

УДК 796.8.063.4:159.9

Воронова В.І.¹, Ковальчук В.І.²

¹ канд. пед. наук, проф., Національний університет фізичного виховання і спорту України

² канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доц., Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ГОТОВНОСТІ БОРЦІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. На етапі збереження досягнень психологічна готовність спортсменів-борців є визначальним фактором досягнення ними успіху в змагальній діяльності. Її складовими у спортсменів-борців можуть вважатися рівень спрямованості мотивації на досягнення успіху та уникнення невдачі; особливості відношення спортсмена до майбутніх змагань (самооцінка власних можливостей, відношення до суперника, особистісна значущість змагань); рівень ситуативної тривожності.

Ключові слова: психологічна готовність, властивості особистості, ситуативна тривожність, мотивація.

Abstract. At the stage of preservation of achievements, the psychological readiness of athletes-wrestlers is a determining factor in their success in competitive activities. Its components in athletes-wrestlers can be considered the level of orientation of motivation to achieve success and avoid failure; peculiarities of the athlete's attitude to future competitions (self-assessment of one's own capabilities, attitude to the opponent, personal significance of the competition); level of situational anxiety.

Key words: psychological readiness, personality traits, situational anxiety, motivation.

Вступ. Психологічна готовність спортсменів в цілому визначається як реалізація їх можливостей в процесі тренувальної підготовки, так і під час напруженої змагальної діяльності. Це є важливим майже для всіх рівнів підготовки спортсменів, але особливої значущості набуває для найвидатніших із них, коли фізична та техніко-тактична готовність спортсмена досягли свого найвищого рівня розвитку. Підкреслюючи значущість такого співпадіння саме в спортивній боротьбі, спортивні педагоги вказують на важливість врахування саме психологічної підготовки для досягнення найвищого рівня готовності [8], оскільки в боротьбі трапляються випадки, коли спортсмени з видатними фізичними та техніко-тактичними даними поступаються менш підготовленому супернику, психіка якого більш стійка до екстремальних ситуацій змагань.

Діяльність в спорті є надзвичайно специфічною і характеризується своєрідними, неповторними особливостями, однією з яких є прояв

найкращих можливостей організму на змаганні. Цілком очевидно, що перш ніж готувати спортсмена до досягнення конкретного результату, необхідно дізнатися про специфічні особливості перебігу діяльності в даному виді спорту, вимоги до окремих функцій організму, особливості роботи нервово-м'язового апарату та проявів психіки атлета в умовах змагань і, виходячи з цього, будувати процес підготовки.

Результативність змагальної діяльності, як свідчать дослідження низки авторів, визначається в основному психологічними факторами, якими можна керувати у процесі підготовки спортсмена до змагання [8, 5, 6]. У зв'язку з цим готовність спортсмена слід розуміти як високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій психіки, фізичних та рухових якостей, які забезпечують специфічну рухову діяльність, а психічну готовність як стан, досягнутий внаслідок інтегральної підготовки до діяльності.

Зазначається, що для борців фактором, що визначає психічну надійність спортсмена, є змагально-емоційна стійкість та мотиваційно-енергетичний компонент, бо для атлета найважливішим є знайти в собі сили провести бій з підйомом, не втрачаючи емоційного контролю за собою [9].

Науковці підкреслюють, що когнітивні можливості (увага, пам'ять, швидкість переробки інформації) достатньо стабільні і, як правило, відрізняються в бік покращання в умовах невеликих психоемоційних навантажень. При значних навантаженнях ефективність обробки інформації знижується, що проявляється в погіршенні функцій уваги (обсягу, концентрації, переключення), сприйняття, пам'яті; уповільнюються прості і складні сенсомоторні реакції [3, 4]. Також виявлено тенденції у прояві типів темпераменту та рівня особистісної тривожності, а також особливості взаємозв'язку між психологічними та психофізіологічними показниками у представників дзюдо, греко-римської та вільної боротьби [3, 9].

В цілому, стан психологічної готовності борця до ефективного здійснення змагальної діяльності є комбінованим стійким поєднанням як індивідуально-типологічних властивостей особистості так і емоційної сфери [1]. При цьому подібна рівновага, як свідок готовності спортсмена до певних змагань, формується в основному в процесі тренувань і полягає в оптимальному узгодженні всіх видів підготовки спортсмена [8]. Якщо наявність такої узгодженості тренера разом із спортсменом забезпечили безпосередньо перед днем початку змагань, спортсмен буде знаходитися в стані оптимальної бойової готовності (ОБС). В такому випадку готовність спортсмена до змагання буде

характеризуватися упевненістю, енергією, контролем за м'язовим тонусом, рухами, швидким включенням в ситуацію тощо. Саме тому стан ОБС вважається найкращим і оптимальним, бо забезпечує гармонію всіх функцій організму та гарантує можливий прояв його резервів. Проте висока мотивація діяльності, напружене очікування старту, помірне емоційне напруження, повна впевненість у власних силах, здатність до свідомої саморегуляції поведінки, думок та почуття, гарна концентрація уваги на майбутній діяльності, як показники найвищого рівня готовності спортсмена до змагання, багато в чому залежать від властивостей особистості самого спортсмена і вміння тренера їх оптимально використовувати для формування стану ОБС. Саме тому тренери за допомогою спортивних психологів повинні здійснювати психологічний супровід підготовки спортсменів, вдосконалюючи їх не тільки фізично, але і формуючи та підтримуючи на належному рівні їх психологічну готовність до визначних досягнень під час багаторічних тренувань [2, 8].

Мета роботи: визначення особистісних психологічних показників спортсменів-борців, які впливають на стан їх готовності до змагань.

Організація та методи дослідження. В дослідженні взяли участь 20 спортсменів (3 – борці вільного стилю, 3 – греко-римського, 15 – дзюдо, 3 – самбо). Спортивна кваліфікація спортсменів: КМС, МС; вік: 19-25 років. Дослідження проводилися на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Аналіз науково-методичної літератури та застосування відповідних психодіагностичних методів дав можливість дослідити: спрямованість мотивації особистості борців на досягнення успіху та уникнення невдачі; особливості відношення спортсмена до майбутніх змагань (самооцінка власних можливостей, відношення до суперника, самооцінка думки тренера про можливості спортсмена, особистісна значущість змагань); рівень ситуативної тривожності.

Результати дослідження. Отримані дані дають підставу стверджувати, що випробувані спортсмени-борці характеризується: середнім рівнем прояву ситуативної тривожності (10 чол.); помірно високим (6 чол.) и середнім (6 чол.) рівнем мотивації, спрямованої на досягнення успіху; високим (в межах норми) рівнем самооцінки власних можливостей (14 чол.); високою (в межах норми) оцінкою можливостей суперника (16 чол.); високим рівнем значущості майбутніх змагань та значним бажанням приймати участь в них (17 чол.).

Перевірка кореляційної залежності за досліджуваними психологічними даними виявила пряму залежність між показниками ситуативної тривожності, самооцінкою особистісної значущості майбутніх

змагань і бажанням приймати участь в змаганнях. Причому чим вищою є рівень прояву значущості змагання та бажання приймати в ньому участь, тим вищий рівень тривожності спостерігається у спортсмена безпосередньо перед початком поєдинку. Також встановлено, що пряма кореляційна залежність існує між показником, який характеризує впевненість у власних можливостях стосовно успіху у майбутньому змаганні і мотивацією, спрямованою на досягнення успіху: чим вищим є рівень мотивації, тим більшим виявляється прояв впевненості у власних можливостях.

Висновки. Стан психологічної готовності спортсменів-борців до змагань є підґрунтям, у якому функціонують психічні процеси та властивості особистості, сформовані в ході тренувальної підготовки задля орієнтування спортсмена в передзмагальних ситуаціях та умовах змагальної боротьби, спрямовані на адекватну цим умовам саморегуляцію дій, думок, почуттів, поведінки загалом, рішення техніко-тактичних та інших завдань, що ведуть до досягнення перемоги.

Список використаних джерел:

1. Євтифієв А., Бочкарев С., Поляков І., Євтифієва І., Хірний С., Недбайло І. А. Методика підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних особливостей психіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 3(161). С. 79–83. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).18)
2. Кіндзер Б. М., Партико Н. В., Хуртенко О. В., Березяк К. М., Пришва О. Б., Нестеров О. С. Програма психічної саморегуляції однокорців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 6 (137) 21. С. 66–71.
3. Коробейніков Г., Вернидуб К., Россоха Г., Медвидчук В., Кулініч І., Коняєва Л. Психофізіологічні функції висококваліфікованих спортсменів різної спеціалізації. *Молода спортивна наука України*. 2005. Випуск 9. Том 1, С. 62–66.
4. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. та ін. *Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник*. Київ, 2008. 64 с.
5. Лаврентьев О. М., Сергієнко Ю. П., Антоненко С. А., Крупеня С. В., Бут О. В. Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15*.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Випуск 9(169). С. 86–91. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2023.9\(169\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2023.9(169).18)

6. Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. 4. С. 89–94 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.89-94>

7. Сокаль Л. Д., Россоха Г. В., Коробейніков Г. В., Медведчук К. В. Індивідуально-типологічні властивості висококваліфікованих спортсменів-борців. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. № 3. 2004. С. 96–104.

8. Ткаченко С. В. Сучасні проблеми підготовки борців високої спортивної майстерності в дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2011. С. 394–396.

9. Krone V. The mental readiness form as a measure of competitive state anxiety. *Sport Psychol.* 1994. 8. P. 189–202.