

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ  
ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 10-241  
групи

Спеціальності: 017 Фізична культура  
і спорт (скорочений термін)

Освітня програма: Фізична культура  
і спорт

**Дубоносів Андрій Олександрович**

Керівник: к.фіз.вих., доцент  
Харченко-Баранецька Л.Л.

Рецензент: к.б.н., доцент Голяка С.К.

Херсон, 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ В ТЕОРІЇ СПОРТУ</b> .....	6
1.1. Загальне поняття про психофізичну підготовку і психофізичну підготовленість в теорії спорту .....	6
.....	
1.2. Теоретичні основи психофізичної підготовки у вільній боротьбі .....	8
1.3 Характеристика компонентів психофізичної підготовленості борців-початківців .....	10
1.3.1 Особливості фізичного компоненту психофізичної підготовленості борців-початківців .....	10
1.3.2. Особливості психологічного компоненту психофізичної підготовленості борців-початківців .....	13
1.4. Характеристика етапу початкової підготовки у вільній боротьбі	15
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	19
•	
2.1. Методи дослідження .....	19
•	
2.2. Організація дослідження .....	25
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ</b> ..	27
3.1. Результати дослідження психологічного компоненту психофізичної підготовленості борців групи початкової підготовки	27

3.2. Оцінка складових спеціальної фізичної підготовленості юних борців .....	30
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	37
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	39
.	
<b>ДОДАТКИ</b> .....	43

## ВСТУП

**Актуальність.** Спортсменів-початківців у вільній боротьбі на сьогодні є значна кількість. Вільна боротьба – це вид спорту, який не має недоборів у групи початкової підготовки. На сьогодні, ми можемо констатувати факт більш раннього залучення дітей до спортивної секції вільна боротьба відносно нормативних вікових норм. У зв'язку з цим, багатьом тренерам доводиться модифікувати нормативні вимоги до залученого на етапи початкової підготовки контингенту.

Ряд дослідників України і країн близького зарубіжжя вивчали різноманітні аспекти фізичної підготовки юних борців. Так, дослідник Абдулаєв А.К. [1] присвятив ряд досліджень відносно теоретико-методичних аспектів викладання вільної боротьби на різних етапах підготовки, Агєєв М.П. [2], Бойко В.Ф. [4] досліджували критерії оцінювання фізичної підготовленості борців, Латишев С.В. [16] став автором ґрунтовної навчальної програми з вільної боротьби для ДЮСШ, Яременко В. [30] вивчав питання організації навчально-тренувального процесу борців на початковому етапі спортивної підготовки. Як ми бачимо, спектри досліджень питань відносно фізичної і психологічної підготовки борців-початківців доволі значний, проте тематичні напрямки не втрачають на сьогодні актуальності. Обраний напрямок нашого дослідження

обумовлений теоретико-практичною зацікавленістю й прагненням дослідити складові психофізичної підготовленості юних борців.

**Мета роботи:** дослідити складові психофізичної підготовленості борців груп початкової підготовки.

**Об'єкт дослідження:** психофізична підготовленість борців груп початкової підготовки.

**Предмет дослідження:** складові психофізичної підготовленості борців вільного стилю груп початкової підготовки.

Виходячи з мети, об'єкта і предмета дослідження були поставлені наступні **завдання:**

1. Вивчити і проаналізувати теоретичні аспекти обраного напрямку дослідження.
2. На основі контрольного тестування оцінити складові психофізичної підготовленості борців груп початкової підготовки.
3. Проаналізувати отримані дані, зробити висновки.

В роботі використані наступні **методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, контрольне тестування, методи математичної статистики.

**Практичне значення дослідження:** матеріали бакалаврського дослідження, а саме отримані результати проведеного дослідження можуть стати в нагоді тренерам-викладачам з вільної боротьби, які тренують борців-початківців для оптимізації навчально-тренувального процесу борців груп початкової підготовки.

**Апробація результатів роботи.** Запропонований комплекс тестових завдань був включений в навчально-тренувальний процес спортсменів-борців вільного стилю СК «TS-tech» м. Херсон, певні аспекти бакалаврського дослідження доповідалися на засіданнях кафедри

Олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, а також за певними результатами дослідження була опублікована стаття в Збірку матеріалів II Науково-практичної конференції «Теорія і практика актуальних наукових досліджень» м. Дніпро, 2020 рік.

**Структура та обсяг роботи.** Бакалаврська робота складається із змісту, вступу, трьох розділів, висновків до Розділ 1, Розділу 3, висновків, переліку використаних літературних джерел, додатків (А і В). Робота викладена на 38 сторінках комп'ютерного тексту (до списку використаних джерел), включає 10 таблиць, 3 рисунки, 30 використаних літературних джерел і 2 додатки.

## РОЗДІЛ 1

### ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ В ТЕОРІЇ СПОРТУ

#### 1.1. Загальне поняття про психофізичну підготовку і психофізичну підготовленість в теорії спорту

Ряд дослідників, такі як Родіонов А.В. [25], Стамбулова Н.В. [26] та інші вважають, що успішність спортивної діяльності в більшій мірі залежить від психофізичного стану спортсмена, його психофізичної підготовленості. Психофізична підготовленість – «рівень сформованості фізичних і психологічних якостей людини для вирішення як життєвих, так і професійних завдань» [25, 26].

**Психофізична підготовленість** спортсмена – це цілий комплекс складових фізичної і психологічної сторін підготовленості, що обумовлюють ефективне та оптимальне практичне виконання та застосування ряду фізичних вмінь і навичок з певною метою. Психологічна складова в підготовці спортсменів дуже важлива й іноді психологічний аспект відіграє важливішу роль, ніж техніко-тактичні вміння [25].

Загальні принципи психофізичної підготовленості та психофізичного тренування обґрунтовували фізіологи та психотерапевти М.Р. Могендович, І.З. Вельновський, Н.П. Нарбут та інші. Як зазначав дослідник К.В. Динейка [10] **психофізичне тренування** – «це метод самовпливу і самонавіювання на людський організм за допомогою зміни м'язового тону, зміни частоти

дихання, образної уяви, виховання активної уваги, волі, пам'яті, формування самоволодіння та адекватної реакції на подразники, що є підкріпленням та основою психофізичної підготовленості [10].

Як зазначає автор наукової статті В.В. Пічурін [22], що в поняття психофізична підготовка викривують для поєднання в єдине ціле підсистем або компонентів психологічної і фізичної готовності спортсменів. **Психофізична підготовка** – це цілеспрямований процес, спеціальна система занять, фундамент якої – взаємозв'язок і взаємозалежність фізичного стану людини, спортсмена і його фізичного здоров'я. Поняття **психофізичного тренування** за В.В. Бісеровим – це навчально-тренувальний процес, в основі якого лежить методика використання певного фізичного навантаження у поєднанні з саморегуляцією [22].

Психофізична підготовка спортсменів включає:

- 1) фізичний компонент – сукупність чисто фізичних якостей та відповідність їм відчуттів в організмі.
- 2) компонент думки – мета і програма дій, що притаманні умовам загальної боротьби або тренувальної діяльності.
- 3) емоційно-психологічний компонент- рівень емоційного збудження та стан психічних процесів.

Так, психофізична підготовленість включає два види підготовленості спортсменів: психологічну і фізичну, кожна з яких має власні особливості для спортсмена.

Фізична підготовленість – це показник розвитку основних рухових якостей та навичок, результат фізичної підготовки.

Психологічна підготовленість – це рівень розвитку ряду психологічних особливостей спортсмена. Як зазначає Осадець М. [20] психологічна підготовка сприяє ефективному формуванню інших видів підготовленості

спортсменів і є домінуючою складовою для ефективного виступу на змаганнях [20].

Психофізичну підготовленість доктор наук І.М.Туревський [28] розглядав як ступінь вміння раціонально реалізувати рівень фізичної підготовленості (руховий потенціал) при вирішенні моторних завдань в різноманітних тренувально-змагальних умовах [28].

Боротьба – це ациклічний вид спорту, в якому важливими є як фізичний, так і психологічний компоненти. Адже на кінцевий результат впливає дуже багато факторів, як власно-фізичні, власно-психологічні, так і зовнішні (тиск суперництва, жорстка конкуренція та ін.), з якими спортсменам необхідно впоратися за допомогою саме психофізичної підготовленості.

Тільки в процесі комплексної фізичної і психологічної підготовки борці-початківці набувають вірного уявлення про техніко-тактичні дії в різних тренувально-змагальних умовах та ситуаціях.

## **1.2. Теоретичні основи психофізичної підготовки у вільній боротьбі**

До спортсменів, які проходять спортивну підготовку, висувуються великі психофізичні вимоги. Психофізичний стан впливає як позитивно, так і негативно на діяльність спортсмена- борця. Виникнення збудження перед сутичкою, сприяє настрою спортсмена на майбутню діяльність, допомагає мобілізувати до роботи вегетативні функції. У той же час надмірне збудження перед сутичкою може грати і негативну роль, порушуючи стереотипи, навички, знижуючи увагу, пам'ять та інші процеси і функції. Відчуття втоми, яке погіршує спортивний результат на змаганнях, в тренувальному процесі необхідне, так як без нього не виникне реакції понад відновлення, отже, і зростання тренуваності.



Кожен борець відчуває перед сутичкою, та й під час сутички, складні емоційно-вольові стани, які визначаються перебудовою психологічних і фізіологічних процесів в організмі. Одні борці відчувають емоційний підйом, впевненість в своїх силах. Це підвищує готовність організму до виконання майбутніх спортивних дій. У інших борців виникає перезбудження або апатія, невпевненість, страх поразки - все це погіршує готовність організму, знижує можливості спортсмена. Стани, що виникають у спортсмена, в спортивній діяльності представлені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

### Психофізичні стани спортсменів-борців

<b>Спортивна діяльність</b>	<b>Психологічний стан</b>
Навчально-тренувальна	Тривожність, невпевненість
Передзмагальна	Хвилювання, стартовий мандраж, апатія
Змагальна	Мобільність, мертва точка, друге дихання
Постзмагальна	Фрустрація, піднесення, радість

Подолання негативних емоційних станів і їх регулювання можуть бути здійснені за допомогою спеціальних прийомів, які зводяться до наступного:

- ✓ спортсмен не повинен ззовні виражати сильне хвилювання, невпевненість; навпаки, мімікою, рухами він повинен намагатися висловити стан впевненості, бадьорості і т.д.:
- ✓ застосування в розминці спеціальних вправ, різних за швидкістю, темпом, амплітудою, м'язовим напруженням (в залежності від особливостей емоційного стану), які можуть знизити зайве збудження або зняти стан пригніченості;
- ✓ довільна регуляція дихання за допомогою спеціальних дихальних вправ різних по глибині, інтенсивності, частоті, ритму, тривалості;

- ✓ застосування спеціальних прийомів масажу і самомасажу, що мають заспокійливу або збудливу дію на спортсмена – в одних випадках музичний супровід сприяє бадьорому, веселому настрою, підвищує емоційний тонус, в інших впливає заспокійливо;
- ✓ вплив за допомогою слова – велику роль відіграє застосування самонаказу, самопереконання ( «я виграю», «я доб'юся», «я повинен» і т.д.).

Дослідник Ананченко К.В. [3] зазначав, що для характеристики «психофізичного тону юного борця, варто враховувати такі показники: кількість енергії, що витратив організм на реакцію у відповідь, режим дихання і міру релаксації скелетних м'язів» [3].

Як зазначають автори наукової статті Ананченко К.Д. і Ручка Є.В. [3] завданнями психофізичної регуляції в спорті загалом і у боротьбі безпосередньо є:

- 1) розуміння впливу на стійкість нервово-психічних процесів і загальний стан здоров'я борця-початківця
- 2) усвідомлення юним спортсменом формування психологічних особливостей;
- 3) формування навичок психорегуляції;
- 4) розуміння юним борцем психологічних механізмів корекції власних психічних станів.

Автори, вказують, що для юних борців є важливим цілеспрямоване формування необхідних борцеві психологічних характеристик. Для цього потрібно на етапах початкової підготовки виробляти вміння м'язової релаксації, знайомити юних спортсменів з аутогенним тренуванням, проводити бесіди з юними підопічними щодо користі вміння саморегулювання психологічним станом відносно тренувально-змагальної ситуації, яка складається.

## **1.3 Характеристика компонентів психофізичної підготовленості борців-початківців**

### **1.3.1 Особливості фізичного компоненту психофізичної підготовленості борців-початківців**

Як зазначає автор фундаментальної праці «Спортивна боротьба» Пістун А.І. [21] фізична підготовка борців є невід'ємною складовою спортивного тренування, починаючи з етапу початкової підготовки. На спортивних тренуваннях вже у юних борців доцільно розвивати всі необхідні фізичні якості: силу, гнучкість, витривалість, координацію, швидкість Пістун А.І. [21].

Дослідники Бойко В.Ф., Данько Г.В. [4] ґрунтовно дослідили фізичну підготовку борців [4]. У вільній боротьбі, як і в будь-якому виді спорту розрізняють загальну і спеціальну види фізичної підготовки спортсменів.

Так, Загальна фізична підготовка борця вільного стилю спрямована на розвиток функціональних можливостей організму, його всебічний розвиток та набуття різноманітних спеціальних рухових навичок, які ефективно проявляються під час виконання основних рухових дій борця.

Спеціальна фізична підготовка борців, передусім, спрямована на підвищення рівня рухових якостей і створення фундаменту для удосконалення виконання техніко-тактичних дій. Її засобами є прийоми та дії, які використовують на змаганнях борці. У борців-початківців, тренери звертають увагу на взаємозв'язок вправ, які виконує спортсмен під час тренувань і які спрямовані на розвиток і удосконалення всіх фізичних якостей. Обрані тренером вправи повинні позитивно впливати на формування фізичної підготовленості юних борців, щоб не допустити перенавантаження. У фізичній підготовці юних борців має бути задіяно

позитивне поєднання різних рухових навичок, використання доступних і в той же час ефективних засобів і методів спортивного тренування, які якісно впливають на спеціальну фізичну підготовку. Фізична підготовленість у поєднанні з психічною дає базу для удосконалення спортивної техніки, яку можна розглядати як форму виявлення рухових можливостей спортсмена, а також умови для реалізації вольових якостей. Крім того, чим міцніше у спортсмена-борця здоров'я, тим вища продуктивність його організму і тим краще він сприймає тренувальні навантаження і швидше досягає високого рівня розвитку фізичних якостей [4].

Варто зазначити, що також тренувальний період має будуватися з урахуванням сенситивних періодів розвитку тих чи інших фізичних якостей, особливо на етапі початкової підготовки. У програмі спортивної підготовки по виду спорту спортивна боротьба, автори Кокурін А.В. і Ніколаєв М.В. [15] вважають за необхідним врахування відносно вікового фактору біологічний розвиток певної фізичної якості для ефективно фізичної підготовки борців. В таблиці 1.2. ми відобразили сенситивні періоди розвитку окремих фізичних якостей.

Таблиця 1.2.

Сенситивні періоди розвитку окремих морфофункціональних показників і фізичних якостей Кокурін А.В. і Ніколаєв М.В. [15]

Морфофункціональні показники і фізичні якості	Вік, років							
	7	8	9	10	11	12	13	14
Зріст	+	+	+	+	+	+		
М'язова маса			+		+		+	+
Швидкість		+	+	+	+	+	+	+
Сила (загальна)					+	+	+	+
Швидкісно-силова підготовка			+	+	+	+	+	+
Загальна витривалість			+	+	+	+		+
Гнучкість	+	+	+					
Координація		+	+	+	+	+	+	+
Аеробні можливості			+	+	+			

Анаеробні можливості				+	+	+		
Рівновага	+	+	+	+	+			

Для розвитку у борців кожної з фізичних якостей в практиці спортивного тренування враховуючі загально-теоретичні аспекти застосовуються ряд засобів і методів спортивного тренування. Для фізичної підготовки фігурують у спортивному тренуванні юних борців наступні методи: рівномірний, перемінний, інтервальний, повторний, коловий, змагальний. Так, для розвитку сили і силових здібностей навіть у юних борців широко застосовують наступні методи спортивного тренування: метод напруження до «відмови», метод короточасних граничних зусиль, метод зростаючого обтяження, метод ізометричних напружень, проте домінантом виступають вправи із власною вагою. Серед засобів фізичної підготовки борців на кожному навчально-тренувальному етапі автор Пістун А.І. виділив три групи [21]:

1. Вправи з боротьби, які включають: вправи у стійці, у партері, ігри з елементами боротьби та інші).
2. Вправи для загального розвитку: вправи з інших видів спорту і підготовчі вправи з предметами та без;
3. Спеціальні вправи для розвитку спеціально-вольових фізичних якостей борців.

Ми погоджуємось з професорами Платоновим В.Н. і Булатовою М.М. [23], які відзначають, що для спортсменів-початківців, а саме на етапах початкової підготовки процес фізичної підготовки має бути комплексної спрямованості. Даної наукової рекомендації і намагаються дотримуватися тренери, які працюють з борцями-початківцями.

### **1.3.2. Особливості психологічного компоненту психофізичної підготовленості борців-початківців**

Психологічна підготовка передбачає розвиток психічних якостей, які допомагають спортсмену домогтися максимально високих спортивних результатів без негативних зрушень в організмі. Психічні явища - це прояв психіки людини. Спортивна психологія поділяє психічні явища на три основні групи: процеси, властивості особистості, стани. У свою чергу, психічні процеси підрозділяються на пізнавальні (відчуття, сприйняття, пам'ять, увагу, уявлення, уява, мислення, мова); емоційні (почуття, емоції); вольові (сміливість, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, ініціативність). Серед психічних властивостей особистості найбільш важливі темперамент, характер, здібності, потреби, мотиви. У спортивній психології найбільша увага приділяється вивченню таких психічних станів, як стрес, монотонність, стомлення, напруженість. Всі психічні явища тісно пов'язані між собою. Так, психічні процеси завжди протікають на тлі певних психічних станів, індивідуальні відмінності в перебігу психічних процесів виступають в якості характеристик психічних властивостей.

Автори Клочко В.М і Повіткін С.В. [13] рекомендують тренерам з вільної боротьби, починаючи з етапу початкової підготовки визначати тип нервової системи юних спортсменів. Залежно від цього, формувати необхідні прояви характеру які є важливими для борців. Має місце в психологічній підготовці борців-початківців і тренерський індивідуальний підхід.

Автор Пістун А.І. [21] у психологічній підготовці борців виділяє:

- 1) базову психологічну підготовку: розвиток важливих психологічних функцій борця, розвиток професійних спеціально-спортивних здібностей, формування морально-вольових якостей, формування психологічної освіти).
- 2) психологічну підготовку до тренувань ( формування мотивів до виконання напруженої тренувальної діяльності, формування позитивного відношення до спортивного режиму),

3) психологічну підготовку до змагальної діяльності.

Важливим для спортивної діяльності звичайно є прояв характеру і мобілізації, психологічне налаштування під час модельних, контрольних і, звичайно, змагальних сутичок. Спеціальної психологічною підготовкою необхідно займатися задовго до змагання, розвиваючи ті спеціальні якості, які потрібні в змаганнях. Спеціальні психічні якості потрібно розвивати спеціальними і основними вправами або діяльністю в умовах, наближених до тієї діяльності, до якої готується спортсмен. Загальна психологічна підготовка має на увазі розвиток загальнолюдських, необхідних кожному психічних якостей і може досягатися за допомогою загальнорозвиваючих вправ або діяльності в умовах, наближених до тієї діяльності, до якої готується людина.

Суть психології спортивної діяльності загалом і боротьби безпосередньо є формування у юних борців мотиваційних засад для досягнення спортивних успіхів, і даний психологічний аспект має бути фігурантним на етапах початкової підготовки.

Починаючи з етапу початкової підготовки під впливом спортивних тренувань у юних борців відбувається вже певний вплив на їх психологічний стан і психологічну підготовку. На основі загальної психологічної підготовки у юних борців, під впливом спортивних тренувань, формується спеціальна психологічна підготовка. Адже в житті юного спортсмена з'являються нові умови його перебування: новий колектив, правила виду спорту, прояв більшої наполегливості, сміливості, самодисципліни, самостійне опанування певних острахів, самостійне налаштування на тривале навантаження та появу певних больових відчуттів [21].

#### **1.4. Характеристика етапу початкової підготовки у вільній боротьбі**

Як відомо, структура багатолітньої підготовки спортсмені ґрунтується на наступних складових: організаційно-управлінський процес, вимоги до спортивного відбору і спортивної орієнтації, основи навчально-тренувального процесу, вимоги до змагальної діяльності, процес контролю. У вільній боротьбі дуже детально розкрив і описав усі етапи спортивної підготовки автор програми з вільної боротьби для ДЮСШ Латишев В.І. [16]. Він в системі багатолітньої підготовки розрізняє п'ять етапів із зазначеними завданнями. У зв'язку з обраним нами напрямком дослідження, ми охарактеризуємо лише тільки ті етапи, які притаманні борцям-початківцям.

Так, етап початкової підготовки, він розпочинається з залучення дітей віком за програмними нормами 10-12 років і триває два роки, на відміну від багатьох інших видів спорту, в яких етап початкової підготовки передбачає три роки. Відповідно цього формуються і функціонують на етапі початкової підготовки: група початкової підготовки першого року навчання і група початкової підготовки другого року навчання. Навчальних годин на тиждень для ГПП-1 передбачено 6, для ГПП-2 передбачено 8 годин. Як зазначається в програмі, що на етап початкової підготовки, можуть зараховуватися діти молодші на 1-2 роки за вказаний нормативний вік, за умови кладання певних нормативів і за дозволом лікаря. До спортивної секції зараховуються діти за станом здоров'я у яких відсутні протипоказання займатися вільною боротьбою із засвідченою довідкою лікаря [16].

На етапі початкової підготовки юні борці проходять теоретичну підготовку, фізичну, психологічну, технічну, незначний відсоток займає тактична підготовка, оскільки змагальна діяльність на даному етапі практично відсутня.

Так, на етапі початкової підготовки головною метою є залучення дітей у спортивну секцію. Створення мотивації до спортивних тренувань з вільної



боротьби. На даному етапі розпочинається формування необхідних для даного виду спорту, морально-вольових якостей.

Дослідник Воробйов В.А. [6] в спортивні підготовці борців виділяє дещо інші етапи, аніж Латишев В.І. [16], які відображені в таблиці 1.3.

Автор виділяє етап попередньої спортивної підготовки і етап початкової спортивної спеціалізації – це етапи, до яких залучені юні борці [6]. Також, автор рекомендує тренерам не забувати про паспортний і біологічний вік спортсменів і враховувати це при переході чи переведенні юних борців з однієї до іншої навчально-тренувальної групи.

Дослідник Воробйов пропонує дещо змінити навчально-тренувальну програму для юних борців і не акцентувати увагу на спортивно-оздоровчий етап, а відокремити при цьому окремим етапом етап попередньої підготовки для дітей меншого віку, наприклад 8-9 років.

Таблиця 1.3.

Основні характеристики структури багаторічної підготовки юних борців  
[6, 30]

Етап підготовки	Вік, років	Цільові установки й основна спрямованість тренувального процесу	Основні засоби підготовки	Основні методи тренування	Обсяг навантаження, рік
Попередньої спортивної підготовки	Від 7–8 до 9–10	Зміцнення здоров'я тих, хто займається; гармонійний розвиток усіх органів і систем організму; виховання працьовитості й інтересу до занять боротьбою; забезпечення всебічної фізичної підготовленості; оволодіння основами техніки різноманітних фізичних вправ.	Загальнорозвивальні та гімнастичні вправи, рухливі ігри, естафети, біг, стрибки, метання, елементарні форми боротьби.	Рівномірний ігровий; повторний	Від 156 до 208
Початкової	Від 10–	Забезпечення всебічної	Загальнорозвив	Рівномірний	Від 312

спортивної спеціалізації	11 до 12–13	загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних борців; оволодіння основами техніки й тактики обраного виду боротьби; набуття змагального досвіду; створення передумов для поглибленої спеціалізованої підготовки в обраному виді боротьби.	альній акробатичні вправи, вправи на гімнастичних снарядах, спортивні та рухливі ігри, естафети, елементарні форми боротьби, змагальні вправи	ігровий; повторний; змагальний; змінний	до 468
--------------------------	-------------	--	---	---	--------

Важливим на етапі початкової підготовки юних борців є оволодіння самостраховкою, оскільки розучення певних прийомів вимагає від спортсменів-початківців правильних рухів, які забезпечать їх безпечно навчання прийомами і формування правильного вміння і згодом, навички. Більшість завдань в групах початкової підготовки, навіть за програмних матеріалом, особливо для першого року спортивного тренування передбачено в ігровій формі чи ігровим методом.

Переведення юних спортсменів груп початкової підготовки може здійснюватися за двома параметрами: віковим і на основі контрольноперевідних нормативів, які скоріш виступають як оціночні показники досягнутого рівня підготовленості юних борців.

### **Висновок до Розділу 1**

Нами проаналізовані підходи до визначення і розкриття понять «психофізична підготовка» і «психофізична підготовленість», як в спортивній діяльності загалом, так і у вільній боротьбі безпосередньо. Встановлено, що в даних напрямках фахівці вбачають комплекс психологічних і фізичних сторін підготовленості, які обумовлені вимогами видів спорту. Проаналізовані складові етапу початкової підготовки у

вільній боротьбі відносно програми ДЮСШ, а також детально охарактеризовані психологічний і фізичних компоненти в психофізичній підготовленості борців в теоретичному напрямку.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1 Методи дослідження**

Поставлені завдання вирішувалися на основі ряду наукових методів дослідження. При виборі оціночних критеріїв та методів дослідження пріоритет віддавався показникам, значення яких легко отримати безпосередньо в умовах навчально-тренувального процесу та які є інформативними та надійними.

З огляду на це у бакалаврському дослідженні ми використали наступні методи:

- Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.
- Педагогічне спостереження.
- Педагогічний експеримент.
- Контрольне тестування складових психофізичної підготовленості.
- Математико-статистичні методи обробки інформації.

## **1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури**

Аналіз науково-методичної літератури проводився впродовж усього періоду дослідження за вказаною темою з метою порівняння поглядів авторів, близьких до теми бакалаврської роботи. Він допоміг сформулювати завдання дослідження і визначити шляхи їх вирішення. Аналізувалися джерела, які висвітлюють особливості психофізичної підготовленості юних борців. Це дозволило ознайомитися із сучасними методиками визначення показників психофізичної підготовленості у юних спортсменів.

Вивчення спеціальної літератури дозволило зробити припущення про доцільність обраної для дослідження теми, про правильність поглядів на можливість дослідити стан психофізичної підготовленості юних борців та рівень їх спеціальної фізичної підготовленості.

## **2. Педагогічне спостереження**

Педагогічне спостереження проводилося впродовж усієї експериментальної роботи. Об'єктом спостереження були юні борці, дані їх психологічного налаштування, фізичної готовності до запропонованих контрольних завдань. Проводились спостереження за поведінкою юних спортсменів під час тренувань.

У процесі бакалаврського дослідження були використані такі види спостережень:

- пряме - безпосередньо у ході реалізації навчально-тренувального процесу;
- відкрите - в умовах свідомого факту присутності сторонніх осіб;
- пошукове – для формулювання загальної проблеми дослідження.

Дані педагогічного спостереження були використані для обґрунтування отриманих результатів, аналізу динаміки показників, які ми досліджували.

## **3. Педагогічний експеримент**

Наш педагогічний експеримент був спрямований на визначення рівня показників складових психофізичної підготовленості борців етапу початкової підготовки. Експеримент був організований в рамках навчально-тренувального процесу в групах етапу початкового початкової підготовки клубу з вільної боротьби «ts-tech» м. Херсон. В ході проведення експерименту нами вивчалися:

- рівень сили мотиваційної установки, сила прояву мотивації юних борців;
- оцінка психологічного компоненту юних спортсменів, як складової їх психофізичної підготовленості;
- показники спеціальної фізичної підготовленості юних борців, як компоненту їх психофізичної підготовленості.

#### **4. Контрольне тестування складових психофізичної підготовленості.**

##### **а) психологічний компонент.**

«Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна»

Застосована методика дозволяє нам вивчити певні психологічні риси юних спортсменів. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особи, але і до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності і активності особи, її темпераменту і характеру. Ця методика є розгорненою суб'єктивною характеристикою особи, що зовсім не зменшує її цінності в психодинамічному плані.

Результати психологічного тестового завдання [24].:

- до 30 балів – низька;
- 31-45 балів – середня;
- 46 балів і вище – висока тривожність.

Дані градації дозволяють на універсальній шкалі 20-80 співставити отримані результати з діапазонами (квартілями) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності [24].

Бланк анкети-опитувальника зазначений у Додатку А бакалаврської роботи.

«Діагностика сили мотиваційної установки до досягнення успіху – тест Елерса».

Даний тест використовується для вимірювання сили мотивації до досягнення успіху, що характерно для більшості спортсменів, що готуються до змагань. Цей тест побудований на неспецифічному для спорту вербальному матеріалі, що робить його нейтральним по відношенню до виду спорту і кваліфікації спортсмена.

Результат оцінюється в таких рамках:

- 1-10 балів – низький рівень мотивації;
- 11-16 балів – середній рівень проявлення мотивації;
- 17-20 балів – помірно високий рівень мотивації;
- 21 і вище – дуже високий рівень проявлення мотивації.

Бланк анкети-опитувальника зазначений у Додатку В бакалаврського дослідження.

**б) Тестування складових спеціальної фізичної підготовленості юних борців.**

Для тестування певних складових спеціальної фізичної підготовленості юних борців нами були обрані три доступні для спортсменів етапу початкової підготовки тестові вправи:

Тест № 1 «Борцівський міст». Спортсмен займає вихідне положення борцівський міст, утримує нерухоме положення й вимірюється відстань між долонями і пятами. Результат фіксується в сантиметрах. Надається борцеві одна спроба. На рисунку 2.1. відображена техніка виконання даного тестового випробування.



Рис. 2.1. Техніка виконання контрольної вправи «Борцівський міст»

Тест № 2 «Виконання забігань на борцівському мості». Спортсмен займає вихідне положення – борцівський міст, руки перед собою в «замок». За сигналом, спортсмен виконує 5 забігань вправо, 5 вліво на швидкість. Результат фіксується секундоміром з точністю до 0,1 секунди. Елемент техніки даного тестового завдання відображений на рисунку 2.2.



Рис.2.2. Техніка виконання контрольної вправи «Забігання навколо голови»

Тест № 3 «Перевороти із упору головою в килим на борцівський міст».

Елемент техніки виконання даного тестового завдання відображений на рисунку 2.3.



Рис. 2.3. Техніка виконання контрольної вправи «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст»

Інструкція щодо виконання тестового випробування контрольної вправи

«Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» на час, полягає у наступному: спортсмен приймає вихідне положення борцівський трикутник, руки біля грудей у замок. За сигналом, якомога швидше виконує переворот на борцівський міст і назад у вихідне положення. Таких переходів спортсмен виконує на час. Чим менше показаний час, тим краще є показник. Результат фіксується до 0,1 секунди.

В таблиці 2.1. ми відобразили нормативні показники обраних тестових випробувань для юних борців за програмний матеріалом професора Латишева С.В., який відображений в офіційній програмі для ДЮСШ з вільної боротьби [16, С. 34].

Таблиця 2.1



Нормативні вимоги до тестових вправ з спеціальної фізичної  
підготовленості юних борців [16, С.34]

Тестові вправи	Вагові категорії, оцінки в балах									
	До 40 кг					40-63 кг				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Борцівський міст, см	45	41	37	33	29	45	41	37	33	29
Забігання на борцівському мості, с	25.0	24.0	23.0	22.0	21.0	25.0	24.0	23.0	22.0	21.0
Перевороти із упору головою в килим на борцівський міст, с	32.0	31.0	30.0	29.0	28.0	33.0	32.0	31.0	30.0	29.0

Обрані тестові завдання в практиці вільної боротьби є доволі простими і загальновідомими, тому певне описання щодо методики їх виконання спортсменами ми зазначимо у третьому розділі.

### **5. Методи математичної статистики.**

Зібраний матеріал був оброблений методами математичної статистики. В опрацьовуванні отриманих даних бакалаврського дослідження нами використовувалися традиційні методи математичної статистики: визначення середньої арифметичної величини, процентного співвідношення за загальноприйнятими формулами.

### **2.2. Організація дослідження**

Розроблена схема організації дослідження забезпечила логіку, послідовність і чіткість розв'язання поставлених завдань.

У дослідженні брали участь 10 борців вільного стилю віком від 10 до 12 років, які тренуються у СК «TsTech» (м.Херсон). В групі було 10 спортсменів. Наше дослідження здійснювалася у три етапи.

**На першому (вересень-жовтень 2019 року) дослідження** була обрана тематика бакалаврського дослідження, проводився аналіз літературних та інтернет джерел за обраним напрямком. Ми вивчали теоретичний аспект психофізичної підготовки загалом у спорті і у борців вільного стилю безпосередньо. Детальний аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив обґрунтувати мету та основні завдання, визначити об'єкт, предмет та методи дослідження, підбирався контингент досліджуваних, корегувалася методика проведення дослідження.

**Другий етап (листопад 2019 року – лютий 2020 року) дослідження** – на даному етапі дослідження нами були підготовлені протоколи для проведення контрольного тестування компонентів психофізичної підготовленості юних борців. Організований та проведений основний педагогічний експеримент, який вирішує поставлену нами мету дослідження, а саме – визначення стану психофізичної підготовленості борців етапу початкової підготовки. Всі дослідження проводилися в умовах навчально-тренувального процесу і виконувалися як відкритий експеримент. Була підготовлена наукова стаття до друку у Збірку матеріалів II Науково-практичної конференції «Теорія і практика актуальних наукових досліджень» м. Дніпро.

**Третій етап (березень-квітень 2020 року) дослідження** – був присвячений обробці та аналізу отриманих результатів дослідження і оформленню бакалаврської роботи згідно вимог.

## **РОЗДІЛ 3**

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ**

#### **3.1. Результати дослідження психологічного компоненту психофізичної підготовленості борців групи початкової підготовки**

Для оцінки психологічного компоненту психофізичної підготовленості борців групи початкової підготовки, нами були обрані дві тестові методики: «Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна» та «Діагностика сили мотиваційної установки до досягнення успіху – тест Елерса». Дані тести нами були обрані по-перше, через їх доступність для спортсменів-

початківців, по-друге вони виявляють важливі, на нашу думку, психологічні особливості юних борців: мотивація до успіху і рівень тривожності, як властивість характеру. Виявлення даних психологічних складових юних борців є важливою інформацією для тренера для забезпечення ефективного планування і проведення тренувальних занять з юними підопічними. Методичні особливості і інструкції з проведення даних тестових методик відображені у Розділі 2 нашої бакалаврської роботи, а анкети-опитувальники віднесені у Додатки.

Отримані нами результати проведеного анкетування з вивчення психологічних особливостей борців-початківців проаналізуємо окремо і поступово.

Так, результати отримані нами в тестовій методиці «Шкала реактивності: ситуативна і **особистісна тривожність** Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна» відображені в таблиці 3.1. Зазначимо, що в даній методиці ми оцінювали лише показник особистісної тривожності, оскільки через впровадження всесвітнього карантину рівень ситуативної тривожності нам не вдалося протестувати, оскільки як відомо ситуативна тривожність – це «тривожність спортсмена, яка проявляється в змагальній чи предзмагальній ситуації» [14], що у зв'язку з відміною змагань стало неможливим.

Таблиця 3.1.

Реультативні показники тестової методики «Шкала реактивності: ситуативна і **особистісна тривожність** Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна»

№	Ім'я П. спортсменів	Бал	Якісний показник
1.	Максим П.	45	Середній
2.	Роман З.	48	Високий
3.	Тимур С.	39	Середній
4.	Арно Б.	47	Високий
5.	Олександр В.	50	Високий

6.	Радислав П.	43	Середній
7.	Давид П.	46	Високий
8.	Максим Д.	46	Високий
9.	Едгар М.	44	Середній
10.	Ілля С.	48	Високий

Як зазначається в «Психології спорту» Волкова І.П. [5] «особистісна тривожність спортсмена характеризує схильність сприймати велике коло ситуацій, як загрозу й реагувати на них станом тривоги». Тривожність притаманна всім людям, проте у осіб, які займаються спортом інтерпретуються показники тривожності відносно зовнішнього фактору – спортивна діяльність. Спортивні психологи інтерпретують особистісну тривожність, як «вроджений фоновий рівень тривожності», який може бути однією з характеристик характеру, темпераменту спортсменів [5].

Так, нами отримані дуже високі показники: 60 % юних підопічних мають високий рівень особистісної тривожності і 40 % - середній показник рівня особистісної тривожності. Градація в оціночних балах становить 43-50 балів. Варто зазначити, що дослідник Волков В.І. [5] в методиці до даної тестової методики зазначає, що для спортсменів «тривожність не є негативною рисою і фактором невдач в змагальній діяльності, а навпаки певний рівень тривоги – це природня і обов’язкова особливість підготовки особистості до певної відповідальної події» [5]. Тому, отримані високі показники особистісної тривожності юних борців, ми можемо інтерпретувати не як наявність певних ситуативних життєвих ситуацій, а як відповідальне відношення до проведеного опитування і надання ними відповідей.

Друга тестова методика «Діагностика сили мотиваційної установки до досягнення успіху – тест Елерса». Отримані результати відображені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Реультативні показники тестової методики «Діагностика сили мотиваційної установки до досягнення успіху – тест Елерса».

№	Ім'я П. спортсменів	Бал	Якісний показник
1.	Максим П.	18	Помірно високий
2.	Роман З.	22	Дуже високий
3.	Тимур С.	21	Дуже високий
4.	Арно Б.	26	Дуже високий
5.	Олександр В.	27	Дуже високий
6.	Радислав П.	20	Помірно високий
7.	Давид П.	25	Дуже високий
8.	Максим Д.	21	Дуже високий
9.	Едгар М.	18	Помірно високий
10.	Ілля С.	19	Помірно високий

Нами отримані доволі високі показники мотиваційного налаштування борців групи початкової підготовки. Так, 100 % юних спортсменів мають доволі високий рівень мотивації з наступною внутрішньою градацією: 60 % спортсменів – дуже високий рівень, 40 % - помірно високий рівень мотивації. Даний отриманий показник не може нас не радувати, оскільки отриманий результат вказує на те, юні борці із задоволенням відвідують спортивні тренування, в них є певна мета й мотив до занять спортивною боротьбою, як видом спорту. В спорті мотивування є одним з домінантом в роботі особистості над собою, в прагненні до кращого результату, перемоги, адже мотивація – це «прагнення особистості, яке формується як система мотивів співставляючи власні потреби і можливості з предметом діяльності» [5]. Рівень мотивації на вищому рівні тренерів і спортивним психологам потрібно підтримувати у спортсменів на всіх етапах спортивної підготовки.

### **3.2. Оцінка складових спеціальної фізичної підготовленості юних борців**

Нами була проведена оцінка показників спеціальної фізичної підготовленості борців-початківців по трьом тестовим випробуванням. Методичні особливості проведення даних тестових завдань ми відобразили у Розділі 2 нашої роботи. Обрані нами тестові завдання відповідають програмним вимогам ДЮСШ відділення вільна боротьба і передбачені вже на етапі початкової підготовки. У зв'язку з цим фактором, нами і були обрані для експериментального дослідження вищезазначені тестові вправи. Отримані результати ми проаналізуємо по кожному тесту окремо. Варто зазначити, що оціночні нормативні результати в тестових вправах для визначення рівня показників фізичної підготовленості борців залежать від вагової категорії спортсменів, що враховувалося нами під час обробки отриманих результатів. Вагова категорія наших підопічних до 40 кілограмів, відносно цього ми і переводили в бали отримані показники тестових завдань.

В таблиці 3.3. ми відобразили результати тестового випробування з розділу спеціальна фізична підготовленість борців «Борцівський міст». В даному тестовому випробування, чим менший показник (сантиметри), тим вищий рівень розвитку спеціальної гнучкості у спортсменів-борців групи початкової підготовки.

Таблиця 3.3.

Результати контрольного тесту «Борцівський міст», (см.)

<b>№</b>	<b>Ім'я П. спортсменів</b>	<b>Результат</b>	<b>Бал</b>
1.	Максим П.	33	4
2.	Роман З.	44	1
3.	Тимур С.	41	2
4.	Арно Б.	30	4
5.	Олександр В.	37	3
6.	Радислав П.	33	4

7.	Давид П.	29	5
8.	Максим Д.	45	1
9	Едгар М.	43	1
10.	Ілля С.	33	4
Середнє значення:		36,8	

Нами, в тестовому випробуванні на прояв спеціальної гнучкості у борців отримані різноманітні за рівнем показники. Зазначимо, що 100 % юних борців впоралися з тестовим завданням, проте високий показник 29 см. і відповідно бал «5» показав лише один спортсмен Давид Д., 4 спортсмени, що складає 40 % показали менш високий результат і отримали по «4» бали, по 10 % припадає на «3» і «2» бали і по «1» балу і відповідно показали низький результат 30 % юних спортсменів. Середній показник складає 36,8 см., що відповідає показнику «3» бали, що вказує на середній рівень розвитку спеціальної гнучкості у борців-початківців.

Виходячи з отриманих показників розвитку спеціальної гнучкості у наших підопічних (діти 10-12 років), ми можемо констатувати наявний певний фізіологічний фактор розвитку даної фізичної якості. Як відомо, у дітей середнього шкільного віку (10-12 років), особливо у хлопців, в даному віці відбувається вже значні зміни скелета, а саме гетерохронна зміна тканини хрящової на кісткову. Для спортсмена-борця спеціальна гнучкість є однією з домінуючих фізичних якостей, тому завдання тренера з спортсменами-початківцями не лише удосконалювати, розвивати а і утримувати досягнутий рівень спеціальної гнучкості протягом всіх етапів спортивної підготовки. В даному вирішенні питання ми можемо дотримуватися рекомендацій дослідника-практика у вільній боротьбі Пістуна А.І. [21], який в своїй монографії надає певні рекомендації щодо розвитку гнучкості у спортсменів-борців. В таблиці 3.4. ми відобразили рекомендоване ним дозування вправ на гнучкість [ 21, С.507].

Таблиця 3.4.



Дозування вправ на різних етапах розвитку рухомості в певних суглобах [21, С.507].

№	Суглоб	Кількість рухів у суглобах на етапі	
		Розвитку рухомості	Утримання рухомості
1.	Хребетного стовпа	90-100	40-50
2.	Кульшовий	60-70	30-40
3.	Плечовий	50-60	30-40
4.	Променево-зап'ястковий	30-35	20-25
5.	Колінний	20-25	20-25
6.	Гомілковостопний	20-25	11-15

Так, наприклад, під час виконання тестової вправи «борцівський міст» в більшій мірі задіяні хребетний стовп, кульшовий, плечовий суглоби. В таблиці 3.4. наведена максимальна кількість повторень, яка рекомендована для виконання на одному тренувальному занятті. Таким чином, якщо спортсменові потрібний розвиток рухомості в плечовому суглобі, то передбачено 50-60 повторень вправи, яку запропонує для виконання тренер, якщо показник розвитку гнучкості в даному суглобі є достатній, то тренер буде дозувати дані вправи для утримання рухомості в даному суглобі відповідно з меншою кількістю повторень – 30-40 на одному тренувальному занятті. Відносно даної професійно-наукової рекомендації, ми за результатами проведеного тестового випробування побачили, що спеціального розвитку гнучкості потребують аж 90 % борців-початківців, це не дивлячись на те, що переважна більшість дітей мають за плечима певний спортивний досвід інших видів спорту.

Отримані результати другої тестової вправ «Забігання на борцівському мості 10 разів» на час відображені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Результати контрольного тесту «Забігання на борцівському мості 10 разів», (с.)

<b>№</b>	<b>Ім'я П. спортсменів</b>	<b>Результат</b>	<b>Бал</b>
1.	Максим П.	29	-
2.	Роман З.	25	1
3.	Тимур С.	29	-
4.	Арно Б.	26	-
5.	Олександр В.	27	-
6.	Радислав П.	40	-
7.	Давид П.	31	-
8.	Максим Д.	32	-
9.	Едгар М.	20	5
10.	Ілля С.	28	-
Середнє значення:		28,7	

Отримані нами результати в тестовому випробуванні «Забігання на борцівському мості 10 разів» на час, незадовільні. Із загальної кількості спортсменів, які проходили тестування 80 % виконали тестову вправу, але не вклалися навіть у мінімальний показник на один бал, один спортсмен Роман З. виконав дану вправу за 25 секунд і отримав лише «1» бал, і один спортсмен доволі гарний показав час 20 секунд і отримав «5» балів. Такий показник вказує на незначний обсяг тренувальної роботи, яка припадає на спеціальну фізичну підготовленість борців-початківців, що потрібно враховувати їх наставнику.

Третя тестова вправа «Перевороти із упору головою в килим на «борцовський міст» і зворотньому напрямку» 10 разів, на час. Отримані результати даного тестового випробування наведені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Результати контрольного тесту «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і зворотньому напрямку», 10 разів (с.)

<b>№</b>	<b>Ім'я П. спортсменів</b>	<b>Результат</b>	<b>Бал</b>
1.	Максим П.	30	3

2.	Роман З.	50	-
3.	Тимур С.	32	1
4.	Арно Б.	29	4
5.	Олександр В.	37	-
6.	Радислав П.	35	-
7.	Давид П.	27	5
8.	Максим Д.	29	4
9.	Едгар М.	24	5
10.	Ілля С.	23	5
Середнє значення:		31,6	

В третьому тестовому випробуванні для виявлення складових показників спеціальної фізичної підготовленості борців-початківців, ми отримали дещо кращий результат. Так, 70 % юних спортсменів впоралися із завдання і деякі з них отримали високий бал «5» показавши значний результат; 30 % спортсменів виконали тестову вправу, але не вклалися в нормативний показник і відповідно не здобули жодного балу. Дана тестова вправа також в технічному плані є доволі складна у виконанні, яле її технічні складові є домінантими у більшості прийомів і тактичних діях, що застосовуються спортсменами у вільній боротьбі. Тому, також ми радимо тренерів більше приділяти увагу формуванню спеціальних фізичних якостей, вмінь і навичок починаючи вже з етапу початкової підготовки.

В таблиці 3.7. ми відобразили загальну кількість балів, які спортсмени отримали за три пойдені тестові випробування.

Таблиця 3.7.

#### Підсумок загального балу за пройдені тестові вправи

№	Ім'я П. спортсменів	Загальний бал	Місце
1.	Максим П.	7	5
2.	Роман З.	2	9
3.	Тимур С.	3	8
4.	Арно Б.	8	4
5.	Олександр В.	3	8
6.	Радислав П.	4	7

7.	Давид П.	10	2
8.	Максим Д.	5	6
9	Едгар М.	11	1
10.	Ілля С.	9	3

Таким чином, за підсумками проведеного блоку з трьох тестових випробувань на визначення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей борців з максимально можливих 15 балів результати і місця розподілилися наступним чином: максимальну кількість балів не здобув жоден спортсмен-початківець; проте, чітко виявлені два лідери, які набрали 11 і 10 балів це Едгар М. і Давид Д. На третьому і четвертому місцях борці, які здобули 9 і 8 балів відповідно – це Ілля С. і Арно Б. Інші спортсмени групи набрали незначну кількість балів і розподілили між собою остаточної місця в десятці відповідно.

Загалом, проведене нами тестування показників спеціальної фізичної підготовленості борців-початківців показало незначний рівень розвитку, який потребує подальшої плідної роботи тренера і спортсменів.

### **Висновок до Розділу 3**

Проведена нами дослідницька робота, дозволила виявити цікаві для фахівців-практиків аспекти, а саме, ми отримали в ході дослідження високі показники мотивації до спортивної діяльності у юних борців і в той же час, низькі показники в фізичному компоненті психофізичної підготовленості борців груп початкової підготовки. Отримані дані, на нашу думку, вказують на важливість залучати вже юних борців на етапі початкової підготовки до активної спеціальної фізичної підготовки в навчально-тренувальному процесі.

## **ВИСНОВКИ**

1. На основі проведеного, в рамках бакалаврського дослідження, аналізу матеріалів літературних джерел, ми встановили, що питання дослідження психофізичної підготовленості борців є дуже актуальним. Ми виявили різноманітні підходи в термінології щодо понять психофізична підготовка і підготовленість. Нами проаналізовані нормативні вимоги до етапу початкової підготовки у вільній боротьбі й встановлено, що важливим для борців є сполучення сприятливих психологічних і фізичних характеристик підготовленості для успішної спортивної діяльності.

2. На основі контрольного тестування ми дослідили і відносно нормативних показників оцінили складові психофізичної підготовленості борців груп початкової підготовки. Так, психологічний компонент психофізичної підготовленості юних борців нами вивчався на основі двох тестових психологічних завдань: «Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна» та «Діагностика сили мотиваційної установки до досягнення успіху – тест Елерса». Компонент фізичний психофізичної підготовленості нами був оцінений на основі трьох обраних тестових випробувань в розрізі спеціальна фізична підготовленість: «Борцівський міст», «Виконання забігань на борцівський міст» і «Перевороти із упору головою в килим на борцівський міст».
3. За отриманими результатами проведеного контрольного тестування складових психофізичної підготовленості борців груп початкової підготовки зазначимо отримані високі показники мотиву до занять вільною боротьбою і доволі високий у юних спортсменів рівень тривожності. Дані показники, ми вважаємо обґрунтовані і доводять значний вплив батьків на свідомість дітей, які частіше всього ї спонукають їх до занять спортом, доки тренер не стане певним прикладом і новим мотиватором досягнень. Можемо констатувати отримані низькі бали в показниках спеціальної фізичної підготовленості оскільки з 15 максимально можливих балів жоден спортсмен їх не здобув. Даний результат в показниках фізичного компоненту психофізичної підготовленості свідчить про неадекватну увагу до даного напрямку спортивної підготовки у борців-початківців.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / А.К. Абдулаєв, Д.Є.Воронін, І.В. Ребар. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – 299 с.
2. Агєєв М.П. Критерії оцінювання фізичної підготовленості юних борців на етапі спеціалізованої базової підготовки / М.П. Агєєв, Д.П. Запольський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – 2020. – Вип. 2 (122). – С. 9-12.

3. Ананченко К.В. Вдосконалення психологічної підготовки юних борців вільного стилю / К.В. Ананченко, Є.В. Ручка // Науковий часопис НПУ імені М.П. Дрогоманаова. – Вип.11 (81). – 2016. – С.4-7.
4. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.Д. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 225 с.
5. Волкова Л.В. Практикум по спортивной психологии / Л.В. Волкова. – Х.-Мн.: Питер, 2002. – 288 с.
6. Воробйов В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Воробйов; СПб., – 2011. – 50 с.
7. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов.- Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2000.- 271 с.
8. Гулгенов Ц.Б. Тренировка борцов вольного стиля (узловые вопросы подготовки спортсменов различной квалификации) / Ц.Б. Гулгенов, А.С. Са-галеев, К.В. Балдаев.- Улан - Удэ: Изд-во БГУ, 2001. – 144 с.
9. Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С.Дахновский, С.С.Лещенко. – К.: Здоровье, 1989. – 192 с.
10. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К.В. Динейка. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
- 11.Дубоносов А.О. Оцінка складових спеціальної підготовленості юних борців / А.О. Дубоносов, Л.Л. Харченко-Баранецька // Теорія і практика актуальних наукових досліджень. Матеріали II науково-практичної конференції. – Дніпр-Херсон: Молодий вчений, 2020. – Ч.2. – 2020. – С. 160-163.
12. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.



13. Ключко В.М. Психолого-педагогічні засоби та методи предзмагальної підготовки спортсменів. Методичні вказівки / В.М. Ключко, С.В. Повіткін. – Харків: ХНАМГ, 2009. – 64 с.
14. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.В. Клименко. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
15. Кокурин А.В. Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба / А.В. Кокурин. – Ярославль, 2017. – 108 с.
16. Латишев С.В. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандрегось. – К.: АСБУ. – 2011. – 95 с.
17. Мазур В.Й. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі / В.Й. Мазур, А.О. Петров // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.– Вип. 11. – С. 224-233.
18. Миронова Е.Е. Сборник психологических тестов. Ч.1 / Е.Е. Миронова. – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ, Астрель, 2002. – 864 с.
20. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті / М. Осадець // Психологічна підготовка особистості в спорті // Нова педагогічна думка. - № 4 (80). – 2014. – С.155-157.
21. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник / А.І. Пістун. – Львів: Тріада плюс, 2008. – 864 с.
22. Пічурін В.В. Психологічна і психофізична підготовка, як складова фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів /

- В.В. Пічурін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - № 1. – 2014. – С. 44-48.
23. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 299 с.
24. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
25. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М.: Академический проект, 2004. – С.24.
26. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно-важных психических свойств спортсмена / Н.Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2003. – С.64-73.
27. Суслов Ф.П. Термінологія спорту / Ф.П. Суслов, Д.А. Тишлер. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 480 с.
28. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека. Автореф. Дис. ... докт пед. Наук. 13.00.04 / И.М. Туревский. – М., 1998. – 50 с.
29. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 276 с.
30. Яременко В. До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки борців / В. Яременко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 4 (20). – С. 519-524.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А****Текст методики ШРОТ (ОТ) – Шкала реактивності, особистісна тривожність**

Прочитайте уважно кожна з приведених нижче пропозицій і закресліть відповідну для вас цифру. Цифри справа означають: «1» - майже ніколи; «2» - іноді; «3» - часто; «4» - майже завжди.

1. Ви випробовуєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші 1 2 3 4

5. Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко ухвалюєте рішення 1 2 3 4
6. Ви відчуваєте себе бадьорою людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні, холонокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Очікування труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4
9. Ви дуже переживаєте із-за дурниць 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви приймаєте все дуже близько до серця 1 2 3 4
12. Вам не вистачає упевненості в собі 1 2 3 4
13. Ви відчуваєте себе в безпеці 1 2 3 4
14. Ви прагнете уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. У вас буває нудьга, туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. Всякі дурниці відволікають і хвилюють вас 1 2 3 4
18. Ви так сильно переживаєте свої розчарування, що потім довго не можете про них забути 1 2 3 4
19. Ви урівноважена людина 1 2 3 4
20. Вас охоплює сильний неспокій, коли ви думаєте про свої справи і турботи 1 2 3 4

### **Додаток В**

На кожне з суджень потрібно відповісти «так» чи «ні»

#### **Опитувальник Т. Елєрса**

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюсь, коли не можу на всі 100 % виконати завдання.
3. Коли я працюю це виглядає так начебто то я «ставлю на карту»
4. Коли виникає проблемна ситуація, я частіше за се приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.

8. Я доброжелательнее інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребує невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.

28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Чи не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю ??людям, які не завантаженим роботою.
40. Чи не заздрю ??тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.