

Особливості психологічної підготовки у секціях єдиноборств ЗВО

Шапар К.О., Коломєйцева О.М.

Київський національний університет культури і мистецтв

Анотація. У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розглянуто особливості психологічної підготовки у секціях єдиноборств ЗВО. Встановлено, що здобувачі, які займаються єдиноборствами, у секціях спортивного клубу ЗВО, набувають характерних їм мотивів, покращується соціально-психологічна згуртованість у команді, спортсмени покращують мотивацію перед початком змагань, психофізіологічну готовність до поєдинків. Єдиноборці, у процесі поєдинку, виявляють індивідуальні особисті якості властиві тільки йому. Найбільш ефективним засобом у психологічній підготовці спортсменів є індивідуальні установки та мотивація перед проведенням поєдинку.

Ключові слова: спорт; здобувачі; психологічна підготовка; єдиноборства; здоров'я.

Вступ. Сучасний спорт характеризується тим, що фізичні навантаження проходять на фоні значних емоційних і психічних навантажень, наражаючись на напружену розумову діяльність учнівської молоді, що викликаються значними темпами студентського життя, різноманіттям зовнішніх подразників.

З розвитком популярності фізичної культури серед населення, види єдиноборств набувають все більшої популярності, особливо серед молоді. Єдиноборства допомагають підтримувати хорошу фізичну підготовленість, надають впевненості у власних силах. Фахівці різних видів єдиноборств розходяться у оцінці користі заняттями єдиноборств, переважно пропагуючи якийсь конкретний вид єдиноборства. Деякі вважають, що заняття єдиноборствами позитивно позначається на організмі та психіці людини, інші ж вважають, що єдиноборства роблять людину агресивною та асоціальною (Ананченко та ін., 2016; Бойченко, 2017; Горбенко, 2008; Podrigalo et al., 2022). Єдиноборства допомагають зняти стрес і за рахунок ендорфінів, які виробляються при фізичній активності і залишаються в організмі через кілька годин після тренування, роблять людей щасливими.

Мета дослідження: на основі аналізу науково-методичної літератури розглянути особливості психологічної підготовки у секціях єдиноборств ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивні види єдиноборств належать до складно-координаційних видів спорту, і заняття ними припускають, з одного боку, постійне ускладнення техніки рухової координації, з іншого,

вдосконалення тактики ведення поєдинків та безперервне підвищення рівня функціональної та психологічної підготовленості спортсменів (Шапар та ін., 2022). В публікаціях багатьох авторів (Орлов, 2012; Толстих, 2024) відображено особливості та зміст психологічної структури різних видів спортивної діяльності, у тому числі і єдиноборств, зміст методів психологічної підготовки спортсменів-єдиноборців, які навчаються у ЗВО, з урахуванням індивідуальних особливостей. Ці питання вимагають вивчення та обґрунтування в прикладних цілях, особливо такі напрями психології єдиноборств як мотивація, властивості особистості та психологічні процеси, що відбуваються у здобувачів вищої освіти в процесі навчання та заняття єдиноборствами. Виходячи з психологічної структури у спортивній діяльності, суттєвими елементами є об'єктивні та суб'єктивні умови.

У процесі тренування у секціях спортивного клубу ЗВО тренер – викладач має враховувати специфіку підготовки єдиноборців, коли спортсмен технічно та функціонально підготовлений до змагань, його рівень підготовки вищий за його потенційних суперників і він на тренуваннях демонструє високий рівень готовності, а на змаганнях займає місце нижче, то це свідчить про недостатню психологічну підготовку. У процесі підготовки єдиноборців до змагань тренер-викладач приділяє надмірно багато часу фізичній підготовці, відпрацюванню техніки та тактики, в результаті спортсмен до змагань підходить, з одного боку в гарному стані, а з іншого, що часто зустрічається, виходячи на спортивний майданчик він психологічно не готовий до поєдинку (Полянничко, 2024). Це не є проблемою, коли досвідчений тренер-викладач враховує особливості психологічної підготовки до поєдинків та виділяє особливості індивідуальної підготовки кожного єдиноборця на різних етапах, використовуючи при цьому принципи взаємодії тренера та спортсмена, спрямовані на вдосконалення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів до поєдинків та змагань (Аксютін & Коробейніков, 2014; Бріскін, 2019). У процесі проведення поєдинку кожен єдиноборець використовує свої індивідуальні особисті якості, антропологічні дані (Мунтян, 2021).

Дуже важливим є така якість як психологічна установка: на окреме тренування, бій, змагання, багаторічну тренувальну діяльність. У процесі розмови тренери мають дуже авторитетно та переконливо підтвердити значущість усіх запланованих заходів та постаратися кожному спортсмену показати перспективу і конкретну користь занять із психорегуляції, можливо навіть на особистому чи чийомусь прикладі (Бочелюк, 2017). Для реалізації цієї якості спортсмену допомагають особисті мотиви. Застосування тренером індивідуальних способів управління мотивацією спортсменів та її настроєм на поєдинок дозволяє єдиноборцю повною мірою проявити свої індивідуальні можливості підвищення ефективності виконання техніко-тактичних дій (Рибачок, 2009;). У науковій літературі, спонукальними силами спортсмена до активності та дій визначає насамперед сила, яка тісно пов'язана з волею (Гринь, 2015). Психолого-педагогічна наука розглядає виховання та розвиток особистості вихованця як активного суб'єкта, як «систему», що має свої

внутрішні перетворення, а також самовдосконалення. Також одним з завдань тренера-викладача у психологічній підготовці єдиноборців, як і в інших видах спорту, є попередження психологічної напруженості як у процесі навчального процесу у ЗВО, напередодні майбутнього змагання, так і після закінчення змагань. Питання, пов'язані з майбутніми змаганнями, потрібно опрацьовувати з усіма єдиноборцями, в особистій бесіді як за участю професійного спортивного психолога, так і в індивідуальних бесідах тренера-викладача з кожним спортсменом, який бере участь у змаганнях (Алексєєв, 2014;).

Висновки. Здобувачі, які займаються єдиноборствами, у секціях спортивного клубу ЗВО, набувають характерних їм мотивів, покращується соціально-психологічна згуртованість у команді, спортсмени покращують мотивацію перед початком змагань, психофізіологічну готовність до поєдинків.

Єдиноборці, у процесі поєдинку, виявляють індивідуальні особисті якості властиві тільки йому. Найбільш ефективним засобом у психологічній підготовці спортсменів є індивідуальні установки та мотивація перед проведенням поєдинку.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується розглянути особливості психологічної підготовки у секціях з ударних видів єдиноборств ЗВО

Література:

- Аксютін, В. В. & Коробейніков, Г. В. (2014). Психофізіологічний стан та спеціальна працездатність у боксерів із різними стилями ведення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 11, 3–6.
- Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*, Харків, Україна.
- Ананченко, К. В., Єрмаков, С. С., & Бойченко, Н. В. (2016). Загальний курс «Бойові мистецтва» у ВНЗ при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139(1), 275–279.
- Бойченко, Н. В. (2017). Оздоровчий вплив засобів східних єдиноборств на організм студенток ВНЗ. *Єдиноборства*, (4), 26-30.
- Бочелюк, В. Й. (2017). *Психологія спорту*. Центр учбової літератури, Київ.
- Бріскін, Ю. А., Задорожна, О. Р., & Хомяк, І. І. (2019). Проблеми контролю тактичної підготовленості в спортивних єдиноборствах. *Український журнал медицини, біології та спорту*, 4, № 1(17), 262-269.
- Горбенко, О. (2008). Східні бойові мистецтва як синтез духовної і тілесної практик. *Молода спортивна наука України*, 4, 51-54.
- Гринь, О. Р. (2015). *Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб.* Олімпійська літера, Київ.
- Мунтян, В. С. (2021). Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 9-15.
- Орлов, О. І. (2012). *Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів. (Дис.... канд. пед. наук)*. Переяслав-Хмельницький, Україна.
- Полянничко, О. М., Лахтадир, О. В., Корольов, Б. А., & Ляшенко, О. Р. (2024). Психологічна готовність єдиноборців до змагань. *Єдиноборства*, 1(31), 70-79.

- Рибачок, Р. О. (2009). Удосконалення передстартової підготовки кваліфікованих боксерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 17-21.
- Толстих, Ю. А. (2024). Особливості психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час здобуття вищої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення*, 192-196.
- Шапар, К. О., Коломєйцева, О. М., Довгопол, Е. П., & Гординський, Ю. С. (2022). Вплив занять єдиноборствами на фізичний розвиток студентів, їх силові здібності, витривалість та швидкість в умовах спортивного клубу ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 3(148), 124-131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).27)
- Podrigalo, L. V., Shi, K., Podrihalo, O. O., Volodchenko, O. A., & Halashko, O. I. (2022). Main research areas in kickboxing investigations: an analysis of the scientific articles of the Web of Science Core Collection. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(4), 244–259. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0404>

Відомості про авторів:

Шапар Катерина Олександрівна – старша викладачка, заслужений майстер спорту України з кікбоксингу

Київський національний університет культури і мистецтв

<https://orcid.org/0000-0002-0091-1846>

E-mail: katyakick@gmail.com

Коломєйцева Ольга Михайлівна – старша викладачка

Київський національний університет культури і мистецтв

<https://orcid.org/0000-0002-9416-0819>

E-mail: acheer.ua@gmail.com

Надійшла до редакції 07.01.2025 р.