

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ГОТОВНОСТІ БОРЦІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Воронова Валентина,

кандидат педагогічних наук, професор,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-5072-4184>;

email: professor.voronova@gmail.com

Ковальчук Вікторія,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна;

<https://orcid.org/0000-0002-7969-3959>;

email: vkovalchuk@uni-sport.edu.ua

Анотація. *Актуальність.* У роботі викладено результати експериментального дослідження особистісних особливостей спортсменів-борців як важливих складових, що обумовлюють стан їх готовності до змагальної діяльності. Встановлено, що хоча рівень сформованості більшості досліджених психологічних властивостей особистості борців впливають на готовність до змагань, проте є якості, від яких цей стан суттєво не залежить. **Мета дослідження** – вивчення особливостей прояву показників особистості спортсменів-борців, що свідчать про їх психологічну готовність до змагальної діяльності. **Матеріал та методи дослідження** – для вирішення поставлених завдань даного дослідження було застосовано аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; аналіз педагогічних показників результативності технічних дій, психологічну діагностику; методи математичної статистики. У дослідженнях взяли участь 20 спортсменів – 9 майстрів спорту (5 – дзюдо, 3 – вільний стиль, 1 – греко-римський стиль) та 11 кандидатів у майстри спорту (4 – дзюдо, 3 – вільний стиль, 2 – греко-римський стиль, 2 – самбо). Стаж занять спортом 10-12 років, вік випробуваних 20-21 рік. **Результати дослідження.** Між рівнем тривожності та оцінкою сприйняття можливостей спортсмена спостерігається пряма залежність ($r=0,52$), тобто на рівень хвилювання борців перед стартом оцінка іншими людьми їх можливостей має вплив. Зворотну залежність між рівнем

тривожності та результатом виступу спортсменів ($r=-0,42$) вказує на наступне: чим вищий рівень тривожності, тим нижча оцінка виступу борця, і водночас, за дуже низького рівня тривожності також знижується результативність боротьби. Аналіз результатів дослідження спрямованості мотивації виявив рівну кількість випробуваних з помірно високим (6 чол.) та середнім (6 чол.) рівнем мотивації до досягнення успіху. Надто високий рівень мотивації до успіху встановлено у 4 борців. Найменше спортсменів було з низьким рівнем мотивації до успіху (4 чол.). За результатами аналізу графіків працездатності за методикою тепінг-тесту, переважають борці з нервовою системою сильного типу (8 чол.). У 6 спортсменів нервова система середньої сили та у 2 середньо слабка та у 4 слабка нервова система. Це дозволяє зробити висновок, що сила нервової системи очевидно не відіграє провідної ролі при досягненні перемоги у боротьбі, оскільки хороші результати в нашому випадку зафіксовані у спортсменів із різними типами нервової системи. **Висновки.** Проведений аналіз отриманих у дослідженнях даних свідчить, що серед психологічних параметрів, що впливають на стан психічної готовності спортсменів-борців можна назвати рівень ситуативної тривожності, оцінку значущості змагань та бажання виступати, спрямованість та рівень мотивації на успіх та уникнення невдачі, рівень впевненості спортсмена у своїх силах. При цьому спрямованість психіки та показники сили-слабкості працездатності нервової системи впливають на готовність спортсмена, але не є визначальними у досягненні мобілізаційної готовності.

Ключові слова: стан готовності, мотивація на досягнення успіху і уникнення невдачі, передстартова тривожність, емоційна стійкість, нервова система.

PSYCHOLOGICAL COMPONENT READINESS OF WRESTLERS FOR COMPETITIVE ACTIVITIES

Voronova Valentina, Kovalchuk Victoria

Abstract. Topicality. The work presents the results of an experimental study of the personal characteristics of wrestlers as important components that determine the state of their readiness for competitive activity. It was established that although the level of formation of most of the investigated psychological properties of the personality of wrestlers affects readiness for competition, there are qualities on which this state does not significantly depend. **The purpose of the study** is to study the peculiarities of the manifestation of personality indicators of athletes-wrestlers, which testify to their psychological readiness for competitive activities. **Material and methods of the study** – to solve the tasks of this research, the analysis and

generalization of data from the scientific and methodological literature was used; analysis of pedagogical indicators of the effectiveness of technical actions, psychological diagnosis; methods of mathematical statistics. The study involved 20 athletes: 9 Masters of Sport (5 in judo, 3 in freestyle wrestling, and 1 in Greco-Roman wrestling) and 11 Candidates for Master of Sport (4 in judo, 3 in freestyle wrestling, 2 in Greco-Roman wrestling, and 2 in sambo). The participants had 10-12 years of sports experience and were aged 20-21 years. **Results of the study.** There is a direct correlation between the level of anxiety and the assessment of the perception of the athlete's capabilities ($r=0.52$), that is, the level of excitement of wrestlers before the start is influenced by other people's assessment of their capabilities. The inverse relationship between the level of anxiety and the performance of athletes ($r=-0.42$) is indicated by the following: the higher the level of anxiety, the lower the rating of the wrestler's performance, and at the same time, at a very low level of anxiety, the effectiveness of the fight also decreases. The analysis of the results of the research on the orientation of motivation revealed an equal number of subjects with a moderately high (6 persons) and average (6 persons) level of motivation to achieve success. Too high a level of motivation for success is established in 4 wrestlers. The fewest athletes were with a low level of motivation for success (4 people). According to the results of the analysis of the graphs of working capacity using the tapping test method, wrestlers with a strong type of nervous system prevail (8 people). 6 athletes have an average nervous system, 2 have an average nervous system, and 4 have a weak nervous system. This allows us to conclude that the strength of the nervous system obviously does not play a leading role in achieving victory in the fight, since good results in our case were recorded in athletes with different types of nervous system. **Conclusions.** The analysis of the data obtained in the research shows that among the psychological parameters that affect the state of mental readiness of athletes-wrestlers, the level of situational anxiety, the assessment of the significance of the competition and the desire to perform, the orientation and level of motivation for success and the avoidance of failure, the level of confidence of the athlete in his forces. At the same time, the orientation of the psyche and indicators of the strength-weakness of the nervous system's performance influence the athlete's readiness, but are not decisive in achieving mobilization readiness.

Keywords: state of readiness, motivation to achieve success and avoid failure, pre-start anxiety, emotional stability, nervous system.

Постановка проблеми. За відносно рівних умов психічна готовність учасників спортивних змагань до напруженої боротьби за перемогу, за досягнення високих, нерідко граничних результатів набула значення одного з

найважливіших і навіть вирішальних факторів успіху в змаганнях. Особливо це вірно, якщо взяти до уваги специфічність спортивної діяльності, аналогів якої немає серед інших її видів. У різних словниках надано багато визначень специфічної діяльності: специфіка (від *specificus* – особливий), визначається як особливості, властиві тільки даному предмету, явищу чи роду, класу предметів, явищ; суттєві ознаки, що відрізняють даний об'єкт від усіх інших (наприклад специфіка професії тренера, спортсмена, викладача). А в тлумачному словнику специфіка це відмінні риси чогось; своєрідність (Радченко, & Орлова, 2010). Таким чином, специфічна діяльність є своєрідною, з властивими лише їй особливостями, форма активності людини.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фахівці в галузі спорту розглядають змагання як боротьбу розуму, волі, почуттів, фізичної та технічної досконалості спортсменів; як процес боротьби, що протікає не тільки на фізичному, моторному, а й психічному рівнях (Пакулін, 2016; Ревнівцев, & Кутек, 2023; Лаврентьев, та ін., 2023;). Тим самим наголошується на значенні урахування саме психологічного аспекту спортивного змагання, як важливої складової процесу протиставлення фізичних і психічних можливостей. Зазначене дуже актуальне для діяльності особистості в видах спортивної боротьби, де основна особливість змагання – досягти переваги над суперником, водночас ефективно протидіючи йому. Істотною особливістю спортивного змагання є також висока соціальна й особистісна значущість для кожного спортсмена та самого процесу боротьби, його результату, які отримують не лише оцінку спортивних суддів, а й громадську оцінку – суспільний резонанс. Підсумком змагальної діяльності спортсмена є результативність, що є співвідношенням дій борця та результату дій, що досягли мети, досконалість яких досягається наполегливою роботою на тренуваннях і яка є основною метою на змаганнях для кожного спортсмена. Психічна готовність до діяльності змагання – широке поняття. На рівні знань її можна охарактеризувати, як багатокомпонентну та багатовимірну структуру, де кожній її частині притаманна певна сукупність ознак (Воронова, Куш, Ковальчук, & 2022; Ревнівцев, & Кутек, 2023; Воронова, & Ковальчук, 2024). Результативність і надійність змагальної діяльності спортсмена визначається не лише його різнобічною підготовленістю, а й готовністю до конкретного змагання. Готовність спортсмена слід розуміти як високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій психіки, фізичних і рухових якостей, які забезпечують ефективність специфічної рухової діяльності (Бережна, & Коробейнікова, 2024; Godin, et. all., 2004). Психічна готовність сприймається як стан, досягнутий внаслідок інтегральної підготовки до діяльності. Аналіз науково-теоретичних досліджень дозволяє

встановити структурні компоненти стану психічної готовності. Ними є: твереза впевненість спортсмена у своїх силах, прагнення активно та захоплено, з повною віддачею сил, боротися до кінця за досягнення наміченої мети, оптимальний рівень емоційного збудження, високий ступінь стресостійкості по відношенню до різних, і, насамперед, особливо значущих для спортсмена, несприятливо діючих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатність довільно керувати своїми діями, почуттями, усією поведінкою в нескінченно мінливих умовах спортивної боротьби за надзвичайно напруженої, збуджуючої атмосфери змагання.

Якщо узагальнити наявні дані, можна стверджувати, що стан психічної готовності до змагання опосередкований стійкою системою особистісних характеристик і перед змаганнями, і в процесі їх перебігу (Шаповалов, Бажанюк, & Камишин, 2014; Перепелиця, Фокіна, & Ковальчук, 2022; Ревнівцев, & Кутек, 2023; Van De Pol, & Kavussanu, 2012; Rottensteiner, Tolvanen, Laakso, & Konttinen, 2015).

Зокрема, стан психічної готовності залежить від спрямованості двох мотивів, які пов'язані з досягненнями спортсмена: мотиву уникнення невдачі та мотиву досягнення успіху. На ефективність змагальної діяльності впливає спрямованість мотиву досягнення успіху (Godin, et. all., 2004). Спортсмени, у яких домінує мотив досягнення успіху, виконують змагальні дії більш стабільно та ефективніше, ніж ті, у яких домінуючим є мотив уникнення невдачі (Clancy, et. all., 2016; Godin, et. all., 2004). Це пояснюється тим, що особи, помірковано орієнтовані на успіх, діють розсудливо, не бояться гострих ситуацій боротьби та ризикувати. Ті ж, хто боїться невдач, мають малий або, навпаки, занадто великий рівень ризику, надаючи перевагу малому успіху, аби без розчарувань. Прагнення спортсмена до досягнення високих результатів у майбутньому змаганні обумовлено усвідомленням своєї підготовленості та порівнянням власних можливостей з майбутніми суперниками.

При цьому на стан готовності борців до змагань впливають такі чинники: підтримка тренера на змаганні; конкретна постановка мети та завдань участі у змаганні; систематичний аналіз змагальних результатів (П'ятничук, & Яців, 2012; Лазоренко, & Чхайло, 2016). Істотне практичне значення стану психічної готовності до змагань полягає в тому, що воно є підґрунтям, на якому протікають психічні процеси, спрямовані на орієнтування спортсмена в умовах перебігу змагальної боротьби, на адекватну цим умовам саморегуляцію дій, думок, почуттів, поведінки, загалом на вирішення техніко-тактичних і інших завдань, що ведуть до досягнення кінцевої мети змагання. Тут і виявляється єдність стану психічної готовності

з іншими сторонами цілісної готовності особистості борця до змагань – психологічної, спеціальної та функціональної.

Часто саме в цей період, на жаль, розкривається або гармонія всіх ланок цієї складної багатокомпонентної системи, або недоліки формування певних її складових. Відновити цілісність системи, гармонію її ланок шляхом психічної саморегуляції, як правило, неможливо, причому у ряді випадків тому, що слабкою ланкою є недостатня психічна підготовленість спортсмена (Шаповалов, Бажанюк, & Камишин, 2014; Ревнівцев, & Кутек, 2023).

Психологічна готовність до змагальних дій – це результат індивідуальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної діяльності спортсмена. Необхідно зазначити, що на рівень готовності впливають також і зовнішні фактори, які, як правило, мають тимчасовий або разовий характер. Психологічна неготовність – це невіра у свої сили, страх суперників (зазвичай, конкретних суперників, оскільки в кожного спортсмена вони свої – відповідні рівню його майстерності та результатів).

Можна сказати, що стан готовності – це відчуття власних поточних можливостей, яке має сприяти формуванню психологічної впевненості у здатності реалізувати їх якомога ефективно. Ця впевненість, як психологічний компонент, виникає у зв'язку з досягненням спортсменом напередодні змагань необхідного рівня фізичної, технічної та тактичної підготовки. Наявність певної частки невпевненості свідчить про адекватність відображення спортсменом труднощів змагальної боротьби (сили суперників, несприятливих соціальних умов тощо). У той же час, при завищеній або заниженій впевненості, як правило, відзначається неадекватність мотиваційних настанов і рівня домагань спортсменів, які призводять до неповної мобілізації їх можливостей (в одному випадку через те, що спортсмен не вважає за потрібне «викладатися», а в іншому випадку – тому що вважає таку мобілізацію неможливою або марною) (Лазоренко, & Чхайло, 2016; Лаврентьев та ін., 2023; Воронова, & Ковальчук, 2024).

Значною мірою стан готовності до змагання пов'язаний із вольовою мобілізацією фізичних і психічних можливостей. Це готовність проявити максимум вольового зусилля, недопущення розвитку несприятливого емоційного стану, спрямувати свідомість не так на переживання значущості змагання й очікування успіху чи невдачі, але на контроль своїх дій і дій суперника. Вольова мобілізація повинна сприяти за необхідності включенню в регуляцію емоційного стану всіх відповідних систем, щоб організм спортсмена був готовий до наближення екстремальних умов діяльності. Слід, проте, враховувати, що напружене переживання спортсменом майбутньої змагальної діяльності може значно підвищити рівень емоційної напруги, яка

починає домінувати над вольовим контролем. Це таїть у собі певну небезпеку, оскільки робота функціональних систем стає нестабільною і довільно нерегульованою (Коробейніков, & ін., 2013; Воронова, 2018; Бережна, & Коробейнікова, 2024). Тому, важливим є питання психологічної стійкості спортсменів на змаганнях. Різко виражені емоційні стани повинні протікати не стихійно, механічно підпорядковуючи собі поведінку спортсмена, а під суворим контролем свідомості.

Очевидним є те, що спортсмен у процесі тренування та тривалих виступів на змаганнях повинен адаптуватися до факторів психічної напруженості, так же, як він адаптується до фізичних навантажень. А для цього психічну напруженість необхідно передбачати в тренувальних циклах, щоб реакція на стресову ситуацію ставала стереотипом вивчених дій (Воронова, 2018, 2019; Van De Pol, & Kavussanu, 2012).

Отже, спортивна форма пов'язана з максимальною мобілізацією спортсмена на високі досягнення, причому вона повинна підкріплюватися його фізичною, технічною та тактичною підготовленістю. Однак, це хоч і стабільний, але все ж таки тимчасовий стан спортсмена (його тривалість визначається багатьма факторами, у тому числі й індивідуальними особливостями: одні спортсмени можуть перебувати в мобілізованому стані кілька тижнів, інші – кілька днів). Саме тому, важливою частиною підготовки спортсменів-борців є знання ступеню вираженості психологічних властивостей їх особистості, необхідних для досягнення максимальних результатів.

Мета дослідження – вивчення особливостей прояву показників особистості спортсменів-борців, які свідчать про їх психологічну готовність до змагальної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота виконана відповідно до Плану наукових досліджень та розробок, які виконує Національний університет фізичного виховання та спорту України за темами 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (номер державної реєстрації № 0121U108308).

Матеріал та методи дослідження. У дослідженнях взяли участь 20 спортсменів – 9 майстрів спорту (5 – дзюдо, 3 – вільний стиль, 1 – греко-римський стиль) та 11 кандидатів у майстри спорту (4 – дзюдо, 3 – вільний стиль, 2 – греко-римський стиль, 2 – самбо). Стаж занять спортом 10-12 років, вік випробуваних 20-21 рік. Від учасників дослідження отримано згоду на участь у випробуваннях відповідно до Гельсінської декларації прав людини 2008 року.

Методи дослідження – для вирішення поставлених завдань нашого дослідження було застосовано аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; аналіз педагогічних показників результативності технічних дій, психологічну діагностику (визначалися: сила нервової системи; коефіцієнт вегетативного балансу; рівень ситуативної тривожності; показники відношення до майбутньої діяльності: значущість змагання для борця, його впевненість щодо власних можливостей і суб'єктивна оцінка можливостей суперників; спрямованість мотивації на успіх і уникнення невдачі); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Визначення рівня ситуативної тривожності свідчить, що переважна кількість борців (10 осіб) мали середній рівень, 6 борців – високий, а у 4 виявлено низький рівень тривожності. Між рівнем тривожності й оцінкою сприйняття можливостей спортсмена спостерігається пряма залежність ($r=0,52$), тому можна дійти висновку, що на рівень хвилювання борців перед стартом оцінка іншими людьми їх можливостей має вплив. Також знайдено зворотну залежність між рівнем тривожності та результатом виступу спортсменів ($r=-0,42$), що вказує на наступне: чим вищий рівень тривожності, тим нижча оцінка виступу борця, і водночас за дуже низького рівня тривожності також знижується результативність боротьби.

Аналіз результатів дослідження спрямованості мотивації вказує на рівну кількість випробуваних з помірно високим (6 осіб) та середнім (6 осіб) рівнем мотивації до досягнення успіху. Надто високий рівень мотивації до успіху встановлено у 4 борців. Найменше спортсменів було з низьким рівнем мотивації до успіху (4 особи). Відносно спрямованості мотивації до уникнення невдачі вийшла відносно рівномірна кількість спортсменів усіх рівнів: завищений – 4 осіб, високий – 6 осіб, середній – 6 осіб, та низький – 4 особи.

Рівень суб'єктивної готовності спортсменів визначався за рівнем прояву показників відношення до майбутнього змагання (значущість змагання для борця, його впевненість щодо власних можливостей і суб'єктивна оцінка можливостей суперників). Виявилось, що отримані показники впевненості щодо власних можливостей у переважній кількості борців на високому рівні – 14 осіб (6 спортсменів перед змаганнями мали низький рівень). Варто відзначити, що всі із зазначених 14 борців показали хороший результат у змаганнях і це дає підставу вважати психологічний фактор «впевненість щодо власних можливостей» важливим для досягнення стану готовності.

Щодо суб'єктивної оцінки можливостей суперників, то у більшості борців (16 осіб) спостерігалася висока оцінка можливостей суперника. Серед тих борців, у кого цей показник був низьким, але при цьому високий показник впевненості (4 особи), переважна більшість показала невдалий результат

виступу. На наш погляд це свідчення прояву самовпевненості та переоцінки своїх сил.

Майже всі спортсмени, які брали участь у дослідженні, високо оцінювали значущість змагань і мали високий рівень прояву бажання брати участь у них (17 з 20 осіб)

Встановлена пряма залежність між показниками ситуативної тривожності і оцінкою значущості змагань та бажанням виступати ($r=0,58$), тобто чим вища значущість і бажання виступати, тим вища ситуативна тривожність і, відповідно, навпаки. Ця взаємозалежність є зрозумілою, оскільки значущість змагань завжди впливає на емоційний стан тих, хто змагається, тому змушує їх хвилюватися. У всіх учасників дослідження з високим показником впевненості у своїх можливостях ситуативна тривожність була в рамках норми, і це говорить про те, що більшість спортсменів реально оцінюють власні сили. Дослідження вказують на існування залежності прояву у спортсмена впевненості в собі та мотивації на досягнення успіху (рис.1).

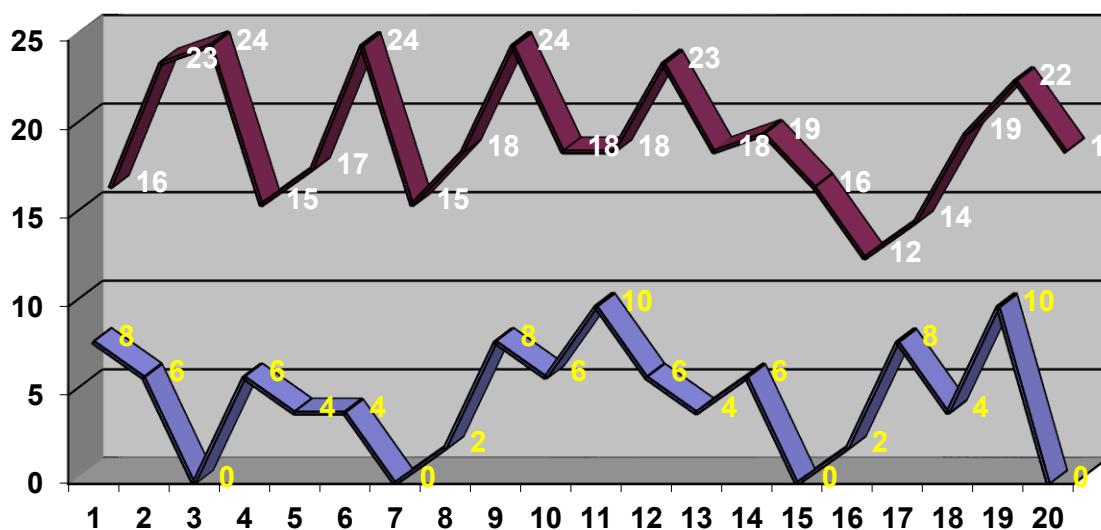


Рис. 1. Взаємозалежність впевненості спортсмена у власних можливостях від мотивації на досягнення успіху.

■ — показники впевненості; ■ — мотивація на досягнення успіху.

Однак, мотивація на уникнення невдач має зворотну залежність з показником впевненості спортсмена у власних можливостях: чим вищий рівень впевненості борців стосовно майбутнього змагання, тим нижчий рівень мотивації на уникнення невдач; чим нижчий прояв впевненості, тим більше проявлялися в особистості спортсмена бажання захищатися та діяти без зайвого ризику (рис. 2).

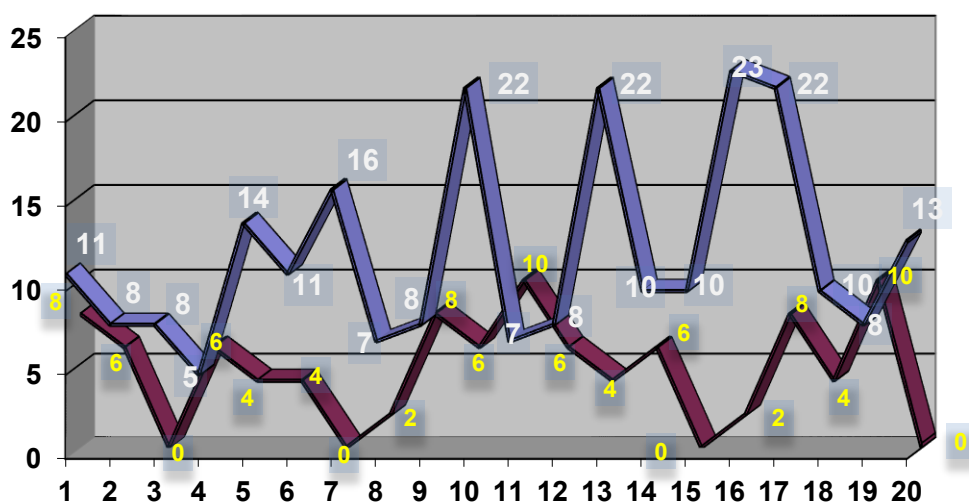


Рис. 2. Взаємозалежність впевненості борців у власних можливостях і мотивації на уникнення невдачі.

— показники упевненості; — мотивація на уникнення невдачі.

Що стосується педагогічного контролю результативності за технічними показниками, то в усіх учасників дослідження вони були не однакові. Така варіативність переважно залежить від індивідуальних відмінностей і є свідченням неоднозначного рівня підготовленості. Оцінювання виступів здебільшого проводилося за показниками ефективності атаки та надійності захисту. Оцінка виставлялася за десятибальною шкалою. За зразок в 10 балів була прийнята 100% ефективність атаки та надійність захисту, така оцінка передбачає, що всім атакам суперника була успішна протидія випробуванним борцем і всі атакувальні дії, проведені ним, були оцінені позитивно.

Загальна оцінка була виведена на основі середньоарифметичних оцінок цих показників. Фактором додаткового підвищення оцінки слугували показники щільності атаки та загальна манера ведення боротьби.

Ефективність атаки розраховувалася, як відношення кількості оцінених технічних дій борця до загальної кількості проведених ним атак, а надійність захисту оцінювалася як відношення оцінених атак суперника до загальної кількості проведених ним спроб. При зіставленні показників ефективності техніки та мотивації на досягнення успіху виявлено зворотну залежність. Тобто, при підвищеній мотивації на досягнення успіху борці проявляли низьку ефективність атаки і, навпаки, за низького або середнього рівня мотивації спортсмени проводили більше дій, що оцінювалися. Мабуть занадто високий рівень прояву мотивації на досягнення успіху підвищує емоційну напруженість, що може викликати порушення властивостей уваги чи автоматизованості навичок борця та є перешкодою під час проведення атакувальних дій. Швидше за все, з тієї ж причини надійність захисту вища у

тих спортсменів, у яких мотивація до захисту не перевищує норми, оскільки результати досліджень виявили зворотну залежність між цими показниками (рис. 3).

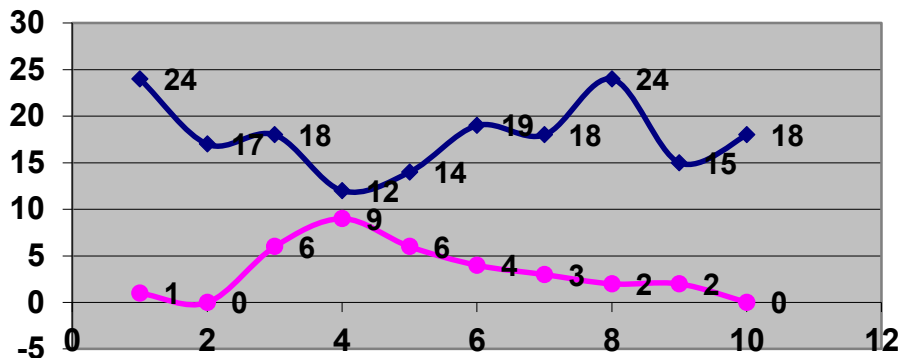


Рис. 3. Залежність результатів виступу від рівня мотивації для досягнення успіху.

■ – мотивація на досягнення успіху; ■ – оцінка виступу борців.

Середній показник зміни ефективності техніки у межах змагань становить 35 %. Середній показник зміни надійності захисту протягом змагань становить 37 %. Темп ведення боротьби від бою до бою, в середньому, змінюється на 7 атак.

Манера ведення поєдинку, в більшості випадків складається з атак, але іноді спортсмени змінювали її на контратакувальну або вичікувальну атаку, залежно від тактичної настанови на бій.

За результатами аналізу графіків працездатності за методикою тепінг-тесту, переважають борці з нервовою системою сильного типу (8 осіб). У 6 спортсменів нервова система середньої сили, у 2 середньо-слабка та у 4 слабка нервова система (рис.4). Отримані дані дозволяють зробити висновок, що сила нервової системи очевидно не відіграє провідної ролі при досягненні перемоги у боротьбі, оскільки позитивні результати в нашому випадку зафіксовані у спортсменів із різними типами нервової системи.

Переважного значення в такому випадку набуває вміння кожного борця, залежно від особливостей працездатності, будувати власну тактичну схему ведення поєдинку.

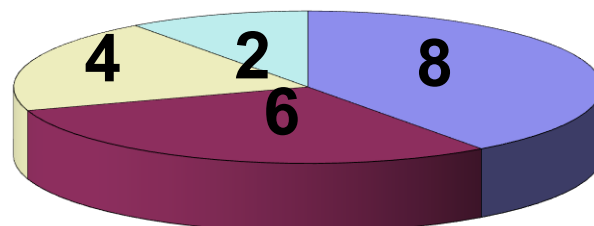


Рис. 4. Прояв сили нервової системи (НС) у борців.

■ – сильна НС; ■ – середньо-сильна НС; ■ – слабка НС; ■ – середньо-слабка НС.

Дослідження коефіцієнту вегетативного балансу (за К. Шипошем) свідчить, що можливості психіки більшості випробуваних спрямовані на дію – 11 осіб. У 6 спортсменів психіка спрямована на оптимізацію зусиль на відпочинок, що може свідчити про неправильне підведення до змагання, зокрема про виснаження психіки, потребу проведення заходів щодо її відновлення. У 3-х спортсменів важко визначити спрямованість психіки, оскільки тестування показало проміжний (пороговий) результат (вегетативний коефіцієнт Шипоша = 1) (рис 5).

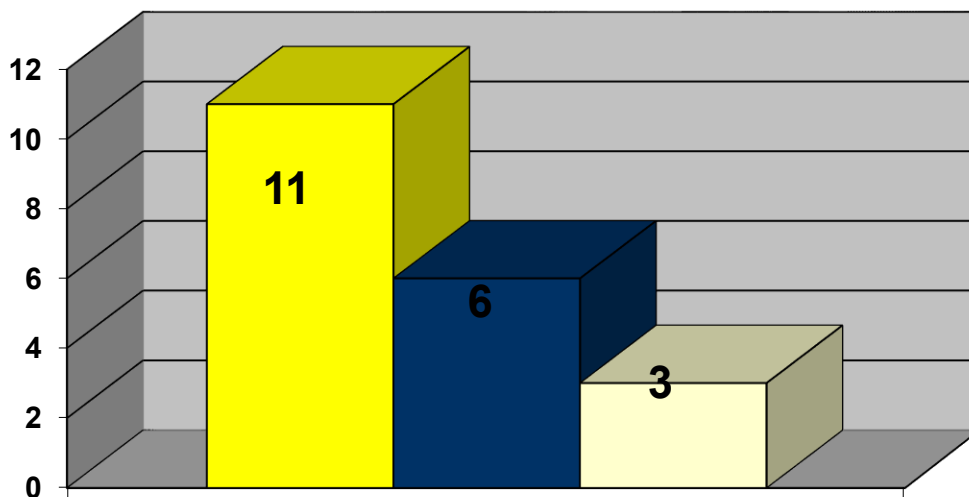


Рис. 5. Співвідношення випробуваних спортсменів відповідно коефіцієнту вегетативного балансу психіки.

■ – спрямованість на діяльність; ■ – спрямованість на відновлення; ■ – порогова величина.

Наші дослідження не виявили взаємозв'язку вегетативного коефіцієнта з рівнем впевненості борців у своїх можливостей стосовно майбутнього змагання, оскільки у випробуваних спостерігалися різні варіанти поєднання рівня впевненості зі станом психіки. Отже можна припустити, що стан спрямованості психіки не впливає на впевненість борця у своїх силах.

Проте, показники вегетативного балансу психіки є фактором, який потрібно приймати до уваги при прогнозуванні результатів виступів борців, оскільки дослідження не визначили залежність результатів виступів від психічного стану спортсменів. В основному, спортсмени зі спрямованістю психіки на енерговитрати показували кращий результат, проте були й борці зі спрямованістю психіки на відновлення, які змогли показати гарний результат, а також і ті, які не змогли реалізувати свої можливості, незважаючи на гарний показник вегетативного балансу.

Дискусія. Дуже інтенсивна, часто максимальна фізична та психічна напруга – невід'ємна частина діяльності у спорті вищих досягнень, витримати

яку неможливо без наявності складових, які забезпечують стан готовності спортсмена до змагальної діяльності. За відносно рівних умов психічна готовність учасників змагань до напруженої боротьби за перемогу, за досягнення високих, особистісно та соціально значущих результатів відіграє провідну роль, як одного з найважливіших і вирішальних факторів успіху в змаганнях.

Проведені нами дослідження дають підстави стверджувати, що такими необхідними складовими особистості борця можна вважати певні індивідуально-типологічні властивості особистості; суб'єктивну готовність, яка вказує на рівень бажання змагатися, оцінку можливостей власних і суперника; специфіку прояву мотиваційних факторів (спрямованості на досягнення успіху). Проте отримані нами кількісні дані та їх математична обробка також показала, що такі важливі індивідуально-типологічні прояви психіки борців, як ерготропне спрямування психіки та сила-слабкість нервової системи хоча і впливають на готовність борців до змагальної діяльності, проте такий вплив не можна вважати визначальним.

Ми згодні з авторами, які вважають, що вивчення змагальної діяльності спортсмена, пізнання психологічних особливостей перебігу цього процесу дозволяють зробити більш вагомий внесок у його підготовку до вищих здобутків, ніж підхід до визначення стану готовності виключно через дослідження тренувального процесу. Така думка ґрунтується на особливостях змагальної діяльності в спорті, коли її підсумком є результативність, тобто, в нашому дослідженні це співвідношення вчинених дій борця і дій, що досягли мети.

Отримані нами результати вивчення психологічних складових особистості та їх статистичний зв'язок з показниками педагогічного контролю за змагальною діяльністю борців свідчить, що готовність до здійснення необхідних техніко-тактичних дій визначається в основному психологічними факторами, які можна визначати та корегувати у процесі підготовки спортсмена до змагання.

Акцентуючи увагу на зазначених складових готовності борців до змагань, необхідно мати на увазі, що на спортсменів у ході підготовки до старту впливає велика кількість різноманітних факторів – склад та поведінка глядачів, дії суддів, взаємодії з тренерами, непередбачувані ситуації тощо. Ці фактори діють хоча й ситуативно, проте можуть як позитивно, так і негативно впливати на спортсменів, змінюючи ступінь вираженості сформованих у них психологічних властивостей та знижуючи рівень їх готовності до змагання.

Висновки. Проведений аналіз отриманих у дослідженні даних свідчить, що серед психологічних параметрів, які впливають на стан психічної

готовності спортсменів-борців можна назвати рівень ситуативної тривожності, оцінку значущості змагань і бажання виступати, спрямованість і рівень мотивації на успіх та уникнення невдачі, рівень впевненості спортсмена у своїх силах. При цьому, спрямованість психіки та показники сили-слабкості працездатності нервової системи впливають на готовність спортсмена, але не є визначальними в досягненні мобілізаційної готовності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення властивостей особистості кваліфікованих спортсменів в гендерному аспекті з метою розробки практичних рекомендацій для тренерів, спортсменів, стосовно визначення шляхів психологічної підготовки борців та борчинь.

Автори заявляють, що не мають конфлікту інтересів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бережна, А., & Коробейнікова, Л. (2024). Особливості прояву психоемоційного стану висококваліфікованих борців із урахуванням статевого диморфізму. Харків: *Єдиноборства: електронний науковий журнал*, 1(31). DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.02>
2. Воронова, В. І. (2019). Психологія спорту. Київ: *Олімпійська література: навчальний посібник*.
3. Воронова, В. І. (2018). Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія/за заг.ред. В. М. Костюкевича*. Вінниця: ТОВ «Планер», 86-101.
4. Воронова, В. І., & Ковальчук В. І. (2024). Психологічні складові готовності борців до змагальної діяльності. «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації». *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. 14 березня 2024 року*. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 107-110.
5. Воронова, В. І., Куш, О. О., & Ковальчук, В.І. (2022). Потреби та мотиви спортсменів-легкоатлетів як провідні компоненти спрямованості їх особистості. Житомир: *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 14 (33), 127-135.
6. Кіндзер, Б. М., Партико, Н. В., Хуртенко, О. В., Березяк, К. М., Пришва, О. Б., & Нестеров, О. С. (2021). Програма психічної саморегуляції однокласників. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць/За ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 6(137) 21, 66-71.

7. Коробейніков, Г., Приступа, Є., Коробейнікова, Л., & Бріскін, Ю. (2013). Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів.
8. Лаврентьєв, О., Сергієнко, Ю., Антоненко, С., Крупеня, С., & Бут, О. (2023). Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 9(169), 86-91.
DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).18)
9. Лазоренко, С. А., & Чхайло, М. Б. (2016). Психоемоційна підготовка одноборців у спорті вищих досягнень. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 1(55), 248-255.
10. Пакулін, С. Л. (2016). Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. *Траєкторія науки. Міжнародний електронний науковий журнал*, 2(12), 14-17.
DOI: <http://dx.doi.org/10.22178/pos.17-14>
11. Перепелиця, А., Фокіна, Є., & Ковальчук, В. (2022). Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 89-94. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.89–94
12. П'ятничук, Г., & Яців, Я. (2012). Характеристика чинників, які впливають на передстартовий стан спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр.*, 4(20), 460-463.
13. Радченко, І., & Орлова, О. (2010). Новий тлумачний словник сучасної української мови (50 000 слів). *Видавництво БАО*.
14. Ревнівцев, Б. О., & Кутек, Т. Б. (2023). Сутність психологічної підготовки спортсмена: методичні рекомендації. Житомир: *ЖДУ імені Івана Франка*.
15. Шаповалов, Б. Б., Бажанюк, В. С., & Камишин, В. В. (2014). Психологічні особливості роботи з спортивно обдарованими дітьми: *монографія*. Київ: *Інститут обдарованої дитини*.
16. Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychol. Sport Exerc*, 27, 232–242. DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.09.003
17. Godin, G., Lambert, L. D., Owen, N., Nolin, B., & Prud'homme, D. (2004). Stages of motivational readiness for physical activity: A comparison of different algorithms of classification//*Brit. J. Health Psychol*, 9, 253-267.
18. Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L., & Kontinen, N. (2015). Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *J. Sport Behav*, 38, 1-18.

19. Van De Pol, P. K., & Kavussanu, M. (2012). Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport Exerc. Perform. Psychol*, 1, 91-105. DOI: 10.1037/a0025967

REFERENCES

1. Berezhna, A., & Korobeinikova, L. (2024). Features of the manifestation of the psycho-emotional state of highly qualified wrestlers considering sexual dimorphism. Kharkiv: *Combat Sports: Electronic Scientific Journal*, 1(31). DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.02>

2. Voronova, V. I. (2019). Psychology of Sport. Kyiv: *Olympic Literature: Textbook*.

3. Voronova, V. I. (2018). Applied aspects of psychological support in sports activities. *Theoretical and methodological foundations of managing the preparation process of athletes of various qualifications: Collective monograph / Edited by V. M. Kostyukevich*. Vinnytsia: Planer LLC, 86–101.

4. Voronova, V. I., & Kovalchuk, V. I. (2024). Psychological components of wrestlers' readiness for competitive activity. "Physical Culture and Sports: Traditions, Experience, Innovations." *Materials of the II All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, March 14, 2024*. Zaporizhzhia: Zaporizhzhia Polytechnic National University, 107–110.

5. Voronova, V. I., Kushch, O. O., & Kovalchuk, V. I. (2022). Needs and motives of track and field athletes as leading components of their personality orientation. Zhytomyr: *Physical Culture, Sport, and Health of the Nation: Collection of Scientific Papers*, 14(33), 127–135.

6. Kindzer, B. M., Partyko, N. V., Khurtenko, O. V., Bereziak, K. M., Pryshva, O. B., & Nesterov, O. S. (2021). Mental self-regulation program for martial artists. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 15. *Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports): Collection of Scientific Papers / Edited by O. V. Tymoshenko*. Kyiv: Publishing House of NPU named after M. P. Dragomanov, 6(137)21, 66–71.

7. Korobeinikov, H., Prystupa, Y., Korobeinikova, L., & Briskin, Y. (2013). Assessment of psychophysiological states in sports. Lviv.

8. Lavrentyev, O., Serhienko, Y., Antonenko, S., Krupenya, S., & But, O. (2023). Psychological preparation of freestyle wrestlers during competitions. *Scientific Journal of the Ukrainian State Dragomanov University*, 9(169), 86–91. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).18)

9. Lazorenko, S. A., & Chkhailo, M. B. (2016). Psycho-emotional preparation of martial artists in elite sports. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 1(55), 248–255.

10. Pakulin, S. L. (2016). Improvement of technical-tactical and psychological preparation of freestyle wrestlers. *Science Trajectory: International Electronic Scientific Journal*, 2(12), 14–17. DOI: <http://dx.doi.org/10.22178/pos.17-14>
11. Perepelytsia, A., Fokina, Y., & Kovalchuk, V. (2022). Motivation as a factor influencing sports activities. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 4, 89–94. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.89–94
12. Pyatnychuk, H., & Yatsiv, Y. (2012). Characteristics of factors influencing athletes' pre-start conditions. *Physical Education, Sport, and Health Culture in Modern Society: Collection of Scientific Papers*, 4(20), 460–463.
13. Radchenko, I., & Orlova, O. (2010). New Explanatory Dictionary of Modern Ukrainian Language (50,000 words). *BAO Publishing House*.
14. Revnivitsev, B. O., & Kutek, T. B. (2023). The essence of psychological preparation of an athlete: Methodical recommendations. Zhytomyr: *Zhytomyr Ivan Franko State University*.
15. Shapovalov, B. B., Bazhanyuk, V. S., & Kamyshyn, V. V. (2014). Psychological characteristics of working with athletically gifted children: *Monograph*. Kyiv: *Institute of Gifted Child*.
16. Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychol. Sport Exerc*, 27, 232–242. DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.09.003
17. Godin, G., Lambert, L. D., Owen, N., Nolin, B., & Prud'homme, D. (2004). Stages of motivational readiness for physical activity: A comparison of different algorithms of classification//*Brit. J. Health Psychol*, 9, 253-267.
18. Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L., & Kontinen, N. (2015). Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *J. Sport Behav*, 38, 1-18.
19. Van De Pol, P. K., & Kavussanu, M. (2012). Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport Exerc. Perform. Psychol*, 1, 91-105. DOI: 10.1037/a0025967

Стаття надіслана до редколегії 17.11.2024 р.

Статтю рекомендовано до друку 16.12.2024 р.