

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

**ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НА
УСПІШНІСТЬ ЗАНЯТЬ РУКОПАШНИМ БОЄМ**

Кваліфікаційна робота
здобувача ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент 2 курсу, групи 221 - м
денної форми навчання
спеціальності: 017 Фізична культура і
спорт

Жижко Захар Юрійович

Керівник: кандидатка педагогічних наук,
доцентка Коваль В.Ю.

Рецензент: доктор педагогічних наук,
професор; завідувач кафедри теорії та
методики фізичного виховання
Львівського державного університету
фізичної культури ім. Івана Боберського
Боднар Іванна Романівна

Івано-Франківськ, 2023 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Роль нервово-психічних напружень та емоційних ситуацій під час спортивної діяльності	6
1.1. Характеристика психічних станів, що виникають у спорті.....	6
1.2. Характеристика нервово-психічного напруження.....	8
1.3. Психологічна характеристика занять рукопашним боєм	13
1.4. Способи боротьби зі стресовими ситуаціями та нервовими напруженнями, що виникають під час спортивної діяльності	16
РОЗДІЛ 2. Організація та методики дослідження	22
2.1. Організація дослідження.....	22
2.2. Методика дослідження нервово-психічного напруження.....	23
2.3. Методика визначення особистісної тривожності.....	23
2.4. Методичні рекомендації щодо використання психорегуляції у спортсменів.....	24
2.5. Методи математичної статистики.....	26
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження нервово-психічного напруження та особистісної тривожності у у рукопашників	26
3.1. Нервово-психічне напруження у спортсменів, які займаються рукопашним боєм	28
3.2. Рівень особистісної тривожності рукопашників на тренуваннях та перед змаганнями	33
3.3. Вплив методів психорегуляції на прояв нервово-психічного напруження рукопашників.....	38
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	51
Додаток А. Опитувальник нервово-психічного напруження Т. А. Немчина.....	52
Додаток Б. Бланк самооцінки особистісної тривожності спортсмена.....	55

ВСТУП

Актуальність теми. «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» [13].

Подібне сучасне становлення та розвиток спорту характеризується своїм ускладненням не лише самої спортивної діяльності, але й у технологічному та психологічному процесі.

Підготовка кваліфікованих спортсменів у спорті, як процес, часто пов'язаний із необхідністю діяти за умов високого психологічного напруження, що розвивається під впливом екстремальних умов спортивної діяльності та навантаження. Надмірне психологічне напруження може із виникненням стресових ситуацій.

Особливості психологічної підготовки спортсменів вивчали різні вчені. Так, В.І.Воронова [7] для пояснення дієвих механізмів самоконтролю увів поняття когнітивних здібностей як таких, що необхідні щодо детермінант корекції рухової активності. С.Д.Неверкович вивчав когнітивну стратегію організації поля уваги із огляду на те, що неправильний вибір розподілу її може призвести до складного напруженого становища, яке, в свою чергу, викликати стрес [29].

Інтелектуальне забезпечення спортивної діяльності вбачали в поглибленні та розширенні спеціальних знань, і завдяки яким спортсмен свідомо здатний регулювати свою діяльність та поведінку, при цьому запобігаючи появі несприятливих психічних станів.

Дослідження вчених свідчать про наявність зв'язку між чинниками когнітивної сфери та рівня особистісної толерантності (схильності) спортсмена до різного характеру стресових ситуацій.

«Рукопашний бій як вид єдиноборств пред'являє високі вимоги до психіки спортсмена. Значно легше досягнути устанавленого рівня фізичної й техніко-тактичної готовності до турніру, ніж чим високої готовності психологічної. Психологічна підготовка рукопашника, як відомо, постійний цілеспрямований процес досягнення й прояву максимальних психічних можливостей людини досить ефективно діяти проти будь-якого свого супротивника за умов сучасного бою» [13].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота виконана на підставі науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (№ 0116U005791).

Мета дослідження - вивчення впливу методів психорегуляції на прояв нервово-психічних станів спортсменів-рукопашників різної спортивної кваліфікації.

Згідно до поставленої мети нами були сформовані **завдання роботи:**

1. Проаналізувати літературні джерела із проблематики вивчення нервово-психічного станів та розглянути їх роль при здійсненні спортивної діяльності.

2. Здійснити дослідження рівня нервово-психічного напруження та особистісної тривожності спортсменів-єдиноборців різної спортивної кваліфікації, які займаються рукопашним боєм.

3. З'ясувати залежність між успішністю занять рукопашним за рівнем спортивної кваліфікації рукопашників та рівнем їх нервово-психічного напруження, особистісної тривожності.

4. Дослідити вплив методів психорегуляції на рівень нервово-психічного напруження спортсменів-рукопашників.

Об'єкт дослідження: психічні стани та успішність занять рукопашним боєм.

Предмет дослідження: вплив психорегуляції на рівень нервово-психічного напруження рукопашників.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних даних з поставленої проблеми; методика визначення рівня нервово-психічного напруження («опитувальник Т.Немчина»), методика визначення особистісної тривожності Ч.Спілбергера, методи психологічної регуляції станів організму, методи математичної статистики.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали дослідження можуть бути використані під час планування навантаження спортсменів у період підготовки й участі в змаганнях, а також максимально врахувати прояви фізіологічних властивостей та психічних якостей людини під час спортивної діяльності.

Апробація роботи та публікації. За матеріалами магістерського дослідження подана до друку стаття у збірнику наукових праць «Магістерські студії» на тему: «Вплив методів психорегуляції на прояв нервово-психічного напруження спортсменів-рукопашників», Івано-Франківськ, 2023 року, яка розкриває сутність експериментального дослідження.

Структура та обсяг роботи. Робота викладена на 45 сторінках основного друкованого тексту і складається з вступу, трьох розділів: огляду літератури, організація та методики дослідження, результатів власних досліджень і їх обговорення й висновків. Містить 6 таблиць та ілюстрована 10 рисунками, має два додатки (С.51-55). Список літератури включає 41 найменування (бібліографія С.46-50).

РОЗДІЛ 1

РОЛЬ НЕРВОВО-ПСИХІЧНИХ НАПРУЖЕНЬ ТА ЕМОЦІЙНИХ СИТУАЦІЙ ПІД ЧАС СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Характеристика психічних станів, що виникають в спорті

Психічний стан визначається як «психічна діяльність в певному проміжку часу, який показує особливості протікання психічних процесів, детермінованих умовами зовнішнього середовища й особливостями особистості»[11].

На думку, Є.П.Ільїна розглядав психічні стани як „помірно" сталу та досить часто загальну характеристику психічної діяльності людини, яка визначається не тільки тими стимулами, котрі діють в даний момент, але й попередніми. Психічні стани - це особлива психічна категорія, що відмінна як від психічних процесів, так й від психічних особливостей особистості [14]. Е.С.Озолін розглядав основним чином афективні стани людини, тоді як психічний стан вважав певним динамічним проявом діяльності [31].

Як вважає Є. П. Ільїн, психічні стани торкаються як психічної, так фізіологічної структури людини, а тому він їх ще називав «психофізіологічними станами». І за його визначенням, «психофізіологічні стани визначаються як сформована реакція особистості людини на зовнішні та внутрішні стимули, котра спрямована на досягнення корисного результату. Отже, таким чином, на думку вченого, психічні стани можуть бути визначені трьома рівнями реагування: психічним (переживання), фізіологічним (реакції соматичної й вегетативної нервової системи) й поведінковим (мотивація поведінки). Окрім того, вони мають більш так тимчасовий характер (за даними Клименка В.В., 2006)[15].

Практика спорту передбачає необхідність теоретичного аналізу цих станів і, зокрема, їх класифікації.

Психічний стан спортсмена, який він переживає до початку змагання,

виражається в відношенні до майбутньої боротьби, у оцінці можливостей, у зміні психічних процесів, які пов'язані із прийманням та переробкою поступаючої інформації. В тренувальній та змагальній діяльності виникають різні психічні стани, які викликають неоднозначні зміни у організмі, по-різному можуть впливати на діяльність.

Стан тривожності - це найбільш поширений стан в спортсменів перед стартом та перед складною вправою, котра вперше виконується. Може виникати у спортсмена ще перед стартом, результати будуть значимі, хоча результат ще невідомий. Цей стан забезпечує вегетативна нервова система (симпатичний відділ), тобто та ділянка нервової системи, котру людина не здатна контролювати. Чим більше зміна умов довкілля, тим складніша реакція. Симптоми цього стану наступні: сумніви в майбутніх результатах, сповільнення рухових реакцій, порушення дихального циклу, зниження об'єму та частоти дихальних рухів. Стан тривожності наростає не певністю спортсмена[10].

Виділимо ще один стан – *стан страху*, він виникає перед виконанням досить небезпечних спортивних вправ (тобто, можливість зриву та отримання травми) й перед зустріччю із сильним суперником (єдиноборства). До симптомів стану страху відносять зростання ЧСС, збліднення чи почервоніння шкірних покривів, розширення зіниць, заціпеніння, а також тремтіння та загальмованість. Слід мати на увазі, що на протікання цього стану та його симптоми впливають особистісні особливості (зокрема, властивості нервової системи, вольові якості).

Стан монотонії є найбільш характерним для представників видів спорту, що передбачає тривале виконання фізичних вправ (марафонці, лижники, ковзанярі, веслярі, велосипедисти). Визначається падіння інтересу до тренувальної роботи, настанням передчасної втоми, зниження уваги, почуття незадоволеності, а також сонливість, збільшення часу складної реакції, реагування на помилкові випадки супротивника, скорочення часу простої моторної реакції [4, 7, 12].

Стан психічного перенасичення з'являється наступним за монотонією, хоча може виникати й самотійно. До його симптомів відносять збудженість, дратівливість, відраза до роботи, яка виконується, скорочення часу складної моторної реакції, зниження ЧСС, частоти дихання, легеневої вентиляції легенів та енерговитрат.

Стан стресу – це цілісний психофізіологічний стан особистості, котрий виникає у складній ситуації, пов'язаний із активним позитивним відношенням до діяльності, характеризується свідомою відповідальністю та супроводжується неспецифічними вегетативними та емоційними змінами. В цьому стані можуть з'являтися як позитивні, так й негативні зрушення у діяльності, яка виконується. Динаміка стану стресу визначається властивостями нервової системи, а рівень досягнень спортсмена визначається ступенем розвитку стресу та силою нервової системи.

Стрес проявляється у фізіологічних, психологічних, особистісних та медичних ознаках, стрес обов'язково включає емоційне напруження [10].

До фізіологічних ознак відносять хекання, частий пульс, почервоніння чи збліднення шкіри обличчя, зростання адреналіну у крові, потіння.

До психічних ознак відносять зміну динаміки психічних функцій, досить часто уповільнення розумових операцій, розпорушення уваги, ослаблення функції пам'яті, зниження сенсорної чутливості тощо.

До особистісних ознак відносять повне придушення волі, зниження самоконтролю, висока пасивність та стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, страх, тривожність та невмотивоване занепокоєння.

Медичні ознаки проявляються у вигляді підвищеної нервозності, наявності істерії, непритомності, афекти, головні болі та безсоння.

В динаміці стресу, за Г.Сельє, виділяється три стадії його розвитку: тривога, резистентність і виснаження [4, 39].

Стан фрустрації характеризується як стан людини, котрий виражається у характерних рисах переживання та поведіння, викликаний

об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети. Цей стан виникає у спорті досить часто, у випадку, коли фізична, соціальна «перешкода» заважає дії, котра спрямована на досягнення мети чи перериває її. Стан фрустрації розглядається не лише як негативне явище. В поведінці багатьох людей вона відіграє й конструктивну роль, яка сприяє досягненню поставленої мети. І завдяки її впливу на психіку спортсмена у мотиваційній сфері особистості досить часто домінуючого значення будуть набувати мотиви досягнення цілі. Конструктивний вплив фрустрації на спортсмена проявляється у інтенсифікації зусиль на шляху до досягнення мети. Чим більш складні виникають перешкоди, тим активніше може відбуватися мобілізація внутрішніх резервів, щоб їх подолати. Також може відбуватися зміна засобів досягнення мети та перегляд попередніх дій, чи переоцінка усієї ситуації та заміна мети [33].

Стан фрустрації у спорті може виникати після невдалої дії спортсмена, за якої мотив залишається повністю незадоволеним. Виникає при очікуванні спортсменом успіху у діяльності, а успіх не досягається. Фрустрація призводить до наступних форм поведінки спортсмена:

- екстрапунитивна форма визначається дратівливістю, підвищеною чутливістю, озлобленістю, впертістю, прагненням до досягнення поставленої цілі;

- інтрапунитивна форма визначається тривожністю, звинуваченням себе в своїх невдачах;

- імпунитивна форма визначається тим, що ситуація, яка створилася, розглядається як малозначна для нього, і може бути виправлена у майбутньому, і спортсмен при цьому не загострює на ній свою увагу [2, 14, 33].

1.2. Характеристика нервово-психічного напруження

Аналізуючи нервово-психічне напруження й страх перед випробуванням, не можна обійтись без розуміння загального розгляду

проблематики психічних станів. Варто розглядати нервово-психічне напруження як певний особливий психічний стан, характеризуватимемо цей стан як мотиваційний стан, з іншого боку також, як особливий стан або ж форму страху.

Вчені В.С.Лобзін та М.М.Решетніков розглядали психічні стани як „помірно” сталу та часто загальну характеристику психічної діяльності, котра визначається не тільки тими стимулами, котрі діють в даний момент, але й попередніми. Психічні стани, як відомо, особлива психічна категорія, відмінна як від психічних процесів, а також і від психічних особливостей особистості (за даними В.І.Воронової, 2007)[7].

В роботі Л.А.Китаєва-Смика розглядаються окремими психічними станами фрустрація, агресивність, неспокій. Важливу увагу він приділяє тим психічним станам, котрі можуть позитивно впливати на дії людини, зокрема стан натхнення, зосередженості, вольової або ж стан готовності до певної діяльності, яка має спільні особливості із нервовим напруженням. До станів, що негативно впливають на самопочуття або ж діяльність людини, він відносить втому, нудьгу, а також стан розсіяності уваги (за даними В.І.Воронової, 2006[7]).

Природа й механізм виникнення нервово-психічного напруження

За будь-якої емоції до реакції організму на той або ж інший чинник включаються різні фізіологічні системи. В людей до цих реакцій додаються ще й суб'єктивні переживання, котрі, в свою чергу, відтворюють діяльність деяких систем мозку, яка спрямована на переробку різної інформації, що надходить із зовнішнього середовища.

Так як, нервово-психічне напруження виникає як певна форма усвідомлення та безпосередньо-чуттєвого переживання суб'єктом певної життєвої інформації, відповідної його життєво важливим потребам, тоді не викликає сумніву правомірне віднесення до структур мозку, що приймають участь у інтеграції даного стану, лобових часток відділів нової кори. В.І. Арабаш, пов'язував ці відділи мозку із процесами правильної

оцінки зовнішніх вражень. А І.П.Павлов підкреслював, що лобні частки здійснюють синтез спрямований на відому мету дії. К.Ізард пов'язував передні відділи нової кори із процесом екстраполяції [33].

Передні відділи нової кори є не єдиним відділом мозку, котрий приймає участь в інтегральних стресових станах. У випадку, коли на основі інформації, що сприймається відділами екстероцептивних аналізаторів (так як вони приймають безпосередню участь в формуванні суб'єктивного образу навколишнього світу) людина може оцінювати певну життєву ситуацію як певну критичну, імпульси від лобних відділів кори головного мозку, у яких де здійснюється схожа оцінка, яка надходить у гіпоталамус [19, 33, 4].

На думку ДЖ.С.Еверли та Р.Розенфельда активація гіпоталамуса та пов'язаних із ним лімбічних структур відповідальних за вплив емоційного збудження на «низхідний вегетативний розряд» гіпоталамусу, а отже і збуджуються підчас нервово-психічного напруження [4]. Активізація гіпоталамусу потрібна для того, щоб забезпечувати високий рівень енергетичних процесів в організмі (у ньому знаходяться ядра симпатичних та парасимпатичних систем, котрі керують основними вісцеральними та соматичними функціями організму).

Направлення вегетативних зрушень в стані нервово-психічного напруження буває різним, тобто збільшуватись чи зменшуватись, порівняно із нормальним станом. Виділяють спроби пояснити цей феномен тим, що нервово-психічне напруження викликає не тільки максимальне збудження симпатичних та парасимпатичних відділів, а ще й неузгодження в синергічній діяльності симпатичної та парасимпатичної іннервації й тимчасове домінування одного із відділів вегетативної регуляції [30].

Домінування парасимпатичного відділу обумовлює різке зниження рухової активності, що призводить до ступорних станів, і викликає вегетативне зрушення за типами гіпофункції.

Крім нової кори та гіпоталамуса в інтегральних стресових станах

приймають участь і інші утвори головного мозку, які взаємодіють у певному порядку - ретикулярна формація стовбура головного мозку, лімбічна система.

Клінічна картина нервово-психічного напруження залежить від рівня розвитку навичок, ступеня тренування, досвіду роботи в схожих умовах, особливостей соціального середовища, в якому знаходиться людина, психологічного клімату у спортивному колективі.

Кожен сильний вплив на організм, збуджуючи кору та лімбічно-ретикулярну систему головного мозку, здатний викликати збільшення норадреналіну. Мобілізація нервових елементів симпатoadреналової системи, у свою чергу, призводить до зростання у внутрішньому середовищі адреналіну. Накопичуючись у крові, він через гематоенцефалічний бар'єр надходить до адренореактивних елементів гіпоталамусу [40].

Відмінність гуморальних ефектів під час стресу пояснюється диференційованим надходженням різних медіаторів у відділи ЦНС та впливом їх на ланки нейрогуморального ланцюгу, котрий приймає участь в реалізації стрес-реакції. А надходження адреналіну до гіпоталамусу призводить до активації функціональної системи "гіпоталамус-гіпофіз-кора надниркових залоз" завдяки адренергічним елементам ретикулярної формації та стимулювання утворення кортико-тропинреалізуючого чинника, наслідком чого буде утворення у гіпофізі адренкортикотропного гормону та викиду кортикостероїдів у кров.

У теперішній час накопичені достатньо електрофізіологічних відомостей про різні форми залучення кортико-лімбіко-гіпоталамічної системи при різних формах стресового навантаження на організм.

Вивчення взаємодії нейрогормональних адаптаційних систем організму виявило не лише їх взаємозв'язок, а ще й особливо важливу роль симпатико-адреналової системи, яка найбільш повно відображає глибинні процеси нашого організму, які пов'язані зі стресом, а також

порушення, котрі можуть виникати при зриві адаптаційної системи. Симпатико-адреналова система є найбільш керованою із усіх гормональних систем організму причетних до стресу, її дію за необхідності активізують чи, навпаки, приглушити [33, 41].

Під впливом норадреналіну як медіатора в мозковому шарі наднирників утворюється адреналін. Ще в роботах У.Кеннона було показано, що не тільки емоційна, а ще й м'язова система активізує симпатико-адреналову систему організму людини.

1.3. Психологічна характеристика занять рукопашним боєм

Психологія рукопашного бою покликана вивчати закономірності прояву та розвитку психіки людини, а формування психології діяльності особистості у специфічних умовах. До діяльності у рукопашному бої прикладені усі категорії, котрі характеризують психологічну структуру професійно-прикладної діяльності, а саме ідеологія, цілі, мотиви, засоби та результат. Хоча поряд з тим існує й ряд відмінностей. Людина, яка займається вивченням та вдосконаленням мистецтва рукопашного бою, свідомо починає оволодівати специфічним набором рухових дії, навичками переміщення свого тіла у часі та просторі за допомогою власних зусиль. У процесі цієї діяльності спортсмен розвиває необхідні йому рухові якості (зокрема, силові, швидкісні, витривалість, спритність, гнучкість тощо), а також разом із тим вдосконалює психічні процеси, психічні стани й свої особистісні якості. Виходячи із особливостей цих занять й діяльності, виділяють певний ряд специфічних особливостей, що їй характерні:

1) хоча предметом діяльності з оволодіння рукопашним боєм є сам спортсмен, то він має спілкуватися із іншими людьми у процесі цієї діяльності, та володіти собою, за умов взаємного сприяння, так й протидії;

2) суттю рукопашного бою є конкретна бойова взаємодія. Психологічно це визначається прагненням отримати перемогу за умов боротьби із будь-яким супротивником;

3) для рукопашного характерні біляграничні й граничні за інтенсивністю та тривалістю фізичне й психічне напруження. Систематичне та розумне використання цього напруження призводить до того, що ці напруження стають звичними й завдяки адаптації організму та психіки дозволяють вирішувати різні поставлені завдання професійної діяльності. Тоді як несистематичне й безрозсудне застосування подібного напруження призводить до перевтоми та травм [6].

Як відомо, в психологічній структурі діяльності виділяють 3 блоки, а саме мотивацію, засоби та результати діяльності. Мотивація визначається як сукупність різних спонукань до певної активності, котрі породжують, стимулюють та регулюють дану активність. Блок мотивації, в свою чергу, утворюють потреби, мотиви та цілі діяльності.

Потреба чи відчуття людиною потреби у чому-небудь, часто пов'язано із появою певного дискомфорту, якого можна позбавитися, у випадку лише задовольнивши дану потребу. І саме тому будь-яка потреба пробуджує пошукову активність, яка спрямована на пошук способу її задоволення.

Мотив як спонука до певної активності, чи до задоволення потреби певним способом. Різні способи задоволення цієї потреби можуть конкурувати одна з одною, і це знаходить своє віддзеркалення у боротьбі мотивів. А.А.Кадочников розробив класифікацію мотивів спортивної діяльності, котра може бути застосовна й до мотивів діяльності в рукопашному бої [15].

Впродовж часу роль конкретних мотивів при стимулюванні професійно-прикладної діяльності й активності може змінюватися, а для кожного етапу можуть бути свої певні домінуючі мотиви. Коли мотиви визначають вибір шляху і напрям руху, тоді цілі є те, наскільки далеко спортсмен має свій намір пройти по даному шляху. Цілі є підсумком т.з. внутрішньої роботи людини, у процесі якої вона намагається для себе вирішити певні протиріччя між вимогами діяльності, а також її конкретними умовами, із одного боку, й власними можливостями,

здібностями адаптуватися до цих умов та вимог, із іншого. Отже, мета виступає як регулятор активності, яка впливає на підбір засобів досягнення конкретного результату. Блок мотивації є пусковим механізмом діяльності, підтримує необхідний важливий рівень активності у процесі діяльності та регулює зміст активності. До засобів діяльності відносять способи та умови [16, 22, 27].

Як способи діяльності у рукопашному бої розглядаються рухи та дії (рухові та розумові; технічні й тактичні).

Умови діяльності, в свою чергу, розділяють на об'єктивні й суб'єктивні. До об'єктивних умов слід віднести загальні вимоги професійно-прикладної діяльності, конкретні умови життєдіяльності (матеріально-технічна база, кваліфікація наставників, а також технології навчання тощо). До суб'єктивних умов вже відносять природні задатки, рівень розвитку психічних процесів (відчуття, спеціалізовані сприйняття, пам'ять, увага, мислення); домінуючі психічні стани, риси вдачі; досвід спортсмена, втілений у знаннях, уміннях та навичках. Суб'єктивні умови діяльності можуть формуватися під час підготовки. Інтегральною характеристикою блоку засобів буде індивідуальний стиль діяльності, тобто відносно стійка система ефективних прийомів та способів діяльності, яка відповідає індивідуально-психологічним особливостям рукопашника. А індивідуальний стиль діяльності (ІСД) характеризується загальною здатністю, прояв індивідуальних особливостей у реалізації даної діяльності, має наступні особливості:

1. Завдяки індивідуальним прийомам, реакціям особи, які характеризуються різними властивостями уваги, сприйняття, мислення, емоційно-вольовими реакціями, у тій же області діяльності можуть досягати тієї ж ефективності.

2. ІСД формується протягом всього життя, виховується у процесі діяльності, в умовах активного й позитивного відношення до даної діяльності.

3. ІСД залежить від властивостей нервової системи й темпераменту, котрі є необхідними передумовами для формування свого власного стилю (сукупність прийомів, способів роботи та індивідуальна манера).

Тобто, індивідуальний стиль діяльності є обумовленим темпераментом та характером стійка система способів, котра складається в людини, яка прагне до найкращого здійснення діяльності; є індивідуально-своєрідною система психологічних засобів, до яких свідомо чи стихійно вдається людина у цілях врівноваження своєї індивідуальності із зовнішніми умовами діяльності.

ІСД складається й розвивається впродовж всього шляху занять рукопашним боєм та відображає закономірність, за якої рукопашник не лише сам пристосовується до професійної діяльності, а ще й пристосовує цю діяльність під себе. Блок засобів цієї діяльності буде забезпечувати практичну реалізацію цілей та планів рукопашника, перетворюючи образи майбутніх результатів діяльності на вже реальні її ефекти [1, 6, 12, 21].

1.4. Способи боротьби зі стресовими ситуаціями та нервовими напруженнями, що виникають під час спортивної діяльності

На думку вчених, для створення психологічної готовності слід використовувати певну систему цілеспрямованого психологічного впливу [7]. Проблема психорегуляції на різних етапах розвитку психологічної науки цікавила А.С. Ромена, Л.Д. Гіссена, О.А. Чернікову, І.М. Гояна, М.Й. Боришевського. Засновник чітко визначеного наукового напрямку досліджень психологічної саморегуляції, провідний спеціаліст в цій сфері, А.С. Ромен, який у своїх працях стверджував, що шляхом виконання ауторегуляції можна впливати й на зміни функціональних реакцій і психічних процесів у організмі людини [7].

При вивченні психологічної підготовки спортсменів встановлено, що за допомогою методів психорегуляції можна:

- знизити активність психічних й фізіологічних процесів, котрі є

важливими у передзмагальний період;

- підвищити активність функцій систем організму, так щоб привести їх до стану адекватної мобілізації;
- значно покращити техніку бігу і розслаблення м'язів;
- прискорити процеси відновлення організму після виснажливих фізичних й психічних навантажень [5, 21].

Побудова подібної системи визначається завданнями, які слід вирішувати в аспекті підготовки до змагань. Наприклад, збереження нервово-психічної активності, впевненість в своїх власних можливостях, створення оптимального рівня психічного збудження, а також вміння регулювати свою поведінку за умов навчально-тренувального й змагального процесів.

На думку вчених, метою психологічної підготовки є розробка й здійснення своєрідного алгоритму керування функціональним станом організму для створення оптимальної готовності ефективного засвоєння майстерності, максимального прояву підготовленості, рішучості та вольових якостей [28, 36].

У загальному вигляді психологічна підготовка може сприяти прискореному розвитку важливих для спортивної діяльності психічних якостей й властивостей особистості. Для цього слід точно знати змагальне середовище, за якого спортсмен виступати, особливостей рухів й дій, які забезпечують результат, котрий необхідний, в першу чергу, перемогою над самим собою, а також і над суперником. Тобто, основні ознаки вимог, котрі повинні правильно формуватися із перших кроків занять спортом й становитися головним спонуканням у діяльності спортсмена.

У процесі тренування слід навчити спортсмена користуватися прийомами й методами, які забезпечують готовність діяти під час змагань. До них слід віднести [1]:

1. Формування оптимальної мотивації рухової активності під час тренування.

2. Оволодіння різними способами саморегуляції у стані спокою, дії, оперативного спокою й в проміжках часу між діями.

3. Оволодіння різними способами саморегуляції емоційного стану, а також рівня активності уваги.

4. Оволодіння різними прийомами самоорганізації й мобілізації себе на максимальні вольові і фізичні зусилля.

5. Вправа на удосконалення прийомів й способів саморегуляції.

Важливість застосування практичних аспектів психології у діяльності спортсмена, зокрема спортсмена-рукопашника підкреслюють Р. Вейнберг й Д. Гоулд. Так, вони виявили певну залежність між змагальною результативністю та системою ауторегуляторних механізмів діяльності спортсмена [4].

Підґрунттям психорегуляції в підготовці спортсменів є аутогенне тренування, психорегулююче тренування, а також ідеомоторне тренування та психом'язове тренування.

Аутогенне тренування являє собою складний вольовий процес, котрий забезпечує спрямоване формування готовності організму до конкретної дії та за необхідності її реалізації, і характерною властивістю її є те, що ситуація або дія, котра забезпечується психічною активністю організму буде мати важливе значення й інколи надавати більш виражений вплив на неї, а ніж реальна ситуація [4].

Спостерігаючи за комплексом тілесних відчуттів, котрі з'являються під впливом гіпнозу, І. Шульц встановив, що відчуття м'язової важкості є певним суб'єктивним переживанням зниження тонуусу скелетних м'язів, тоді як відчуття тепла є розширенням судин. Спираючись на власні спостереження, навчав прийомів саморегуляції шляхом самонавіювання. Класична методика аутогенного тренування включає в себе шість стандартних вправ I ступеня [40]. Методика проводиться із закритими очима в одній із трьох поз. Під час першої - пози їздового (тобто, положення сидячи), а під час другою необхідно лежати на спині. Третя

передбачає положення напівлежачи у кріслі із високим підголівником. Тренувальний ефект є вирішальним чином і залежить від внутрішнього ставлення до тренування та установки спортсмена.

Вузькоспеціалізовані спортивні модифікації аутогенного тренування здатні вирішувати конкретні спортивні завдання. У основі цих модифікацій знаходиться аутогенне тренування другого ступеня, або ж психорегулююче тренування. Стандартні вправи аутогенного тренування вважають підготовчими, котрі передують вже аутогенній медитації вищого ступеня. Основним компонентом регулюючого тренування знаходиться сюжетне уявлення, що використовується із метою формування емоційного стану [6].

Суттєву зацікавленість викликає також метод лікаря-психолога Ларса-Еріка Унесталя, котрий розробив програму психологічної підготовки спортсменів, яка спрямована на розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції. Головним завданням методу Унесталя полягає виявлення особливостей психічних станів спортсменів у момент їх найбільш успішних виступів та спробувати за допомогою цих спеціальних психологічних прийомів навчити відтворювати для перемоги ці ідеальні стани. Запропонована програма розрахована на 20 тижнів, і найвищих результатів в сфері психорегуляції спортсмени досягають лише через три роки занять. Базою цієї програми є самогіпноз [6].

Суть ідеомоторного тренування полягає в свідомо активному уявленні техніки рухів, і прийнято виділяти три їх основних функції: програмну, тренувальну й регуляторну. Перша із них базується на уявленні ідеального руху, друга - вже на уявленнях, котрі полегшують засвоєння навички, ну а третя - на уявленнях про можливу корекцію, а також контроль рухів й зв'язки окремих елементів. І відповідно до цього розроблено й структуру ідеомоторного тренування, котра включає внутрішню актуалізацію (тобто фази експозиції, обсервації, ідеомоторна фаза) й зовнішню реалізацію (тобто, фази імітації й практичного тренування). Ефект ідеометричного

тренування ґрунтується на рухових й функціональних реакціях, що автоматично можуть виникати у момент уяви про дію. Ідеомоторні реакції чітко відповідають тим, котрі виникають під час практичного виконання фізичної вправи [41]. Важливим також є те, що при виконанні ідеомоторної вправи також може формуватись й рухова навичка.

Психом'язове тренування являє собою метод психічного самонавіювання, за якого робота буде зосереджуватися на „тренуванні уяви”. Базою методу є формули, котрі спрямовані на створення стану зниженої активності різних систем організму. На фоні подібного стану багаторазово можуть здійснюватися вправи на розслаблення м'язових груп. А процес розслаблення й подальшої активізації має ступеневий характер. Важливим психічної підготовки спортсмена є його вміння зосереджувати свою увагу. Спортсмени помилково вважають, що концентрація уваги необхідна лише під час змагань, тоді як психічні вміння й навички слід розвивати й тренувати [6].

За сильних емоційних збудженнях варто використовувати рухи, які заспокоюють: сповільнена ходьба, плавні рухи руками, головою тощо. Пригнічений стан змінюють за допомогою коротких прискорень, підскоків, або ж імітацією боксерських ударів тощо. Важливою і ефективною практичною рекомендацією є також довільна регуляція частоти дихання. Досить зробити декілька глибоких вдихів із затримкою видиху, щоб суттєво заспокоїтись. Збільшення частоти дихання й перехід на поверхневе дихання, навпаки, збуджує спортсмена.

Одним із давніх засобів для оптимізації загального стану спортсмена є масаж. Його техніка та методика удосконалюються відповідально до потреб спортивно-підготовчої практики, і оформлюючись у спеціалізовані різновиди (зокрема, розминачний, активізуючий, відновлювальний). Окрім традиційних форм масажу, поширюються також інші форми, наприклад гідромасаж, електромасаж, вібромасаж та пневмомасаж. І у сукупності із масажними маслами, спортивно-спеціалізованим розтиранням, а також

водними й тепловими процедурами, масаж відносять до числа виключно діючих чинників прискорення відновлювальних процесів, зокрема після інтенсивних спортивних навантажень. Також забезпечує оперативну готовність до навантажень, професійного травматизму та покращення самопочуття [6].

Для психогігієнічних цілей застосовуються також "наївна психорегуляція" (зокрема, талісмани, ритуали, розминки тощо), різний музичний супровід й функціональна музика, контроль стану голосу, дихальні вправи тощо.

Висновки до 1 розділу

Відомо, що нервово-психічне напруження здатне справляти сприятливий й несприятливий вплив на спортивну діяльність. Для успішного виступу треба деякий оптимальний рівень. Нервово-психічне напруження й тривожність є як особисті риси також, і тимчасові психічні стани. Тривожність найчастіше буває найбільшою до чи після стресової ситуації у спорті. Сама діяльність досить часто сприяє зниженню нервово-психічного напруження й тривожності.

Повністю набуває свого значення проблема психологічної підготовки спортсменів, як загальної підготовки до занять спортом, також і спеціальної - до змагань. Особливо важливі дослідження психічних станів, котрі виникають в спортсменів за різних умов їх життя та діяльності, причин виникнення та засобів усунення стресу. Тому із цим тісно пов'язана проблема психологічної надійності у спортивній діяльності, важливим моментом якої буде стійкість її здійснення на високому рівні у різних екстремальних обставинах.

Серед факторів, сприяючих виникненню стресу у ситуації спортивних змагань виділяють об'єктивну важкість діяльності; високе перенапруження фізичних та фізіологічних функцій; виникнення різних негативних емоційних переживань; появи міжособистісних конфліктів; порушення функціональних взаємовідносин всередині спортивного колективу; жорсткий стиль керівництва спортсменів із боку тренера тощо.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Вивчення впливу психорегуляції на успішність занять рукопашного бою та на рівень нервово-психічного напруження проводились у відповідності з метою та завданням роботи.

В основну групу обстеження увійшли 28 осіб віком 14-17 років, які займаються у Херсонському клубі рукопашного бою ГО "Дубрава" та під керівництвом Захара Жижка та Андрія Лимара.

Визначення психічних станів, та впливу психологічної регуляції на успішність занять рукопашним боєм ми проводили у сезоні 2021-2022 під час тренувальних занять та змагальної діяльності.

Умови проведення дослідження залишалися незмінними протягом всього часу. Кожний обстежуваний отримував однакову інструкцію перед виконанням завдань. Результати отриманих обстежень ми відразу заносили до індивідуальних протоколів, а вже потім проводилася статистична обробка цих отриманих результатів.

Всіх обстежуваних було розподілено на 2 групи: до першої увійшли, спортсмени-рукопашники, які виконали II-III розряд у кількості 12 осіб (8 юнаків, 4 дівчат), до другої – спортсмени-рукопашники, які виконали норматив I розряду, кандидати у майстри спорту в кількості 16 осіб (10 юнаків, 6 дівчат).

Визначення рівня особистісної тривожності, нервово-психічного напруження та самопочуття, активності і настрою (методика САН) проводилося на тренувальних заняттях, а також перед відповідальними змаганнями обласного та всеукраїнського масштабу, що проводилися взимку 2022 року.

2.2. Методика дослідження нервово-психічного напруження

За допомогою методики "Опитувальник нервово-психічного напруження" (Немчин Т.А.), вимірювався ступінь вираження стану нервово-психічного напруження в спортсменів, які займаються рукопашним боєм. Методика містить перелік ознак нервово-психічного напруження та 30 основних характеристик даного стану розподілених на три ступеня вираженості: детензивне, екстенсивне, інтенсивне (Додаток А.)[30].

Дослідження проводиться індивідуально добре освіченій та ізольованій від звуків й шуму кімнаті. Дослідник дає інструкцію: "Заповніть, будь-ласка, праву частину запропонованого бланку, відмічаючи знаком "+" ті рядки, і зміст яких співпадає з особливостями вашого стану на даний час".

Інтерпретація результатів. За варіант „а" нараховується по 1 балу, „б" – по 2 бали, „в" – по 3 бали. Далі підраховується сума балів, і якщо вона становить 30-50 балів, тоді це свідчить про детензивне напруження, 50-70 - інтенсивне, 70-90 - екстенсивне.

2.3. Методика визначення особистісної тривожності

Дана методика розроблена Ч. Д. Спілбергером, адаптована Ю. Л. Ханіним. Вона призначена для визначення в людини рівня тривожності у даний момент [3].

Інструкція. Прочитайте кожну із приведених думок та закреслюйте цифру праворуч, відповідну вашому варіанту відповіді:

Обробка результатів. Спочатку треба підсумувати закреслені числа у відповідях: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20; тоді вже відняти із отриманого результату певну суму закреслених чисел відповідей: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19; до отриманої різниці слід додати 35.

Результати. До 30 балів – вважається низька тривожність або відсутність такої у психічному статусі особистості; 31-45 балів - помірна

особиста тривожність, 46 і більш й висока тривожність, постійно дестабілізуюча особистість (Додаток Б.).

2.5. Методичні рекомендації щодо використання психорегуляції у спортсменів

У своїй роботі серед методів психологічної регуляції ми використовували: метод аутогенного тренування із одночасним розслаблюючим музикальним супроводом, метод психом'язового тренування [3, 5, 6, 8, 13, 20, 21, 40, 41].

Методи психологічної регуляції впроваджували протягом трьох місяців у групі спортсменів-рукопашників під час тренувального процесу, а також і під час змагань (10-15 хв). Спортсменам пропонувалося систематично застосовувати методи аутогенного тренування та психом'язового тренування індивідуально в домашніх умовах (10-15 хв).

Таблиця 2.1.

Метод аутогенного тренування

№ з/п	Мета самонавіювання	Приблизні формули
1	Заспокійлива вправа	"Я абсолютно спокійний"
2	Вправа на створення відчуття Важкості	"Моя права рука дуже важка" "Моя ліва рука дуже важка" "Мої ноги дуже важкі" "Моє тіло дуже важке"
3	Вправи на створення відчуття тепла	"Моя права рука дуже тепла" "Моя ліва рука дуже тепла" "Мої ноги дуже теплі" "Моє тіло дуже тепле"
4	Вправи для живота	"Сонячне сплетення випромінює тепло"
5	Вправа для дихання	"Дихання абсолютно спокійне. Дихається легко"
6	Вправи для серця	"Моє серце працює спокійно, ритмічно, надійно"
7	Вправи для голови	"М'язи обличчя не напружені. Чоло приємно розслаблене"

Таблиця 2.2.

Психокорекція спортсмена методами психорегуляції відповідно до його емоційного стану

Стан	Психорегулюючі впливи (комплекс методів)
<p>Передстартовий: <i>Передстартова апатія</i></p>	<p align="center"><i>Комплекс №1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - мобілізуючий тип дихання, який спрямований на підвищення збудженості дихального центру; - мобілізуючий варіант психом'язового тренування із застосуванням образних уявлень " бойового стану", ситуацій, у яких виступ був "найбільш вдалим"; - самонавіювання із застосуванням установчих цільових формул: " Я наполегливий та твердий у своїх цілях", " Я вірю в успіх", " Я усе краще володію собою"; - спрямоване відволікання та переключення думок спортсменів від майбутніх результатів на процес діяльності, окремих дій. - настановча бесіда із метою створення у спортсмена уявлення про власні потенційні можливості, формування домінуючої мотивації на успіх.
<p><i>Передстартова лихоманка</i></p>	<p align="center"><i>Комплекс №2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - заспокійливий тип дихання у поєднанні із довільним розслабленням м'язів; - заспокійливий варіант психом'язового тренування із формуванням "маски спокою", зняття м'язових затискачів; - самонавіювання із використанням цільових формул: "Я спокійний", "Я завжди врівноважений", "Я володію своїми думками, своїми діями"; - настановча бесіда із метою створення у спортсмена впевненості в своїх силах, зниження особистісної значущості змагання.
<p>Післястартовий: <i>Фрустрація</i></p>	<p align="center"><i>Комплекс №3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - відновлювальний стан – відпочинок; - трансформація та посилення механізмів психологічного захисту, за типом "витіснення", з метою несвідомого емоційного розрядження; - настановча бесіда із метою зняття протиріч в мотивації із актуалізацією найближчих цілей, нових вимог та завдань.
<p><i>Ейфорія після успіху</i></p>	<p align="center"><i>Комплекс №4</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> - заспокійливий варіант психом'язового тренування з сугестивними формулами для підтримання спортивної форми, закріплення впевненості в своїх можливостях; - спрямоване відволікання та переключення на вдосконалення й відновлювання працездатності, функціональних резервів, психічної свіжості; - створення активної установки на психічну саморегуляцію.
--	---

2.5. Методи математичної статистики

Отриманий у процесі експерименту матеріал опрацьовували за допомогою загальноприйнятих методів статистичної обробки:

1. X – значення окремого параметру (за запропонованими методиками дослідження);

2. $X_{сер}$ – середнє арифметичне значення, що розраховується за допомогою формули:

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_n}{n} = \frac{\sum X_i}{n}; \quad (1)$$

де $X_1, X_2, X_3 \dots X_n$ - результати окремих спостережень; n - кількість спостережень; Σ - сума результатів усіх спостережень.

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

3. σ – середнє квадратичне відхилення:

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

4. m_{\pm} - середня квадратична помилка, що розраховується за формулою:

$$m_{\pm} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (3)$$

5. *t-критерій Стьюдента.*

Формула оцінки достовірності різниці порівнюємих середніх величин, які порівнюються:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (4)$$

X_1 – середнє арифметичне значення в обстежуваних однієї вибірки.

X_2 – середнє арифметичне значення в обстежуваних другої вибірки.

m_1 – середня квадратична помилка у обстежуваних першої вибірки.

m_2 – середня квадратична помилка у обстежуваних другої вибірки.

Різниця достовірна при $t > 2,04$, що відповідає $p < 0,05$.

Також ми використовували процентний метод, який дозволяв нам визначати відсоткове співвідношення кількості спортсменів до загальної кількості спортсменів.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У РУКОПАШНИКІВ

3.1. Нервово-психічне напруження у спортсменів, які займаються рукопашним боєм

Результати визначення нервово-психічного напруження представлені у таблиці 3.1 та на рисунках 3.1-3.3.

Із літературних джерел відомо, що детензивне нервово-психічне напруження, як один із видів нервово-психічного напруження викликається, низькою зацікавленістю, зниженням пріоритетів тощо.

Інтенсивне напруження є позитивним, бо воно активізує центральну нервову систему, сприяє покращенню успішності розумової або ж спортивної діяльності.

Екстенсивне напруження, в основному, може викликатися перенапруженням усіх ланок ЦНС, нервово-м'язового апарату й сприяє погіршенню спортивної або ж розумової діяльності [30].

У результаті дослідження рівня нервово-психічного напруження в рукопашників на різних етапах обстеження встановлено, що під час тренувальних занять у обох групах спостерігається відносно більше осіб із інтенсивним нервово-психічним напруженням.

Так, у осіб, які мають спортивну кваліфікацію II-III розряд з детензивним нервово-психічним напруженням виявилось 4 особи, тобто 33,3%, з інтенсивним нервово-психічним напруженням - 6 осіб (50%), а екстенсивним нервово-психічним напруженням – 2 особи, тобто 16,7%. В цілому можна відмітити, що 50% II-III розрядникам під час тренування характерне інтенсивне нервово-психічне напруження, що позитивно повинно впливати на успішність їх тренувальної діяльності (Табл. 3.1., Рис. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Кількісне співвідношення спортсменів, що займаються рукопашним боєм з різними видами нервово-психічного напруження

Групи	Нервово-психічне напруження					
	Детензитивне		Інтенсивне		Екстенсивне	
	1	2	1	2	1	2
II-III розряд (12 осіб)	4 (33,3%)	4 (33,3%)	6 (50%)	3 (25%)	2 (16,7%)	5 (41,7%)
I розряд та КМС (16 осіб)	4 (25%)	3 (18,7%)	11 (68,8%)	11 (68,8%)	1 (6,2)	2 (12,5%)
Всього (28 осіб)	8 (28,6%)	7 (25%)	17 (60,7%)	14 (50%)	3 (10,7%)	7 (25%)

1- на тренуваннях; 2 – перед змаганнями

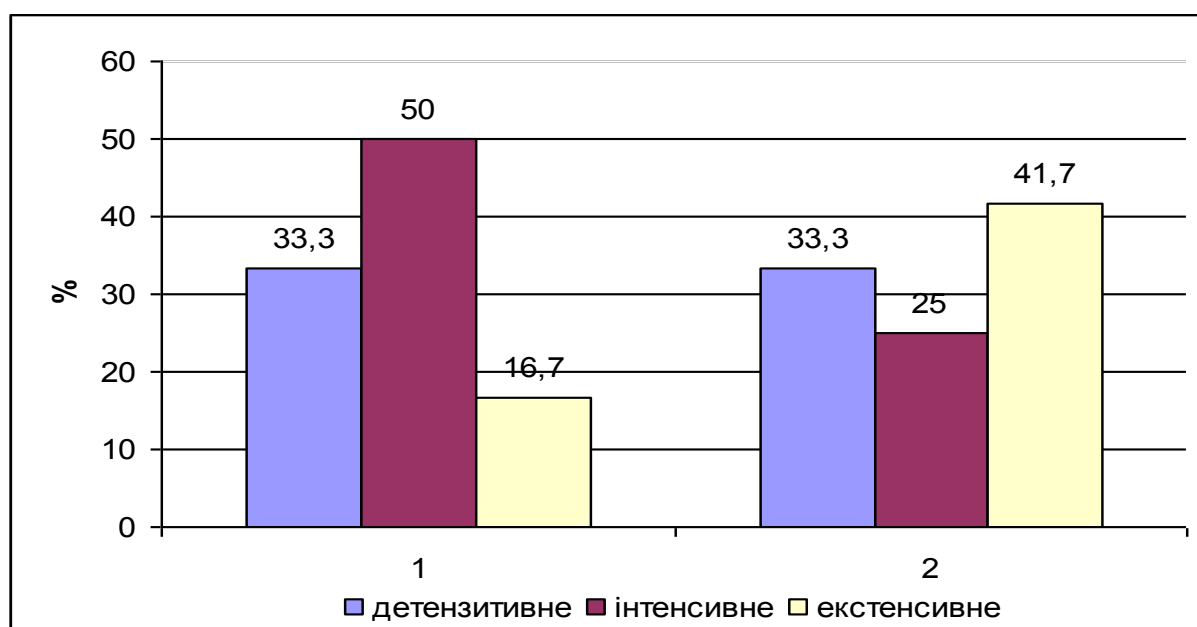


Рис. 3.1. Співвідношення кількості II-III розрядників з різним проявом нервово-психічного напруження: 1 – на тренуваннях; 2 – перед змаганнями

Деяку іншу картину ми спостерігаємо аналізуючи прояв того чи іншого виду нервово-психічного напруження перед змагальною діяльністю. Виявлено певне переміщення кількості II-III розрядників з проявом екстенсивним нервово-психічним напруженням, яке характеризує наслідок перенапруження, зниження працездатності. Так, кількість осіб з екстенсивним нервово-психічного напруженням збільшилася до 5 осіб, що

становить 41,7%, детензивне нервово-психічне напруження було характерне 2 особам (16,7%), вдвічі зменшилася кількість осіб з інтенсивним нервово-психічним напруженням (з 6 осіб під час тренувань до 3 осіб під час змагань)(Табл. 3.1., Рис. 3.1.).

Аналізуючи дані дослідження нервово-психічного напруження у групі I розрядників та кандидатів у майстрів спорту, можна відмітити, що в цій групі спостерігається дещо інша ситуація у кількісному співвідношенні осіб з різним проявом нервово-психічного напруження. Так, під час діагностування рівня нервово-психічного напруження на тренувальних заняттях нами виявлено 11 осіб, тобто 68,8% від всіх I розрядників та кандидатів у майстри спорту з інтенсивним, 4 особи (25%) з детензивним та всього одного рукопашника з екстенсивним нервово-психічним напруженням (6,3%) (Табл. 3.1, Рис. 3.2.).

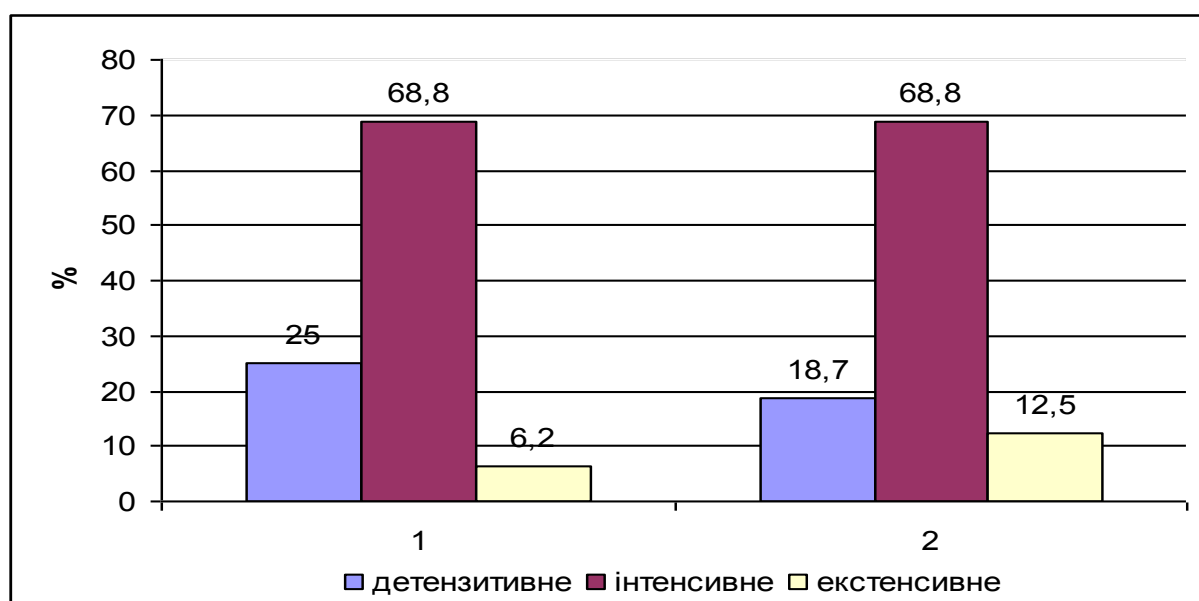


Рис. 3.2. Співвідношення I розрядників та КМС з різним проявом нервово-психічного напруження: 1 – на тренуваннях; 2 – перед змаганнями

Таким чином можна стверджувати, що у рукопашників вищої спортивної кваліфікації, порівняно з рукопашниками нижчої спортивної кваліфікації на тренувальних заняттях спостерігається відносно більша кількість осіб з інтенсивним нервово-психічним напруженням та відносно

менша кількість осіб з детензитивним та екстенсивним нервово-психічним напруженням.

У групі I розрядників та кандидатів в майстри спорту ми аналогічно, як і у групі II-III розрядників досліджували рівень нервово-психічного напруження перед змаганнями. Дані представлені у таблиці 3.1. З даних таблиці видно, що як і у випадку II-III розрядників у групі I розрядників та КМС також спостерігається певне кількісне зміщення у бік збільшення осіб з екстенсивним нервово-психічним напруженням. Так, під час змагання у групі I розрядників та кандидатів в майстри спорту з детензитивним нервово-психічним напруженням залишилося 3 особи, тобто 18,7%, з інтенсивним без змін – 11 осіб, тобто 68,8% та 2 особи з екстенсивним нервово-психічним напруженням, тобто 12,5% (Табл. 3.1., Рис. 3.2.).

Розглянемо динаміку кількісних змін осіб з різним нервово-психічним напруженням у групах обстеження між тренувальними заняттями та перед змаганням. Необхідно відзначити, що у групі II-III розрядників під час змагальної діяльності кількість осіб з детензитивним нервово-психічним напруженням залишилося без змін (по 4 особи, що становить 33,3%) у групі I розрядників та кандидатів у майстри спорту зменшилася на 1 особу, що становить 6,3%. З іншого боку у групі I розрядників та кандидатів майстрів спорту збільшилася за рахунок осіб з детензитивним нервово-психічним напруженням під час змагання кількість осіб з екстенсивним нервово-психічним напруженням. Так, у групі I розрядників та кандидатів у майстри спорту кількість осіб з екстенсивним нервово-психічним напруженням збільшилася на 6,3%, тоді як у групі II-III розрядників спостерігаємо збільшення на 25%. Прояв екстенсивного нервово-психічного напруження перед змаганням, на нашу думку, можливо погіршити змагальну діяльність, так як воно характеризується перенапруженням всіх ланок центральної нервової системи, нервово-м'язового апарату та сприятиме погіршенню спортивної діяльності.

Найбільш суттєва динаміка збільшення кількості осіб з інтенсивним нервово-психічним напруженням під час змагань порівняно з тренувальними заняттями спостерігається у групі II-III розрядників. Так, у цій групі зменшення кількості осіб з інтенсивним нервово-психічним напруженням під час змагань спостерігається на рівні 25%, тоді як у групі I розрядників та кандидатів у майстри спорту кількісних змін не відбувалося (Табл. 3.1., Рис. 3.1-3.2.). Таким чином можна стверджувати, що психологічна підготовка більш кваліфікованих спортсменів дещо краща порівняно з II-III розрядниками, що повинна стати для них ще одним чинником більш кращого виступу на змаганнях.

В цілому по групі рукопашників (28 осіб) під час тренувальних занять нами виявлено більшу половину осіб з інтенсивним нервово-психічним напруженням (тобто позитивним), а саме 17 осіб, що становить 60,7% та достатньо велику кількість з детензивним нервово-психічним напруженням (тобто нейтральним) – всього 8 осіб, що становить 28,6%, і зовсім мало, а саме 3 особи з екстенсивним нервово-психічним напруженням (тобто негативним) (Табл. 3.1., Рис. 3.3.).

Під час змагання в цілому по групі рукопашників дещо зменшується кількість осіб з детензивним нервово-психічним напруженням з 8 до 7 осіб (зменшення на 3,6%), а також зменшується кількість з інтенсивним напруженням з 17 до 14 осіб (зменшенням 10,7%). З екстенсивним нервово-психічним напруженням у кількісному співвідношенні суттєвих ми спостерігаємо найбільшу динаміку: з трьох осіб до 7 осіб на 14,3%.

Таким чином можна зробити припущення, збільшення кількості осіб з екстенсивним нервово-психічним напруженням є результатом не достатньої психологічної підготовки спортсменів. Можна відмітити, що у групі більш кваліфікованих спортсменів залишається достатньо велика кількість осіб з інтенсивним нервово-психічним напруженням.

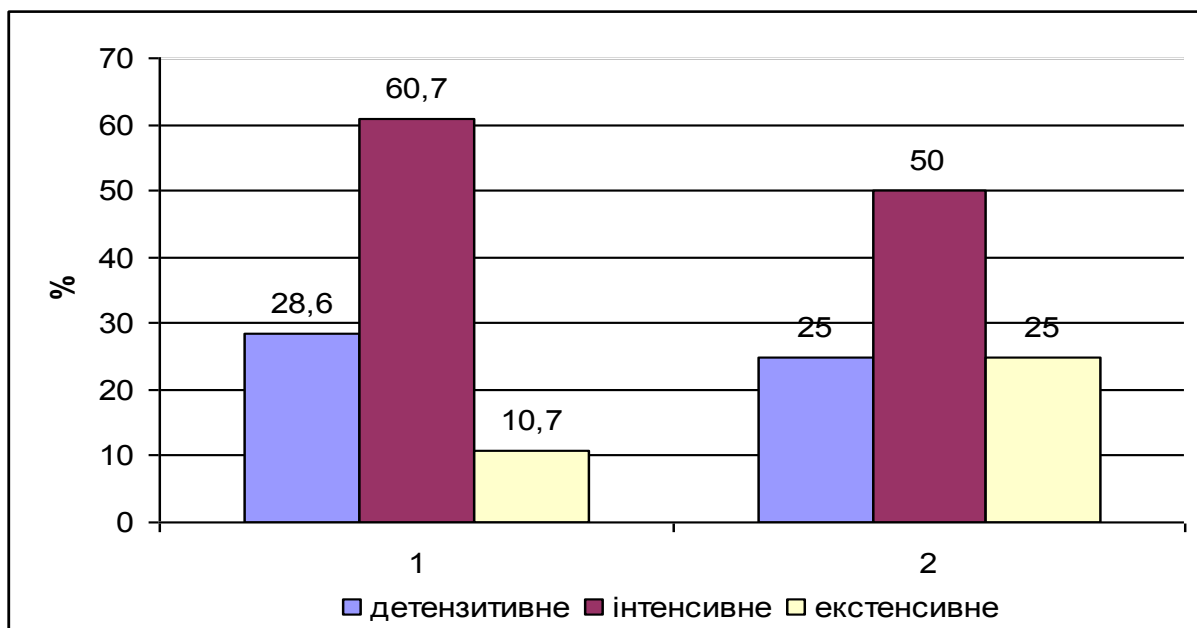


Рис. 3.3. Загальне співвідношення рукопашників з різним проявом нервово-психічного напруження: 1 – на тренуваннях; 2 – перед змаганнями

Однією із заporук успішних виступів на змаганнях є, на нашу думку, достатня психологічна підготовка спортсменів.

3.2. Рівень особистісної тривожності рукопашників на тренуваннях та перед змаганнями

Одним із завдань нашого дослідження було вивчити особливості прояву особистісної тривожності у спортсменів-єдиноборців, які займаються рукопашним боєм різної кваліфікації на тренувальних заняттях та перед змаганнями. Результати дослідження рівня особистісної тривожності представлено у таблиці 3.2 та на рисунках 3.4-3.6.

В результаті дослідження рівня особистісної тривожності у рукопашників на різних етапах обстеження встановлено, що під час тренувальних занять у обох групах спостерігається відносно більше осіб з низькою тривожністю, ніж під час змагань.

Так, у осіб з спортивною кваліфікацією II-III розрядів з низьким показником особистісної тривожності виявилось 4 особи, тобто 33,3%, з середнім рівнем особової тривожності - 6 осіб (50%), а з високим рівнем

тривожності – 2 особи, тобто 16,7%.

Таблиця 3.2.

Кількісне співвідношення спортсменів-рукопашників з різним проявом тривожності

Групи	Особистісна тривожність					
	Низька тривожність		Середня тривожність		Висока тривожність	
	1	2	1	2	1	2
II-III розряд (12 осіб)	4 (33,3%)	2 (16,7%)	6 (50%)	5 (41,7%)	2 (16,7%)	5 (41,7%)
I розряд та КМС (16 осіб)	8 (50%)	5 (31,2%)	7 (43,7%)	9 (56,2%)	1 (6,3)	2 (12,6%)
Всього (28 осіб)	12 (42,9%)	7 (25%)	13 (46,4%)	14 (50%)	3 (10,7%)	7 (25%)

1- на тренуваннях; 2 – перед змаганнями

В цілому можна відмітити, що з низьким рівнем тривожності виявилось у двічі більше осіб, ніж з високим рівнем особистісної тривожності (Табл. 3.2., Рис. 3.4.).

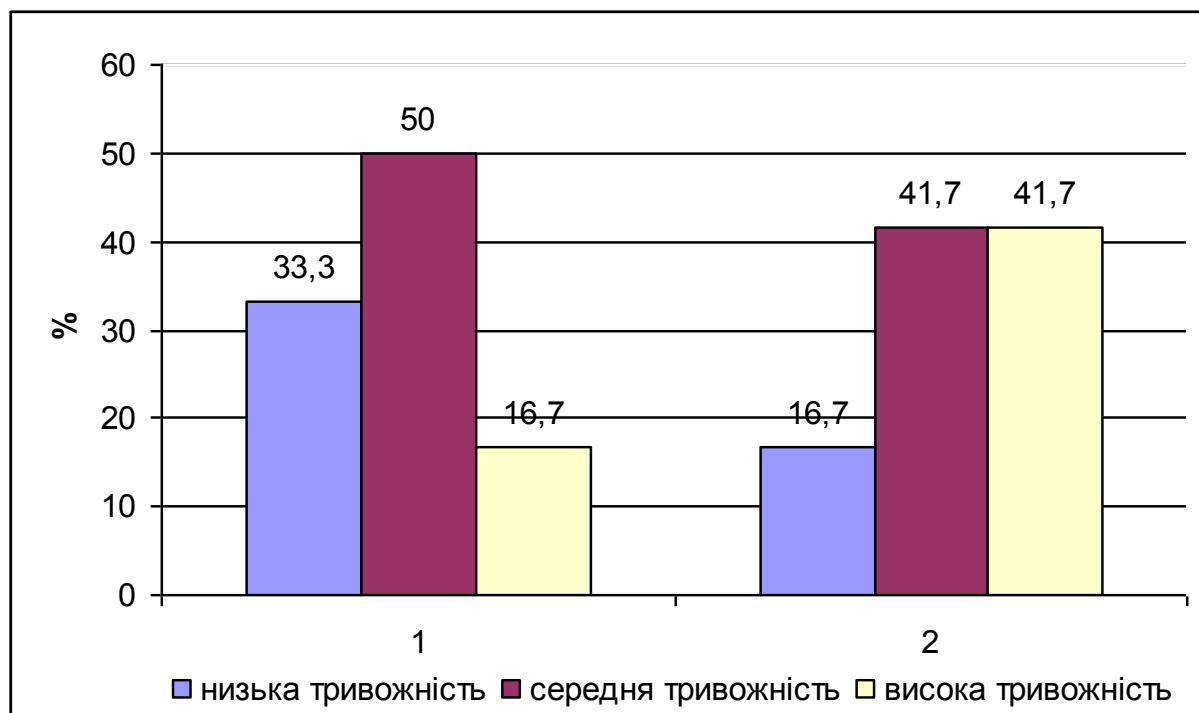


Рис. 3.4. Співвідношення II-III розрядників з різним рівнем особистісної тривожності: 1 – на тренуваннях; 2 – перед змаганнями

Цікаво спостерігати, як змінюється кількість спортсменів з різним рівнем особистісної тривожності перед змагальною діяльністю. Ми спостерігаємо зміщення кількості осіб цієї групи в бік високого рівня тривожності. Так, у кількість осіб з високим рівнем особистісної тривожності збільшилася до 5 осіб, що становить 41,7%, з низьким рівнем залишилося 2 особи (16,7%), дещо зменшилося кількість осіб з середнім рівнем особистісної тривожності (з 6 осіб під час тренувань до 5 осіб під час змагань)(Табл. 3.2., Рис. 3.4.).

Аналізуючи дані дослідження рівня особистісної тривожності за методикою Ч.Спілбергера у групі I-розрядників та кандидатів в майстрів спорту, можна відмітити, що в них спостерігається дещо інша ситуація у кількісному співвідношенні осіб з різним рівнем тривожності. Так, під час діагностування тривожності на тренувальних заняттях нами виявлено 8 осіб, тобто рівно 50% від всіх I-розрядників та кандидатів в майстри спорту з низьким рівнем особистісної тривожності, 7 осіб (43,7%) з середнім рівнем особистісної тривожності та всього одного рукопашника з низьким рівнем особової тривожності (6,3%). Таким чином можна стверджувати, що в групі рукопашників вищої спортивної кваліфікації, порівняно з рукопашниками нижчої спортивної кваліфікації на тренувальних заняттях спостерігається відносно більша кількість осіб з низьким рівнем особистісної тривожності та відносно менша кількість осіб з високим рівнем особистісної тривожності (Табл. 3.2., Рис. 3.5.).

У групі I-розрядників та КМС ми аналогічно як і у групі II-III розрядників досліджували стан особистісної тривожності під час змагальної діяльності. Дані представлені у таблиці 3.2., з яких видно, що як і у випадку II-III розрядників у групі I розрядників та кандидатів в майстри спорту також спостерігається кількісне зміщення у бік збільшення осіб з високим рівнем особистісної тривожності. Так, під час змагання у групі I розрядників та кандидатів в майстри спорту з низьким рівнем особистісної тривожності виявилось 5 осіб, тобто 31,2%, з середнім рівнем – 9 осіб,

тобто 56,2% та 2 особи з високим рівнем особистісної тривожності, тобто 12,6% (Табл. 3.2.Рис.3.5.).

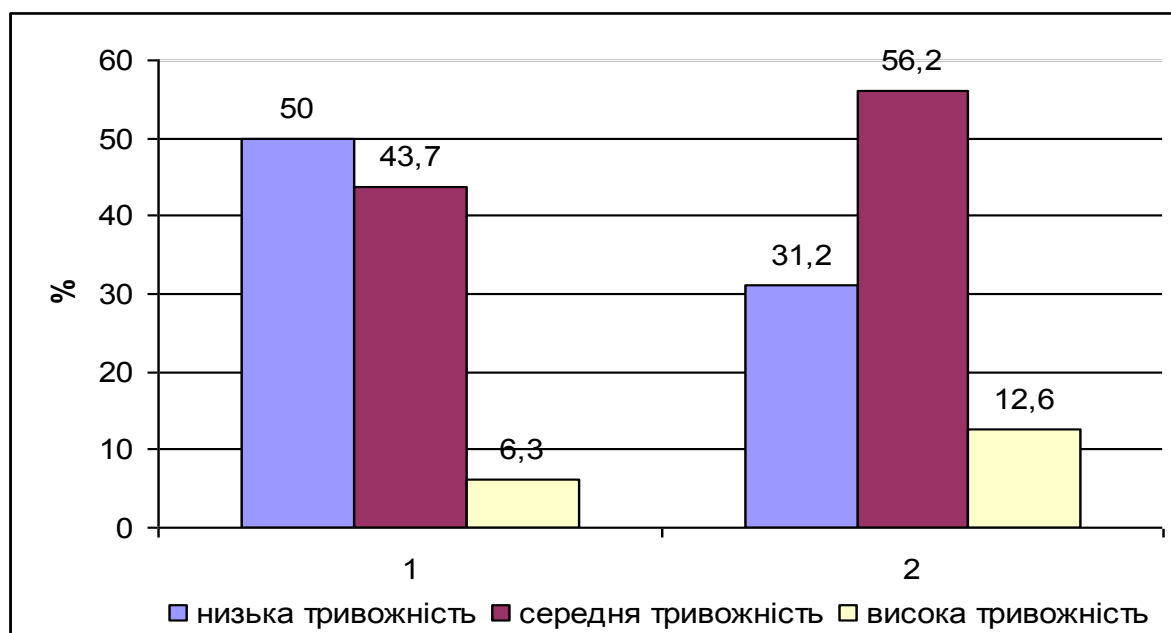


Рис. 3.5. Співвідношення I-розрядників та КМС з різним рівнем особистісної тривожності: 1 – на тренуваннях; 2 – перед змаганнями

Необхідно відзначити, що у групі II-III розрядників під час змагальної діяльності кількість осіб з низьким рівнем особистісної тривожності зменшилася на 2 особи, що становить 16,6%, та у групі I розрядників і кандидатів в майстри спорту зменшилася на 3 особи, що становить 18,8%. З іншого боку у групі кандидатів у майстри спорту збільшилася за рахунок осіб з низьким рівнем особистісної тривожності під час змагання кількість осіб з середнім рівнем особистісної тривожності. Так, у групі I розрядників та кандидатів у майстри спорту кількість осіб з середнім рівнем особистісної тривожності збільшилася на 12,5%, тоді як у групі II-III розрядників спостерігаємо зменшення на 8,3%. Найбільш суттєва динаміка збільшення кількості осіб з високим рівнем особистісної тривожності під час змагань порівняно з тренувальними заняттями спостерігається у групі II-III розрядників. Так, у цій групі збільшення кількості осіб з високим рівнем особистісної тривожності під час змагань спостерігається на рівні 25%, тоді як у групі I-розрядників та кандидатів у майстри спорту на 6,3%. (Табл. 3.1., Рис. 3.5.).

В цілому у групі рукопашників (28 осіб) під час тренувальних занять нами виявлено майже половину осіб з низьким рівнем особистісної тривожності, а саме 12 осіб, що становить 42,9% та середнім рівнем особистісної тривожності виявилось - 13 осіб, що становить 46,4%, і зовсім мало, а саме 3 особи з високим рівнем особистісної тривожності.

Під час змагання в цілому у групі рукопашників зменшується кількість осіб з низьким рівнем особистісної тривожності до 7 осіб (25%), а збільшується кількість з високим рівнем особистісної тривожності також до 7 осіб (25%). З середнім рівнем особистісної тривожності у кількісному співвідношенні суттєвих змін майже не спостерігається (13 осіб на тренуваннях та 14 осіб під час змагання)(Табл. 3.2., Рис. 3.6.).

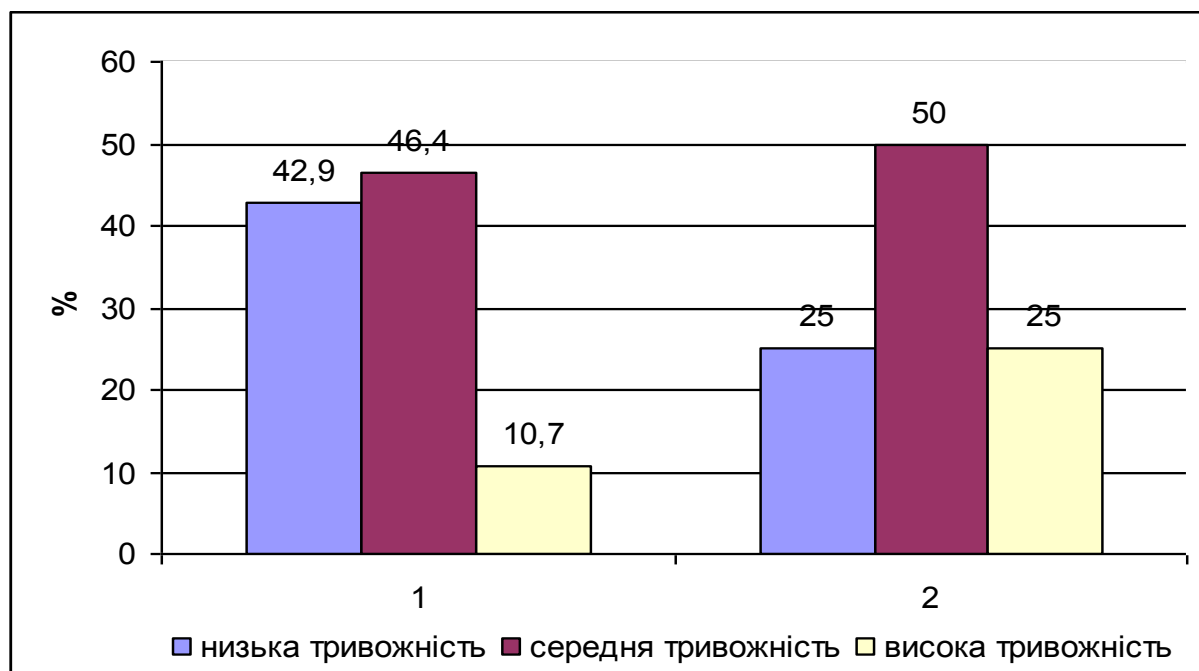


Рис. 3.6. Загальне співвідношення групи спортсменів-рукопашників з різним рівнем особистісної тривожності: 1 – на тренуваннях; 2 – перед змаганнями

Можна зробити припущення, що одним із факторів успішності занять рукопашним боєм та виступами на змаганнях спортсменів кандидатів у майстри спорту порівняно з менш кваліфікованими спортсменами є відносно менший прояв в них високого рівня особистісної тривожності.

3.3. Вплив методів психорегуляції на прояв нервово-психічного напруження рукопашників

Наступним етапом нашого дослідження було впровадження протягом 3 місяців у групі рукопашників методів психологічної регуляції під час тренувального процесу, а також і під час змагань (10-15 хв). Спортсменам ми пропонували систематично застосовувати методи аутогенного тренування й психом'язового тренування індивідуально в домашніх умовах (10-15 хв).

Матеріали дослідження нами опубліковані у науковій статті [13].

Ми визначали рівень нервово-психічного напруження (НПН) в групах спортсменів із різним рівнем спортивної кваліфікації до і після впровадження методів психологічної регуляції.

У таблиці 3.3. представлено відсоткове співвідношення кількості спортсменів трьох груп за показниками нервово-психічного напруження до та після впровадження методів психологічної регуляції.

Таблиця 3.3.

Відсоткове співвідношення кількості стрільців з різним нервово-психічним напруженням

Етапи дослідження	Нервово-психічне напруження					
	Детензетивне		Інтенсивне		Екстенсивне	
	1	2	1	2	1	2
II-III розрядники (12 осіб)						
Тренування	33,3%	25%	50%	58,3%	16,7%	16,7%
Змагання	33,3%	25%	25%	50%	41,7%	25%
I розряд та КМС (16 осіб)						
Тренування	25%	18,7%	68,8%	81,3%	6,2	-
Змагання	18,7%	25%	68,8%	75%	12,5%	-
Всього по групі (28 осіб)						
Тренування	28,6%	21,4%	60,7%	71,4%	10,7%	7,1%
Змагання	25%	25%	50%	64,3%	25%	10,7%

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

З даних таблиці 3.3. видно, що «у групі II-III розрядників під час тренувань, так й під час змагальної діяльності змінилася кількість осіб із

проявом детензетивного НПН після впровадження методів психорегуляції рівно на 8,3%, тобто на одного спортсмена виявилось менше із детензетивним НПН» [13]. «Збільшилася кількість осіб, яким було характерне інтенсивне (тобто позитивне) нервово-психічне напруження: під час тренувань відсоток таких спортсменів збільшився з 50 до 58,3% та під час змагань збільшився з 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%»[13](Табл. 3.3., Рис. 3.7.)

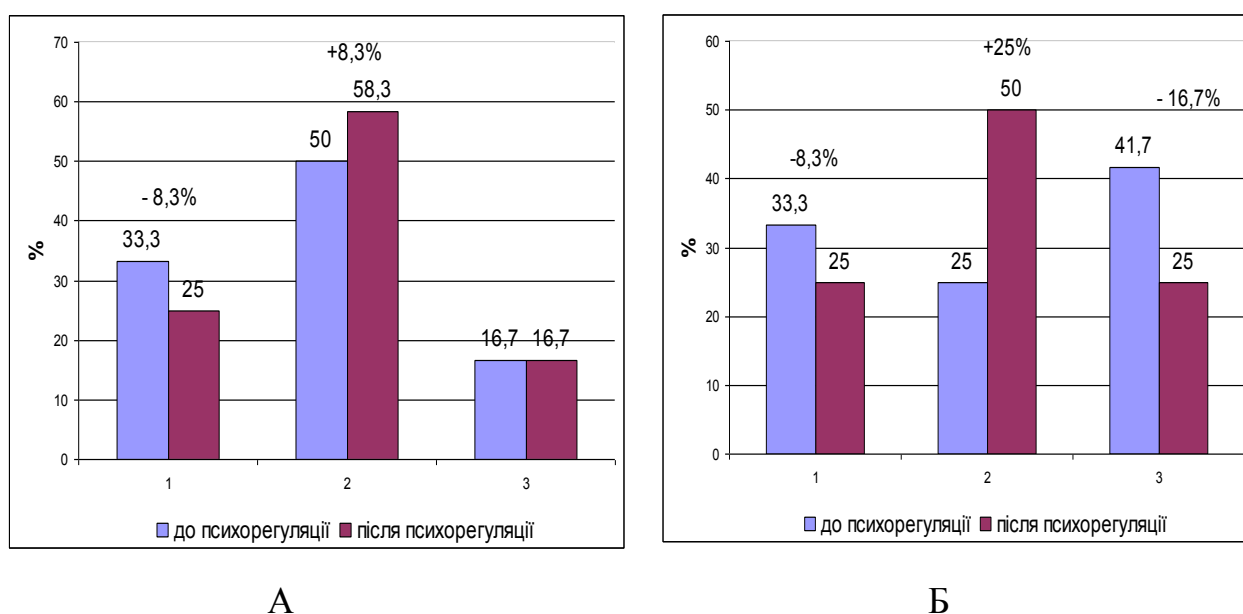


Рис. 3.7. Відсоткове співвідношення прояву нервово-психічного напруження у II-III розрядників на змаганнях (А) та тренуваннях (Б): 1 – детензетивне; 2 – інтенсивне; 3 - екстенсивне

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

Це свідчить, що «систематичне застосування методів психологічної регуляції під час тренувань й змагальної діяльності сприяє збільшенню інтенсивного, тобто позитивного нервово-психічного напруження, і в свою

чергу зменшення екстенсивного НПН (негативного, що викликане, в першу чергу, нервовою перевтомою)»[13].

«Аналіз кількості осіб І 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 І-розрядників та кандидатів у майстри спорту як під час тренування, так і перед змаганнями ми не виявили жодної особи з екстенсивним нервово-психічним напруженням»[13] (Табл. 3.3., Рис. 3.8. А, Б).

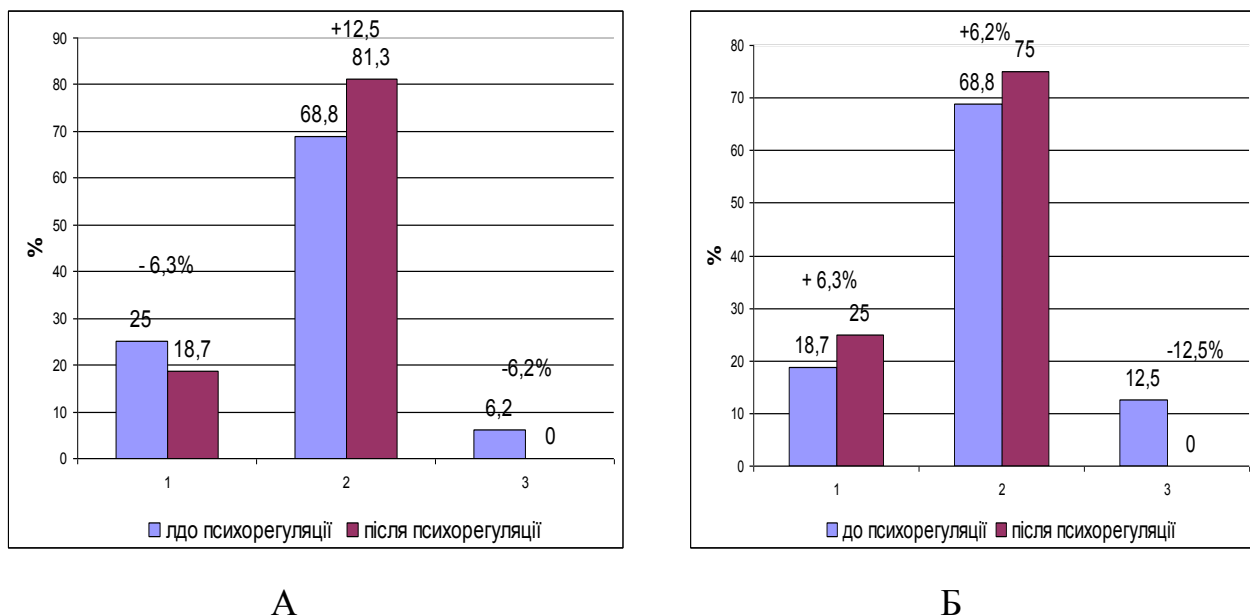
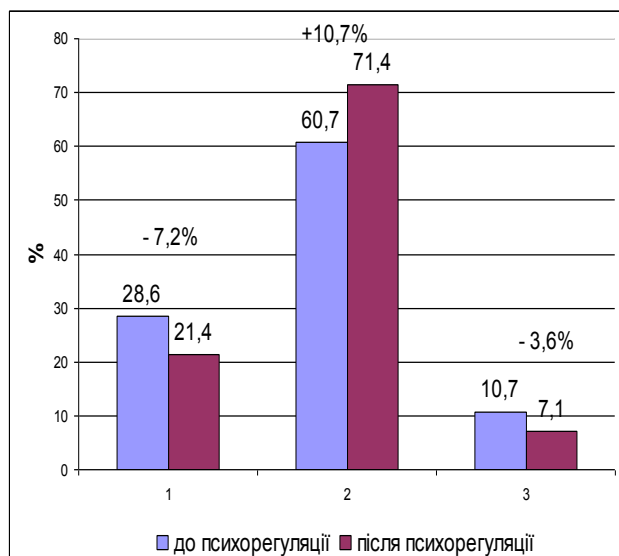


Рис. 3.8. Відсоткове співвідношення прояву нервово-психічного напруження у І розрядників і КМС на тренуваннях (А) та змаганнях (Б): 1 – детензетивне; 2 – інтенсивне; 3 - екстенсивне

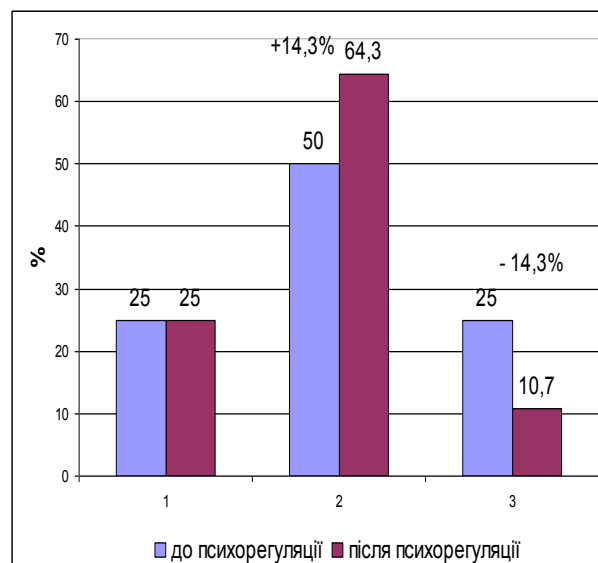
Проаналізуємо дані, які ми отримали в цілому у групі рукопашників. З даних таблиці 3.3. та рисунку 3.9. видно, що «всього по групі під час тренувань зменшилася кількість осіб з детензетивним нервово-психічним напруженням з 28,6% до 21,4%, збільшення осіб з інтенсивним НПН з 60,7% до 71,4% та зменшення осіб з 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%»[13]. (Табл. 3.3., Рис. 3.9. А, Б).

«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%»[13] (Табл. 3.3., Рис. 3.9. А, Б).



А



Б

Рис. 3.9. Відсоткове співвідношення прояву нервово-психічного напруження у групі спортсменів-рукопашників на тренуваннях (А) та змаганнях (Б): 1 – детензетивне; 2 – інтенсивне; 3 - екстенсивне

Крім відсоткового співвідношення кількості спортсменів із проявами різних видів нервово-психічного напруження ми провели статистичний аналіз отриманих результатів котрий представлений в таблиці 3.4.

«З даних таблиці видно, що після впровадження методів психологічної регуляції 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.»[13](Табл. 3.4., Рисунок 3.10. А).

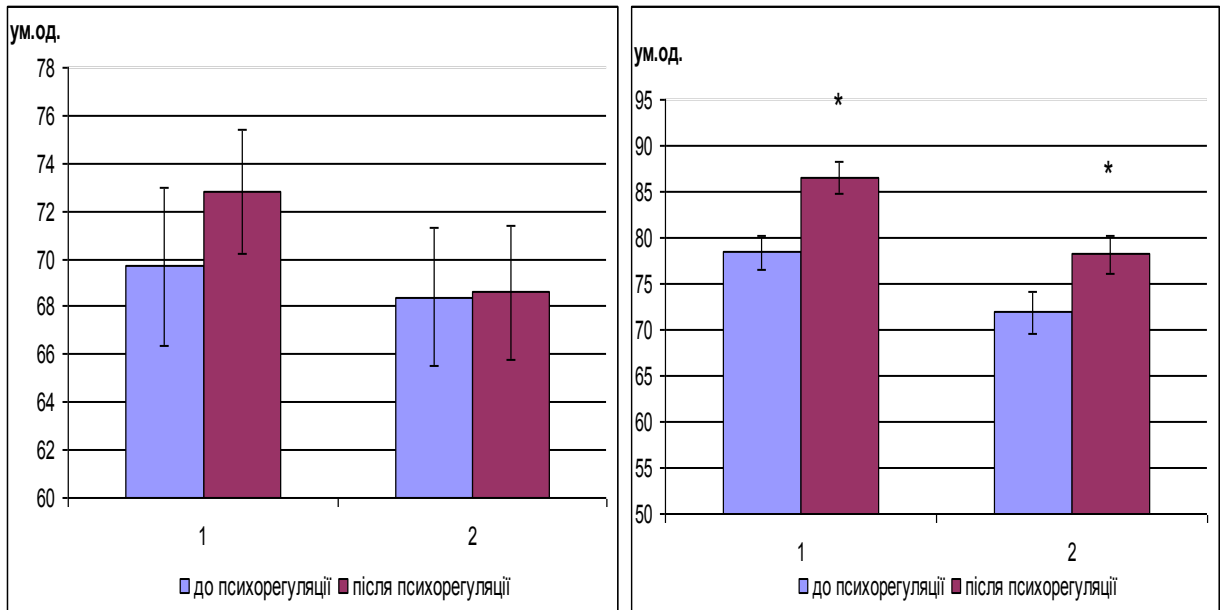
Таблиця 3.4.

Середні показники ($X \pm m$) нервово-психічного напруження до та після впровадження методів психорегуляції

Етапи	II-III розряд.		I розряд та КМС	
	Нервово-психічне напруження			
	Тренування	Змагання	Тренування	Змагання
До психорегуляції	$69,7 \pm 3,3$	$68,4 \pm 2,9$	$78,4 \pm 1,9$	$71,9 \pm 2,3$
Після психорегуляції	$72,8 \pm 2,6$	$68,6 \pm 2,8$	$86,5 \pm 1,8^*$	$78,2 \pm 2,1^*$
t	0,74	0,04	3,1	2,0

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

«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 нервово-психічного напруження 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.»[13] (Табл. 3.4., Рисунок 3.10. Б).



А

Б

Рис. 3.10. Середні показники нервово-психічного напруження у групах II-III розрядників (А) та I розрядників та КМС (Б): 1 – на тренуваннях; 2 – на змаганнях

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

При обробці статистичного матеріалу за критерієм Ст'юдента ми встановили достовірні різниці між показниками нервово-психічного напруження в групі I розрядників й КМС до і після впровадження методів психологічної регуляції на тренуваннях ($t=3,1$, $p < 0,05$), і під час змагань ($t=2,0$, $p < 0,05$).

ВИСНОВКИ

1. З літературних джерел відомо, що у залежності від ступеню емоційного стресу рівень спортивної діяльності людини може підвищуватися або знижуватись. Рівень стійкості до стресів вище у спортсменів високої кваліфікації, що мають достатній рівень психологічної підготовки. Спортсмен, що відрізняється значною психологічною стабільністю, може витримати високе нервово-психічне напруження протягом тривалого часу.
2. Виявлено, що у рукопашників групі II-III розрядів, порівняно з тренуванням, перед змаганням зменшується кількість осіб з інтенсивним та збільшується кількість осіб з екстенсивним нервово-психічним напруженням, яке характеризується перенапруженням ЦНС, нервово-м'язового апарату і може бути причиною зниження змагальної діяльності.
3. Встановлено, що у групі I-розрядників й кандидатів в майстри спорту на тренуваннях і перед змаганнями однакова кількість осіб з інтенсивним нервово-психічним напруженням. Перед змаганнями у групі I розрядників та КМС спостерігається збільшення кількості осіб з екстенсивним нервово-психічним напруженням на 6,3%.
4. Встановлено, що більшість рукопашників, які мають II чи III спортивний розряд більшості на тренувальних заняттях характерна середнього рівня, тоді як перед змаганням – середнього та високого рівня особистісна тривожність. Спортсменам-єдиноборцям, які займаються рукопашним боєм I розряду чи кандидатам у майстри спорту у більшості випадків властива, як на тренуваннях, так і перед змаганнями середнього рівня особистісна тривожність.
5. Виявлено, що систематичне застосування методів психорегуляції під час тренування й, особливо, під час змагальної діяльності, буде сприяти зниженню прояву в спортсменів-рукопашників різного рівня

спортивної кваліфікації детензетивного (викликається зниженням мотивації)й екстенсивного (викликається виникненням перевтоми) нервово-емоційного напруження та збільшення прояву інтенсивного (викликається активізацію нервової системи) нервово-психічного напруження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
2. Бочелюк В. И., Черепехіна О. А. Психологія спорту. К.: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
3. Булах І.Є., Мруга М.Р. Створюємо якісний тест: Навчальний посібник. К.: Майстер-клас. 2006. 124 с.
4. Ващук О. П. Психофізіологічна діагностика особистості : навч.-метод. посіб. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2017. 108 с.
5. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 456 с.
6. Височіна Н.Л. Аналіз застосування методів психокорекції у спортивній діяльності. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. К. : Фенікс, 2014. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 20. С. 56–64.
7. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. /К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.
8. Галян І.М. Психодіагностика. Навч. Посібник. К.: Академвидав, 2009. 464 с.
9. Голяка С.К. Властивості нейродинамічних та психомоторних функцій у студентів різної спортивної кваліфікації : автореф. дис.... канд.біол.наук зі спец. 03.00.13. Фізіологія людини і тварин. Львів, 2005. 18 с.
10. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту [Текст]/ Гринь О., Воронова В.// Спортивний вісник Придніпров'я Дніпро, 2015. № 3 С.29-34 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_3_7.
11. 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/>

12. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник / Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. К.: 2008. 64 с.
13. Жижко З.Ю. Вплив методів психорегуляції на прояв нервово-психічного напруження спортсменів-рукопашників. *Магістерські студії. Збірник наукових праць магістрантів*. Херсон, 2023. С.592-595.
14. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с. Режим доступу: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Ivaniy_Psichologiya_fizichnogo.pdf
15. Кадочников, А. А. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя : учебное пособие / под ред. А. А. Кадочникова. К., 2000.
16. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. — К.: МАУП, 2006. 432 с.
17. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 10. С. 52 - 59.
18. Колосов А. Б. Аналіз когнітивних чинників підвищення стрес-стійкості у спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. №6. С. 50-52.
19. 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.
20. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. Посібник. К.: Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
21. Курилюк С., Фотуйма О. Особливості організації психологічного тренінгу дзюдоїстів на початковому етапі їх спортивної підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Випуск 10. 2018. С.46-51.

22. Леко Б., Чуйко Г., Комісарик М. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів. *Теорія та практика фізичного виховання*. 2008. № 5. С. 6–10.
23. Ложкін Р., Спасенников В. Проблеми діагности емоційної стійкості при проведенні психологічного обстеження спортсменів. *Наука в олімпійському спорті*. 2007. № 2. С. 6-10.
24. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посібник. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.
25. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. К.: Євролінія, 2002, 320 с.
26. Михалюк Є.Л. Граничні та патологічні стани при заняттях фізичною культурою і спортом: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДМУ, 2010. 152 с.
27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. Режим доступу: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/>
28. Неверкович С.Д. Предзмагальний та підготовчий період макроциклу в тхеквондо. К, 2003. С.250.
29. Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 151(2). С. 44–51.
30. Павленко В.О., Насонкіна Е.Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. Харків, 2020. 550 с.
31. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олімпійська література, 1997. 651 с.
32. Психологічна підготовка в спорті. Лекція / В.Ю. Сосіна: Львівський державний ун-т фізичної культури – Львів, 2013. 19 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7422/1/5%20.pdf>

33. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.

34. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2008. 256 с.

35. Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 360 с.

36. Суворова Т., Ковальчук В., Денисенко Н., Мороз М., Радченко О. Характеристика стрес-факторів, що впливають на передстартовий стан легкоатлетів-спринтерів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. №3(51), 2020. С.74-81. Режим доступу: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/20707>

37. 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>

38. Терьохіна О.Л., Дуднік Ю.І., Ремешевський О.В. Вплив стресу на організм спортсмена та тренувальну діяльність. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3К (162) 2023. С.402-405 <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40829>

39. Титович А. О. Психічний стан як характеристика психічної діяльності спортсмена. *Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення»*, Харків, 2017. С.164-171. Режим доступу: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/download/111256/106239/237087>

40. Ткаченко Л.М., Перебендій А.С. Вегетативні кореляти емоційного напруження у осіб з різним станом автономної нервової системи. *Фізіологічний журнал*. 2000. Т. 46., № 6. С. 61-68.

41. Хассай Д. В., Артеменко В. В., Нестеров О. С. Використання засобів психорегуляції на заняттях з фізичного виховання. *Науковий вісник Мелітопольського державного пед. університету*. 2010. № 5. С. 339–344.

ДОДАТКИ

Опитувальник нервово-психічного напруження Т. А. Немчина

Інструкція: Заповніть, будь ласка бланк, відзначаючи знайомий "плюс" ті рядки, зміст яких відповідає особливостям вашого стану в даний годині.

Тестовий матеріал:

1. Наявність фізичного дискомфорту:

- а) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів.
- б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі.
- в) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.

2. Наявність больових відчуттів:

- а) повна відсутність яких-небудь болів.
- б) больові відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі.
- в) мають місце постійні больові відчуття, що істотно заважають роботі.

3. Температурні відчуття:

- а) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури.
- б) відчуття тепла, підвищення температури тіла.
- в) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття "ознобу".

4. Стан м'язового тону:

- а) звичайний м'язовий тонус.
- б) помірне підвищення м'язового тону, відчуття деякого м'язового напруження.
- в) значна м'язова напруга, сипання окремих м'язів особи, шиї, рук (тики, тремор).

5. Координація рухів:

- а) звичайна координація рухів.
- б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час письма, іншої роботи.
- в) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.

6. Стан рухової активності в цілому:

- а) звичайна рухова активність.
- б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості і енергійності рухів.
- в) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

7. Відчуття з боку серцево-судинної системи:

- а) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця.
- б) відчуття посилення серцевої діяльності, які не заважають роботі.
- в) наявність неприємних відчуттів з боку серця - почастишання серцебиття, відчуття стискування в ділянці серця, поколювання, болі в серці.

8. Прояви з боку шлунково-кишкового тракту:

- а) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів в животі.
- б) одиничні, такі, що швидко проходять і не заважають роботі відчуття в животі - підсос в підкладковій області, відчуття легкого голоду, періодичне "бурчання".
- в) виражені неприємні відчуття в животі - болі, зниження апетиту, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

- а) відсутність яких-небудь відчуттів.
- б) збільшення глибини і почастишання дихання, що не заважають роботі.
- в) значні зміни дихання - задишка, відчуття недостатності вдиху, "грудка в горлі".

10. Прояви з боку видільної системи:

- а) відсутність яких-небудь змін.
- б) помірна активізація видільної функції - частіше бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти).
- в) різке почастишання бажання скористатися туалетом, трудність або навіть неможливість

терпіти.

11. Стан потовиділення:

- а) звичайне потовиділення без яких-небудь змін.
- б) помірне посилення потовиділення.
- в) поява щедрого "холодного" поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

- а) звичайний стан без яких-небудь змін.
- б) помірне збільшення слиновиділення.
- в) відчуття сухості у роті.

13. Забарвлення шкірних покривів:

- а) звичайне забарвлення шкіри обличчя, шиї, рук.
- б) почервоніння шкіри особи, шиї, рук.
- в) збліднення шкіри особи, шиї, поява на шкірі кистей рук "мармурового" (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливність, чутливість до зовнішніх подразників:

- а) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість.
- б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі.
- в) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Відчуття упевненості в собі, у своїх силах:

- а) звичайне відчуття упевненості у своїх силах, у своїх здібностях.
- б) підвищення відчуття упевненості в собі, віра в успіх.
- в) відчуття невпевненості в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

- а) звичайний настрій.
- б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою або іншою діяльністю.
- в) зниження настрою, пригніченість.

17. Особливості сну:

- а) нормальний, звичайний сон.
- б) хороший, міцний, освіжаючий сон напередодні.
- в) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон протягом декількох попередніх ночей, у тому числі напередодні.

18. Особливості емоційного стану в цілому:

- а) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і відчуттів.
- б) відчуття заклопотаності, відповідальності за виконувану роботу, "азарт", активне бажання діяти.
- в) відчуття страху, паніки, відчаю.

19. Стійкість до зовнішніх завад:

- а) звичайний стан без яких-небудь змін.
- б) підвищення завадостійкої в роботі, здатність працювати в умовах шуму і інших перешкод.
- в) значне зниження стійкості до завад, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Особливості мови:

- а) звичайна мова.
- б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, письменності та ін.).
- в) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, заїкання, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

- а) звичайний стан.
- б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізований, високий психічний тонус.
- в) відчуття втоми, незібраності, неухважності, апатії, зниження психічного тону.
- в) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, заїкання,

занадто тихий голос.

22. Особливості пам'яті:

- а) звичайна пам'ять.
- б) поліпшення пам'яті - легко згадується те, що треба.
- в) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

- а) звичайна увага без яких-небудь змін.
- б) поліпшення здатності до зосередження, відвернення від сторонніх справ.
- в) погіршення уваги, нездатність зосередитися на ділі, відволікання.

24. Кмітливість:

- а) звичайна кмітливість.
- б) підвищення кмітливості, хороша винахідливість.
- в) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

- а) звичайна розумова працездатність.
- б) підвищення розумової працездатності.
- в) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явища психічного дискомфорту:

- а) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки в цілому.
- б) відчуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, такі, що швидко проходять і не заважають роботі явища.
- в) різко виражені, різноманітні і численні, що серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.

27. Міра поширеності ознак напруження:

- а) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага.
- б) виразно виражені ознаки напруження, що не лише не заважає діяльності, але, навпаки, сприяючи її продуктивності.
- в) велика кількість різноманітних неприємних ознак напруження, що заважають роботі і, що спостерігаються з боку різних органів і систем організму.

28. Частота виникнення стану напруження:

- а) відчуття напруження не розвивається практично ніколи.
- б) деякі ознаки напруження розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій.
- в) ознаки напруження розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруження:

- а) дуже короткочасний, не більше декількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація.
- б) триває практично протягом усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється незабаром після її закінчення.
- в) дуже значна тривалість стану напруження, що не припиняється протягом тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальна міра вираження напруження:

- а) повна відсутність або дуже слабка міра вираження.
- б) помірно виражені, виразні ознаки напруження.
- в) різко виражена, надмірне напруження.

Обробка даних.

Після заповнення бланку проводиться підрахунок набраних досліджуваним балів шляхом їхнього підсумовування. При цьому за оцінку "+", поставлену досліджуваним проти пункту "а", нараховується 1 бал, проти пункту "б" - 2 бали і проти пункту "в" - 3 бали. Мінімальна кількість балів, що може набрати досліджуваний, дорівнює 30, а максимальна - 90. Діапазон слабкої, чи детензивної, нервово-психічної напруги знаходиться у проміжку від 30 до 50 балів, помірної, чи інтенсивної, - від 51 до 70 балів і надмірної, чи екстенсивної, - від 71 до 90 балів.

Додаток Б.

Бланк самооцінки особистісної тривожності спортсмена

(Ч.Д.Спілбергер, Ю.Л.Ханін)

Прізвище _____ . Ім'я _____ .

Дата _____

№	Висловлювання	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Безумовно вірно
1	2	3	4	5	6
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжусь у напруженні	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваюсь вільно	1	2	3	4
6	Я розстроєний	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю, що відпочив	1	2	3	4
9	Я схвильований	1	2	3	4
10	Я маю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я роздратований	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4