

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**на тему: КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ДІУДОЇСТІВ
ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІД ЧАС СПОРТИВНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти “магістр”

Виконав: студент II курсу
11-221 М групи
Спеціальності 017 Фізична культура і
спорт
Освітньо-професійної програми
«Фізична культура і спорт»
Цуркан Олександр Володимирович

Керівник: канд.наук з фіз.виховання
та спорту, доцент
Еделєв О.С.

Рецензент: ЗТУ з боротьби
Кубішин В.І.

Херсон – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Особливості психологічної підготовки дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації під час спортивної діяльності.....	8
1.1. Психічні стани та їх роль у системі психологічної підготовки дзюдоїстів.....	8
1.2. Психологічна підготовка спортсменів з боротьби дзюдо в умовах навчально-тренувального та змагального процесів	15
1.3. Психологічні риси боротьби дзюдо.....	21
Висновки розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. Методи, методики та організація дослідження.....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури	26
2.1.2. Математично-статистичні методи.....	26
2.2. Методики дослідження.....	28
2.2.1. Методика визначення нервово-емоційного напруження.....	32
2.2.2. Засоби боротьби з негативними психічними станами в тренувально-змагальному циклі занять дзюдо.....	32
2.3. Організація та проведення дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення.....	39
3.1. Оцінка психологічного стану спортсменів з дзюдо вищого рівня майстерності.....	39
3.2. Результати оцінки психологічного стану дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації після застосування методів психорегуляції.....	46
Висновки розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	56
Додаток А. «Методика визначення рівня стресо-стійкості та соціальної адаптації за Г.В. Ложкіним».....	57

Додаток Б. «Методика оцінки стану тривожності та депресії за Г.В.Ложкіним».....	60
---	----

ВСТУП

Актуальність. Змагання в елітному дзюдо вимагають повної психологічної готовності для виконання конкретних завдань, які можуть часто змінюватися протягом дуже короткого періоду часу (від 100 до 200 мс). Емоційний і психічний стан дзюдоїста постійно піддається екстремальним коливанням під час боїв. Дзюдоїсту, що змагається, доводиться одночасно атакувати і захищатися, приховуючи свої наміри від суперника, особливо в стані крайньої фізичної та емоційної напруги. Приймати рішення вимагається миттєво, виявляючи протистояння агресії суперника, випереджаючи його дії та одночасно прораховуючи альтернативні тактичні рухи.

Аби відповідати цим вимогам, має бути розроблена індивідуальна програма підготовки спортсмена, яка не тільки враховує специфіку даного виду спорту, а й направлена на розвиток фізичної, тактичної, технічної та психологічної складової, кожна з яких є вкрай важливою та передбачає врахування індивідуальних рис особистості та тісний взаємозв'язок з іншими сферами підготовки. В контексті вищесказаного актуальними в підготовці дзюдоїста вищої кваліфікації є розуміння його психологічних станів, як прояву психо-емоційної сфери, та їх контроль з метою максимальної оптимізації тренувально-змагальної діяльності та готовності борця до змагань.

Об'єкт дослідження – процес психологічної підготовки дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації під час спортивної діяльності.

Предмет дослідження – методи контролю психологічного стану дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації під час спортивної діяльності.

Метою дослідження є здійснення контролю складових психологічного стану дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації під час спортивної діяльності.

В дослідженні вирішувалися наступні **завдання**:

1. Провести огляд та детальний аналіз літературних джерел, інших досліджень з питання психологічної підготовки та особливостей психічних якостей дзюдоїстів.

2. Охарактеризувати особливості психологічної підготовки дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації під час спортивної діяльності.

3. Розглянути та проаналізувати різноманітні методики для контролю психологічного стану дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації під час спортивної діяльності.

4. Визначити стан психо-емоційної сфери дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації під час спортивної діяльності та зробити висновки щодо ефективності психологічних методик.

Методи дослідження:

1. Аналіз та порівняння науково-методичної літератури, попередніх досліджень з представленої теми.

2. Аналіз найбільш ефективних методик контролю психологічного стану дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації під час спортивної діяльності.

3. Педагогічні спостереження, анкетування, порівняння, та інші методи емпіричного рівня, мета яких – отримання даних безпосередньо від учасників експериментальної групи.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в розробці авторської програми навчально-тренувального процесу підготовки з раннім виявленням негативних психічних станів та урахуванням індивідуальних психологічних якостей особистості спортсмена-дзюдоїста вищої кваліфікації, яка базується на наукових дослідженнях фахівців сфери спорту вищих досягнень та власному досвіді боротьби у складі національної збірної України з дзюдо, глибинному розумінні проблеми та досвіді роботи психологом.

Практичне значення. Численні наукові розвідки доводять, що саме психологічний аспект є вирішальним у змаганнях серед спортсменів вищої кваліфікації на фоні наявного максимального стану розвитку фізичних якостей. Адже саме психологічні стани, що включають в себе і вольові якості спортсмена, і психо-емоційну складову, і індивідуальні якості особистості – є об'єктом вивчення сьогодні, бо саме ці сторони фізичної підготовленості мають необмежений потенціал розвитку. Саме тому цінність контролю психологічних станів дзюдоїстів може бути використане при підготовці спортсменів найвищої категорії як ефективний метод для набуття найкращої форми спортсмена без шкоди для його фізичного та ментального здоров'я, що на сьогоднішній день, на фоні боротьби з допінговими лабораторіями, є головним завданням спорту вищих досягнень.

Отримані результати дослідження можуть бути використані у навчально-тренувальному процесі в дитячо-юнацьких спортивних школах і школах Олімпійського резерву та у практичній діяльності тренерів і викладачів закладів вищої освіти.

Апробація результатів дослідження. Результати даного дослідження були опубліковані у збірці наукових праць ХДАФК: «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць» (Харків, 2022 рік) у вигляді статті під заголовком «Розвиток психічних якостей як одна зі складових психологічної підготовки дзюдоїстів» [31]. На практичному семінарі «Актуальні питання тактико-спеціальної та фізичної підготовки здобувачів вищої освіти» (Львівського державного університету внутрішніх справ, 2022) було виголошено доповідь з теми «Психологічні стани та їхні роль у тренувально-змагальній діяльності дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації».

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 50 сторінках друкованого тексту. Складається робота зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. В представленій кваліфікаційній роботі використано 42 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІД ЧАС СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Психічні стани та їх роль у системі психологічної підготовки дзюдоїстів

Поняття психічного стану включає в себе цілу сукупність ознак та характеристик психічної діяльності людини, що характеризують її стан у певний момент. Таким чином, прийнято розрізняти такі психічні стани: стан розумової діяльності, стан мобілізації або розслаблення волі, стан настрою, стан поведінки і дій людини.

Зміна та перебування у певному психічному стані дає енергію та мобілізує людину, активізує її розумову та фізичну діяльність відповідно до певного психічного стану. Найбільшого впливу на поведінку людини завдає комбінований стан, наприклад, депресія, що впливає одночасно і на свідомість, і волю [2, 17, 29].

Проте, слід враховувати, що насправді, будь-який психічний стан – є складний комбінований комплекс реакцій. Обов'язково психологічний стан включає настрій, що є відносно стійким станом помірної інтенсивності, який надає певного емоційного забарвлення психічному життю людини на деякий період часу. Визначний вплив на настрій особистості має задоволеність життям, відносинами з близькими, друзями, рідними, умовами життя, станом здоров'я тощо [6,13].

Психічні стани були висвітлені у роботах різних вчених, зокрема: Вілюнас В.К., Левітов М.Д., Сосновікова Ю.С., Максименко С.Д., Прохоров А.О., Леонова Г.Б., Ганзен В.А. та інші .

Є. П. Ільїн, описує психічні стани як такі, що стосуються фізіологічної та психологічної суті людини, тому в його інтерпретації

вони отримали назву психофізіологічних станів. Згідно його визначення, психофізіологічні стани являють собою цілісну реакцію людини як на зовнішні, так і на внутрішні подразники, яка є спрямованою на досягнення цілісного результату. Отже, психологічні стани мають три рівні реагування особистості: психічний (емоційне переживання), фізіологічний (реакція соматичної та вегетативної нервової системи) й поведінковий (мотивація поведінкової реакції). Всі рівні мають короткочасний тимчасовий характер [25].

Щодо видів емоційних станів спортсменів, Ільїн виділяє наступні: бойова готовність, передстартова апатія, передстартова лихоманка.

Бойова готовність, або стан емоційного піднесення – є оптимальним ступенем емоційного та нервового збудження, також відзначається як найбільш сприятливий для здійснення змагальної діяльності. У спортсмена відзначається натхнення, підйом сил та енергії, загальний ріст активності. Самі спортсмени описують цей стан як стовідсоткову впевненість у перемозі, намір боротися до кінця з повною віддачою, його думка швидка, а прийняття ключових рішень миттєве. При цьому зовнішні фактори не мають впливу на спортсмена, він проявляє стійкість до стресів, провокацій, критики, ретельно готується до старту, концентруючись на головному. Саме такий стан є найбільш сприятливим для змагання [27].

Серед негативних сторін стану бойової готовності фахівці виділяють зниження довільного контролю над діями та збільшення інертності збуджувального процесу.

При великому бажанні досягти успіху та невпевненості в своїх силах може з'явитися передстартова лихоманка. Вона характеризується сильним емоційним збудженням, нестійкістю емоційних переживань, часто протилежними, що швидко змінюють один одного. Ззовні це може виглядати як впертість, неприйняття критики, сам спортсмен демонструє

неуважність, порушуються механізми логічного мислення, тремор, неадекватна реакція на нормальні подразники тощо.

Свої можливості спортсмени, що знаходяться в стані передстартової лихоманки, часто переоцінюють, а можливості суперника недооцінюють, тобто з'являється самовпевненість. Бувають також випадки прояву страху.

Всі ці ознаки стартової лихоманки супроводжуються зміною фізіологічних показників. Спортсмен втрачає апетит, пульс, дихання, артеріальний тиск підвищений та нестійкий; спостерігається пітливість, іноді відзначається пересихання в порожнині рота, розлад шлунково-кишкового тракту.

Передстартова апатія – проявляється як гальмування після тривалого емоційного збудження, виникає як результат перетренованості спортсмена, а також коли діяльність не представляє для нього інтересу. Такий стан супроводжується загальною млявістю, сонливістю, зниженням швидкості рухів і погіршення координації, ослабленням уваги, волі та процесів сприйняття; нездатністю «зібратися» до моменту старту, погіршенням і нерівномірністю пульсу, невпевненість у своїх силах, страх перед суперником, низька стресостійкість.

Таке гальмування стосується тільки найменш стійких психічних функцій (мотивація), фізичні функції часто при цьому залишаються сталими [31].

Під психічними станами розуміють цілісну характеристику загальної психічної діяльності, що оцінюється в певний проміжок часу, і показує особливості перебігу психічних процесів в залежності від характеристик явищ та предметів дійсності, які певним чином сприймаються особистістю, залежно від попередніх станів психіки та психологічних рис особистості взагалі [1].

Психічні стани посідають проміжне положення між психічними процесами та психічними властивостями особистості, та відокремлюються за ознакою динамічності і за часом перебігу (перші найбільш рухливі, другі займають середнє положення, треті – найбільш стабільні). Усі ці три рівні психічних явищ тісно взаємопов'язані та переходять один в одного.

Традиційно психічні стани людини розглядаються як синдром, в структуру якого входять суб'єктивні переживання, зміни в психічній діяльності, на будь-якому рівні психічної активності, тобто в спілкуванні, поведінці, діяльності та соматичних проявах [34].

Спортивна практика вимагає не тільки теоретичного аналізу таких психічних станів, а й їхньої класифікації, заради кращого розуміння.

Розглядаючи психічний стан спортсмена, в якому він перебуває перед змаганнями, очевидним є вираження відношення до майбутньої боротьби, оцінка своїх можливостей, а також численні процеси й зміни, пов'язані із прийомом і переробкою потоку нової інформації, що поступає до мозку. Тому як в тренувальній, так і в змагальній діяльності виникають різні психічні стани, які спричинюють певні зміни в організмі, впливаючи на спортивну діяльність спортсмена-дзюдоїста.

Найпоширенішим у передстартовий період, а також напередодні вправи, що виконується вперше, є стан тривожності, що виникає у спортсмена перед спортивною подією, результат якої є важливим, а от результат є невідомим. За стан тривоги відповідає симпатичний відділ вегетативної нервової системи, а це та ділянка нервової системи, яку людина не в змозі контролювати. Ця система реагує миттєво на будь-яку зміну довкілля. Чим більше зміна – тим складніше реакція [9].

Погіршує стан тривоги почуття невпевненості спортсмена в ступені готовності до майбутньої діяльності або в тому, яку оцінку дадуть

інші люди результату його діяльності (коли винесення цієї оцінки відкладається на деякий час).

Причиною невпевненості можуть бути:

- 1) недостатність відомостей, необхідних для прийняття рішення або прогнозу успіху або неуспіху;
- 2) боротьба мотивів, наприклад хотіння і повинності;
- 3) недостатнє закріплення навичок;
- 4) схиляння перед сильним суперником, боязнь його;
- 5) часті неуспіхи, які терпить спортсмен, або програш важливого змагання;
- 6) вимушена зміна ігрового амплуа [8].

Іншими причинами є новизна обстановки, завдання, неясність і невизначеність цілей і завдань.

Серед явних симптомів тривожності є: уповільнення рухових реакцій, сумнів у перемозі, нерівномірне збите поверхове дихання.

Страх – є станом, що виникає як реакція на усвідомлення необхідності виконання потенційно небезпечних спортивних вправ, або перед зустріччю з сильним суперником. Симптоматика страху представлена наступним чином: залежно від особливостей нервової системи та сили волі це може бути збільшення частоти серцевих скорочень, розширення зіниць, збліднення або почервоніння шкірних покривів, тремтіння, заціпеніння, загальмованість [11].

Монотонія – стан, що найбільше є характерним для марафонців, лижників, ковзанярів, веслярів, штангістів, велосипедистів тощо. Ознаками монотонії є: зниження інтересу до спортивної діяльності, передчасна втома, сонливість, зниження уваги, незадоволеність, збільшення часу складної реакції, скорочення часу простої реакції [32]

Стан психічного перенасичення – цей стан, як правило, з'являється слідом за станом монотонії, проте так само він може виникати й

самостійно. Симптоматика цього стану характеризується наступними рисами: зниження частоти серцевих скорочень, а також дихання, вентиляції легень і енерговитрат, підвищена збудженість та дратівливість, скорочення часу складної реакції, відразу до виконуваної роботи.

Стрес є цілісним психофізіологічним станом, в якому перебуває особистість у морально важкій для неї ситуації, що пов'язана з яскравим позитивним ставленням до певного виду діяльності, такий стан характеризується усвідомленою відповідальністю та завжди супроводжується емоційними та неспецифічними вегетативними змінами. У стресовому стані можливі як позитивні, так і негативні зрушення у спортивній діяльності. Те, з якою динамікою розвиватиметься стрес, залежить від властивостей нервової системи. Залежно від ступеня розвитку стану стресу та сили нервової системи, буде проявлятися і спортивний рівень спортсмена у змагальній діяльності [36].

Серед ознак стресового стану розрізняють наступні:

- Фізіологічні ознаки: потіння, почервоніння, чи збліднення, частий пульс, часте дихання, підвищення рівня адреналіну тощо.
- Медичні ознаки: можлива істеричність, нервозність, стан афекту, непритомність, головний біль, безсоння тощо.
- Психологічні ознаки: уповільнення розумових процесів, ослаблення функції пам'яті та уваги, гальмування прийняття рішення, зниження сенсорної чутливості, загальне гальмування психічних функцій.
- Особистісні ознаки: страх, занепокоєння без явних причин, тривожність, пасивність, придушення волі, низький самоконтроль, прийняття стереотипних рішень, неспроможність до креативності.
- Емоційна напруга.

У динаміці стресу виділяється три стадії його розвитку (Г. Сельє). Тривога, резистентність і виснаження.

Непевність в успішному виступі з'являється в результаті аналізу спортсменом майбутньої змагальної ситуації. Коли спортсмен впевнений в своєму успішному виступі, йому легше здійснити запланований ним результат, тобто він сам себе програмує і досягає. При наявності стану непевності, здійснити запланований результат набагато важче, саме через самопереконавання у зворотному результаті [3].

Фрустрація є психологічним це станом спортсмена, за якого проявляються яскраві риси переживання та поведінкова реакція на об'єктивно непереборні труднощі на шляху до бажаної спортивної мети. Такий стан є частим явищем у спорті, у випадку, коли певна фізична, або соціальна уявна перешкода заважає втіленню дії, спрямованої на досягнення мети або перериває її. За означенням Г. Сельє, фрустрація є «стресом надії, яку було завалено». Доведено, що стан фрустрації виступає не тільки як негативне явище, дуже часто навпаки, саме стан фрустрації грає вирішальну конструктивну роль та додатково мотивує, змушуючи зібратися та зробити все для досягнення мети. Механізм позитивного впливу фрустрації на поведінку та реакцію спортсмена полягає в інтенсифікації зусиль на шляху до досягнення спортивної мети. Така психічна реакція є характерною не лише для спортсменів, проте залежить від нервового устрою та типу темпераменту: чим складніші перешкоди на шляху до мети, тим активніше мобілізуються усі внутрішні резерви з метою їхнього ефективного подолання. При цьому нерідко спостерігається навіть зміна мети, перегляд і переоцінка ситуації в цілому, так само як і зміна засобів для досягнення мети тощо [21].

При незадоволенні мотиву спортсмена виникає фрустрація, тобто було очікування успіху, яке не вдалося втілити з певних причин. Психічний стан фрустрації може призводити до наступних форм поведінки спортсмена:

- дратівливість, підвищена чутливість, досада, озлобленість, упертість, прагнення досягнення поставленої мети;
- тривожність, обвинуваченням самого себе в невдачах;
- небажання усвідомлювати реальність тієї ситуації, що склалася [26].

1.2. Психологічна підготовка спортсменів з боротьби дзюдо в умовах навчально-тренувального та змагального процесів

Постійний ріст результативності у спорті вищих досягнень та надзвичайна конкуренція на межі людських можливостей вимагають від спортсмена не просто високого рівня фізичної підготовленості, а й філігранного керування усіма функціями свого тіла, навіть більше – віртуозного володіння механізмами роботи психіки та емоційної сфери, і це стосується кожного етапу спортивної підготовки.

В умовах сучасної спортивної діяльності психологічна підготовка борців-дзюдоїстів передбачає постійний пошук нових ефективних методів, шляхів, засобів для досягнення стану максимальної готовності та реалізації потенціалу людського організму в екстремальних ситуаціях під час спортивної діяльності.

Дзюдо є традиційним видом єдиноборств, це бойове мистецтво, яке розвивалося в Японії протягом 1880-х років. Вперше було представлено як Олімпійський вид спорту серед чоловіків на Олімпійських іграх 1964 року в Токіо. Чотири роки пізніше його виключили з Олімпійських ігор у Мехіко. Проте дзюдо повернулося на Іграх у Мюнхені 1972 року. На Іграх у Барселоні 1992 року, жіноче дзюдо також було включено до олімпійських видів спорту. Хоча бій у дзюдо як між жінками, так і чоловіками, зазвичай може тривати до п'яти хвилин, цей термін також може бути подовжено, якщо між двома суперниками є нічия. У таких випадках звертають увагу на технічність партнерів. Під час

бою втрата концентрації бодай на частку секунди може привести до поразки. З іншого боку, спокійний розум у поєднанні з усвідомленням енергії та намірів опонента може призвести до нівелювання його захисних чи наступальних прийомів у потрібний момент, що призводить до перемоги [39].

Дослідження доводять, що існують п'ять психологічних категорій, що впливають на психо-емоційний стан спортсмена з дзюдо як під час тренувальної, так і змагальної діяльності, це:

- Візуалізація;
- Мотивація;
- Стрес, тривога та настрій;
- Ставлення до їжі та контроль ваги;
- Взаємодія тренера та спортсмена.

Візуалізація: дослідження доводять, що здатність уявляти свій виступ з дзюдо або ж місце змагань у медалістів та не медалістів завжди значно відрізняється. Однак навіть більшість медалістів не можуть візуалізувати свою попередню психічну підготовку. Тобто самонавіювання у спортсменів дзюдо розвинене слабо, адже майже не практикується, саме тому для дзюдоїстів мають бути розроблені індивідуальні плани психологічної підготовки [38].

Мотивація: згідно статистичних даних, на початкових етапах занять з дзюдо юні спортсмени мало орієнтуються на загальне завдання, їх здебільшого мотивує загальний клімат та робоча атмосфера у групі. В той час як ті спортсмени, хто вже пройшов початковий відбір, здебільшого орієнтуються на свій індивідуальний розвиток та загальне завдання, тобто змагальну діяльність. Чим довше займається спортсмен, тим яскравіше проявляється його еґо, що стає головною мотивацією. Цікавим є те, що розуміння ролі тренерів зростає з роками, однак це не відбувається одночасно з посиленням еґо-орієнтації дзюдоїстів. Тобто в

певний період становлення спортсмена, що має високий потенціал, тренер виступає у ролі провокатора. З роками приходить усвідомлення того, що саме тренер є важливою складовою індивідуальної мотиваційної роботи спортсмена. Саме на підтримці тренером мотиваційної автономії дзюдоїста у подальшому буде базуватися той важливий психологічний зв'язок, завдяки якому спортсмен буде йти на контакт у момент потреби в психологічній підтримці чи навіюванні перед турніром, або в негативних психічних станах [27].

Стрес, тривога та настрій. Хронічний стрес визначається як дисбаланс (уявний або фактичний) між тим, що очікується від спортсмена та його чи її здатності відповідати на ці очікування. Тривога – це аверсивний емоційно-мотиваційний стан, що виникає в загрозованих обставинах. Настрій визначається як набір почуттів, ефемерних за своєю природою, різної інтенсивності та тривалості, які зазвичай включають більше ніж одну емоцію.

Дзюдоїсти зазнають крайніх психологічних станів у чотирьох категоріях: негативні аспекти конкуренції, негативні стосунків із впливовими людьми та татами (судді, тренери), особиста боротьба (власні страхи, переживання), та травматичний досвід. Якщо говорити відверто, найважливішими факторами виникнення стресу є занепокоєння щодо критики тренерів після бою та індивідуальні конфлікти з тренерами. Такий негативний психологічний стан виникає через однобічну спрямованість спілкування тренера з дзюдоїстом. Адже від спортсмена вимагається завжди виконувати вказівки своїх тренерів. Слід зазначити, що такі навчальні методи можуть призвести до пасивності та безпорадності спортсмена, що має діяти швидко та творчо. Крім того, за таких умов психічний стан дзюдоїста відзначається появою стресу та низької результативності, особливо коли розмову з тренером чують сторонні люди, а тим більше рідні чи близькі спортсмена [14, 22].

Доведено, що як успішні спортсмени, так і ті, що часто зазнають поразок, всі мають негативні думки перед змаганнями, причому рівень тривожності є найбільшим перед менш вдалими боями, тоді як при регулярній тренувальній діяльності він є сталим. Як медалісти. Так і не медалісти потребують однакової кількості часу для того, щоб оговтатися після двобою.

За даними досліджень, при підготовці до змагань спостерігалось значне підвищення рівня кортизолу за дні до змагань у порівнянні зі значеннями, отриманими за три тижні до змагань. Значення кортизолу перед першим боєм були вищі, ніж отримані в день змагань. Значно вищий показник, когнітивна та соматична тривожність а також нижча впевненість у собі спостерігаються на змаганнях вищого рівня. Крім того, когнітивна і соматична тривожність значно корелює з рівнем кортизолу у дні змагань. Поєднання неінвазивного гормонального тестування та психологічного анкетування можуть бути корисними для оцінки стресу та хвилювання дзюдоїстів під час тренувально-змагальної діяльності. Такі дані можуть використовуватися психо-фізіологами та тренерами з дзюдо для контролю психологічних станів та формування стратегії подолання негативних психо-емоційних станів [30].

Як у переможених, так і у переможців рівень кортизолу значно вищий у день змагань у порівнянні зі значеннями днів відпочинку. Тривожність і поведінка типу А (тобто мотивована потребою контролювати оточення, амбіції, нетерплячість, ворожа реакція на подразники) є більш яскраво вираженими у переможців, тоді як поведінка типу В (тобто відсутність характеристик типу А) і когнітивна тривога характеризують переможених. Крім того, способи подолання тривоги у переможців і переможених різняться між собою. Переможені мають більшу схильність до самозвинувачення, видають бажане за дійсне та відмовляються від соціальної підтримки. Переможці мають вищий

показник фактору переоцінки. Успішна продуктивність пов'язана з нижчими рівнями когнітивної тривоги, більш високими рівнями впевненості та використання таких стратегій, як позитивна переоцінка [4].

Під час змагань рівень кортизолу вищий, ніж у дні відпочинку. Дані психологічних тестів показують вищу тривожність у дні змагань порівняно з днями відпочинку, а також вищу тривожність на початку змагань, ніж безпосередньо перед змаганнями. Важливо відзначити, що рівень кортизолу безпосередньо перед змаганнями позитивно корелює зі сприйняттям можливості виграшу. Тому вищий рівень кортизолу з додаванням високої мотивації та впевненості у собі є характерними для всіх дзюдоїстів та можуть сприяти відповідному настрою для боротьби.

Коливання настрою пов'язані зі змінами самоефективності досягнення цілей. Крім того, стратегія та тактика бою також змінюються відповідно до зміни настрою. Психологічний профіль дзюдоїста може різко змінитися як за внутрішніми (наприклад, стани настрою, установки цілей), так і за зовнішніми (наприклад, перемога або програш, вказівки тренера, якість суперника) показниками.

Ставлення до їжі та контроль ваги: зацикленість на певній ваговій категорії може призвести до ненормального ставлення дзюдоїстів до їжі, що, в свою чергу, може викликати клінічні проблеми. Програма зниження ваги триває 20 днів і закінчується за день до змагань з дзюдо, доведено, що у чоловіків і жінок, що наприкінці цього строку матимуть нижчі значення маси тіла на 3 кг, відсоток жиру на 2%, жиру в організмі на 1 кг і маси без жиру на 2 кг наприкінці програми, значні зміни настрою спостерігаються лише у чоловіків [33]. Ці дзюдоїсти будуть мати високу втому і напругу, і низьку бадьорість. Крім того, бути високим загальний настрій порушення, що представляє собою індекс неприємних станів настрою. У жінок, навпаки, після зниження ваги цей індекс знижується і

покращується загальний стан. Поки процес зниження ваги збільшує психологічний тиск у дзюдоїстів-чоловіків, у жінок цей тиск фактично знижується. Проте, психологічна підтримка потрібна жінкам-дзюдоїсткам перед початком програми, в той час як для чоловіків-дзюдоїстів необхідність у ній зростає під час виконання програми [23, 35, 37].

Взаємодія тренера та спортсмена. Доведено, що більше 70% думок зберігаються у вигляді словесної інформації та більше 80% - у вигляді інформації комбінованого типу (аудіовізуальна чи аудіокінестетична). Співвідношення між даними видами інформації становить приблизно 70%, що є характерним як для дзюдоїстів, так і для інших спортсменів. При цьому жінки у дзюдо демонструють більшу злагодженість (понад 80%), ніж чоловіки (близько 60%). Важливо, що узгодженість є обернено пропорційною до кількості переданих думок, що підкреслює важливість надання стислих і конкретних порад дзюдоїстам до початку бою [24, 28].

Хоча стратегії взаємодії між тренерами та дзюдоїстами відрізняються, вони поділяють дві основні групи: оптимізація процесу відбору та продуктивність. З метою оптимізації процесу відбору тренери стимулюють суперництво, словесно провокують дзюдоїстів, виявляють байдужість іноді вступаючи у прямий конфлікт. На їхню думку, такі практики призводять до психічної міцності. В свою чергу, дзюдоїсти справляються зі стратегіями своїх тренерів, виказуючи дипломатичність і намагаються досягти найкращих результатів. Ці процеси разом можуть призвести до ефективного процесу відбору. Важливо відзначити, що стилі взаємодії тренерів у деяких аспектах відрізняються від описаних у класичних практиках з лідерства (тобто демократична, а не авторитарна модель лідерства). Крім того, численними є випадки, коли така авторитарна поведінка тренера просто ігнорується спортсменом [24].

1.3. Психологічні риси боротьби дзюдо

Психологія дзюдо полягає у вивченні сталих закономірностей прояву та реакції психіки спортсмена, а також процесів формування певних дій особи в агресивних умовах військово-прикладної та спортивної діяльності. На психологічну діяльність у дзюдо розповсюджується дія тих самих категорій та понять, які характеризують психологічну структуру будь-якої іншої професійно-прикладної діяльності: тобто вона має свою ідеологію, певні цілі, мотиви, засоби та орієнтована на певний результат. Але разом з тим існує і ряд відмінностей. Людина, займаючись вивченням і вдосконаленням мистецтва дзюдо, свідомо оволодіває специфічним набором рухових дії, навичками переміщення свого тіла в часі і просторі за допомогою власних зусиль [5].

В процесі цієї діяльності спортсмена відбувається розвиток усіх необхідних йому фізичних якостей, таких як: сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість і так далі, але, разом із тим, також удосконалюються і психічні процеси, а, разом із ними, і психічні стани та, як наслідок, якості особистості спортсмена. Саме тому кожен тренер обов'язково повинен мати уявлення про те, що саме рухає його спортсменом у його спортивній діяльності, яка його мета, які він ставить перед собою завдання, аби, володіючи знаннями про особливості функціонування потребово-мотиваційної сфери особистості спортсмена, він зміг би ефективно готувати його до змагань та формувати в нього стійку, сильно діючу мотивацію а також психологічний настрій. Психологічний стан залежить як від внутрішніх факторів (темперамент, риси характеру), так і зовнішніх (вплив батьків, педагогів, тренерів) [40].

Потрібно зазначити, що тренер з дзюдо незважаючи на те, що зміст і методика підготовки до виступів в ході турніру в значній мірі обумовлені індивідуальними особливостями дзюдоїстів, і складається

ситуативно (залежно від умов виступів, якостей суперників, суддівства, ходу й результатів поєдинків тощо), при організації режиму змагальної підготовки та підборі її методів спирається на такі принципи:

1) Збереження мотивації досягнень та вироблення цільових установок на оптимальному рівні, або раціональна зміна їх за відповідністю ситуації, яка складеться на змаганнях;

2) Підтримання оптимального функціонального стану дзюдоїстів та регуляція їхньої ваги, необхідної для бою в певній категорії;

3) Раціональна регуляція бойової установки, настрою і психічного напруження дзюдоїстів і досягнення їх оптимуму перед виступом, під час боїв і після їх закінчення;

4) Чітке програмування дій в майбутніх боях, ідеомоторна і рухова (техніко-тактична) підготовка на зустріч;

5) Корекція бойових дій дзюдоїстів та їх відновлення в перервах між раундами і після закінчення бою;

6) Створення в команді позитивної атмосфери та умов для функціонального і нервово-психічного відновлення [7, 20].

Як вже зазначалося, у психологічній структурі діяльності виділяють три блоки: мотивацію, засоби і результати діяльності. Мотивація є сукупністю різних спонукань до певної активності, які породжують, стимулюють і регулюють цю активність. Блок мотивації утворюють: потреби, мотиви і цілі діяльності.

Наприклад, дзюдоїсти високого класу підходять до початку турніру з певною цільовою установкою, підкріпленою вже усталеною мотивацією. Проаналізувавши обстановку змагання, порівнявши сили учасників, їх підготовленість, умови, в яких проходять бої, жеребкування, результати зустрічі, тренер, знаючи свого підопічного, може або підтримати вироблену раніше цільову установку, або змінити її, так чи інакше впливаючи на спортсмена. Те ж відноситься і до мотивації, хоча

впливати на неї значно складніше. У всякому разі, тренер, впливаючи на спортсмена, зобов'язаний враховувати характер і рівень його змагальної мотивації [24].

Відомо, що високий і стабільний рівень загальної мотивації досягнення спортсмена високого класу (що складається з мотивів досягнення успіху і мотивів попередження неуспіху) протягом усього змагання сприяє збільшенню стійкості до перешкод, стійкості в бою, здатності максимально використовувати енергетичні резерви в критичні моменти бою. Дуже важливо, щоб мотивація досягнення спортсмена включала, крім особистих, і соціальних установок, прагнення зміцнити престиж клубу, міста, суспільства, всієї країни, отримати позитивну громадську оцінку вдалого виступу, показати перевагу певної школи дзюдо і т. д [10].

Позитивними можна вважати випадки, коли мотиваційні установки дзюдоїстів збігаються з поставленими перед змаганням цілями (наприклад, поставлена мета – зайняти перше місце – мотивується у відповідальному чемпіонаті лише цією установкою). Розбіжності між мотиваційними установками і метою можуть бути причиною зниження мотивації при невдачах [32].

Надмірно високий рівень загальної мотивації, створений за рахунок посилення мотивів, спрямованих на попередження неуспіху у виступі, сприяє виникненню стану тривоги і невпевненості. Тим самим знижуються загальний рівень мотивації досягнення і ефективність бойових дій на татамі. Однак високий рівень мотиву досягнення успіху при малій силі нервової системи також може призвести до негативних наслідків: різкого несвоєчасного підвищенню рівня емоційного збудження і появи стану, близького до передстартової апатії. У той же час низький рівень загальної мотивації також не дозволяє налаштуватися на подолання труднощів, що виникають у ході змагань. Надмірно низький

рівень мотивації попередження неуспіху несприятливо впливає на спортсмена, зменшуючи для нього значимість ряду істотних бойових труднощів і знижуючи пильність.

Підтримання раціональної регуляції бойової установки, настрою і психічного напруження складає основу психічної підготовки дзюдоїстів безпосередньо перед боєм. Психічна підготовка в ході змагань повинна складатися з: а) психологічної настройки і управління психічним станом безпосередньо перед кожним боєм, б) психологічного впливу в ході бою; в) психологічного впливу після закінчення чергового виступу; г) психологічного впливу в перервах між боями та організації умов для психічного відновлення [18].

Висновки до розділу 1. В тренувально-змагальній діяльності спортсмена вирішальними є як зовнішні, так і внутрішні фактори, причому зовнішні можуть лише впливати на поведінку спортсмена, а от вирішальними вчені вважають стани внутрішні, тобто психологічні.

Для реалізації в повній мірі свого потенціалу спортсмен-дзюдоїст повинен мати належний рівень не лише техніко-тактичної підготовки, а й психологічної, що має бути введеною в курс підготовки спортсменів на рівні програми. Адже, враховуючи специфіку даного виду спорту, без володіння методами саморегуляції та швидкої адаптації до ситуативних змін, інші навички не гарантуватимуть успішного виступу на змаганнях.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Вирішення поставлених у роботі завдань потребувало застосування таких методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, метод математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

З метою узагальнення досвіду теорії і практики з обраної теми та інтенсифікації знань, а також їх детального вивчення та аналізу був застосований метод аналізу наукової та науково-методичної літератури, в результаті чого були проаналізовані дані про фізіологічні та психологічні особливості перебігу та розвитку у спортсменів з дзюдо вищої спортивної кваліфікації. Також в рамках даного методу було опрацьовані різні методики визначення психологічних станів спортсменів та способи роботи із ними.

2.1.2. Математично-статистичні методи

Фактичний матеріал, отриманий в процесі обчислення результатів дослідження, необхідно опрацьовувати загальноприйнятими методами статистичної обробки, а саме:

1. X – значення певного параметру чи величини (що дорівнює загальній сумі певних показників, або вірних відповідей, чи помилок, також це можуть бути абсолютні значення будь-яких показників, що вивчаються);
2. $X_{\text{сер}}$ – значення середньої арифметичної величини, що визначається за формулою:

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_n}{n} = \frac{\sum X_i}{n}; \quad (2.1.)$$

де $X_1, X_2, X_3 \dots X_n$ – дані окремих дій, прийомів, вимірювань, спостережень,

n – кількість дій, прийомів, вимірювань, спостережень,

Σ – сума результатів всіх спостережень (прийомів, дій),

Кожна величина X – повинна бути надана зі своєю помилкою m_{\pm} .

σ – середнє квадратичне відхилення:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{N - 1}} \quad (2.2.)$$

m_{\pm} – середня квадратична помилка, яка розраховується за формулою:

$$m_{\pm} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad \dots\dots(2.3.)$$

У разі порівняння двох і більше величин, виникає необхідність не тільки вчислити різницю між ними, а й оцінити достовірність цих розрахунків.

Достовірність отриманих результатів в окремих дослідженнях, є ознакою того, що висновок може бути перенесений на відповідні загальні сукупності та використовуватись як база для подальших досліджень.

Така достовірність обчислюється за спеціальними формулами для середніх відносних значень.

Формула оцінки достовірності різниці середніх величин, які порівнюються за критерієм Стюдента:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (2.4.)$$

t -критерій Стюдента.

X_1 – середнє арифметичне значення у обстежуваних однієї вибірки.

X_2 – середній арифметичний показник другої вибірки.

m_1 – значення середньої квадратичної помилки в обстежуваних першій вибірці.

m_2 – середня квадратична помилка в обстежуваних другій вибірці.

Отримана різниця вважається достовірною якщо $t > 2,04$, що відповідає $p < 0,05$.

Одним із елементів математичної статистики нами використовувався процентний метод, що дозволив нам визначити відсоткове співвідношення кількості осіб до загальної кількості осіб.

2.2. Методики дослідження

Дослідження проводилося дистанційно, шляхом анкетування борців дзюдо вищої категорії віком від 20 до 25 років.

Для дослідження варіативності контролю психологічного стану дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації під час спортивної діяльності, ми розглянути на проаналізували наступні методики.

1. Методика «Діагностика мотивації до досягнення мети, прагнення до суперництва та прагнення до соціального престижу». Оцінка даного тесту проводилася в балах. У спортсменів досліджувалися такі ознаки: прагнення до соціального престижу, до мети, до суперництва. Кожна ознака мала свої рівні, а саме: низько виражений, середньо виражений, найкраще виражений. Відповідно до кожного рівня відносяться бали: 12-11 – високий рівень, 10-9 – середній, 8-7 – низький рівень. Так, до шкали «прагнення до соціального престижу» відносилися питання зі знаком «+», при позитивних відповідях на позиціях 1, 4, 7, 10, 13, 16, 22, 28, 31, 34, та зі знаком «-» при позитивних відповідях на позиції 19, 25. До шкали «прагнення до суперництва» враховуються бали зі знаком «+» при позитивних відповідях на позиціях 2, 5, 8, 11, 17, 20, 23, та із знаком «-» при позитивних відповідях на позиції 14, 26, 29, 32, 35. До шкали «прагнення до досягнення мети» враховуються бали зі знаком

«+» при позитивних відповідях на позиціях 3, 6, 12, 15, 18, 21, 24, 30, 33, 36, та із знаком «-» при позитивних відповідях на позиції 9, 27. Далі, ми визначили для кожної шкали високий, середній та низький рівень. А також скільки до кожного рівня відноситься спортсменів.

2. Методика «Діагностика мотивації до досягнення успіху Т. Елерса». Цей опитувальник був призначений для визначення рівня мотивації до досягнення мети до успіху. Піддослідним пропонувалося відповісти на 41 запитання, висловлюючи свою згоду або незгоду з відповідями "так" або "ні". Відповіді сумувалися по одному балу при збігу з ключем. Мотивація до досягнення мети вважається високою при числі балів більше або дорівнює – 22; середньою – 11-21; невисокою – менше або дорівнює 10.

3. Методика «Оцінка мотивації успіху і боязні невдачі А.А. Реана». В обраній нами методиці, респондентам пропонувалося відповісти на 20 запитань. Обробка проводилася таким чином: за кожний збіг відповіді з ключем випробуваному давався 1 бал. Підраховувалася загальна кількість набраних балів. Якщо кількість набраних балів складала від 1 до 7, то діагностувалася мотивація на невдачу (боязнь невдачі). Якщо кількість набраних балів складала від 14 до 20, то діагностувалася замотивованість на успіх (так звана «надія на успіх»). При сумі балів від 8 до 13, прийнято вважати, що рівень мотиваційного полюсу не є яскраво вираженим. Дуже важливо розуміти, що при значенні отриманої кількості балів 8-9, вже є певна тенденція самотивації на невдачу, при цьому, якщо кількість балів 12-13, спостерігається тенденція мотивації, орієнтованої на успіх.

4. Тест КОТ (Короткий орієнтовний тест) В.Н.Бузина, Є.Ф.Вандерлика. Спортсменам пропонувалося відповісти на 49 питань. Питання розташовані в різному порядку, так наприклад, на питання № 7,8,9 – потрібно було вибрати правильну відповідь з приведених

тверджень, а на питання № 10, 25, 27 – потрібно було вказати правильну відповідь у числовій формі. Питання тесту досить різноманітні, та спрямованні на визначення:

- здібності узагальнення та аналізу матеріалу;
- гнучкість мислення;
- інертність мислення і переключення;
- емоційні компоненти мислення і відволікання;
- швидкість і точність сприйняття, розподіл і концентрація уваги;
- вживання мови, грамотність;
- орієнтування;
- просторову уяву.

5. «Методика оцінки стану тривожності та депресії за Г.В. Ложкіним». Дзюдоїстам було запропоновано відповісти на 20 питань, до кожного з яких опитувані спортсмени мали поставити певні бали, залежно від:

- 5 балів – ніколи не відчував стан, зазначений вказаний в питанні,
- 4 – вказаний стан зустрічався дуже зрідка,
- 3 – стан відмічається подекуди,
- 2 – зустрічається часто,
- 1 – спостерігається завжди.

Отримані результати переводять у числові значення, що порівнюють з ключем. Таким чином, при значенні +1,28 – можна говорити про хороший психічний стан, при сумі – 1,28 – наявною є психічна напруга, депресія або тривожність (Див. додаток Б) [19].

6. «Методика визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації за Г.В. Ложкіним». Спортсменам пропонувалося уважно прочитати твердження наведені у таблиці. Біля кожного твердження пропонувалися бали, а саме від 100 – 11. Якщо якийсь твердження відбувалося у спортсмена не один раз, йому потрібно було перемножити

кількість разів на бали які відповідають твердженню. Так, якщо сума балів досягала:

150-199 – відмічалася висока стійкість до стресу,

200-299 – гранична, 300 та більше – низька (Див. додаток А) [20].

7. «Методика самооцінювання власного емоційного стану за А. Весманом та Д. Ріксом». Учасникам опитування було запропоновано чотири блоки тверджень, в кожному з яких є 10, з яких кожен спортсмен має вибрати те висловлювання, що найбільше відповідало його наявному психічному стану. Показники обчислювались по кожному блоку окремо, що визначалися на такими характеристиками:

- Спокій – тривожність,
- Енергійність – втома,
- Піднесеність – пригніченість,
- Впевненість в собі – безпомічність.

8. Методика «Опитувальник К.Леонарда–Г.Шмишека». Дана методика призначена для діагностики типів акцентуації особистості. Теоретичною основою опитувальника є концепція «акцентуаційних типів характеру особистості» К. Леонгарда, який вважає, що властиві особистості риси можуть бути розглянуті як основні, що складають стержень особистості, та додаткові. Яскраво виражені основні риси стають акцентуацією характеру. В тесті представлені 10 шкал: демонстративність, застрівання, педантичність, возбудимість, гіпертивність, дистимність, тривожність, екзальтированність, емотивність, циклотимність, та 88 питань, на які потрібно було дати відповіді «так» або «ні».

2.2.1. Методика визначення нервово-емоційного напруження

За допомогою методики «Опитувальник нервово-емоційного напруження» (Немчин Т.А.), вимірювався ступінь вираженості стану нервово-емоційного напруження у спортсменів, які займаються дзюдо. Методика містить перелік ознак нервово-емоційного напруження і 30 основних характеристик даного стану розділених на 3 ступеня вираженості: детензивне, екстенсивне, інтенсивне.

Дослідження проводиться індивідуально, в окремій, добре освітленій та ізольованій від звуків і шуму кімнаті. Експериментатор дає інструкцію: "Заповніть, будь-ласка, праву частину бланку, відмічаючи знаком "+" ті рядки, зміст яких співпадає із особливостями вашого стану на даний час".

За варіант „а" нараховується по 1 балу, „б" - 2 бали, „в" - 3 бали. Підраховується сума балів, якщо вона становить 30-50 балів, то це свідчить про детензивне напруження, 50-70 - інтенсивне, 70-90 - екстенсивне.

2.2.2. Методики боротьби з негативними психічними станами в тренувально-змагальному циклі занять дзюдо

Одним із методів боротьби з негативними психічними станами під час занять дзюдо у предзмагальному періоді є метод аутогенного тренування. Цей метод рекомендується систематично виконувати індивідуально, вдома (10-15 хвилин), або перед тренуванням чи після тренування.

У день спортсменам рекомендується займатися 4-6 разів по 10-15 хвилин. До формул, що фіксують всі три відчуття: розслаблення, тепло і нерухомість, дозволяється переходити лише після того, як попередні дадуть добре виражений результат, бо немає ніякого сенсу говорити,

наприклад: «Мої руки повністю розслаблені... теплі... нерухомі...», - якщо особа не може розслабитися. Спортсмен може використовувати під час аутогенного тренування музику яка йому до смаку, або звуки живої природи.

Таким чином, у ході аутогенного тренування розрізняють вправи на: заспокоєння («Я абсолютно спокійний»); самонавіювання на створення відчуття важкості у частинах тіла («Моя права рука дуже важка», «моя ліва рука дуже важка», «мої ноги дуже важкі», «моє тіло дуже важке»); само-налаштування на створення відчуття тепла («Моя права рука дуже тепла», «моя ліва рука дуже тепла», «мої ноги дуже теплі», «я відчуваю, що моє тіло дуже тепле», «мій тулуб розслабляється і теплішає»); вправи для живота («Сонячне сплетення випромінює тепло»); вправа для дихання («Дихання абсолютно спокійне. Дихається легко»); вправи для серця («Моє серце працює спокійно, ритмічно, надійно»); вправи для обличчя та голови («М'язи обличчя не напружені. Чоло приємно розслаблене»).

Психокорекція спортсменів здійснюється методами психорегуляції відповідно до їх вихідних емоційних станів (за Б.П. Яковлєвим) [16].

За умови передстартової апатії рекомендовано виконувати такі вправи:

- мобілізуючий тип дихання, спрямований на підвищення збудженості автономного дихального центру;
- мобілізуючий варіант психом'язового тренування з використанням образних уявлень «бойового стану», ситуацій, в яких виступ був «найбільш вдалим»;
- самонавіювання з використанням установчих цільових формул: «Я наполегливий і твердий у своїх цілях», «Я вірю в успіх», «Я все краще володію собою»;

- спрямоване відволікання і переключення думок спортсменів від майбутніх результатів на процес діяльності, окремих дій;
- настановча бесіда з метою створити у спортсмена уявлення про власні потенційні можливості, формування домінуючої мотивації на успіх.

За умови передстартової лихоманки рекомендовано виконувати такі вправи:

- заспокійливий тип дихання в поєднанні з довільним розслабленням м'язів;
- заспокійливий варіант психом'язового тренування з формуванням «маски спокою», зняття м'язових затискачів;
- самонавіювання з використанням цільових формул: «Я спокійний», «я завжди врівноважений», «я володію своїми думками, своїми діями»;
- настановча бесіда з метою створити у спортсмена впевненість у своїх силах, зниження особистісної значущості змагання.

У післястартовий період ефективними є такі вправи:

Фрустрація:

- відновлювальний стан (відпочинок);
- трансформація і посилення механізмів психологічного захисту, по типу «витіснення», з метою несвідомої емоційної розрядки;
- настановча бесіда з метою зняття протиріч у мотивації з актуалізацією найближчих цілей, нових вимог і задач.

Ейфорія після успіху:

- заспокійливий варіант психом'язового тренування із сугестивними формулами для підтримання спортивної форми, закріплення впевненості у своїх можливостях;

- спрямоване відволікання і переключення на вдосконалення і відновлювання працездатності, функціональних резервів, психічної свіжості;
- створення активної установки на психічну саморегуляцію [15].

Метод медитативної релаксації, мета – розслаблення та контроль над психічними станами, практикувати вправи потрібно 1-2 рази на день.

1. Виберіть зручне, спокійне місце.

2. Прийміть зручну позу, яка сприяє м'язовому розслабленню.

3. Закрийте очі.

4. Максимально розслабте м'язи, починаючи від ніг до шиї.

Зберігайте їх розслабленими.

5. Дихаєте через ніс. Контролюйте дихання. При вдиху повторюйте про себе: «Раз», наприклад: «Вдих-видих-раз».

6. Продовжуйте процедуру протягом 10-15 хвилин. Після закінчення вправи сидіть спокійно протягом декількох хвилин спочатку із закритими, а потім з розплющеними очима. Не підіймайтеся декілька хвилин.

7. Не турбуйтеся про дію процедури, тобто про те, чи буде досягнуто глибоке розслаблення. Коли приходять важкі думки, постарайтеся проігнорувати їх, повторіть про себе: «Вдих, видих». В процесі практики з часом це вдасться з невеликим зусиллям [12].

Метод передстартового самонавіювання:

1. Поводьтеся спокійно ззовні і впевнено. Виважені спокійні та розмірені рухи заспокоюють розум, надають впевненості, допомагають долати страхи.

2. Не турбуйтеся про результат змагань. Думайте про техніку, уявляйте як ви виконуєте певні рухи.

3. Не дивіться чужі бої перед своїм виступом. Багато спортсменів сприймають їх як свої, переносячи всі дії на себе, від чого

часто «перегорають», морально викладаючись у перегляд бою, і на татамі виходять млявими і втомленими. Тому перед боєм та після бою краще відпочити, особливо, якщо в наступні дні також очікуються поєдинки .

4. Для заспокоєння використовуйте дихальні вправи. В момент гострого припливу страху та хвилювання перед боєм застосовуйте такий прийом: короткий різкий вдих та три коротких різких видиху (вдих і видихи – не на повні груди). Повторити цю вправу 5-6 разів. Комусь допомагає просто «продихатися» повні груди, пробуйте та приміряйте на себе різні варіанти, варто пошукати та знайти свою «дихальну формулу», що буде допомагати особисто вам.

5. Ігноруйте хвастощі оточуючих. Наприклад на спортсменів, які проводять розминку перед боєм та хизуються своєю технікою ударів та ін. Такі дії використовуються з метою залякування можливих суперників, і навіть теж як спосіб самозаспокоєння, тому не варто зважати на такі прийоми.

6. Не варто звертати уваги на спортивні заслуги та титули суперника. Всі ми знаємо, що іноді результат бою – це вдалий збіг багатьох обставин. Чимало починаючих спортсменів, дізнавшись, що їм належить битися проти кандидата в майстри спорту, або майстра спорту, лякаються і виходять на татамі вже з очікуванням свого програшу, тобто психічно вже налаштовуються на програш ще до бою. Тренеру не варто афішувати гучні титули та досягнення суперника своєму спортсмену, про це можна сказати після бою, аби не спровокувати негативну реакцію свого підопічного. Варто подивитися на ситуацію з іншої сторони, жоден спортсмен не народився чемпіоном, тому титули змушують їх хвилюватися не менше, а може навіть більше, бо кожен чемпіон несе певну відповідальність і зобов'язання перед своїм тренером, іншими спортсменами та глядачами, адже потрібно відповідати рівню майстра та переможця. В цьому відношенні новачками завжди простіше, тому варто

використовувати шанс здивувати себе і інших, показати результати своєї підготовки.

7. Перед боєм, після розминки, аби збити хвилювання та заспокоїтися, варто попрацювати на лапах в середньому темпі, або провести бій з тінню – це допоможе дієво налаштуватися на змагання.

8. Мотивуюча музика перед змаганнями – це те, що варто використовувати, аби позбутися страху і переживань, та налаштуватися перед майбутнім поєдинком. Підберіть заздалегідь мотивуючі чи заспокійливі треки і не забудьте послухати їх перед боєм.

9. Присвятіть день перед боєм перегляду мотивуючих відеороликів з вибіркою цікавих моментів боїв відомих дзюдоїстів, такі бої сильно мотивують і допомагає повністю позбутися страху перед боєм.

10. Перетворити свій страх в злість і агресію є дієвим способом, варто направити цю злість проти себе та свого страху, або проти суперника – і зміна фокусу страху вже грає вирішальну роль у подоланні негативного психологічного стану, що з деструктивного стає конструктивним.

11. Важливою є психологічне налаштування на виграш, тут знадобиться і самонавіювання, і самоналаштування, просто дозвольте собі повірити в те, що перемога можлива, варто лише дозволити її собі.

12. Якщо ви усвідомлюєте свій страх, спробуйте розібратися, чого саме ви боїтеся, яким може бути найгірший результат бою, варто усвідомити, що цей страх часто надуманий, і за ним нічого не стоїть.

13. Перед боєм обов'язково варто гарно виспатися та відпочити. Не треба підвищувати своє хвилювання недосипом та пригніченою психікою і фізичним станом через втому.

14. Медитація є надійним засобом для того, щоб позбутися страху перед боєм, але привчати себе до неї треба заздалегідь, регулярно опрацьовуючи цей вид навіювання та регуляції психічних станів.

15. День до бою присвятіть улюбленій справі, що заспокоює – варто почитайте хорошу книгу або зайнятися хоббі, піти на пішу прогулянку тощо.

16. Ставтеся до майбутнього бою не як до змагання, а як до звичайного тренування, а свого суперника сприймайте як перешкоду, через яку треба просто переступити, піднявшись на сходинку вище у вашій майстерності. Щоразу виходьте на татамі не з метою побитися, а з метою відпрацювати свої улюблені удари і комбінації, коронки. Перед боєм заради тренування хвилювання недоречне.

17. Часто спортсмени бояться не стільки програшу, чи фізичної чи моральної болі від побиття на татамі, скільки критики від свого тренера. Ставтеся до цього виважено, за можливості поясніть, що така методика впливу на вас діє негативно, не стимулює, а пригнічує, але навчіться не піддаватися цьому відчуттю. Крім того, не варто запрошувати на перегляд вашого бою рідних, друзів, знайомих, бо так моральний тиск на вас буде ще більшим.

18. Надійним методом подолання страху є спланована підготовка до бою. Чим краща підготовка – тим менше страх. Тому процес підготовки вимагає серйозного планування та чіткого розуміння послідовності дій, адже якісна підготовка народжує впевненість у своїх силах, що якнайкраще допомагає побороти відчуття страху [22].

2.3. Організація та проведення дослідження

Перший етап (листопад 2021 р. – січень 2022 р.) включав в себе пошук та опрацювання наукової і методичної літератури та даних інформаційної мережі Інтернет за темою дослідження; формулювання тематики та напряму, мети та завдань, об'єкту й предмету дослідження; добір засобів та методів дослідження відносно поставлених завдань; ініціалізація та проведення педагогічного спостереження за тренувально-

змагальною діяльністю спортсменів-дзюдоїстів вищої категорії спортивної майстерності.

Другий етап (лютий 2022 р. – травень 2022 р.) – базувався на аналізі даних наукової та методичної літератури, доповненні інформаційного блоку дипломної роботи; опрацюванні даних педагогічного спостереження, що включало в себе підбір відповідних методик для проведення дослідження, проведення педагогічного тестування психологічної підготовленості спортсменів; оформлення програми педагогічного експерименту на етапі підготовки до змагань та під час регулярної спортивної діяльності для спортсменів-дзюдоїстів найвищого рівня кваліфікації.

Третій етап (червень 2022 р. – жовтень 2022 р.) – обробка та аналіз результатів проведених тестувань на предмет оцінки психологічних станів дзюдоїстів вищої категорії; доповнення даними наукової та методичної літератури, наукових статей та тез інформаційного блоку роботи; інтерпретація та узагальнення результатів дослідження, формулювання висновків, підготовка кваліфікаційної роботи до проходження попереднього розгляду та захисту.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Оцінка психологічного стану спортсменів з дзюдо вищого рівня майстерності

В ході дослідження нами був використаний метод діагностики мотивації до досягнення мети, прагнення до суперництва та прагнення до соціального престижу. Результати занесено до таблиці 3.1., з якої ми бачимо, що рівень прагнення до соціального престижу не є яскраво вираженим, рівень прагнення до суперництва – доволі високий – 40% сягає показник високого і середнього рівня. Найяскравіше вираженим є прагнення до мети – 80%.

Таблиця 3.1.

Мотивація до досягнення мети, прагнення до суперництва та прагнення до соціального престижу борців дзюдо 20-25 р. (%)

Рівні	Високий	Середній	Низький
Мотивація			
Прагнення до досягнення мети	80	20	0
Прагнення до суперництва	40	40	20
Прагнення до соціального престижу	20	20	60

Провівши тестування з виявлення рівня мотивації до успіху у спортсменів з дзюдо високої кваліфікації у кількості 5 чоловік та студентів неспортивних спеціальностей того ж віку (20-25 років) у кількості 12 чоловік за методикою Елерса, ми отримали наступні результати: так, низького рівень мотивації до успіху серед спортсменів дзюдо не виявлено, в той час як у студентів інших спеціальностей цей показник сягає 50%; середній рівень мотивації мають 20% дзюдоїстів та

40% студентів того ж віку; найвищим показником є високий рівень замотивованості серед спортсменів, показників занадто високого рівня не виявлено в жодній з груп (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Рівень мотивації до успіху у спортсменів з дзюдо та студентів неспортивних спеціальностей (20-25 років) за методикою Елерса (%)

Рівні	Низький	Середній	Високий	Занадто високий
Респонденти				
Дзюдоїсти	0	20	80	0
Студенти неспортивних спеціальностей	50	40	10	0

Тестування з оцінки мотивації на успіх і боязнь невдачі (табл. 3.3.) у спортсменів з дзюдо (5 чоловік) та студентів неспортивних спеціальностей того ж віку у кількості 12 чоловік (20-25 років) за методикою Реана було виявлено, що серед спортсменів боязнь невдачі має лише один респондент – 20%, мотивацію на успіх мають – 60% спортсменів, мотиваційний полюс не виражений у одного дзюдоїста – і це 20% від загальної кількості. У студентів неспортивних спеціальностей боязнь невдачі мають – 20%, мотивацію на успіх мають – 30%, мотиваційний полюс не виражений у 50% студентів. Отже, у борців дзюдо показник боязні невдачі відсотково такий самий, проте, зважаючи на кількість респондентів, він є нижчим, мотивація на успіх у спортсменів вища, а мотиваційний полюс у студентів неспортивних спеціальностей є вираженим набагато менше, ніж у спортсменів дзюдо високої кваліфікації.

Таблиця 3.3.

Оцінка мотивації на успіх і боязні невдачі у спортсменів з дзюдо та студентів неспортивних спеціальностей (20-25 років) за методикою А.Реана (%)

Мотивація	Боязнь невдачі	Мотивація на успіх	Мотиваційний полюс не виражений
Респонденти			
Дзюдоїсти	20	60	20
Студенти	20	30	50

Проаналізувавши результати тесту на визначення рівня загальних розумових здібностей дзюдоїстів вищої кваліфікації та студентів неспортивних спеціальностей 20-25 років (табл. 3.4), можна зробити висновок, що показники низького та нижче середнього рівнів розумових здібностей у спортсменів відсутні, середній рівень розумових здібностей мають – 40%, рівень вище середнього мають – 40% та до високого рівня відносяться – 20 %. У студентів до низького рівня відносяться – 10%, до нижче середнього – 10%, середній рівень мають – 20%, вище середнього мають – 40%, та до високого відносяться – 20% школярів.

Таблиця 3.4.

Рівень загальних розумових здібностей спортсменів з тхеквондо та старшокласників (15-16 років) за методикою В.Бузіна, Є.Вандерлика (%)

Рівні	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Респонденти					
Спортсмени з тхеквондо	0	0	40	40	20
Старшокласники	10	10	20	40	20

У передзмагальному періоді ми використовували методику оцінки тривожності та схильності до депресії за Ложкіним. Як бачимо з таблиці 3.5., у передзмагальному періоді 60% спортсменів набрали показники більше +1,28, це говорить про те, що спортсмени мають хороший психічний стан, мають впевненість у собі та мають низькі показники тривожності. І 40% спортсменів набрали коефіцієнти менше ніж -1,28. Такий результат говорить про те, що спортсмени мають нестійкий психічний стан, низьку впевненість у собі, нерішучість, непослідовність дій та загальний неспокій. А у підготовчому періоді, маємо інші показники, а саме: 80% спортсменів набрали коефіцієнт більше +1,28, та лише 20% спортсменів набрали показники менше -1,28.

Таблиця 3.5.

Рівень тривожності та депресії у спортсменів з дзюдо (20-25 р.) за методикою Г.В. Ложкіна (%)

Коефіцієнти	Показник більше +1,28	Показник менше -1,28
Періоди		
Предзмагальний період макроциклу	60	40
Підготовчий період	80	20

Провівши дослідження стійкості до стресу за методикою Г.В.Ложкіна (табл. 3.6), ми виявили, що у предзмагальному періоді макроциклу високий рівень стійкості до стресу та соціальної адаптації мають 20% спортсменів, граничний рівень – 40% та низький 40%. А у підготовчому періоді, високий рівень мають – 60% спортсменів, граничний – 40% та низький – не має ніхто.

Таблиця 3.6.

Рівень стійкості до стресу та соціальної адаптації у спортсменів з дзюдо (20-25р.) за методикою Г.В.Ложкіна (%)

Рівні	Високий	Граничний	Низький
Періоди			
Предзмагальний період макроциклу	20	40	40
Підготовчий період	60	40	0

Згідно з результатами оцінки рівня емоційного стану за методикою Уессмана та Рікса, що наведені в таблиці 3.7., ми бачимо, що у перед змагальному періоді 40% спортсменів відчують спокій на високому рівні, 40% спортсменів відчують спокій на середньому рівні і 20% спортсменів відчують деяку тривожність. Енергійність на високому рівні виражена у 40% спортсменів, ще у 20% - на середньому рівні і деяку втому відчують 40% спортсменів. Середній рівень піднесеності мають 80% спортсменів, а 20% - мають певну пригніченість. Щодо впевненості у собі, то високий рівень має 40% респондентів, до середнього рівня відносяться 60% спортсменів, безпомічності не відчуває ніхто.

Таблиця 3.7.

Рівень самооцінки емоційного стану за методикою А. Уессманом та Д. Ріксом у спортсменів з дзюдо (20-25 р.) у перед змагальному періоді макроциклу (%)

№ судження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ознаки										
Спокій-тривожність	-	-	-	-	20	-	-	-	40	40
Енергійність-втома	-	-	-	-	20	20	-	20	-	40
Піднесеність-пригніченість	-	-	-	20	20	20	20	20	-	-
Впевненість у собі-безпомічність	-	-	-	-	-	-	20	40	20	20

В підготовчому періоді отримані показники були кращими: спокій на високому рівні відчувають 80% спортсменів, 20% – середній рівень. Енергійність на високому рівні мають 60%, а середній рівень мають – 40%. Це зумовлено посиленними тренуваннями та підготовкою до змагань. Піднесеність на високому рівні відчувають 40% спортсменів та середній рівень – 60%. Впевненість у собі на високому рівні відчувають 80% спортсменів, а 20% – мають трохи нижчий рівень впевненості в собі.

Таблиця 3.8.

Рівень самооцінки емоційного стану за методикою А. Уессманом та Д. Ріксом у спортсменів з дзюдо (20-25 р.) у підготовчому періоді макроциклу (%)

№ судження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ознаки										
Спокій-тривожність	-	-	-	-	-	-	-	20	40	40
Енергійність-втома	-	-	-	-	-	20	-	20	40	20
Піднесеність-пригніченість	-	-	-	-	-	20	20	20	20	20
Впевненість у собі-безпомічність	-	-	-	-	-	-	-	20	40	40

Дослідження за методикою опитування авторства К.Леонарда-Г.Шмишека ми проводили для діагностики типу акцентуації особистості, тобто метою було виявити основні риси характеру, тобто «ядро» особистості. У кожної особистості наявними є риси різних психотипів, але деякі з них виявлені найбільш яскраво, саме такі, основні риси стають акцентуацією характеру.

З таблиці 3.9. нами було виявлено, що демонстративний тип є акцентуаційним (тобто домінуючим) у 80% спортсменів. Тенденцію (розвиток) має один спортсмен – 20%.

Таблиця 3.9.

Методика «Опитувальник К.Леонарда–Г.Шмишека» (%)

№	Шкали	Акцентуаційний тип	Тенденція	Низький рівень
1.	Демонстративний	80	20	-
2.	Застрягання	-	40	60
3.	Педантичність	40	20	40
4.	Збудливість	20	40	40
5.	Гіпертимність	20	20	60
6.	Дистимність	-	20	80
7.	Тривожність	20	20	60
8.	Екзальтованість	20	20	60
9.	Емотивність	40	40	20
10.	Циклотимність	40	20	40

Відмітилася тенденція до застрягаючого типу характеру – 40% та низький мають – 60% респондентів, застрягаючий тип характеру як домінантний відсутній. Педантичний тип характеру як домінантний мають – 40%, тенденцію мають – 20%, та низький рівень – 40% спортсменів. Збудливий тип є домінантним у 20%, тенденцію мають – 40%, низький рівень – 40%. Гіпертимний тип на високому рівні є у 20% досліджуваних, розвиток цього типу характеру мають – 20%, низький рівень мають – 60%. Дистимний тип взагалі є в основному на низькому рівні – 80% і лише 20% мають тенденцію до розвитку. Тривожний тип мають як домінантний – 20% спортсменів, 20% - відчувають тенденцію та 60% – мають низький рівень вираженості цього типу характеру. Екзальтований тип є домінантним у 20% спортсменів, 20% - мають тенденцію та 60% - мають низький рівень. Емотивність яскраво виражена

у 40% спортсменів, 40% - мають тенденцію та у 20% спортсменів - вона на низькому рівні. Циклотимний тип є акцентуаційним у 40% дзюдоїстів, розвиток цього типу характеру мають – 20%, та низький рівень мають – 40% спортсменів.

3.2. Результати оцінки психологічного стану дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації після застосування методів психорегуляції

Після визначення рівня психологічних станів дзюдоїстів, нами було впроваджено протягом 3-х місяців в індивідуальному порядку методи психологічної регуляції, як під час тренувального періоду, так і під час предзмагального періоду макроциклу впродовж 10-15 хв щодня. Спортсменам пропонувалося систематично використовувати методи аутогенного тренування, метод медитативної релаксації та метод передстартового самонавіювання. Тренування проходили індивідуально у домашніх умовах, спортсмени мали змогу обрати для себе як всі зазначені методи, так і якийсь один.

Нами було визначено рівень нервово-емоційного напруження серед піддослідних спортсменів переважно з високою спортивною кваліфікацією до та після впровадження методів психологічної регуляції.

У таблиці 3.10. представлене відсоткове співвідношення кількості спортсменів дзюдо за показниками нервово-емоційного напруження до та після впровадження методів психологічної регуляції.

З даних таблиці 3.10. видно, що у спортсменів-дзюдоїстів вищого рівня спортивної кваліфікації, як під час підготовчого періоду, так і під час перед змагального періоду макроциклу змінилася кількість осіб з проявом детензетивного нервово-емоційного напруження після впровадження методів психорегуляції рівно на 20%, тобто на одного спортсмена виявилось менше з детензетивним нервово-емоційним напруженням.

Таблиця 3.10.

**Відсоткове співвідношення кількості спортсменів дзюдо з різним
нервово-емоційним напруженням**

Етапи дослідження	Нервово-емоційне напруження					
	Детензетивне		Інтенсивне		Екстенсивне	
	1	2	1	2	1	2
(5 осіб)						
Підготовчий період	2 ос. 30%	3 ос. 20%	3 ос. 50%	2 ос. 60%	0 20%	0 20%
Предзмагальний період	1 ос. 20%	1 ос. 20%	2 ос. 20%	2 ос. 50%	3 ос. 60%	2 ос. 30%

Примітка: 1- вихідні дані; 2 – після впровадження методів психологічної регуляції.

Збільшилась кількість осіб, для яких було характерне інтенсивне (тобто позитивне) нервово-емоційне напруження: під час тренувань відсоток таких спортсменів збільшився з 50% до 60% та під час змагань збільшився з 20% до 50%. Відсотковий показник кількості осіб з екстенсивним нервово-емоційним напруженням у дзюдоїстів під час підготовчого періоду залишився без змін на рівні 20%, тоді як під час змагань кількість осіб з екстенсивним нервово-емоційним напруженням зменшилася з 60% до 30% (Табл. 3.10)

Статистичний аналіз отриманих результатів представлений у таблиці 3.11. Варто зазначити, що показник у 20% відповідає 1 особині, оскільки загальна кількість піддослідних спортсменів-борців дзюдо вищої спортивної кваліфікації сягає 5 чоловік, віком від 20 до 25 років.

З даних таблиці видно, що після впровадження методів психологічної регуляції в цілому ми спостерігаємо збільшення показника нервово-емоційного напруження в бік величин характерних для інтенсивного нервово-емоційного напруження.

Таблиця 3.11.

Середні показники ($X \pm m$) нервово-емоційного напруження до та

п

Етапи	Дзюдоїсти вищого рівня кваліфікації	
	Нервово-емоційне напруження	
	Підготовчий період	Предмагальний період
До психорегуляції	70±3,1	70±3,5
Після психорегуляції	80±2,2	70±3,4
t	0,91	0,05

Примітка: $p < 0,05$ – різниця достовірна відносно показника до психорегуляції

У піддослідних дзюдоїстів на тренуванні до психорегуляції середній показник становив $70 \pm 3,1$ ум.од., а після – $80 \pm 2,2$ ум.од. Під час змагального періоду макроциклу ми спостерігаємо наступні результати: до психорегуляції $70 \pm 3,5$ ум.од., а після психорегуляції – $70 \pm 3,4$ ум.од.

Висновки до розділу 3. Провівши дослідження з оцінки рівня тривожності та депресії у дзюдоїстів вищої кваліфікації, було виявлено, що більшість спортсменів під час підготовчого періоду мають хороший психічний стан та впевненість у собі, тоді як у предзмагальному періоді відчують нестійкий психічний стан та значну невпевненість. Рівень стійкості та соціальної адаптації у спортсменів-дзюдоїстів під час перед змагального періоду річного циклу також нижчий порівняно із підготовчим періодом. Дослідження рівня самооцінки емоційного стану, показало, що під час перед змагального періоду спортсмени відчують неспокій та тривожність, втому, мінливий настрій, невпевненість у собі. Тоді як у підготовчий період спортсмени відчують себе більш впевненими, енергійними та в гарному настрої.

Діагностика типів акцентуації особистості виявила, що домінантним типом у дзюдоїстів є «демонстративний» та «емотивний» тип. Середньо-розвинутим є «застрягаючий тип» та погано вираженими є «тривожний» тип.

Дослідження впливу методів психорегуляції на нервово-емоційне напруження дзюдоїстів під час тренувальної та змагальної діяльності показало, що кількість осіб з проявом детензетивного нервово-емоційного напруження зменшилась, що доводить їх ефективність.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнення практичного досвіду та детальний аналіз літературних джерел свідчать про актуальність вивчення проблеми контролю психологічної діяльності спортсменів вищої категорії в дзюдо. Процес розвитку професійної майстерності вимагає постійного самовдосконалення, і вагома частина успіху у тренувально-змагальній діяльності належить саме психологічній підготовці спортсменів. Аналіз науково-методичних джерел, а також власний досвід, вказують на те, що саме психологічна підготовка є вирішальною, тому відповідні заходи мають проводитися на випередження запиту і починати їх варто із етапу початкової підготовки.

2. В ході дослідження було охарактеризовано особливості психологічної підготовки дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації під час спортивної діяльності. Зокрема, виявлено, що лише за умови сформованості психологічного впливу на початкових етапах спортивної підготовки, таких вплив з боку тренера, психолога та інших спеціалістів є можливим. А також вирішальним є факт сформованості навички спортсмена до самоаналізу, саморегуляції, самонавіювання на усвідомленому рівні вольового рішення.

3. Розглянуто та проаналізовано різні методики для контролю психологічного стану дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації під час спортивної діяльності, що дозволяють визначати, адекватно оцінювати та вчасно реагувати на стан психологічної діяльності дзюдоїста.

4. Визначено стан психо-емоційної сфери дзюдоїстів вищої спортивної кваліфікації під час спортивної діяльності з використанням різних методик. Надано рекомендації щодо регуляції психологічного стану піддослідних, а також подальшого нагляду та корекції їхніх психо-фізичних станів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика / Л.Ф. Бурлачук. М. СПб. : Питер, 2003. 351 с.
2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту / Р.С. Вейнеберг, Д. Гоулд К. : Олімпійська література, 2003. 456 с.
3. Вікові особливості стресостійкості елітних спортсменів / Георгій Коробейніков, Леся Коробейнікова, Наталія Дакал, Олександр Дудник // *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 167–174.
4. Воронова В.І. Психологія спорту : Навчальний посібник. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.
5. Гогунів Є. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ: Академія, 2000. 288 с.
6. Голяка С. К. Властивості основних нервових процесів у спортсменів / С. К. Голяка, О. Б. Спринь // *Проблеми вікової фізіології: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Л.: ВДУ ім. Лесі Українки, Вежа*. 2005. С. 30-32.
7. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2015. 276 с.
8. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник / Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. К. :, 2008. 64 с.
9. Дослідження передстартових реакцій психофізіологічних функцій у борців високої кваліфікації / Л. Г. Коробейнікова, О. Б. Заповітряна, Н. А. Дакал, В. С. Міщенко // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2015. Вип. 129, т. 4. С. 101–104.
10. Дрюков В. А. Підготовка спортсменів високої кваліфікації в чотирирічних олімпійських циклах. Київ : Наук. світ, 2002. 240 с.

11. Іванов А.Л. Єдиноборства / А.Л. Іванов.К. : Техніка., 2000.296с.
12. Колосов А. Б. Аналіз когнітивних чинників підвищення стрес-стійкості у спорті / А.Б.Колосов. 2004. №6. С. 50-52.
13. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2007. 232 с.
14. Корнейко У.В. Психологічні зміни особистості яхтсмена у процесі спортивної діяльності під впливом психотравмуючих факторів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Над. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2003. 21 с.
15. Коробейніков Г.В., Коняєва Л.Д., Россоха Г.В., Медвидчук К.В., Дрожжин В.Ю. Дослідження психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації // *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*: Зб. наук. Праць. К. : Наук. світ, 2005. № 6-7. С. 71 – 74.
16. Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Козіна Ж.Л. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Харків, 2012. 340 с.
17. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
18. Лизогуб В. С. Зв'язок спортивної кваліфікації з індивідуально–типологічними властивостями нервової системи / В. С. Лизогуб, О. П. Безкопильний // *Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах* : матеріали всеукр. наук–практ. конф. присвяч. 55-річчю ф-ту фіз. культури ЧНУ ім. Б. Хмельницького. Черкаси, Черкаський НУ, 2004. С. 168-173.
19. Ложкін Г. В. Психологія спорту: схеми, коментарі, практикум: навч. посіб. Київ : Освіта України, 2011. 484 с.

20. Ложкін Р. Проблеми діагности емоційної стійкості при проведенні психологічного обстеження спортсменів / Р. Ложкін 2007. № 2. С. 6-10.
21. Макаренко Н.В., Лизогуб В.С., Безкопильний А.П. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації // *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*: Зб. наук, праць., вип. 4, К. : Наук, світ, 2004 С. 105-109.
22. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
23. Олійник Н. А., Швець О. І. Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. *Аграрна наука та харчові технології*. Вінниця. 2017. Вип. 5 (99), т.1. С. 121–127.
24. Проценко Г. В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток) : автореф. дис. ... канд. наук з фізич. виховання і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2010. 20 с.
25. Психофізіологічна діагностика у спорті вищих досягнень : Метод, рек. для тренерів, спортсменів, співробітників комплексних наукових груп / В.О.Дрюков, Г.В.Коробенійков, Ю.О.Павленко та інші. К. : Науковий світ, 2004, 29 с.
26. Руніч І.В. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану спортсменів з єдиноборств / І.В. Руніч К. : Науковий світ, 2003.С.53-59
27. Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». Житомир, 2009. 259 с.

28. Смоляр І. І. Диференціація лідерських якостей спортсменів у чоловічих і жіночих командах (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2011. 20 с.
29. Фотуйма О. Саморегуляція ситуативної агресії в діяльності спортсмена // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : Матеріали Всеукр. наук. конф., Тернопіль, 20-21 листопада 2003 р. Тернопіль, 2003. С. 152-154.
30. Хуртенко О. В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента кваліфікованих спортсменів. *Вісн. Нац. ун-ту оборони України*: зб. наук. праць. Київ: НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318–322.
31. Цуркан О.В., Серпутько О.К., Степанюк С.І. Розвиток психічних якостей як одна зі складових психологічної підготовки дзюдоїстів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту* : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2022. с. 191-196.
32. Шалар О. Г. Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту» : навч.-метод. посіб. для студ. спец. фізична культура. Херсон : ХДУ, 2005. 212 с.
33. Bohannon J. The science of judo. *Science*. 2012; 335 : p. 1552.
34. Degoutte F., Jouanel P., Bègue R.J., Colombier M., Lac G., Pequignot J.M., Filaire E. Food restriction, performance, biochemical, psychological, and endocrine changes in judo athletes. *Int. J. Sports Med*. 2006; 27 : p. 9–18. URL: <https://doi.org/10.1055/s-2005-837505>.
35. Gierczuk D, Sadowski J. Dynamics of the development of coordination motor abilities in freestyle wrestlers aged 16-20. *Arch Budo*. 2015; 11 : p. 79-85.
36. Hernandez R., Torres-Luque G., Olmedilla A. Relations among training volumen, body weight, and profile of mood states for elite judoka during a

- competitive period. *Percept. Mot. Skills*. 2009; 109 : p. 870–880. URL: <https://doi.org/10.2466/pms.109.3.870-880>.
37. Filaire E., Sagnol M., Ferrand C., Maso F., Lac G. Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *J. Sports Med. Phys. Fit.* 2001; 41 : p. 263–268.
38. Koral J., Dosseville F. Combination of gradual and rapid weight loss : Effects on physical performance and psychological state of elite judo athletes. *J. Sports Sci.* 2009; 27 : p. 115–120. URL: <https://doi.org/10.1080/02640410802413214>.
39. Podrigalo LV, Galashko MN, Galashko NI. Study of specificities of arm wrestlers' psychological status in competition period. *Phys Educ Student*. 2015; 3 : p. 44-51. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2015.0306>.
40. Podrigalo LV, Galashko MN, Iermakov SS, Rovnaya OA, Bulashev AY. Prognostication of successfulness in arm-wrestling on the base of morphological functional indicators' analysis. *Phys Educ Student*. 2017; 21 (1) : p. 46-51. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2017.0108>.
41. Romanenko V, Podrigalo L, Iermakov S, et al. Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity – comparative analysis. *Phys Act Rev.* 2018; 6 : p. 87-93. URL: <https://doi.org/10.16926/par.2018.06.12>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Визначення рівня стресо-стійкості та соціальної адаптації за Г.В. Ложкіним»

Інструкція: «Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлені. Потім прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, яким оцінюється кожна ситуація. Якщо будь-яка ситуація виникла у Вас частіше одного разу, то відповідну кількість балів слід помножити на цю кількість разів. Намагайтеся згадати всі події, що трапилися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість зароблених Вами балів».

Перелік подій

<i>№</i>	<i>Життєві події</i>	<i>Бали</i>
1	Смерть чоловіка (дружини)	100
2	Розлучення	73
3	Роз'їзд подружжя, розрив з партнером	65
4	Тюремне заключення	63
5	Смерть близького члена сім'ї	63
6	Травма чи хвороба	53
7	Весілля, одруження	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення подружжя	45
10	Відхід на пенсію	45
11	Зміна стану здоров'я у членів сім'ї	44
12	Вагітність партнерки	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39
16	Зміна фінансового стану	38
17	Смерть близького друга	37

18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19	Посилення конфліктності відносини з чоловіком (дружиною)	35
20	Позика на велику покупку (наприклад, будинку)	31
21	Закінчення терміну виплати позики, зростаючі борги	30
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
23	Син чи донька покидають дім	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Визначне особисте досягнення, успіх	28
26	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	26
27	Початок або закінчення навчання у навчальному закладі	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
30	Проблеми з начальством, конфлікти	24
31	Зміна умов або годин роботи	23
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля або відпустки	19
35	Замани звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Позика або позика для покупки менших речей (машини, телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	14
39	Зміна числа членів сім'ї, що живуть разом, зміна	15

	характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	
40	Зміна звичок пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, Зустріч Нового Року, День Народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

ДОДАТОК Б

Методика «Оцінка стану тривожності та депресії за Г.В. Ложкіним»

Інструкція: «просимо Вас відповісти на 20 питань, які допоможуть нам з'ясувати ваше самопочуття. Якщо стан, вказаний у питанні, у Вас накали не був, поставте 5 балів; якщо зустрічається дуже рідко – 4 бали; якщо буває часом – 3 бали; якщо воно буває часто – 2 бали; якщо майже завжди чи завжди – 1 бал. Якщо питання Вам не зрозуміле – зверніться за роз'ясненням».

Бланк опитувальника

1. Чи помічаєте Ви, що стали повільнішими і мляві, що немає колишньої енергійності?
2. Вам важко буває заснути, якщо Вас що не турбує?
3. Чи відчуваєте себе пригніченим?
4. Чи буває у Вас відчуття якогось занепокоєння (наче щось має статися), хоча особливих причин немає?
5. Чи помічаєте Ви, що зараз відчуваєте меншу потребу в дружбі та ласці, ніж раніше?
6. Чи приходить Вам думка, що у вашому житті мало радості та щастя?
7. Чи помічаєте Ви, що стали якимось байдужим, немає колишніх інтересів і захоплень?
8. У вас бувають періоди такого занепокоєння, що ви навіть не можете всидіти на місці?
9. Очікування Вас турбує та нервує?
10. У Вас бувають кошмарні сновидіння?
11. Ви відчуваєте тривогу і занепокоєння за когось чи за щось?
12. Чи буває у Вас почуття, що до Вас ставляться байдуже, ніхто не прагне Вас зрозуміти про співчуття Вам, і Ви відчуваєте себе самотнім (самотнім)?

13. Ви звертали увагу на те, що руки чи ноги часто перебувають у Вас у неспокійному русі?

14. Чи відчуваєте Ви у себе нетерплячість, непосидючість чи метушливість?

15. Вам часто хочеться побути одному?

16. Ви помічаєте, що ваші близькі ставляться до вас байдуже чи навіть неприязно?

17. Ви відчуваєтеся скуто і невпевнено у суспільстві?

18. Чи приходять Вам думки, що ваші подруги (друзі) чи близькі щасливіші за Вас?

19. Перш ніж ухвалити рішення, Ви довго вагаєтесь?

20. У Вас виникає відчуття, що у багатьох неприємностях ви самі ви?