атмосфера» [5].

Бажання спортивних змагань викликає соціально-емоційну мотивацію через високу емоційність, неформальність спілкування, соціально-емоційну розкутість. Його відповідний вердикт: «Мені імпонує спорт, тому що змагатися дуже цікаво, і я відчуваю задоволення від успіхів і досягнень. Мені подобається змагальна атмосфера» [5].

Соціально-моральною мотивацією також є прагнення своєї команди до перемоги, для чого необхідно тренуватися та підтримувати добрі стосунки з партнерами та тренерами. Його відповідний вердикт: «Моя спортивна команда зобов'язана бути на висоті. Я також повинен зробити



свій внесок у цю справу. Я не маю права розчаровувати своїх тренерів чи товаришів по команді. Насправді це мотивує мене тренуватися ще інтенсивніше» [5].

Мотивацією успіху в самому спорті є прагнення до перемоги та підвищення індивідуальних спортивних результатів. Його відповідний вердикт: «Я тренуюся систематично, щоб підтримувати та покращувати власні результати, досягати своїх цілей» [5].

Спортивне пізнання мотивується прагненням до вирішення питань техніко-тактичної підготовки та науково обґрунтованих принципів спортивної підготовки. Його відповідний вердикт: «Я хочу бути компетентним і обізнаним щодо новітніх принципів техніки, тактики і тренувального процесу та правильно тренуватися» [5].

Раціональним і довільним мотивом дозвілля є бажання займатися спортом для компенсації недостатньої рухової активності під час розумової праці. Його відповідний вердикт: «Я займаюся спортом, щоб відновитися від розумової праці та зарядитися енергією. А спорт для мене — це хобі. Спортивні досягнення мене мало цікавлять» [2].

Наступним мотивом підготовки до самої професійної діяльності є бажання займатися спортом з метою підготовки до вимог обраної професійної діяльності. Його відповідний вердикт: «Але якщо я буду здоровий і фізично розвинений, то можна досягти дуже хороших результатів як у навчанні, так і в кар'єрі. Цьому сприятимуть заняття спортом» [2].

Патріотичне спонукання громадянина – це бажання підвищити спортивні результати з метою гідного виступу на змаганнях з метою захисту репутації команди, свого міста, держави. Його відповідний вердикт: «Якщо систематично тренуватися, то можна досягти дуже високих результатів у спорті, а також захистити честь своєї команди, всієї спортивної громадськості та нашої країни» [2].

Як діагностичний засіб ця методика заснована на виборі одного з пари рішень. Найважливіша вимога полягає в тому, щоб кожне судження порівнювалося з кожним іншим судженням. Загалом надано та порівняно 45 наборів суджень для 10 категорій мотивації. Тому оцінка кожного мотивного судження проводиться дев'ять разів. Мотиви можна класифікувати за їх характеристиками (в балах) [2].

Інструкції суб'єктам такі: перед вами 45 наборів рішень, які відображають різні причини занять спортом. Спочатку виберіть з цієї пари той, який вам підходить. Поставте знак «+» у відповідному стовпчику бланка відповідей. Не треба довго думати. Відзначте перше рішення, яке вам підходить [2].

Для визначення прагнення до досягнень ми використали «Методику вимірювання прагнення до досягнень (актуальної мотивації)», розроблену Ю. М. Орловим.

Це дослідження потреб досягнення почалося з введення Ф. Хоппе поняття «Я-рівень». Це трактується як прагнення людини захистити свою самооцінку на високому рівні за допомогою своїх загальних думок, особистих норм відповідних норм діяльності. Згодом цей термін поступово змінився на визначення «мотивація досягнення» Х. Хекхаузен інтерпретував це як прагнення вдосконалити свої інтереси та здібності та підтвердити їх на найвищому рівні в діяльності того типу, яка цього вимагає. Подаруйте щось, що асоціюється з неминучим успіхом.

Багато вчених довели, що у спортсменів зазвичай існує тісний зв'язок між успіхом у спорті, ставленням до нього та фактичною мотивацією досягати успіху та уникати невдач. Особливо це стосується в бойових мистецтвах. Отже, після проведення дослідження за методикою А. О. Реана «Мотивація успіху та уникнення невдачі» у більшості єдиноборців (24 особи) є мотивація успіху, 65% від загальної кількості опитаних. Зробив

висновок, що, однак є також значний відсоток спортсменів (4), для яких мотивація не є прихованою. Досить багато єдиноборців мотивовані бажанням уникнути невдачі, причому 9 (24%) і 11% (4) занепокоєні, загалом 35% (13).

Тому можна сказати, що потреба в досягненні є однією зі складових усієї сфери мотивації, і зокрема власне мотивації досягнення успіху. Це доводить, що зі зростанням фактичного рівня досягнень зростає і потреба в досягненнях. Відповідно зросте ваша мотивація до успіху.

Заслуговує на увагу роль, яку моральне підкріплення, визнання та покарання відіграють у формуванні прагнення спортсменів-єдиноборців до успіху. У розмові з усіма респондентами ми зрозуміли, що хоча ці категорії мають сильний вплив, вони залежать від індивідуальних особливостей особистості спортсмена.

На наступному етапі дослідження були отримані результати за методикою А.В. Шаболтаса (мотиви занять спортом) (див. рис. 3.1.).

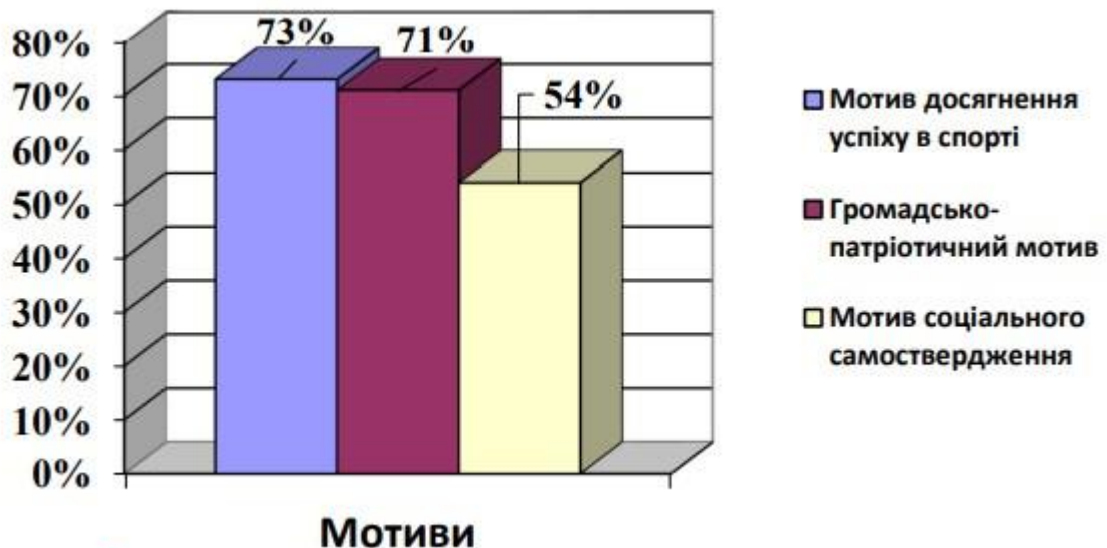


Рис. 3.1. Прояв пріоритетних мотивів у спортсменів-єдиноборців, (%)

Як показано на малюнку 3.1. мотивації, які найчастіше обирають спортсмени-єдиноборці: мотивація до успіху в спорті - 73%, оскільки ці спортсмени успішно займаються спортом і прагнуть досягти успіху в цьому виді спорту, особливо покращити свої особисті спортивні результати. Друге місце посідають національно-патріотичні мотиви (71%), а відповідно, третє місце посідає соціальна самооцінка (54%), бо в сучасних реаліях бойці прагнуть брати участь у змаганнях різного рівня, завоювати високий статус в Україні, регіонах, областях, містах і, звичайно, репутацію клубу.

Також за допомогою методики Ю.М. Орлова (див. рис. 3.2.) досліджували рівень потреби в досягненні.

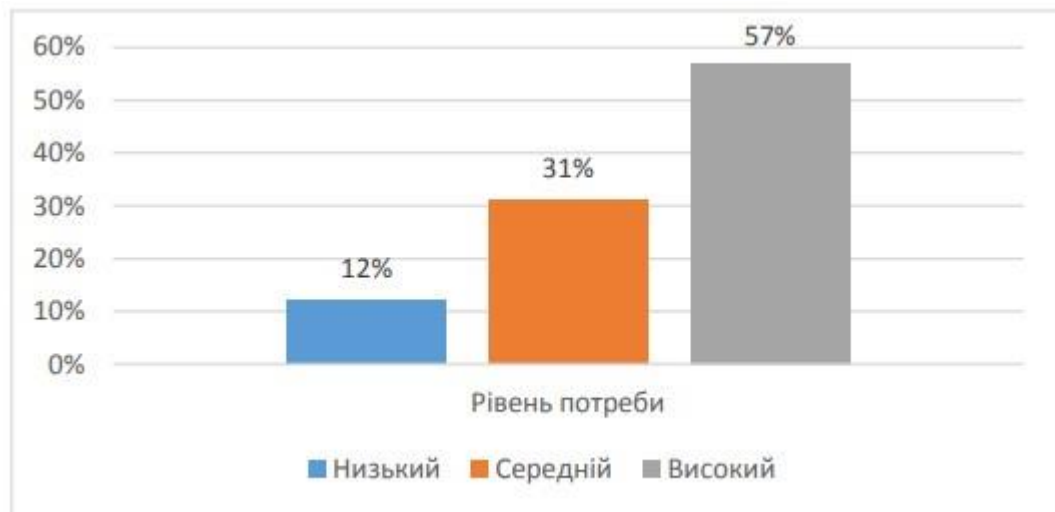


Рис. 3.2. Кількісні прояви потреби в досягненні (%)

Для більшості спортсменів-єдиноборців, як показано на малюнку 3.2. потреба в успіху знаходиться на високому рівні (57%), але поєднання середніх і низьких показників є дуже важливим у 43%. Це означає, що майже половина опитаних не має високих вимог до продуктивності. Ці результати підтверджують результати, отримані за методом А.О. Реана «Мотивація успіху та уникнення невдач».

Наступним кроком дослідження було використання методу Т. Елерса (досягнення мети), щоб визначити, скільки майстрів єдиноборств прагнули

до своїх цілей. Результати, отримані за допомогою цього методу, показані на рисунку 3.3.



Рис. 3.3. Показники прояву мотивації прагнення до успіху спортсменів-единоборців (%)

Як показано на рисунку 3.3, трохи більше половини респондентів мають високу мотивацію до успіху (64%) і тому хочуть досягати відмінних результатів, бути ефективними та успішними.

Власна особистість спортсмена відіграє важливу роль. Точніше, важливі риси особистості окремого спортсмена - риси особистості, темперамент, навички та досвід спортсмена-единоборця.

Навички відіграють важливу роль в успіху будь-якої діяльності. Однак, якщо у вас є дуже висока мотивація до досягнення, ви можете досягти чудових результатів. Тому абсолютно нормально, коли менш талановиті, але мотивовані спортсмени-единоборці показують кращі результати у своїй спортивній кар'єрі. Особистість, яка має високу мотивацію прагнути до успіху, працюватиме краще під час навчання.

Таким чином, спортсмени з високими показниками мотивації до діяльності свідомо розуміють зв'язок між особистим і професійним успіхом і прагненням до себе, своєю особистісною сферою, здатністю до самоуправління та самооцінкою. Вони розуміють призначення спорту,

вкладають у цю діяльність особистий зміст, вміють справлятися з поставленими цілями та визначають перспективи власного особистісного розвитку.

Отримані результати дослідження дозволяють утворити структурно-концептуальну модель формування мотивації досягнення спортсменів-єдиноборців (див. рис. 3.4.)



Рис. 3.4. Структурно-концептуальна модель формування мотивації досягнення

Як показано на малюнку 3.4. ця модель включає соціально-психологічні та особистісні фактори, які впливають на всю систему мотивації досягнення.

### Висновок до розділу 3.

Як бачите, багато дослідників довели, що у спортсменів-єдиноборців зазвичай існує тісний зв'язок між успіхом у спорті, ставленням до спорту та власне мотивацією до успіху та уникнення невдач.

Таким чином, після проведення опитування за допомогою обраних вище методів можна зробити висновок, що більшість спортсменів-єдиноборців мають волю до успіху, що відповідає 65% від загальної кількості опитаних. Однак є також значна частка (11%)

спортсменів, чия мотивація не виражена. Значна частка спортсменів-єдиноборців мотивована уникати невдачі (24%).

Отже, можна побачити, що прагнення до досягнення є одним із компонентів усієї сфери мотивації, і зокрема власне мотивації до успіху. Це доводить, що зі зростанням реального прагнення до досягнення відповідно підвищується рівень мотивації до успіху.

Інше дослідження показало, що моральне підкріплення, визнання та покарання сильно впливають на формування прагнення спортсмена до успіху, але сильно залежать від індивідуальних особливостей особистості спортсмена.

## ВИСНОВКИ

1. Без належної психологічної підготовки неможливо досягти найвищих результатів у спортивних єдиноборствах. Питання психологічної підготовки залишається важливим та актуальним питанням тому, що саме психологічна підготовленість зараз є ключовою для покращення спортивних результатів. У спортсмена може бути досконала фізична та тактична підготовленість, але без психологічної підготовленості немає гарантій, що спортсмен зможе показати найвищий свій рівень та успішний результат. Визначено, що найбільш повно розкриваються індивідуальні особливості спортсменів в процесі змагальної діяльності. Від індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсмена залежить ефективність реалізації рівня його підготовленості. Індивідуалізація психологічної підготовки передбачає оптимальне використання власного психічного потенціалу, методів і засобів підготовки спортсмена з урахуванням адаптаційних закономірностей організму до фізичних і психічно-емоційних навантажень.

2. Застосування сучасних інформаційних технологій значно підвищило ефективність діагностики психологічного стану спортсменів єдиноборств і може бути продуктивно використано зі спортсменами різних вікових та кваліфікаційних груп. Використовуючи апаратно-програмні засоби фіксації психологічного стану бійця під час поєдинку, стає можливим побудувати оптимальну техніко-тактичну схему поєдинку. Удосконалення навичок роботи з психологічними станами є важливим елементом підвищення ефективності спортивних поєдинків у єдиноборствах. Для подальшого вдосконалення систем спортивної підготовки бойових мистецтв нам потрібно знайти нові способи оптимізації різних аспектів підготовки спортсменів.



3. Методологія дослідження А.О. Реана (мотивації успіху та уникнення невдачі) показала, що більшість спортсменів-єдиноборців мають мотивацію до успіху, а це 65% від загальної кількості опитаних. Однак є також значна частка (11%) спортсменів, чия мотивація не виражена. Значна частка спортсменів-єдиноборців мотивована уникати невдачі (24%). Дивлячись на методичку А.В. Шаболтаса (мотивація до занять спортом), більшість спортсменів-єдиноборців обирають успіх у спорті як мотивацію (73%). На другому місці – національно-патріотична мотивація (71%) і, відповідно, на третьому – соціальна самооцінка (54%). Отримано результати за методикою Ю.М. Орлова (потреби в досягненні) показав, що більшість спортсменів-єдиноборців мають високе бажання досягти успіху (57%), але комбіновані середні та низькі значення також дуже важливі (43%).

Методика досягнення цілей Т. Елерса показує, що трохи більше половини респондентів мають високий індекс бажання досягти успіху (64%) і тому хочуть досягати високих результатів і бути ефективними та успішними.

4. Є багато практичних вправ, які можуть допомогти спортсменам-єдиноборцям навчитися контролювати свої емоції, долати хвилювання та налаштуватися на бойовий лад у змаганнях та показувати свої найкращі результати. Тренерам разом зі спортсменами це треба практикувати у тренувальній діяльності, щоб це стало звичкою та у подальшому допомогало у змагальній діяльності.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Успіх у спорті завжди визначається сукупністю різних умов, і неможливо сказати наперед, що визначить перемогу. Тому необхідно враховувати різні чинники, а ігнорування вказівок спортсмена щодо підготовки може призвести до поразки навіть у, здавалося б, нешкідливих ситуаціях.

Психологічна підготовка - це комплекс заходів, спрямованих на роботу над психікою спортсмена. Фізіологічною основою розуму є нервова система, яка функціонує подібно до інших систем, таких як м'язова, серцево-судинна та дихальна системи, але набагато чутливіша до різноманітних впливів. Це природно, оскільки саме нервова система і розум керують діяльністю організму і координують роботу всіх його систем. Тому нехтування психологічною підготовкою у спорті вищих досягнень абсолютно неприпустимо.

Уявіть собі, що тренер бере на себе фізичну, технічну, тактичну та інші напрямки підготовки спортсмена лише на завершальному етапі підготовки, тобто безпосередньо перед змаганнями. Так було раніше, а зараз за такими програмами тренувань неможливо досягти високих результатів. Проте в психологічній підготовці ми спостерігаємо саме такі ситуації. Потрібен лише професійний психолог, який знайомий із спортом та особливостями самих спортсменів. І якщо очікування на «психолога-чарівника» не виправдаються, то його поразка стане приводом для відмови від допомоги психолога в майбутньому.

Висновок зрозумілий. Для повноцінної підготовки спортсменів необхідна система психологічного супроводу із заходами, спрямованими на діагностику та розвиток психічних якостей, коригування психічного стану, формування індивідуального змагального стилю. Розглянемо деякі його

складові докладніше. У системі психологічного забезпечення спортивної діяльності можна виділити дві частини: організаційну та методичну.

Організація роботи спортивного психолога визначає положення, роль і ступінь відповідальності спортивного психолога в навчально-тренувальному процесі, визначає завдання та умови їх вирішення, визначає регулярність і рівномірність психологічного впливу.

Грунтуючись на досвіді радянської школи психології спорту та аналізі поточної ситуації, я пропоную наступні рекомендації щодо організації національної системи психологічної підтримки:

1. Найміть психолога для кожного виду спорту. Одна людина – хоч один спеціаліст. Тільки такий підхід допоможе індивідуалізувати зусилля фахівців і побудувати довгострокові стратегії психологічної підготовки. Процес адаптації спортсмена до психолога, або навпаки, займає багато часу і може бути досягнутий лише системною та індивідуальною роботою в умовах взаємної довіри та спільних цілей.

2. Є багато способів вирішення кадрових проблем, але найуспішнішим є контракт і співпраця з експертами в різних областях психології. Бо спорт – це спосіб життя. Умови контракту дозволяють економно і швидко підібрати найбільш ефективного фахівця в конкретній ситуації, не впливаючи на професійну кар'єру. Подібний підхід сьогодні практикують багато європейських команд, особливо футбольний клуб «Барселона».

3. Нервова система є найскладнішою системою в організмі, тому для здійснення системного підходу необхідно створити умови для психологічної готовності протягом усього змагального циклу. Це означає, що психологу необхідно брати активну участь на всіх етапах підготовки, від базового етапу до етапу відновлення, а не тільки напередодні змагань, коли вже пізно щось змінювати. Ця умова особливо актуальна для підготовки

олімпійського резерву, тобто перспективного планування тренувального процесу.

4. Необхідно поставити перед психологом певне завдання і спробувати втілити його пропозиції в навчальний процес, і психолог природно на це відреагує. Психолог має бути повноправним членом тренерського штабу. Типовими завданнями психолога, які ставить перед ним тренер, є: навчання прийомам психологічної регуляції, зниження рівня тривожності, оцінка готовності до змагань, розвиток певних психічних якостей (уваги, реакції та ін.).

5. Організація зворотного зв'язку з тренерами та спортсменами має важливе значення для оцінки ефективності психологічної підтримки. Критерієм роботи спортивних психологів є результативність спортсменів на змаганнях. Ефективна робота психологів неможлива без довіри тренерів та спортсменів, а це можливо лише за умови підбору певних спеціалістів, а не нав'язування їх рішеннями офіційних осіб, тому можлива лише за вимогою учасників тренувального процесу. Психологічні проблеми, які виникають під час підготовки спортсмена, вимагають вирішення в різних формах, від групових дискусій до приватних дискусій на інтимні теми. Не вся інформація, отримана психологом від спортсмена, передається іншим, але врахування інформації в процесі підготовки та виступу іноді буває важливим.

6. Важливо організувати систематичний обмін досвідом і своєчасне поширення інновацій. Усі професіонали повинні розвивати та навчати студентів. Враховуючи сучасний рівень розвитку технологій, немає причин відмовлятися від підвищення кваліфікації, оскільки кваліфікована консультація доступна в будь-якій точці світу. У великих видах спорту, якщо ви кинете сьогодні, ви запізнитесь завтра. Оволодіння будь-якою справою вимагає спеціального досвіду, але досвід також вимагає

структурованого мислення. Підготовка спортсменів у середовищі дедалі більшої конфліктності та непередбачуваності конкуренції – справа нелегка. Ігнорування, здавалося б, неважливих факторів може призвести до поразки. Тому в спорті важливо творчо досліджувати нові методи та рішення, а постійні експерименти повинні залишати місце для помилок і зрештою знімати відповідальність за помилки. Це не означає, що це буде зроблено. Відповідальність за результати виступу спортсмена на змаганнях – складне питання, яке необхідно обговорювати індивідуально, але в будь-якому випадку відповідальність повинні нести всі учасники підготовки. І лише завдяки поєднанню теорії та практики в ДЮСШ, УОР, клубах тощо можна буде навчати основ спортивної психології та готувати майбутніх фахівців у тісному контакті з юними спортсменами.

7. Плануючи довгострокові тренувальні процеси, важливо передбачити заміну спеціалістів, щоб перехід на новий рівень (клуб, збірна, вікова категорія тощо) не вплинув на систему психологічної підготовки конкретного спортсмена. Таку спадкоємність можна забезпечити лише уніфікацією вимог до кваліфікованої робочої сили. У сфері психології це діагностичні процедури, методи регуляції психологічного стану, розвитку якостей тощо.

З методичної точки зору психологічна підготовка нічим не відрізняється від будь-якої іншої підготовки (фізичної, технічної, функціональної та ін.). Її сутнісні закономірності були вивчені й неодноразово підтверджені ще за радянських часів. Однак психологічна підготовка має власні формати та інструменти, а також методи оцінки та стандарти, які менш очевидні, ніж інші навчальні галузі.

Нижче наведені основні види діяльності психолога в процесі психологічної підготовки:

- 1) оцінка поточного стану психологічної готовності (базова психіатрична діагностика);
- 2) розробка програм особистісного впливу (програм психологічних тренінгів);
- 3) організація зворотного зв'язку щодо стану спортсмена (моніторинг та оперативна діагностика);
- 4) застосування додаткових заходів (змін) у разі необхідності.
- 5) створення відповідного психічного стану (адаптація);
- 6) управління психічним станом спортсменів під час змагань (відрядження);
- 7) відшкодування (стягнення) негативних наслідків.

Перед тим, як спортсмен бере участь у важливому поєдинку, необхідно чітко визначити для кожного єдиноборця завдання майбутнього поєдинку та найкращу підготовку для успішного рішення. З моменту оголошення складу команди стає можливим практично контролювати психофізичний стан спортсменів. Для цього вам потрібно мати набір інструментів і знати, як змінюється психічний стан перед поєдинком.

Необхідно провести теоретичні заняття та проаналізувати всілякі психологічні та тактичні труднощі, які можуть виникнути під час змагань. Як метод підготовки до успішного подолання труднощів можна планувати і відтворювати дії спортсмена в ідеомоторній грі, але тільки з особистого дозволу спортсмена. Тренувальний процес потребує моделювання змагальних труднощів та вдосконалення практичних заходів щодо їх подолання [20, 54].

Для єдиноборців зі слабкою нервовою системою необхідно створити умови для легкої підготовки, вибравши спаринги або поставивши спеціальні

завдання. Основну увагу слід приділяти посиленню процесуальних стимулів майбутньої змагальної діяльності [20, 54].

У випадку з єдиноборствами з відносно сильною нервовою системою підійти до тренувань відповідально, спочатку поговоривши з ними та зосередивши увагу на недоліках у їх підготовці, які можуть істотно ускладнити вирішення поставлених перед ними завдань. По-друге, необхідно урізноманітнити тренувальний процес і підвищити інтенсивність фізичних і розумових навантажень, використовуючи для цього загальновідомі засоби. Тобто спаринги з більш складними та новими партнерами, підвищення складності умов вирішення тренувальних завдань, вибір відповідних людей для підбору спаринг-партнерів, які мають стосунки з ними у спортивних змаганнях [20, 54]. Це допомагає запобігти перенасиченню, самовдоволенню та впевненості в собі єдиноборців із відносно сильною нервовою системою.

Зустрічі з відомими єдиноборцями та цікавими людьми, перегляд відео та фільмів, читання та обговорення літератури, відвідування музеїв та пам'ятників корисні для всіх спортсменів. Іншими словами, організація дозвілля повинна бути спрямована на те, щоб «витиснути» зі свідомості єдиноборців думки про майбутні змагання [54].

Подібні заходи будуть застосовані в наступному мікроциклі, починаючи з 9 днів до початку змагань і закінчуючи за 3 дні до початку змагань. Для психічно «слабких» спортсменів увага зосереджена на зміцненні поведінкової мотивації та підвищенні впевненості в собі через успіх у їхніх улюблених вправах. Для всіх єдиноборців, що належать до цього мікроциклу, необхідно проводити теоретичні заняття, з'ясовуючи причини та механізми виникнення та розвитку передініціаційного стану та його вплив на діяльність. Спортсмену нагадують, що сильний нервовий зрив перед початком поєдинку є позитивною ознакою готовності до бою, високої

активності, яка мобілізує важливі системи організму та допомагає максимально підвищити ефективність у поєдинку. Переконати їх дуже важливо. Необхідно показати, що надмірна мобілізація емоційних та енергетичних ресурсів нервового апарату в усьому тілі (мобілізація з «резервами») має більший еволюційний сенс, ніж збереження цих ресурсів із ризиком вичерпання енергетичних ресурсів. Використовується для забезпечення майбутніх витрат на тіло спортсмена [54].

І нарешті, варто звернути увагу спортсмена на необхідність розслабитися відразу після матчу, відволіктися від думок про результат і підвищити ефективність процесу відновлення. Рекомендується, щоб спортсмени напередодні провели легке тренування для вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних показників. Увечері можна прогулятися або подивитися фільм.

Після оголошення результатів жеребкування кожному бійцю має бути присвоєно конкретне завдання першого поєдинку, заплановані засоби його виконання, а також ідею «переможеного» поєдинку. Спортсмени з сильною нервовою системою здатні добитися чіткої перемоги або явно вигідної перемоги завдяки активній і різко атакуючій манері ведення поєдинку, оскільки високий рівень емоційного збудження сприяє максимально ефективній дії. Навіть єдиноборець із середньою нервовою системою повинен зберігати настрій, щоб досягти перемоги. Завдання має бути реалістичним і відповідати їхньому рівню навичок і підготовки, а також рангу змагань. Проте «середнього» бійця не варто обмежувати у виборі засобів чи якості перемоги.

Завдання для єдиноборців зі слабкою нервовою системою полягає в тому, щоб перевірити свої навички та підготувати людину до зустрічі з невідомим і сильним ворогом [44]. Конкретні завдання кожного «слабкого» єдиноборця повинні визначатися індивідуальними особливостями його



можливостей. Наприклад, «вжити контрзаходів», «прискорити темп поєдинку і виконати свої спеціальні прийоми в перші хвилини», «перевірити повноту комбінації», «попередити суперника, що ви пасивний'», носити «Я буду» тощо. Щоб усунути суперника на перших хвилинах, боріться в «швидкому» темпі, а потім виконайте «улюблений прийом». Крім основного завдання, кожен єдиноборець повинен мати кілька запасних варіантів. Найважливіше, що необхідно неодноразово підкреслювати, це, по-перше, необхідність вжити заходів для перевірки власних навичок і здібностей, а по-друге, необхідність досліджувати здібності вашого суперника. Єдиноборцю з відносно слабкою нервовою системою не можна говорити, що він повинен добитися перемоги будь-якою ціною. Сам результат не має значення, треба показати, що в успішному результаті поєдинку немає сумнівів, але важливо, щоб вони успішно вирішували завдання техніко-тактичного планування одночасно [44].

На завершення всім єдиноборцям слід нагадати про необхідність ретельної розминки та мобілізаційних вправ перед поєдинком.

### **Практичні рекомендації, як подолати стрес (передзмагальні стани).**

Стан організму, що характеризується емоційною та фізичною напругою, викликаною впливом різних несприятливих факторів. Ознаки стресу: м'язова напруга, підвищена тривожність та втомлюваність, погіршення настрою та занепад сил, або, навпаки, перезбудження, дратівливість з найменшого приводу, нетерплячість, знижена працездатність, розлади сну, погіршення пам'яті та здатності до концентрації уваги, розсіяність [67].

Робіть ці вправи у зручному, випадковому порядку, але щодня. Від 21 дня і більше [67].

[Правильне черевне дихання - усунення стресу](#)

[Квадратне дихання](#)

[Терапевтичний лист](#)  
[Світло та темрява](#)  
[Синхрогімнастика](#)  
[Як швидко заснути](#)  
[Активізація](#)  
[Релаксація м'язів - зняття м'язових затискань](#)  
[Діалог із напруженою частиною тіла](#)  
[Я - дерево](#)  
[Фокусне дихання](#)  
[Усвідомленість](#)  
[Повний релакс](#)  
[Щоденник подяки](#)  
[Вправа зі східної терапії - Су Джок](#)  
[Потяг негативних думок](#)  
[Відпочинок для мозку](#)  
[Усвідомлене дихання](#)  
[Очищення власного простору](#)  
[Не бійся безсоння](#)  
[Швидка релаксація](#)  
[Поліпшення сну](#)  
[Приборкати лють](#)  
[Запобігання тригерам гніву](#)  
[Як швидко заспокоїтись](#)  
[Самомасаж](#)  
[Ендорфінний біг](#)  
[Самопідтримка](#)  
[Безпечне місце](#)  
[Легка медитація на прогулянці](#)  
[Як не потрапити в тенета тривоги та стресу](#)

[Заземлення](#)

[Швидка допомога при сильному стресі](#)

[Впоратись з панічною атакою](#)

[Негатив у трубопроводі](#)

[Дихання 4-7-8](#)

[Усунення неприємних відчуттів у тілі](#)

[Найпростіша медитація на прогулянці](#)

[Рахуй своє дихання](#)

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРНИ

1. Алексеев А. В. Преодолей себя. Москва : Фис, 2006.
2. Алексеева М. І., Дригус М. Т. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка. Вивчення особистості підлітка. Київ, 1994. 128 с.
3. Анохін П.К. Методологічний аналіз вузлових проблем умовного рефлексу. У кн.: Філософські питання фізіології вищої нервової діяльності й психології. М.; 1963. С. 156-214.
4. Ашанин В.С., Литвиненко А.М. Синергетический подход к анализу соревновательной деятельности в спортивных единоборствах. Слобожанський науковоспортивний вісник. – Харків. – 2007. – № 12. – С.156-160.
5. Бажанюк В. С. Тренінг мотивації досягнення успіху для обдарованої молоді Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науковометодичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Донецьк: ДЮІ ЛДУВС, 2006. С. 115–120.
6. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
7. Генев Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1971. – 245 с.
8. Гиссен Л. Д. Некоторые предварительные итоги анализа результатов психодиагностического обследования спортсменов. Вопросы спортивной психогигиены. – М. 1975. – Вып. 3. – С. 7–11.
9. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие. Москва : Академия, 2000. 288 с.
10. Голяка С. К. Властивості основних нервових процесів у спортсменів. Проблеми вікової фізіології : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : ВДУ ім. Лесі Українки, 2005. – С. 30–32.
11. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК., М., 1961.

12. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.
13. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК., М., 1979.
14. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. Психология и современный спорт : междунар. сб. науч. тр. по психологии спорта. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 224 с.
15. Джероян Г.О., Тактическая подготовка боксера. – М.: ФиС, 1970. – 103 с.
16. Дудин Н. П. Значение некоторых морфофункциональных и психомоторных характеристик для отбора юных спортсменов. Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 11–12. – С. 27–29.
17. Иванов А.Л., Кикбоксинг. – К., Издатель Корбуш, 2007. – 320 с.
18. Исследование динамики функциональных состояний элитных спортсменов / Г. В. Коробейников, К. В. Медвидчук, А. К. Дудник [и др.] // Научно-практические проблемы спорта высших достижений: материалы междунар. конф. (Минск, 29–30 нояб. 2007 г.). – Минск : НИИФКСРБ, 2007. – С. 140–145.
19. Капица С.П. Синергетика и прогнозы будущего. М.:Эдиториал УРСС, 2001. – 288 с.
20. Ключко В.М. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки (для самостійної роботи студентів всіх спеціальностей). - Х.: ХНАМГ. - 2007. - 48 с.
21. Коган М. С. Синергетическая парадигма – диалектика общего и особенного в познании различных сфер бытия. М.: Прогресс-Традиция, 2002. С. 28 – 50.
22. Козина Ж. Л. Спортивні ігри : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. культури пед. вищ. навч. закл.; Х.: Точка, 2010. – Т. 1. – 200 с.

23. Комінко С. Б., Кучер Г. В. Кращі методи психодіагностики: Навчальний посібник.- Тернопіль: карт – бланш, 2005. 406 с.
24. Коробейніков Г. В. Варіабельність серцевого ритму у юних борців з різним функціональним станом нервової системи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. ХДАДМ, 2007. – № 6. – С. 157–160.
25. Коробейніков Г. В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. Спортивна медицина. – К., 2006. – № 1. – С. 33–36.
26. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
27. Коробейніков Г. В. Функціональна організація психофізіологічних станів людини в залежності від рівня адаптованості до напруженої м'язової діяльності. Медична інформатика та інженерія. – 2008. – № 1. – С. 92–98.
28. Коробейніков Г. Особливості психічного та психофізіологічного стану у спортсменів високої кваліфікації. Вісн. Білоцерківського держ. ун-ту. – Біла Церква, 2007. – Вип. 47. – С. 30–34.
29. Коробейніков Г. Особливості психофізіологічних станів у спортсменів високої кваліфікації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2006. – С. 402–407.
30. Коц Я. М. Организация произвольного движения. М. : Наука, 1975. – 248 с.
31. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. – М.: Сов. Россия, 1975. – 65 с.
32. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
33. Леонова А. Б. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. М. : Изд-во МГУ, 1981. – 112 с.

34. Литвиненко А.М. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до. Монография – Х. : Компания СМИТ, 2010. – 108 с.
35. Ложкин Г. В. Психологический контроль готовности спортсменов высокой квалификации. Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 109–113.
36. Макаренко Н. В. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – К. : 2004. – Вип. 3. – С. 105–109.
37. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. К. : Євролінія, 2002. – 318 с.
38. Медведєв В.В., Родіонов А.В., Худадов Н.А. Про психічні стани у спортивній діяльності. У кн.: Психологія й сучасний спорт. – М.: 1973 - С. 217-241.
39. Мехреньгин А. М. Дифференциально-психофизиологическое изучение эффективности игры волейболисток высокого класса. Психофизиологические аспекты спортивной и учебной деятельности : сб. науч. тр. – Л., 1987. – С. 21–30.
40. Мехреньгин А. М. Зависимость качества ошибок при игре у волейболистов от типологических свойств нервной системы. Психофизиологические особенности спортивной деятельности: сб. науч. тр. – Л., 1975. – С. 40–42.
41. Наенко Н. И. О различении состояний психической напряженности. Психологические исследования / под ред. А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Е. Д. Хомской. – М. : МГУ, 1970. – Вып. 2. – С. 40–46.
42. Орел П.А. Психологическая и психофизиологическая подготовка кикбоксера. – К.: «ВАКО», 2008. – 354 с.

43. Пілоян Р.А., Шахмурадов Ю.А. Причини втрати ефективності атакуючих дій у спортивній боротьбі.— У кн.: Спортивна боротьба: Щорічник, М.: Фізкультура і спорт, 1976. - С. 15—17.
44. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Енциклопедія олімпійського спорту. – К. : Олімпійська література, 2004. – Т. 4. – С.132–156.
45. Платонов В. Н. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 1997. – С. 229–246.
46. Платонов В.Н. Теорія і методика спортивного тренування. – К.: Вища школа, 1984 – 352 с.
47. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний борцов высокой квалификации / Г. В. Коробейников, Г. В. Россоха, Л. Д. Коняева [и др. ] // Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. – Луганськ : ЛНПУ ім. Тараса Шевченка, 2005. – С. 76–85.
48. Рахимов Ф. Н. Регуляция тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации по показателям психомоторных тестов (на примере велоспорта) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ф. Н. Рахимов. – К., 1987. – 202 с.
49. Родионов А. В. Принцип психофизиологического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации. Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 143– 146.
50. Романенко М.І. Бокс. – К.: Вища школа, 1986. – 319 с.
51. Сальников В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности. Омск : СибАДИ, 2003. 143 с.
52. Сімонов П.В. Про ролі емоцій у пристосувальному поведженні живих систем. - Питання психології. 1965. - № 4. - С. 75-84.



53. Смоленцева В. Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования. Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 41–45.
54. Таймазов В. А. Психофизиологическое состояние спортсменов: методы оценки и коррекции. – СПб. : Олимп, 2004. – 360 с.
55. Ткачук В. Г. Вариативность как механизм адаптации биосистемы. Кибернетика и вычислительная техника. – 1994. – Вып. 104. – С. 86–97.
56. Токарева Л. А. Зависимость уровня «спортивной успеваемости» от уровня психофизиологических функций и их коррекция. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 1998. – № 6. – С. 17–22.
57. Фролов О. П. Влияние спортивной тренировки на способность к переработке информации в зрительно-моторных задачах. Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 4. – С. 41–43.
58. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : учеб. пособие. – 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2003. – 64 с.
59. Хлудова О. В. Психотехники по формированию стрессоустойчивости личности к экстремальным ситуациям : материалы для тренинга. – Тамбов : Изд-во Тамбовского гос. техн. ун-та, 2004. – 48 с.
60. Цимбалюк Ж. А. Влияние подвижности нервной системы на способности спортсмена. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. Пр – Х. : ХДАДМ, 1998. – № 5. – С. 18–20.
61. Чайченко И. А. Исследование функциональных перестроек ЦНС в процессах адаптации спортсменов. Функциональные резервы и адаптация: материалы Всесоюз. науч. конф. – К., 1990. – С. 226–227.
62. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. С.-П., 2002.

63. Шиян В. В. Особенности проявления технического мастерства борцов на фоне физического утомления специфической нагрузки. – М. : РИО РГАФК, 1997. – 58 с.
64. Billater B., Hoppeler H. Muscular basis of strength // Strength and power in Sport. - Oxford: Blackwell Scientific Publications. 1992, S. 39- 63.  
Prigogine I. The Die is Not Cast // Futures. Bulletin of the World Futures Studies Federation. Vol. 25, No. 4. January 2000. P. 17-19.
65. Boutcher S. H. The effect of vigorous exercise on anxiety, heart rate, and alpha activity of runners and nonrunners / S. H. Boutcher, D. M. Landers // Psychophysiology. – 1988. – Vol. 25. N 6. – P. 696–702.
66. Luhtanen P. Relationships of succesful maneuvers inmatch, individual skills, running and reaction speed, leg strength and game understanding in junior basketball players / P. Luhtanen // Proceedings of the Ninth International Symposium of the International Sosiety of Biomechanics in Sports. – Ames. Iowa : Iowa State University, 1991. – P. 157–160.
67. [https://happymind.help/stres/?gclid=EAIaIQobChMIg4ia5\\_LhggMVggUGAB1nTg5DEAAYASAAEgK-MvD\\_BwE](https://happymind.help/stres/?gclid=EAIaIQobChMIg4ia5_LhggMVggUGAB1nTg5DEAAYASAAEgK-MvD_BwE) .