

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).18
УДК: 796.81:159923(477)

Лаврентьєв О.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь

Сергієнко Ю.П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь

Антоненко С.А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь

Крупеня С.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь

Бут О.В.

Магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державний податковий університет, Ірпінь

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

У статті розглядаються питання побудови тренувального процесу у вільній боротьбі звертаючи увагу на психологічну підготовку під час змагань. Організація та формування навантажень, використання технічних елементів і вправ для удосконалення спортивної форми за спортивною кваліфікацією та періодом підготовки.

У спортивній боротьбі (вільній боротьбі) умови проведення змагань відрізняються від умов тренувальних занять. Тренери і психологи повинні тренувати спортсменів не тільки фізично і тактично, але й розвивати в них здатність протистояти багатьом передзмагальним і змагальним факторам, які надають дезорганізуючу дію і викликають неузгодженість функцій, тобто знижують надійність у змагальній діяльності.

Перед відповідальним стартом формується установка, пов'язана з очікуванням найбільш ймовірного результату змагань. Часто постановка завдань формується на несвідомому рівні. Однак чим складніша за своєю структурою майбутня діяльність, тим більше у формованому ставленні переважають свідомі, вольові компоненти.

Напруження в спортивній діяльності може бути не тільки емоційним, а й оперативним. Операційна напруженість виникає внаслідок складності виконуваної роботи, емоційна напруга - внаслідок дії негативних емоційних подразників.

Ключові слова: вільна боротьба, навантаження, спортсмен, психологічна підготовка, змагання.

Lavrentiev Oleksandr, Sergienko Yurii, Antonenko Sergii, Krupenya Svitlana, But Oleksii. "Psychological preparation of freestyle wrestlers during competitions". The article examines issues related to the construction of a training process in freestyle wrestling, paying attention to psychological preparation during competitions. Organization and formation of loads, use of technical elements and exercises to improve sports form according to sports qualification and training period.

In sports wrestling (freestyle wrestling), the conditions of competitions differ from the conditions of training classes. Coaches and psychologists must train athletes not only physically and tactically, but also develop in them the ability to resist many pre-competition and competitive factors that have a disorganizing effect and cause inconsistency of functions, that is, reduce reliability in competitive activities.

Before the responsible start, an attitude related to the expectation of the most likely result of the competition is formed. Often, the setting of tasks is formed on an unconscious level. However, the more complex the future activity is in terms of its structure, the more conscious, volitional components prevail in the formed attitude.

Overcoming the maximum muscle effort, fatigue in the process of fighting, the wrestler shows volitional efforts, taking into account which willpower qualities develop depending on the difficulty. This is especially significant for juniors, who still have fully developed moral and psychological qualities, which have self-regulation techniques, so necessary in the struggle.

Tension in sports activities can be not only emotional, but also operational. Operational tension arises as a result of the complexity of the work performed, emotional tension - as a result of the action of negative emotional irritants.

It has been established that only under the conditions of training load, adequate psychotype of the athlete, the reactivity of the central nervous system increases and the mechanisms of ensuring effective sports activity in extreme conditions, which, in fact, are accompanied by any competitions, are improved.

Key words: freestyle wrestling, load, athlete, psychological preparation, competition.

Постановка проблеми. Мета спортивного тренування – реалізувати можливості оптимального фізичного розвитку людей, всебічного вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з

вихованням духовних і моральних якостей.

Переживання спортсменом майбутнього виступу, настроювання на показ граничного на даний момент результату може призводити до того, що емоційний компонент починає займати все більш вагоме місце як регулятор поведінки спортсмена. Внаслідок цього емоційне збудження, яке зазвичай виявляється у спортсмена незадовго до змагань і під час їх. Викликає ситуаційну поведінку в тій чи іншій ситуації ведення спортивної сутички та впливає на виступ спортсмена в конкретному змаганні (поєдинку).

Спортивна форма базується на фізичній, психологічній, технічній і тактичній підготовленості спортсмена, але не зводиться тільки до них. В стані спортивної форми спортсмен тренується із задоволенням, не дивлячись на велике фізичне навантаження, він неохоче припиняє тренування, коли закінчується час. Проте при цьому необхідний ще і настрій спортсмена на показ максимального 100% результату. У зв'язку з цим слід зупинитися на психологічному компоненті спортивної форми – готовності до змагань.

Під час підготовки до змагань, спортсменам вказують на свій невдалий виступ в минулих змаганнях на деякі ситуаційні компоненти, а саме: відсутність мотивації, стимулу або настрою; недостатній поріг прояву морально-вольових якостей спортсмена; недооцінка сил суперника та переоцінка власних можливостей; збільшення ЧСС, тремор, самопочуття та незібраність, розгубленість, нестриманість, без уважність тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як зазначають науковці, психологічна підготовка спортсменів зі спортивної боротьби (греко-римської, вільної, самбо, дзюдо) сьогодні є складним багатограним і багатоступінчастим процесом спортивного вдосконалення [3, 5]. У цьому процесі слід враховувати загальні закономірності адаптації спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, особистісну своєрідність формування спортивних навичок залежно від структури і динаміки фізичних і психічних якостей, морфофункціонального і психічного стану спортсмена. Наявність у них своєрідного поєднання спеціальних здібностей [3, 4, 5].

Мета дослідження. Направлена на вдосконалення спортивної підготовки у спортсменів з вільної боротьби. Заходами для вирішення завдань виступає сукупність прийомів та спеціальних засобів, щодо удосконалення психологічної підготовки спортсмена.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати напрямки удосконалення підготовки борців вільного стилю з метою покращення результатів їх змагальної діяльності та спортивної майстерності.
2. Визначити напрями вдосконалення психологічної підготовки і структуру комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Таким чином, вміння тренера з моделювати тренувальну або змагальну сутичку зі спортсменами різної спортивної кваліфікації. Вміння варіювати спарингами в залежності від вагових категорій, за класифікацією: легка, на півсередня, середня або важка. Направлено на удосконалення методики техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю, що сприяє покращенню результатів їх змагальної діяльності та спортивної майстерності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсмена, а й від його психологічної готовності. Дійсно, щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості організму, спортсменові необхідно психологічно бути готовим до певних умов спортивної діяльності за рівнем власних можливостей.

Так психологічні особливості змагань визначають високі вимоги до психіки та особистої поведінки спортсмена в тій чи іншій ситуації. Адже все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або в ході спортивної боротьби (сутички).

Так на (рис. 1) відображено, на думку авторського колективу, загальна характеристика психологічної підготовки у спорті під час організації тренувального та змагального процесу.



Рис.1. Схема психологічної підготовки у спорті

Ведуча роль у формуванні готовності спортсмена до змагань відводиться не тільки м'язів до старту, а підготовка центральної нервової системи, дихальної функції. Саме психологічне налаштування спортсмена на майбутню змагальну діяльність направлено на:

- відчуття рухової діяльності;
- підвищити інтенсивність і стійкість уваги;
- усвідомити структуру майбутніх спортивних дій (просторових, часових), динамічних характеристик рухів під час виконання імітаційних та ідеомоторних дій;
- підсилити мотиваційну сферу щодо досягнення високих спортивних результатів;
- сформувати впевненість у своїх силах і бадьорий емоційний стан;
- збудження готовності до максимальних вольових зусиль та прояву їх в умовах змагальної боротьби;
- збудження готовності до максимальних проявів психіки і особистісних якостей в умовах участі у змаганнях [8].

У дослідженні науковців [6, с. 64-65] щодо визначення інтересу та відношення підлітків до фізичної культури і спорту, розглядалось 3 групи питань: - психологічний бар'єр до занять фізичною культурою і спортом; - функціональна готовність до занять фізичною культурою і спортом; - особисте відношення до занять фізичною культурою і спортом. Як показали дослідження серед хлопців та дівчат відповіді розподілились наступним чином: психічне відношення до занять ФК і С серед хлопців склало - 25%, а дівчат - 17%; функціональна готовність до занять ФК і С серед хлопців склало - 42%, а дівчат - 67%; особисте відношення до занять ФК і С, серед хлопців - 33%, а дівчат - 17%.

За змістом психологічна підготовка поділяється на дві групи загальна та спеціальна. Так загальна психологічна підготовка - спрямована на формування властивостей особистості і психічного стану, що обумовлює успішність і стабільність виступів у змаганнях. Її мета адаптація до змагальної ситуації взагалі, вдосконалення і оптимізація реактивності на специфічні екстремальні умови спортивних змагань.

Загальна психологічна підготовка є фундаментом спортивного характеру:

- холоднокровність в екстремальних ситуаціях змагань;
- впевненість у собі, яка забезпечує високу надійність і активність спортсмена в змінюваних змагальних умовах;
- бойовий дух, як відношення до процесу і результату діяльності;
- допомагає розкриттю резервних можливостей спортсмена.

Інструментом психологічної підготовки тренером і його помічником психолога виступають наступні психолого-педагогічні заходи:

- бесіди, лекції, що спрямовані на психологічну освіту спортсменів;

- бесіди з іншими людьми в присутності спортсмена;
- метод дії – непряме навіювання;
- сеанс навчання аутогенному тренуванню;
- навіюваний відпочинок (глибокий спокій, відпочинок у стані повного розслаблення з відчуттям тепла в м'язах);
- аутотренінг, який має мету – переводу навіювання у самонавіювання, удосконалення механізмів саморегуляції – роздуми – спосіб формування переконань;
- ритуал передзмагальної поведінки.

Розглядаючи спеціальну психологічну підготовку до конкретного змагання, вона включає наступні елементи:

- упевненість у своїх силах (ґрунтується на визначенні співвідношення своїх можливостей і сил суперників);
- намагання вперто боротись за перемогу;
- оптимальний рівень емоційного збудження (емоційне збудження повинно відповідати умовам і вимогам змагальної діяльності, індивідуально-психологічним особливостям спортсмена, масштабу і рангу змагань);
- високу стійкість до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів;
- здібність довільно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою.

Тренерський штаб при формуванні виступах своїх вихованців, повинен проводити аналіз, щодо визначення рівня готовності спортсмена та його суперників. І з чого впливає наступна система збору інформації:

- збір інформації про умови майбутнього змагання (знати місце проведення змагання, інформація про суперників);
- правильне визначення і формулювання змагальної мети (сприяти підйому бойового духу, мобілізація резервних можливостей спортсмена);
- формулювання і актуалізація мотивів участі у змаганнях;
- програмування змагальної діяльності (модель виступу в будь-яких умовах змагань);
- саморегуляція несприятливого внутрішнього стану (аналіз власних ефективних дій для певних ситуацій);
- збереження і відновлення нервово-психічної свіжості (правильна побудова режиму дня в період підготовки до змагань, вміння відволікатись від думок про змагання і т.п).

На кожному етапі психологічної підготовки спортсменів виникають певні проблеми, тому доцільно продумати і організувати поетапну психологічну підготовку залежно від завдань, що стоять перед спортсменами в різні періоди. Так на початковому етапі потрібні актуалізація і мотивація психологічної роботи, створення у спортсменів інтересу до роботи над собою.

У групах початкової підготовки тренер зазвичай стикається з проблемою тривалого утримання уваги на певному об'єкті. Створення інтересу вже само по собі сприяє концентрації уваги. Підпорядкування уваги, її виборче утримання – перший крок свідомої роботи мозку. Навчитися довільно управляти своєю увагою – покласти початок до контролю над собою, до підвищення ефективності роботи і до швидкого досягнення поставленої мети [1, 2].

Спеціальні вправи проводяться в індивідуальній і груповій формах у вигляді ігрової діяльності, систематично, з поступово наростаючою складністю і в тісному зв'язку із завданнями технічної і фізичної підготовки на кожному конкретному етапі.

Використовуються психотехнічні ігри, аутогенне тренування, психореґулююче тренування. Для борців важливе значення має кінестетична чутливість – почуття рівноваги, взаємодії з партнером, «почуття килима». Функціональна підготовка як і раніше грає важливу роль, але на перемогу в поєдинку більшою мірою може вплинути чутливість, спритність, швидкість реакції, вміння використовувати енергію супротивника [3, 5].

Під час поєдинку борцю необхідно сприймати велику кількість інформації про наміри та дії суперника, тому борці володіють винятково тонким сприйняттям бойових ситуацій, точним розрахунком часу та дистанції, вмінням знайти потрібний момент для технічного удару, дії, оптимальний розподіл м'язових зусиль, оперативно-тактичне мислення.

Науковці [7, с.42] погоджуються з авторами схема методика підготовки борців вільного стилю на основі обліку індивідуально-своєрідних властивостей, що пов'язана з визначенням компонентів на реалізацію успіху під час навчально-тренувальних та змагальних етапах, а саме:

- тип темпераменту спортсмена;
- характеристика психологічного його стану;
- методи психореґуляції (щодо відновлення спортсмена);
- формування стану психічної готовності;
- застосування психолого-педагогічних прийомів;
- реалізація засобів (психолого-педагогічного впливу) на контрольних стартах.

Так на (рис. 2) відображено, на думку авторського колективу,

формування структури психологічної готовності борців вільного стилю під час змагань.

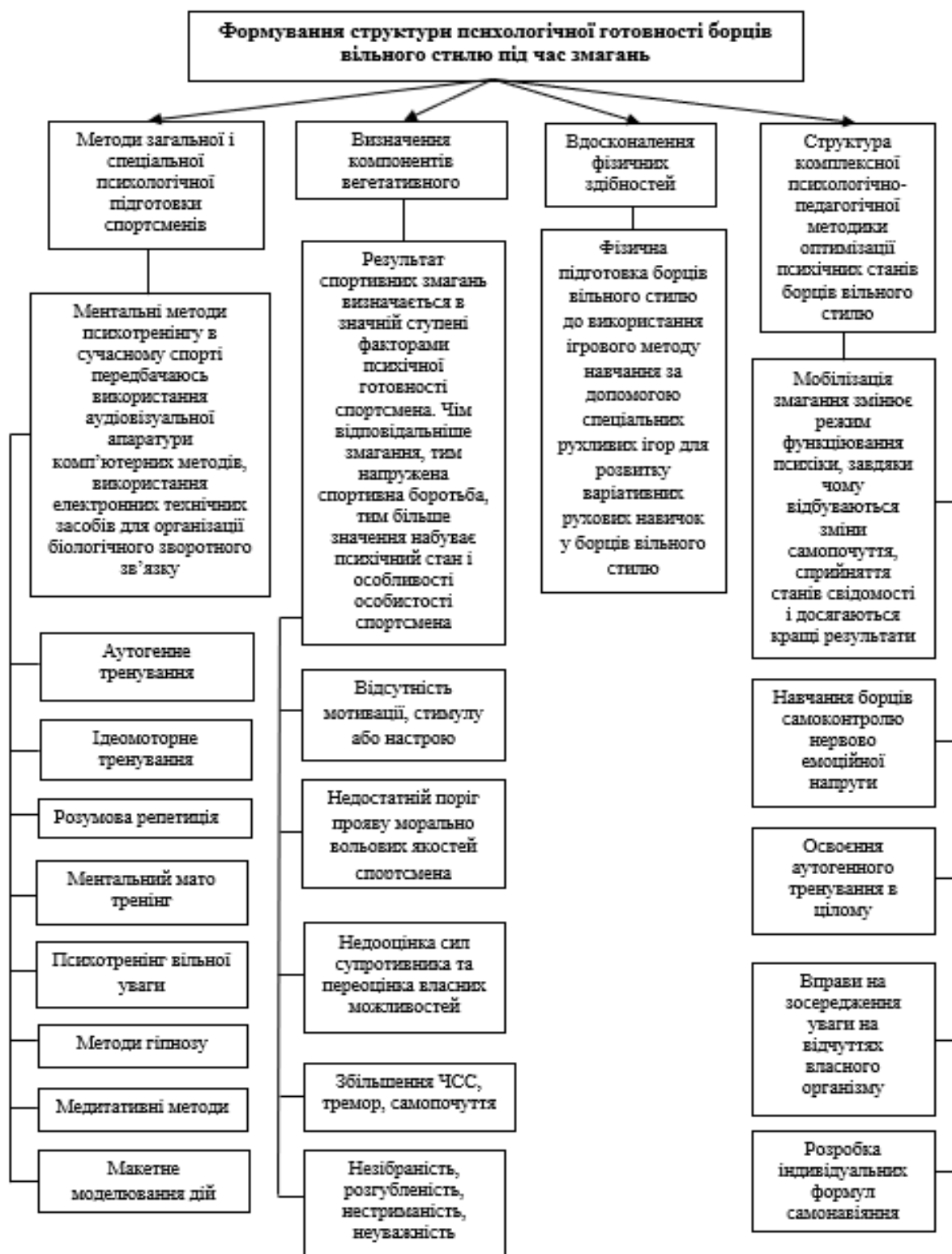


Рис. 2 Структура психологічної готовності борців вільного стилю під час змагань

Результати боротьби залежать не лише від досконалості навичок і умінь, але і від характеру борця, його цілеспрямованості, сили емоцій, здатності долати психологічний бар'єр. Вміння створювати оптимальний стан перед виходом на поєдинок дозволяє використовувати стресову ситуацію змагань як стимул для розкриття внутрішніх ресурсів виходу за грані можливого.

Згідно фізіологічним законам саморегуляції (Н.Н. Яковлева, 1978), система, що знаходиться в напруженому стані, прагне звільнитися від надлишку збудження. Не випадкову найбільша кількість зривів гальмівних реакцій спостерігається у спортсменів в ті періоди, коли йде гостра боротьба за місце в збірній команді. У цей період наголошуються і невротичні реакції тривожного очікування, спостерігаються неадекватні форми поведінки і реагування на ситуацію. Стан «бути у формі», це готовим проявити всі свої можливості, які базуються на фізичній, технічній, тактичній і морально-вольовій підготовці спортсмена.

Мобілізація змагання змінює режим функціонування психіки, завдяки чому відбуваються зміни самопочуття, сприйняття, стани свідомості і досягаються кращі результати. Більшість спортсменів знаходить свій спосіб налаштування на

змагання з особистого досвіду. На це можуть бути витрачені роки. Навчитися швидше виробляти оптимальний бойовий настрій можуть допомогти спортсменів психотехнічні вправи і ігри, спрямовані на усвідомлення свого внутрішнього досвіду і модифікацію свого стану.

Висновки. Успішне формування рухової функції борців вільного стилю багато в чому залежить від методу навчання елементів боротьби. Вибір методів і методичних прийомів, що визначається конкретним педагогічним завданням, особливостями змісту учбового матеріалу, віком і рівнем підготовленості борців вільного стилю.

За формою керівництва учбовим процесом і безпосереднього спілкування тренера з майстрами та юними борцями вільного стилю можна виділити методи забезпечення наочності і методи використання слова.

Для формування психологічної готовності до змагань спортсмен повинен володіти собою, своїми діями, переживаннями, почуттями, вчинками, уміти регулювати свою поведінку в екстремальних умовах змагальної діяльності, а саме: проведення спарингу після виснажуючої роботи, проведення спарингів з декількома спортсменами за короткий час, «коронні» комбінації, що залежить від ситуативного моделювання результативних змагальних комбінацій і конкретного стилю ведення сутички тощо.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямками подальших наукових досліджень полягають у визначенні ефективності вивчення, тренування та застосування техніко-тактичних дій борців вільного стилю на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень.

Література

1. Ананченко К.В. Бойові мистецтва. Харків: ХДАФК, 2011. 60 с.
2. Барабанов А.Г., Горячев А.П., Никитин В.С. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры: Тренер. 2006. № 5. С. 28–29.
3. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. – Дис. д-ра пед. наук. К.: УГУФВС, 1996. –356 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Олимп. лит., 2007. 298 с.
5. Гринь О.Р., Воронова В.І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 3. С. 29–34.
6. Данько Г.П., Лаврентьев О.М., Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 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, 2022. – Випуск 11 (157) 22. – С. 62-67.
7. Данько Г.П., Лаврентьев О.М., Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 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, 2023. – Випуск 8 (168) 23. – С. 39-45.
8. Моляко В. О. Психологічна проблема творчого потенціалу [Текст] / В. А. Моляко. Актуальні проблеми психології: проблеми психології творчості та обдарованості. 2007. С. 6-13.
9. Пакулін С.Л., Ананченко К.В., Перебийніс В.Б. Проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы XII Международной научной конференции, г. Харьков, 7-8 февраля 2016 г. Харьков: ХГАФК, С. 7-10.

Reference

1. Ananchenko K.V. (2011) Martial arts. Kharkiv: Kharkiv State Academy of Physical Culture 60.
2. Barabanov A.G., Goriachev A.P., Nikitin V.S., (2006) Psychological reserves for optimization of sports activities. Theory and practice of physical culture. 5, 28-29.
3. Bulatova M.M. (1996) Theoretical and methodological foundations of realization of functional reserves of sportsmen in training and competitive activities, Kyiv: Dissertation of the Doctor of Pedagogical Sciences, 356.
4. Voronova V.I. (2007) Psychology of sports. Kyiv, 298.
5. Gryn O.R., Voronova V.I., (2015) The system of psychological support for the training of athletes as a problem of modern sports psychology, Dnipro: Sports announcer 3, 29-34.
6. Danko G.P., Lavrentiev O.M., Danko T.G., Krupenya S.V., Zvolovuch S.A. (2022) Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young athletes in freestyle wrestling. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 11 (157), 62-67.
7. Danko G.P., Lavrentiev O.M., Danko T.G., Krupenya S.V., Zvolovuch S.A. (2023) Psychological training of freestyle wrestling athletes. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 8 (168), 62-67.
8. Moliako V.O. (2007) Actual problems of psychology: problems of the psychology of creativity and giftedness, 6-13.
9. Pakylin S.L., Ananchenko K.V., Perebiinis V.B. (7-8/02/2016) Problems faced by the coach of veteran judokas in improving and individualizing their special physical fitness. Problems and prospects of the development of sports games and martial arts in higher educational institutions. Kharkiv: International scientific conference. 7-10.