

Рівень психологічної готовності дзюдоїстів до змагань
Рибак Л.О.¹, Полянничко О.М.², Єретик А.А.², Кулаков Б.С.²
Національна академія Державної прикордонної служби України імені
Богдана Хмельницького¹
Київський університет імені Бориса Грінченка²

Анотація. Мета – визначити рівень психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої підготовки та надати рекомендації з метою його підвищення. **Матеріал і методи.** У дослідженні проводився аналіз спортивної, педагогічної, психологічної літератури для визначення особливостей оцінки та формування психологічної готовності єдиноборців. Для оцінки психологічної підготовленості дзюдоїстів на етапі спеціалізованої підготовки використовувалася анкета, яка містила вісім питань стосовно готовності до змагань дзюдоїстів. В опитуванні прийняли участь 18 дзюдоїстів. Статистична обробка та аналіз результатів дослідження здійснювався на основі загальноприйнятих методик у фізичному вихованні та спорті. **Результати:** результат оцінки «впевненості у собі на змаганнях» дзюдоїстами в середньому склав 3,8. Найбільший показник у самооцінці, спортсмени оцінили себе у 4,1 бал. Це єдине питання, де значення більше 4 балів. Свій рівень емоційної стійкості спортсмени оцінили у 3,1 бал, це найменший показник. Результати анкетування на питання «здатності до саморегуляції» оцінено в середньому спортсмени у 3,2 бали. Свої здібності мобілізувати сили у продовж поєдинку спортсмени оцінили у 3,4 балів. Високу оцінку спортсмени поставили собі у здатності до концентрації уваги – 3,8 бали. Надані рекомендації формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої підготовки, яка складається з декількох взаємопов'язаних частин: оцінка психологічної готовності дзюдоїстів; комплекс засобів формування психологічної готовності; структура та особливості навчально-тренувального процесу з метою формування психологічної готовності. Рекомендації складаються з чотирьох блоків засобів, які можуть бути використані дзюдоїстами у навчально-тренувальному процесі. **Висновки.** Спортсмени мають досить високі значення самооцінки та впевненості у своїх діях, але в той же час досить низько оцінили свою емоційну стійкість та розуміння, які дії треба виконувати у певний час. Також спортсмени оцінили себе найменше в питанні саморегуляції та здатності мобілізуватися, в той же час найбільше мають здатність до концентрації уваги та прояву вольових якостей.

Ключові слова: дзюдо, психологічна готовність, опитування, психологічний стан, самооцінка, саморегуляція.

Вступ. Ріст спортивних результатів та успіх у спорті у значній мірі залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту ставлять до нього відповідні вимоги та спільно з тим формують якості особистості, необхідні для успішного здійснення змагальної діяльності (Воронова, 2007; Latyshev, and et. al., 2021).

Особливості сучасного спорту такі, що для досягнення значних результатів

необхідні напруження, що наближаються до крайніх меж людських можливостей. Зростає професіоналізація спорту та істотно збільшилися тренувальні й змагальні навантаження (Латышев, та ін., 2020; Шандригось, та ін., 2021; Tropin, & Shatskikh, 2017). Особливо це стосується кваліфікованих спортсменів, але й новачків, тобто на попередніх етапах підготовки (Ільїн, 2008; Курилюк, 2019; Тропін, & Бойченко, 2018; Latyshev, and et.

al., 2020), тому особливу увагу треба приділяти психологічній підготовці.

Психологічна підготовка спортсменів має загальну для всіх видів спорту основу лише з тією різницею, що у єдиноборствах психологічні навантаження є надмірно стресовими та значно знижують ефективність адекватного реагування на ситуацію (Пуни, 2002; Бейгул, 2014). Розвиток єдиноборств характеризується підвищенням інтенсивності навантажень змагальної діяльності. Це призводить до напруженості функціональних систем організму, відповідальних за результат спортивної діяльності (Tropin, and et. al., 2021). Особливо це виявляється у формуванні функціональних станів психофізіологічних функцій, які є одними з провідних у спортивних єдиноборствах (Долганов, 2015; Первачук, і ін., 2017; Тропін, Романенко, & Латишев, 2021). Психічні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної і змагальної діяльності обумовлені, насамперед змінами психофізіологічних функцій, тому актуальним виявляється контроль цих функцій при формуванні психологічної готовності. Рівень психологічної готовності також є вагомим фактором при прогнозуванні змагальної діяльності (Латишев, та ін., 2019).

Рівень психологічного навантаження у змаганнях, особливо у кваліфікованих спортсменів, залежить від багатьох факторів, які впливають на психіку, і тому особливе значення має психологічна готовність до змагань (Бабушкин, та ін., 2018; Tropin, & Boychenko, 2017). Фахівцями розглянуті питання мотивації (Алексеев, Ананченко & Голоха, 2021), регулювання емоцій (Ананченко, Чуєв, & Зантарая, 2019; Тропін та ін., 2018), структуру особистості (Мосенз, та ін., 2010) але сьогодні у літературі недостатньо висвітлені засоби та методи формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета дослідження – визначити рівень психологічної готовності до змагань

дзюдоїстів на етапі спеціалізованої підготовки та надати рекомендації з метою його підвищення.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні проводився аналіз спортивної, педагогічної, психологічної літератури для визначення особливостей оцінки та формування психологічної готовності єдиноборців.

Для оцінки психологічної підготовленості дзюдоїстів на етапі спеціалізованої підготовки використовувалася анкета, яка розроблена на матеріалах фахівців (Вейнберг, & Гоулд, 2001; Veam, & Adams, 2010; Коробейніков, та ін., 2013). Відповіді на всі питання мали оцінку від 1 до 5, де 1 – зовсім ні, а 5 – повністю так. В опитуванні прийняли участь 18 дзюдоїстів. Опитування проводилося два рази перед та після впровадження методика формування психологічної готовності до змагань. Анкета включала наступні питання:

1. Наскільки ви впевнені в собі на змаганнях?
2. Як ви вважаєте наскільки ви адекватно проводити самооцінку у продовж змагань?
3. Наскільки ви емоційна стійкі у продовж змагань?
4. Наскільки ви повністю розумієте, яку техніко-тактичну дію треба виконати у певний час поєдинку?
5. Наскільки ви здатні здійснювати саморегуляцію власних психічних станів в умовах кризисної ситуації у продовж змагань?
6. Наскільки ви здатні мобілізувати сили і реалізувати резервні можливості свого організму з метою досягнення найбільшого результату?
7. Наскільки ви здатні до концентрація уваги у критичній ситуації у продовж змагань?
8. Наскільки ви здатні проявити свої вольові якості особистості?

Статистична обробка та аналіз результатів дослідження здійснювався на основі загальноприйнятих методик у фізичному вихованні та спорті. Отримані дані вносилися в табличний процесор

«Excel», і оброблялися відповідно до загальних рекомендацій (Костюкевич, та ін., 2019). Також візуалізація отриманих здійснювалося за допомогою програми «Excel».

Результати дослідження та їх обговорення. Успішна участь спортсменів в змагальній діяльності залежить як від рівня їх фізичної, технічної і тактичної підготовленості, так і від рівня розвитку психологічних якостей, від психологічної готовності до змагань (Височіна, 2016).

Психологічна підготовка спортсмена – вид діяльності, що включає в себе все різноманіття методів, методик, підходів і теорій, метою яких є формування особистості спортсмена, реалізація його задатків і здібностей для

досягнення максимального спортивного результату в обраному виді спорту.

Було вивчено рівень психологічної підготовленості дзюдоїстів на етапі спеціалізованої підготовки. Всі дані вимірювань зведені в таблицю (матриця табличного процесора «Excel»), де по рядках вказані прізвища обстежуваних спортсменів, а по стовпцях показники (характеристики), отримані при вимірах і розрахунках. Розрахунки проводилися за допомогою методів математичної статистики.

Результати відповідей на питання відношення спортсменів до свого психологічного стану на змагання представлено на рисунку 1.

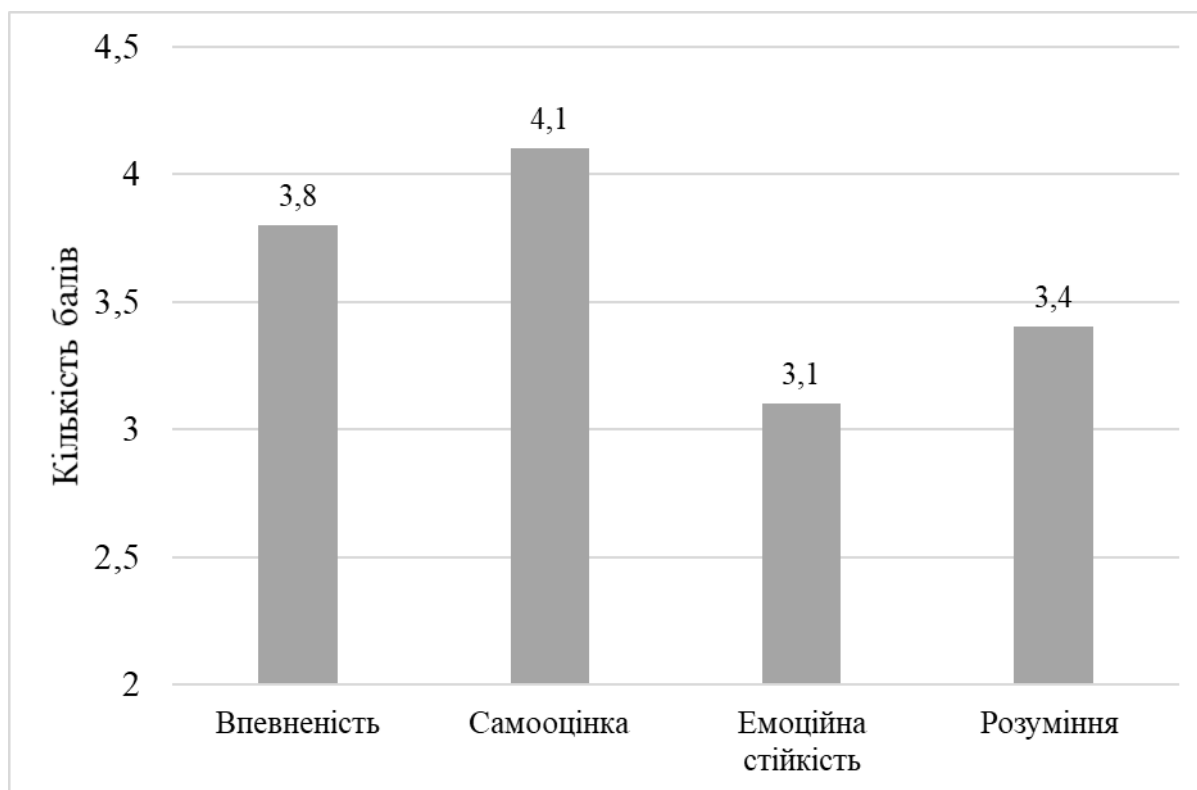


Рис. 1. Результати анкетування щодо відношення дзюдоїстів до свого психологічного стану на змаганнях

Так результат відповіді дзюдоїстів на питання «Наскільки ви впевнені в собі на змаганнях?» в середньому склав 3,8 балів. Максимальне значення 5 балів. Найбільший показник у самооцінки, спортсмени оцінили себе у 4,1 бал. Це єдине питання, де значення більше 4 балів.

Свій рівень емоційної стійкості спортсмени оцінили у 3,1 бал, це найменший показник. На питання «Наскільки ви повністю розумієте, яку техніко-тактичну дію треба виконати у певний час поединку?» дзюдоїсти в середньому оцінили себе у 3,4 бали. Отже

в цілому спортсмени оцінюють себе середніми балами (3 або 4 бали). Слід констатувати, що спортсмени мають досить високі значення самооцінки та впевненості у своїх діях, але в той же час досить низько оцінили свою емоційну стійкість та розуміння, які дії треба виконувати у певний час.

Наступні питання анкети стосувалися опанування певних психологічних здібностей та реалізації їх упродовж поєдинків та змагання в цілому. Результати анкетування представлені на рисунку 2.

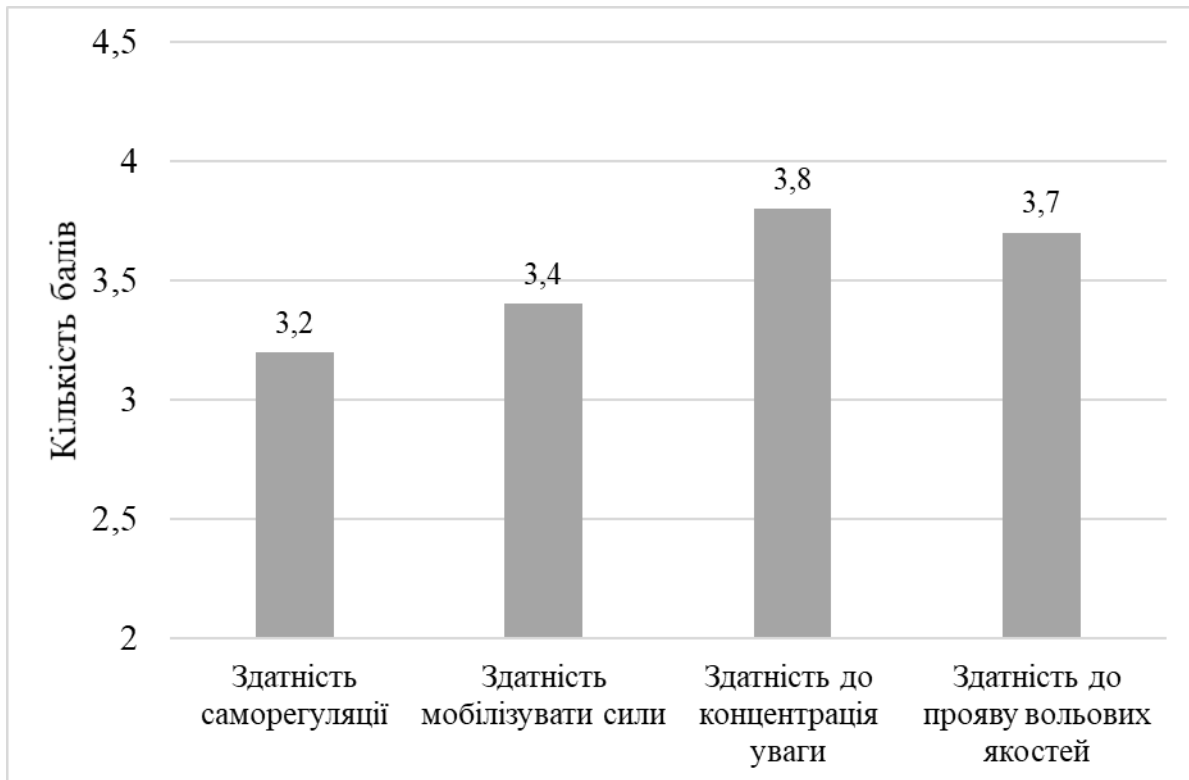


Рис. 2. Результати анкетування стосовно опанування своїх психологічних здібностей дзюдоїстів протягом змагань

Результати анкетування на питання «Наскільки ви здатні здійснювати саморегуляцію власних психічних станів в умовах кризисної ситуації у продовж змагань?» в середньому спортсмени відповіли у 3,2 бали. Це найменша оцінка своїх здібностей дзюдоїстами на етапі спеціалізованої базової підготовки. Свої здібності мобілізувати сили у продовж поєдинку спортсмени оцінили у 3,4 балів. На питання «Наскільки ви здатні до концентрації уваги у критичній ситуації у продовж змагань?» спортсмени поставили в середньому 3,7 балів. Найбільшу оцінку спортсмени поставили собі у здатності до концентрації уваги – 3,8 бали.

Отже спортсмени оцінили себе найменше в питанні саморегуляції та здатності мобілізуватися, в той же час найбільше мають здатність до концентрації уваги та прояву вольових якостей. На нашу думку в першу чергу психологічна підготовка повинна бути направлена на емоційну стійкість, розуміння яких дій потрібно виконувати та мобілізації сил до виконання певних дій.

При розробці рекомендацій формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів були враховані загальнотеоретичні положення і конкретно-практичні дані досліджень фахівців з даної проблеми (Ziv, & Lidor,

2013; Korobeynikov, and et. al., 2017), з теорії багаторічної підготовки та особливостей етапу спеціалізованої базової підготовки (Шинкарук, 2013). У питаннях управління навчально-тренувальним процесом особливу увагу приділено засобам формування психологічної підготовки (Chirazi, 2013; Височіна, 2016).

Рекомендації формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої підготовки складається з декількох взаємопов'язаних частин:

- оцінка психологічної готовності дзюдоїстів;
- комплекс засобів формування психологічної готовності;
- структура та особливості навчально-тренувального процесу з метою формування психологічної готовності.

Виходячи з вище викладених положень, засоби, які рекомендуються користуватися для формуванні психологічної готовності мають теоретичне та практичне обґрунтування та вдосконалюють психологічну готовність дзюдоїстів (комплексно та її складові). Далі наведенні чотири блоки засобів, які пропонуються використовуватися дзюдоїстами у навчально-тренувальному процесі.

Блок 1. Засоби вольової підготовки (з використанням змагань та змагального методу).

Блок 2. Засоби вдосконалення реагування (на звуковий та зоровий сигнал).

Блок 3. Засоби вдосконалення стійкості к емоційному стресу.

Блок 4. Засоби управління стартовими станами.

Для підвищення психологічної готовності до змагань пропонується використання зазначених блоків у наступній структурі навчально-тренувального процесу: контрольної-підготовчої, передзмагальної та двох змагальних мезоциклів. Тривалість кожного з мезоциклів 4 тижня.

Передбачається наступне використання засобів:

1. На контрольній-підготовчому та передзмагальному мезоциклі засоби з блоків № 1 та № 4 використовуються при проведенні навчально-тренувальних та контрольних поєдинках. На кожен сутичку використовуються певні засоби та вимоги до дзюдоїстів. Тренер дає чіткі вказівки та установку на кожен із поєдинків, в залежності від противника, та індивідуальних можливостей самого спортсмена.

2. Положення з блоку № 1 проводиться регулярно перед початком кожного тренування. Спортсмен сумісно с тренером перед кожним заняттям, чітко уявляє об'єм та інтенсивність навантаження. Психологічно готується до нього та спонукає себе до його виконання у повному обсязі.

3. Вправи з блоку № 2 використовуються на кожному занятті (на всіх мезоциклах), три-п'ять разів з інтервалом відпочинку 5-15 секунд в залежності від тривалості вправи. Дані вправи проводяться за сигналом тренера, вони сприяють розвитку реакції організму, та виконання стандартних дій при боротьбі. Спортсмен зникає до таких дій та у змагальній діяльності йому буде простіше зробити правильний вибір.

4. Вправи з блоку № 3 використовуються на кожному занятті (на всіх мезоциклах) один-два рази. Ці вправи виконуються з метою пристосування організму до різних зовнішніх середовищ та нестандартних ситуацій у змагальній діяльності.

5. Всі вправи проводяться в основній частині заняття, в більшості випадків під кінець. Вправи виконуються на фоні втоми для більш значного психологічного навантаження на організм.

6. За тиждень до змагань вправи з блоків № 1 та № 3 припиняються використовувати, а вправам з блоків № 2 та № 4 приділяти більше уваги. Вправи з блоку 2 та 4 мають більш важливе значення для формування психологічної готовності до змагань.

Регулярна психодіагностика спортсмена дозволяє отримати найбільш повне уявлення про його психологічних якостях і допоможе спрогнозувати його поведінку в екстремальних умовах змагання. Психологічна підготовка спортсмена до змагань повинна відповідати потребам цього спортсмена в розвитку необхідних йому якостей, а також повинна враховувати особливості, власному віковому періоду розвитку людини і відповідно коригуватися в залежності від змін, що відбуваються.

Висновки.

Результат оцінки «впевненості у собі на змаганнях» дзюдоїстами в середньому склав 3,8 балів. Найбільший показник у самооцінки, спортсмени оцінили себе у 4,1 бал. Це єдине питання, де значення більше 4 балів. Свій рівень емоційної стійкості спортсмени оцінили у 3,1 бал, це найменший показник. Результати анкетування на питання «здатності до саморегуляції» оцінено в середньому спортсмени у 3,2 бали. Свої здібності мобілізувати сили у продовж поєдинку спортсмени оцінили у 3,4 балів. Високу оцінку спортсмени поставили собі у здатності до концентрації уваги – 3,8 бали.

Слід констатувати, що спортсмени мають досить високі значення самооцінки та впевненості у своїх діях, але в той же час досить низько оцінили свою емоційну

стійкість та розуміння, які дії треба виконувати у певний час. Також спортсмени оцінили себе найменше в питанні саморегуляції та здатності мобілізуватися, в той же час найбільше мають здатність до концентрації уваги та прояву вольових якостей.

Надано рекомендації формування психологічної готовності до змагань дзюдоїстів на етапі спеціалізованої підготовки, які складаються з декількох взаємопов'язаних частин: оцінка психологічної готовності дзюдоїстів; комплекс засобів формування психологічної готовності; структура та особливості навчально-тренувального процесу з метою формування психологічної готовності. Рекомендації складаються з чотирьох блоків засобів, які можуть бути використані дзюдоїстами у навчально-тренувальному процесі.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується розробка та впровадження методики психологічної та психофізіологічної готовності дзюдоїстів до змагань.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Алексеев, А.Ф., Ананченко, К.В., & Голоха, В.Л. (2021). Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*, 3(21), 4-12.
- Ананченко, К.В., Чуєв, А.Ю., & Зантарає, Г.М. (2019). Дослідження методів регулювання позитивних емоцій в однокористках. *Єдиноборства*, 3(13), 4-12.
- Бабушкин, Г.Д., Шумилин, А.П., Чикуров, А.И. & Соколов, А.Н. (2008). Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, 3, 13-16.
- Бейгул, І. (2014). Вплив спеціальної психологічної підготовки на здоров'я і розвиток особистості дзюдоїстів. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 118-122.
- Вейнберг, Р.С. & Гоулд, Д. (2001). *Психологія спорту*. Олімпійська література, Київ.
- Воронова, В.І. (2007). *Психологія спорту: навчальний посібник*. Олімпійська література, Київ.
- Высочина, Н. (2016). Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*, 4, 65–71.
- Долганов, О.В. (2015). Психологическая подготовка в дзюдо. *Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта*, 284-289.

- Ильин, Е.П. (2008). *Психология спорта*. СПб.: Питер.
- Коробейніков, Г., Приступа, Є., Коробейнікова, Л., & Бріскін, Ю. (2013). *Оцінювання психофізіологічних станів у спорті*. ЛДУФК, Львів.
- Коробейніков, Г.В. & Дуднік, О.К. (2016). Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. *Спортивна медицина*, 1, 33–36.
- Костюкевич, В.М., Шинкарук, О.А., Воронова, В.І., & Борисова, О.В. (2019). *Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт*. Олімпійська літ. Київ.
- Курилюк, С. (2019). Дослідження психологічних особливостей саморегуляції дзюдоїстів на початковому етапі підготовки. *Єдиноборства*, 2(12), 31–38.
- Латишев, М.В., Квасниця, О.М., Спасивих, О.О., & Квасниця, І.М. (2019). Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 39–47.
- Латышев, Н.В., Поляничко, Е.Н., Юшина, Е.В., Еретик, А.А., & Барабаш О.В. (2020). Анализ результатов выступления сборной команды Украины по вольной борьбе в преддверии Олимпийских игр 2020. *Єдиноборства*, 2(16), 31-42.
- Мосенз, В.А., Хорьяков, В.А., Приходько, В.М., Приходько, Е.А., & Романенко, В.А. (2010). Структура личности и темпераментальных свойств у дзюдоистов 14–16 лет. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 93-95.
- Первачук, Р.А., Тропин, Ю.Н., Романенко, В.В., & Чуев, А.Ю. (2017). Модельные характеристики сенсомоторных реакций и специфических восприятий квалифицированных борцов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5, 84-88.
- Пуни, А.Ц. (2002). О психологической разведке в подготовке к соревнованию. *Спортивная психология*, 246-250.
- Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2017). Содержание различных сторон подготовки борцов. *Єдиноборства*, 4, 79-83.
- Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2018). Взаимосвязь психофизиологических показателей и физической подготовленности у квалифицированных борцов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2(64), 82-87.
- Тропин, Ю.Н., Романенко, В.В., Голоха, В.Л., Алексеєва, І.А., & Алексєнко, Я.А. (2018). Особенности проявления сенсомоторных реакций студентами ХГАФК. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3 (65), 57-62.
- Тропін, Ю.М., Романенко, В.В., & Латишев, М.В. (2021). Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичною підготовленістю у юних таеквондистів. *Єдиноборства*, 2(20), 93–104.
- Шандригось, В.І. (2018). Системно-історичний аналіз досягнень країн-учасниць в змаганнях з вільної боротьби на Олімпійських Іграх (1904-2016 рр.). *Єдиноборства*, 1(7), 89-97.
- Шандригось, В.І., Латишев, М.В., Розторгуй, М.С., & Первачук, Р.В. (2021). Аналіз відбору зі спортивної боротьби на Олімпійські ігри у Токіо. *Єдиноборства*, 3(21), 84–98.
- Шинкарук, О.А. (2013). *Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті*. НВП Поліграфсервіс, Київ
- Beam, W., & Adams, G. (2010). *Exercise Physiology Laboratory Manual*. McGraw–Hill, New York.
- Chirazi, M. (2013). Consequences of the new specifications of the judo regulations. *Sport si Societate: Revista de Educatie Fizica, Sport si Stiinte Conexa*, 13(2), 225-231.
- Korobeynikov, G.V., Korobeynikova, L.G., Romanyuk, L.V., Dakal, N.A., & Danko GV. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 21(6), 272-278.

- Latyshev M., Latyshev S., Kaupužs A., Kvasnytsya O., Tropin Y., Kvasnytsya I., & Prystynskyi V. (2020). Cadets and Juniors Success: how Important is it for Sports Careers in Free-Style Wrestling? *Society. integration. education. Proceedings of the International Scientific Conference*. Vol.VI, May 22th-23th, 282-291.
- Latyshev, M., Shandrygos, V., Tropin, Y., Polianychko, O., Deineko, A., Lakhtadyr, O., & Mozoliuk, O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 15 (1), 138-143.
- Tropin, Y., Latyshev, M., Saienko, V., Holovach, I., Rybak, L., & Tolchieva, H. (2021). Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *Sport Mont*, 19(2), 23-28.
- Tropin, Y., & Shatskikh, V. (2017). Model features of sensorimotor reactions and specific perception in wrestling. *Applicable Research in Wrestling*, 241.
- Ziv, G., & Lidor, R. (2013). Psychological Preparation of Competitive Judokas. *Sports SciMed*, 12(3), 371-380.

Стаття надійшла до редакції: 12.01.2022 р.

Опубліковано: 04.02.2022 р.

Аннотация. Рыбак Л.А., Поляничко Е.Н., Еретик А.А., Кулаков Б.С. **Уровень психологической готовности дзюдоистов к соревнованиям.** Цель – определить уровень психологической готовности к соревнованиям дзюдоистов на этапе специализированной подготовки и подготовить практические рекомендации с целью его повышения. **Материал и методы.** В исследовании проводился анализ спортивной, педагогической, психологической литературы для определения особенностей оценки и формирования психологической готовности единоборцев. Для оценки психологической подготовленности дзюдоистов на этапе специализированной подготовки использовалась анкета, содержащая восемь вопросов относительно готовности к соревнованиям дзюдоистов. В опросе приняли участие 18 дзюдоистов. Статистическая обработка и анализ результатов исследования производился на основе общепринятых методик в физическом воспитании и спорте. **Результаты:** результат оценки «уверенности в себе на соревнованиях» дзюдоистами в среднем составил 3,8. Самый большой показатель у самооценки, спортсмены оценили себя в 4,1 балла. Это единственный вопрос, где значение больше 4 баллов. Свой уровень эмоциональной стойкости спортсмены оценили в 3,1 балла, это самый маленький показатель. Результаты анкетирования на вопрос «способности к саморегуляции» оценены в среднем спортсмены в 3,2 балла. Свои способности мобилизовать силы в поединке спортсмены оценили в 3,4 балла. Высокую оценку спортсмены поставили в способности к концентрации внимания – 3,8 балла. Даны рекомендации формирования психологической готовности к соревнованиям дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки, состоящей из нескольких взаимосвязанных частей: оценка психологической готовности дзюдоистов; комплекс средств формирования психологической готовности; структура и особенности учебно-тренировочного процесса с целью формирования психологической готовности. Рекомендации состоят из четырех блоков средств, которые могут быть использованы дзюдоистами в учебно-тренировочном процессе. **Выводы.** Спортсмены имеют достаточно высокие значения самооценки и уверенности в своих действиях, но в то же время довольно низко оценили свою эмоциональную устойчивость и понимание, какие действия следует выполнять в определенное время. Также спортсмены оценили себя меньше в вопросе саморегуляции и способности мобилизоваться, в то же время больше всего имеют способность к концентрации внимания и проявлению волевых качеств.

Ключевые слова: дзюдо, психологічна готовність, опитування, психологічний стан, самооцінка, саморегуляція.

Abstract. Rybak L., Polianychko O., Yeretyk A., Kulakov B. *The level of psychological readiness of judokas for competitions. Purpose:* determine the level of psychological readiness for judo competitions at the stage of specialized training and provide recommendations to improve it. **Material and methods.** The study analyzed sports, pedagogical, psychological literature to determine the features of assessment and formation of psychological readiness of wrestlers. To assess the psychological readiness of judokas at the stage of specialized training, a questionnaire was used, which contained eight questions regarding the readiness for judo competitions. 18 judokas took part in the study. Statistical processing and analysis of research results was carried out on the basis of generally accepted methods in physical education and sports. **Results:** the result of the evaluation of «self-confidence in competitions» by judokas averaged 3,8. The highest score in self-esteem, athletes rated themselves at 4,1 points. This is the only question where the value is more than 4 points. Athletes rated their level of emotional stability at 3,1 points, the lowest figure. The results of the questionnaire on the question of «ability to self-regulation» were rated on average athletes at 3,2 points. Athletes rated their ability to mobilize forces during the match at 3,4 points. Athletes praised the ability to concentrate – 3,8 points. Recommendations for the formation of psychological readiness for judo competitions at the stage of specialized basic training, which consists of several interrelated parts: assessment of psychological readiness of judokas; a set of means of forming psychological readiness; structure and features of the educational and training process in order to form psychological readiness. The recommendations consist of four blocks of tools that can be used by judokas in the training process. **Conclusions.** Athletes have a fairly high value of self-esteem and confidence in their actions, but at the same time underestimated their emotional stability and understanding of what actions should be performed at a certain time. Athletes also rated themselves the least in terms of self-regulation and the ability to mobilize, while the most have the ability to concentrate and show strong-willed qualities.

Keywords: judo, psychological readiness, training, psychological state, self-esteem, self-regulation.

References

- Aleksyeyev, A.F., Ananchenko, K.V., & Holokha, V.L. (2021). Motyvatsiya ta psykhoemotsiynny stan v zmahal'niy diyal'nosti dzyudoyistiv-veteraniv. *Yedynoborstva*, 3(21), 4-12.
- Ananchenko, K.V., Chuyev, A.YU., & Zantaraya, H.M. (2019). Doslidzhennya metodiv rehulyuvannya pozytyvnykh emotsiy v odnoborstvakh. *Yedynoborstva*, 3(13), 4-12.
- Babushkyn, H.D., Shumylyn, A.P., Chykurov, A.Y., & Sokolov, A.N. (2008). Vlyyanye psikhologicheskoy hotovnosti na predstartovoe sostoyanye y rezul'tativnost' sorevnovatel'noy deyatel'nosti dzyudoystov razlychnoy kvalyfykatsyy. *Uchenye zapysky unyversyteta ym. PF Les-hafta*, 3, 13-16.
- Beyhul, I. (2014). Vplyv spetsial'noyi psikhologichnoyi pidhotovky na zdorov'ya i rozvytok osobystosti dzyudoyistiv. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, 1, 118-122.
- Veynberh, R.S., & Hould, D. (2001). *Psykholohiya sportu*. Olimpiys'ka literatura, Kyiv.
- Voronova, V.I. (2007). *Psykholohiya sportu: navchal'nyy posibnyk*. Olimpiys'ka literatura, Kyiv.
- Vysochina, N. (2016). Psikhologicheskoye obespecheniye v mnogoletney podgotovke sportsmenov. *Nauka v olimpiyskom sporte*, 4, 65–71.
- Dolganov, O.V. (2015). Psikhologicheskaya podgotovka v dzyudo. *Teoreticheskiye i prakticheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta*, 284-289.
- Il'in, Ye.P. (2008). *Psikhologiya sporta*. SPB, Piter.
- Korobeynikov, H., Prystupa, YE., Korobeynikova, L., & Briskin, YU. (2013). *Otsinyuvannya psikhofiziologichnykh staniv u sporti*. LDUFK, Lviv.
- Korobeynikov, H.V. & Dudnik, O.K. (2016). Diahnostyka psykhoemotsiynnykh staniv u sport-smeniv. *Sportyvna medytsyna*, 1, 33–36.
- Kostyukevych, V.M., Shynkaruk, O.A., Voronova, V.I., & Borysova, O.V. (2019). *Osnovy naukovo-doslidnoyi roboty zdobuvachiv vyshchoyi osvity za spetsial'nistyuu Fizychna kul'tura*

i sport.: Olimpiys'ka lit, Kyiv

- Kurylyuk, S. (2019). Doslidzhennya psykholohichnykh osoblyvostey samorehulyatsiyi dzyudoystiv na pochatkovomu etapi pidhotovky. *Yedynoborstva*, 2(12), 31–38.
- Latyshev, M.V., Kvasnytsya, O.M., Spesyvykh, O.O., & Kvasnytsya, I.M. (2019). Prohnozuvannya: metody, kryteriyi ta sportyvnyy rezul'tat. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, 1, 39–47.
- Latyshev, N.V., Polyanychko, E.N., Yushyna, E.V., Eretyk, A.A., & Barabash O.V. (2020). Analiz rezul'tatov vystuplenyya sbornoj komandy Ukrainy po vol'noy bor'be v preddveryi Olympiyskykh yhr 2020. *Yedynoborstva*, 2(16), 31-42.
- Mosenz, V.A., Khor'yakov, V.A., Prykhod'ko, V.M., Prykhod'ko, E.A., & Romanenko, V.A. (2010). Struktura lychnosti y temperamental'nykh svoystv u dzyudoystov 14–16 let. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko–biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, 2, 93 – 95.
- Pervachuk, R.A., Tropin, YU.M., Romanenko, V.V., & Chuyev, A.YU. (2017). Model'ni kharakterystyky sensomotornykh reaktsiy ta spetsyfichnykh spryynyattiv kvalifikovanykh bortsiv. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk*, 5, 84-88.
- Puni, A.TS. (2002). O psikhologicheskoy razvedke v podgotovke k sorevnovaniyu, *Sportivnaya psikhologiya*, 246-250.
- Tropin, YU.N., & Boychenko, N.V. (2017). Soderzhanie razlichnykh storon podgotovki borcov. *Edinoborstva*, 4, 79-83.
- Tropin, YU.M., & Boychenko, N.V. (2018). Vzayemozv'yazok psykhoфизиологических показателей та физической подготовленности u kvalifikovanykh bortsiv. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk*, 2(64), 82-87.
- Tropin, YU.M., Romanenko, V.V., Holokh, V.L., Aleksyeyeva, I.A., & Aleksenko, YA.A. (2018). Osoblyvosti proyavu sensomotornykh reaktsiy studentamy KHDAFK. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk*, 3 (65), 57-62.
- Tropin, YU.M., Romanenko, V.V., & Latyshev, M.V. (2021). Vzayemozv'yazok rivnya proyavu sensomotornykh reaktsiy z pokaznykamy fizychnoyu pidhotovlenistyu u yunykh taekvondystiv. *Yedynoborstva*, 2(20), 93–104.
- Shandryhos', V.I. (2018). Systemno-istorychnyy analiz dosyahnen' krayin-uchasnyts' v zmahannyakh z vil'noyi borot'by na Olimpiys'kykh Ihrakh (1904-2016 rr.). *Yedynoborstva*, 1(7), 89-97.
- Shandryhos', V.I., Latyshev, M.V., Roztorhuy, M.S., & Pervachuk, R.V. (2021). Analiz vidboru zi sportyvnoyi borot'by na Olimpiys'ki ihry u Tokio. *Yedynoborstva*, 3(21), 84–98.
- Shynkaruk, O.A. (2013). *Teoriya i metodyka pidhotovky sport-smeniv: upravlinnya, kontrol', vidbir, modelyuvannya ta prohnozuvannya v olimpiys'komu sporti*. NVP Polihrafservis, Kyiv.
- Beam, W., & Adams, G. (2010). *Exercise Physiology Laboratory Manual*. McGraw–Hill, New York.
- Chirazi, M. (2013). Consequences of the new specifications of the judo regulations. *Sport si Societate: Revista de Educatie Fizica, Sport si Stiinte Conexa*, 13(2), 225-231.
- Korobeynikov, G.V., Korobeynikova, L.G., Romanyuk, L.V., Dakal, N.A., & Danko GV. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 21(6), 272-278.
- Latyshev M., Latyshev S., Kaupužs A., Kvasnytsya O., Tropin Y., Kvasnytsya I., & Prystynskyi V. (2020). Cadets and Juniors Success: how Important is it for Sports Careers in Free-Style Wrestling? *Society. integration. education. Proceedings of the International Scientific Conference*. Vol.VI, May 22th-23th, 282-291.
- Latyshev, M., Shandrygos, V., Tropin, Y., Polianychko, O., Deineko, A., Lakhtadyr, O., & Mozoliuk, O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologicala*, 15 (1), 138-143.
- Tropin, Y., Latyshev, M., Saienko, V., Holovach, I., Rybak, L., & Tolchieva, H. (2021).

Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *Sport Mont*, 19(2), 23-28.

Tropin, J.N., & Boychenko, N.V. (2017). Soderzhanie razlichnyh storon podgotovki borcov. *Edinoborstva*, 4, 79-83.

Tropin, Y., & Shatskikh, V. (2017). Model features of sensorimotor reactions and specific perception in wrestling. *Applicable Research in Wrestling*, 241.

Ziv, G., & Lidor, R. (2013). Psychological Preparation of Competitive Judokas. *Sports SciMed*, 12(3), 371-380.

Відомості про авторів / Information about the Authors:

Рибак Леонід Олександрович: старший викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки; Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького: вул. Шевченка 46, м. Хмельницький, 29007 Україна.

Рыбак Леонид Александрович: старший преподаватель кафедры физической подготовки и индивидуальной безопасности; Национальная академия Государственной пограничной службы Украины имени Богдана Хмельницкого; ул. Шевченко 46, г. Хмельницкий, 29007, Украина.

Leonid Rybak: Senior Lecturer of the Department of Physical Training and Personal Security; National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bogdan Khmelnytsky; Shevchenko, 46, Khmelnytsky, 29007, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0003-0843-7613>

E-mail: rybakleonid@i.ua

Полянничко Олена Миколаївна: канд. психол. наук, доцент; Київський університет імені Бориса Грінченка: вул. Маршала Тимошенка 13-б, м. Київ, 04212, Україна.

Полянничко Елена Николаевна: канд. психол. наук, доцент; Киевский университет имени Бориса Гринченко: ул. Маршала Тимошенко 13-б, г. Киев, 04212, Украина.

Olena Polianychko: Phd (Psychological sciences) Associate Professor; Borys Grinchenko Kyiv University: Marshala Tymoshenko, 13-B, Kyiv, 04212, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-4775-6732>

E-mail: o.polianychko@gmail.com

Єретик Анатолій Анатолійович: канд. пед. наук, доцент; Київський університет імені Бориса Грінченка: вул. Маршала Тимошенка 13-б, м. Київ, 04212, Україна.

Єретик Анатолий Анатольевич: канд. пед. наук, доцент; Киевский университет имени Бориса Гринченко: ул. Маршала Тимошенко 13-б, г. Киев, 04212, Украина.

Anatoly Yeretyk: Phd (Pedagogical sciences) Associate Professor; Borys Grinchenko Kyiv University: Marshala Tymoshenko, 13-B, Kyiv, 04212, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-6688-3200>

E-mail: a.yeretyk@kubg.edu.ua

Кулаков Богдан Сергійович: аспірант; Київський університет імені Бориса Грінченка: вул. Маршала Тимошенка 13-б, м. Київ, 04212, Україна.

Кулаков Богдан Сергеевич: аспирант; Киевский университет имени Бориса Гринченко: ул. Маршала Тимошенко 13-б, г. Киев, 04212, Украина.

Bogdan Kulakov: postgraduate; Borys Grinchenko Kyiv University: Marshala Tymoshenko, 13-B, Kyiv, 04212, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-0219-4377>

E-mail: b.kulakov.asp@kubg.edu.ua