

## ВПЛИВ МЕТОДІВ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ НА ПРОЯВ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ СПОРТСМЕНІВ-РУКОПАШНИКІВ

*В статті розглядаються питання вивчення впливу психологічної регуляції на прояв нервово-психічного напруження спортсменів-рукопашників.*

*Ключові слова: психорегуляція, нервово-психічне напруження, спортсмени-рукопашники.*

*The article examines the issue of studying the influence of psychological regulation on the manifestation of neuropsychological stress in arm wrestling athletes.*

*Key words: psychoregulation, neuropsychological stress, arm wrestling athletes.*

**Вступ.** Прагнення людини постійно задовольняти свої потреби в руховій активності, розвивати фізичні якості сприяє тому, що фізичні вправи поступово диференціювалися у сучасні види спорту. Таким чином, різні фізичні вправи відокремлюються до окремого виду людської діяльності, у спортивну діяльність, котра відрізняється своїми специфічними особливостями [1, 2].

Рукопашний бій як вид єдиноборств пред'являє досить високі вимоги до психіки спортсмена. Відомо, що значно легше досягнути встановленого рівня фізичної та техніко-тактичної готовності до турніру, ніж чим високої готовності психологічної [3].

Психологічна підготовка рукопашника - це постійний цілеспрямований процес досягнення та прояву максимальних психічних можливостей людини досить ефективно діяти проти будь-якого свого супротивника за умов сучасного бою [3].

**Мета роботи:** вивчення впливу методів психорегуляції на прояв нервово-психічного напруження у спортсменів-рукопашників.

Розглянемо результати впливу методів психорегуляції на прояв нервово-психічного напруження у спортсменів-рукопашників. Спортсменам пропонувалося систематично використовувати методи аутогенного тренування та психом'язового тренування індивідуально у домашніх умовах (10-15 хвилин) протягом трьох місяців під час тренувального процесу, так і під час змагань (10-15 хв).

Ми визначали рівень нервово-психічного напруження у групах спортсменів з різним рівнем спортивної кваліфікації до та після впровадження методів психологічної регуляції.

В результаті дослідження виявлено, що у групі II-III розрядників як під час тренувань, так і під час змагальної діяльності змінилася кількість осіб з проявом детензетивного нервово-психічного напруження після

впровадження методів психорегуляції рівно на 8,3%, тобто на одного спортсмена виявилось менше з детензетивним НПН. Збільшилася кількість осіб, яким було характерне інтенсивне (тобто позитивне) нервово-психічне напруження, а саме під час тренувань відсоток спортсменів збільшився із 50 до 58,3% та під час змагань збільшився із 25% до 50%. Відсотковий показник кількості осіб з екстенсивним НПН у групі I-II розрядників під час тренувань залишився без змін на рівні 16,7%, тоді як під час змагань кількість осіб з екстенсивним НПН зменшилася з 41,7% до 25%.

У групі I розрядників та КМС під час тренувань і змагань після впровадження методів психорегуляції спостерігається збільшення кількості осіб з інтенсивним НПН: під час тренувань з 68,8% до 81,7% та перед змаганнями – з 68,8% до 75%.

Це може свідчити, що систематичне використання методів психологічної регуляції під час тренувань та змагальної діяльності сприяє збільшенню інтенсивного, тобто позитивного нервово-психічне напруження, і в свою чергу зменшення екстенсивного НПН (негативного, що викликане, в першу чергу, нервовою перевтомою).

Аналіз кількості осіб I розрядників та КМС з детензетивним нервово-психічним напруженням показав, що під час тренувань їх кількість зменшилася з 4 до 3 осіб (на 6,3%), а перед змаганнями, навпаки збільшилася на одну особу з 3 до 4 осіб (те ж 6,3%). Після впровадження методів психологічної регуляції у групі I-розрядників та кандидатів у майстри спорту як під час тренування, так і перед змаганнями ми не виявили жодної особи з екстенсивним нервово-психічним напруженням.

Проаналізуємо дані, що ми отримали в цілому по групі рукопашників. З отриманих результатів видно, що всього по групі під час тренувань зменшилася кількість осіб з детензетивним нервово-психічним напруженням з 28,6% до 21,4%, збільшення осіб з інтенсивним НПН з 60,7% до 71,4% та зменшення осіб з з 10,7% до 7,1%. Стосовно результатів кількісного співвідношення осіб з різним типом нервово-психічного напруження перед змагальною діяльністю до та після використання методів психологічної регуляції, можна відмітити наступне. Ми не спостерігаємо кількісних змін прояву детензетивного НПН до та після впровадження методів психологічної регуляції. В цілому по групі рукопашників під час тренувань після впровадження методів психорегуляції спостерігається збільшення кількості осіб з інтенсивним НПН на 10,7% (3 особи), відповідно з 60,7% до 71,4%. Під час змагальної діяльності ми спостерігаємо збільшення осіб з інтенсивним НПН на 14,3% (4 особи), відповідно з 50% до 64,3%.

У групі спортсменів-рукопашників ми спостерігаємо зниження кількості осіб з екстенсивним нервово-психічним напруженням в результаті впровадження методів психологічної регуляції: під час тренувань на 3,6%, а перед змаганнями на 14,3%.

Окрім відсоткового співвідношення кількості спортсменів з проявами різним видів нервово-психічного напруження ми також провели

статистичний аналіз отриманих результатів. Видно, що після застосування методів психорегуляції в цілому ми спостерігаємо збільшення показника нервово-психічного напруження в бік величин характерних для інтенсивного НПН. Так, у групі II-III розрядників на тренуванні до психорегуляції середньогруповий показник становив  $69,7 \pm 3,3$  ум.од., а після -  $72,8 \pm 2,6$  ум.од. У цій групі під час змагальної діяльності ми спостерігаємо наступні результати: до психорегуляції  $68,4 \pm 2,9$  ум.од., а після психорегуляції -  $68,6 \pm 2,8$  ум.од.

Аналіз отриманих результатів нервово-психічного напруження у групі I розрядників та КМС показав, що між отриманими показниками НПН до та після психологічної регуляції спостерігаються достовірні різниці. Так, під час тренувань на першому етапі ми спостерігаємо показник НПН на рівні  $78,4 \pm 1,9$  ум.од., а на другому етапі -  $86,5 \pm 1,8$  ум.од. Під час змагальної діяльності на першому етапі -  $71,9 \pm 2,3$  ум.од., а після психорегуляції -  $78,2 \pm 2,1$  ум.од.

При обробці статистичного матеріалу за допомогою критерію Стьюдента нами встановлено достовірні різниці між показниками нервово-психічного напруження у групі I розрядників та КМС до та після впровадження методів психологічної регуляції як на тренуваннях ( $t=3,1$ ,  $p<0,05$ ), так і під час змагань ( $t=2,0$ ,  $p<0,05$ ).

**Висновки.** Показано, що систематичне використання методів психорегуляції під час тренування і, особливо, під час змагальної діяльності, сприяє зниженню прояву у спортсменів-єдиноборців різного рівня спортивної кваліфікації детензетивного (викликаного зниженням мотивації) та екстенсивного (викликаного виникненням перевтоми) нервово-емоційного напруження і збільшення прояву інтенсивного (викликає активізацію нервової системи) нервово-емоційного напруження.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. /К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 276 с. Режим доступу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/>
3. Сухих В.А Психофізіологічна підготовка бійця рукопашного бою. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 10 (51)' 2014. С. 113-116 Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7421>

**Науковий керівник кандидатка педагогічних наук, доцентка Коваль В.Ю.**