

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).18

Євтифієв А.С.
Старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Бочкарев С.В.
Кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Поляков І.О.
Кандидат психологічних наук, доцент Доцент кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Євтифієва І.І.
Доктор філософії з фізичного виховання та спорту, доцент
Доцент кафедри фізичного виховання Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Хірниий С.В.
Старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Недбайло І. А.
Старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХІКИ

У статті розглядається проблема підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних особливостей психіки на передзмагальному етапі підготовки. У дослідженні брали участь спортсмени вільного стилю віком 15-17 років у кількості 32 осіб, які займаються у спортивній секції громадської організації «СКВБ «Колізей»» м. Харків. Проведено визначення психічного статусу борців із використанням комп'ютерної технології "D&K-TEST". Наведено експериментальну методику підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних властивостей психіки.

Методика включає у собі визначення типів темпераменту борців вільного стилю, характеристику психологічного статусу, методи психорегуляції, етапи формування стану психічної готовності та педагогічні прийоми, що використовуються для реалізації методів психорегуляції. Ефективність методики підтверджена дослідженням стану психічної готовності, особистісної та ситуативної тривожності, психоемоційного стану та результативністю змагальної діяльності борців. Визначено чотири групи спортсменів: сильні рухливі сангвіно-холерики, сильні інертні (флегмато-холерики), слабкі інертні (меланхоліки) та сильні та слабкі інертні (сангвіно-холерики). В рамках експериментальної методики всім борцям пропонувався аутотренінг, який включав етапи, зміст та дозування застосування основних формул аутотренінгу. З метою покращення емоційного стану борців перед змаганнями та між сутичками для сангвіно-холериків, флегмато-холериків використовувались медитація та техніки дихання. Для регуляції психічного стану меланхоліків використовувались методи самонавіювання. Для всіх спортсменів акцентувалась увага на підвищенні індивідуальної мотивації та особистісної відповідальності за майбутній спортивний результат, включались заходи психологічного розвантаження.

Ключові слова: темперамент, борці, методи, психіка, прийоми.

Andrii Yevtyfiiev, Sergiy Bochkarev, Ihor Poliakov, Iryna Yevtyfiieva, Sergiy Khirniy, Iryna Nedbailo. Methods of training free style wrestlers with the improvement of individual mental characteristics. The article examines the problem of training freestyle wrestlers, taking into account the individual characteristics of the psyche at the pre-competitive stage of training. Freestyle athletes aged 15-17 in the number of 32 people participating in the research participated in the sports section of the public organization "SKVB "Kolisey"" in Kharkiv. The mental status of the wrestlers was determined using the computer technology "D&K-TEST". An experimental method of training freestyle wrestlers is presented, taking into account the individual properties of the psyche. The methodology includes determining the types of temperament of freestyle wrestlers, characterizing the psychological status, methods of psychoregulation, stages of formation of a state of mental readiness, and pedagogical techniques used to implement methods of psychoregulation. The effectiveness of the technique is confirmed by the study of the state of mental readiness, personal and situational anxiety, psycho-emotional state and the effectiveness of the competitive activity of wrestlers. Four groups of athletes are defined: strong mobile sanguino-choleric, strong inert (phlegmato-choleric), weak inert (melancholic) and strong and weak inert (sanguino-choleric). As part of the experimental methodology, self-training was offered to all wrestlers, which included the stages, content and dosage of the basic formulas of self-training. In order to improve the emotional state of wrestlers before competitions and between bouts, meditation and breathing techniques were used for sanguine-choleric and phlegmatic-choleric patients. Self-suggestion methods were used to regulate the mental state of

melancholics. For all athletes, attention was focused on increasing individual motivation and personal responsibility for future sports results, psychological relief measures were included.

Keywords: *temperament, wrestlers, methods, psyche, techniques.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку спортивної боротьби та в умовах постійного зростання спортивних результатів особливого значення набуває постійне вдосконалення методики підготовки спортсменів з урахуванням зростаючих вимог змагальної діяльності.

Успіх у спортивній діяльності борців пов'язаний із своєчасним використанням різних засобів та методів тренування, при цьому важливим є облік особливостей виховання та зміцнення специфічних психічних якостей спортсмена. Вплив педагогічних факторів, спрямованих на формування особи з урахуванням типів темпераменту спортсменів можуть сприяти підвищенню мотивації до занять.

Вільний стиль спортивної боротьби відрізняється від інших видів боротьби своєю видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби та різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості спортсменів. Змагальна діяльність борців характеризується діями, що виконуються на фоні сильної психічної напруги. Борцю під час поєдинку необхідно сприймати великий обсяг інформації про наміри та дії противника, тому борці високої кваліфікації мають винятково тонке сприйняття ситуацій бойової обстановки, точним розрахунком часу та дистанції, вмінням знаходити потрібний момент для проведення технічних дій, оптимальним розподілом м'язових зусиль, оперативним тактичним мисленням [1, 2, 3].

Аналіз літературних джерел. Науковці Яременко В.В., Шандригось В.І. вказують на суттєву залежність фізичних можливостей людини від властивостей типів вищої нервової діяльності (темпераменту), отже, спортсмени, які стосуються різних типів темпераменту повинні йти до високих спортивних результатів різними шляхами [5; 4].

У роботах Бойко В.А. також зазначено, що набуває проблема індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням індивідуально-своєрідних властивостей психіки [4].

Автори наголошують, що облік індивідуально-своєрідних властивостей психіки борців вільного стилю на етапі спортивного вдосконалення дозволить підвищити результативність у змагальній діяльності [1; 3; 4].

Таким чином вирішення даної проблематики полягає у побудові оптимальної, раціональної методики підготовки борців саме із урахуванням їх індивідуальних властивостей психіки, що дасть змогу для контролю, відбору та плануванню індивідуальних навантажень для досягнення високих результатів.

Мета дослідження - розробка та експериментальне обґрунтування методики підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних особливостей психіки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідна робота проводилася на спортивній базі громадської організації «СКВБ «Колізей»» м. Харків. На першому етапі проводився теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування борців вільного стилю 15-17 років. У дослідженні брали участь спортсмени вільного стилю у кількості 32 осіб. Для визначення типів темпераменту та приналежності борців до біоенергетичним групам проводили дослідження з використанням комп'ютерної технології "D&K-TEST". На основі проведених попередніх досліджень було складено експериментальну методику підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних властивостей психіки.

На рис. 1 представлена загальна схема методики підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних властивостей психіки у передзмагальному етапі підготовки.

За результатами проведеного дослідження з використанням комп'ютерної технології «D&K-TEST», було визначено чотири групи спортсменів: сильні рухливі (сангвіно-холерики, інтроверти та інтро-екстроверти), сильні інертні (флегмато-холерики), слабкі інертні (меланхоліки) та сильні та слабкі інертні (сангвіно-холерики).

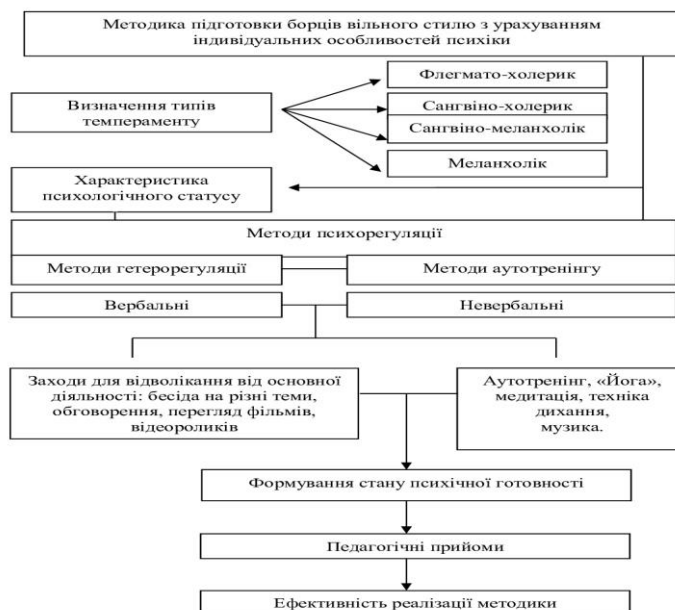


Рис. 1. Загальна схема методики підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних особливостей психіки на передзмагальному етапі підготовки

У табл. 1 представлена характеристика типів темпераменту борців вільного стилю. З неї видно, що борці різних типів темпераменту мають різний психологічний статус та різні механізми енергозабезпечення організму.

Таблиця 1

Типи темпераментів та їх характеристика		
Тип темперамента	Психологічний статус	Біоенергетична група та профіль
Флегмато-холерик (інтроверт)	Підвищена ситуативна тривожність; коливається при прийнятті рішень; приховує (маскує) збудливість, дратівливість та внутрішню депресію; надмірно накопичує негативні емоції. Помірно егоїстичні, терплячі до поведінки оточуючих, розважливі, потайливі та сором'язливі. Притаманні задатки консервативного лідера. Стійкі до впливу зовнішніх подразників, що контролюють власну поведінку, не втрачає самовладання в умовах максимального стресу, небагатослівні.	Перший аеробний
Сангвіно-холерик (інтроверт)	Має високий рівень мотивації для занять спортом. Схильні до ухвалення помилкових рішень. У стресових ситуаціях використовують елементи тактичної хитрості. Високий рівень особистісної тривожності, легко збудливі, дратівливі, забудькуваті в стресових ситуаціях, після яких, як правило, виникає внутрішня депресія та незадоволеність. Надмірно егоїстичні, нетерплячі, багатослівні у спілкуванні, схильні переривати розмову, в міру розважливі та сором'язливі. Притаманні задатки прогресивного лідера. Схильні до помітного реагування впливу зовнішніх подразників. Недостатньо контролюють власну поведінку, часто не впевнені у правильності прийнятих рішень, втрачають самовладання при невдачах, що виникають під час участі у змаганнях.	Другий аеробно-гліколітичний
Сангвіно-холерик (інтро-екстраверт)	Мають середній рівень мотивації для занять спортом. Здатні приймати максимально вигідні для себе рішення. У складних ситуаціях використовують елементи тактичної хитрості. Середній рівень особистісної тривожності, збудливості, дратівливості. Схильні до забудькуватості, яка посилюється в умовах підвищеного стресу. В міру егоїстичні, терплячі, товариські, розважливі та сором'язливі. Іноді схильні втручатися у чужий діалог чи перервати розмову. Мають високий рівень комунікабельності. Помірно реагують вплив зовнішніх подразників.	Третій аеробно-анаеробний
Сангвіно-меланхолік (екстро-інтроверт)	Чи здатні приймати правильне рішення в умовах субмаксимального стресу. Середній рівень особистісної тривожності, збудливості, дратівливості. В міру нехитрі, розважливі, логічні. Недостатньо товариські, короткі у висловлюваннях, не схильні прислухатися до думки оточуючих, не зазнають хитрощів щодо себе. Недостатньо комунікабельні. Стійкі до дії зовнішніх подразників.	Четвертий анаеробно-аеробний
Меланхолік (інтроверт)	Переважають матеріальні мотивації спортивної. Здатні приймати швидке та правильне рішення в умовах стресу різної сили. Мінімальний рівень особистісної тривожності, збудливості, дратівливості. Високий рівень ситуативної тривожності. Нехитрі, нетовариські, короткі у висловлюваннях. Мають конструктивну логіку, схили приймати думку оточуючих, підкоряються вимогам колективу, інтересам справ. Слабокомунікабельні. Високо стійкі до дії зовнішніх подразників.	П'ятий анаеробний

У процесі реалізації експериментальної методики було використано такі педагогічні прийоми: зміцнення активного, позитивного ставлення до навчально-тренувальної та змагальної діяльності; складання індивідуальних планів участі у змаганнях та ведення сутичок; надання інформації про майбутні змагання; підвищення мотивації до успішних виступів та до досягнення бажаної мети; визначали значущість змагань; вивчали правила змагань, переваги та недоліки суперників.

Розроблено структуру та зміст засобів та методів психорегуляції стану борців з урахуванням типів темпераменту в передзмагальному періоді підготовки.

Для корекції психічних станів борців з типом темпераменту - сангвіно-холерики використовувалися заходи психорегуляції, які сприяли зниженню рівня емоційного збудження, особливо перед змаганням чи день до змагань. Такі як, щотижнева психоемоційна релаксація; культурно-масові заходи з використанням сучасних музичних та розважальних програм (шоу, вікторини, конкурси, ігри, перегляд відео- та кінофільмів з природною тематикою); включали перегляд улюблених програм та відеофільмів; бесіди із психологом. Перед стартом підвищували рівень індивідуальної мотивації та особистої відповідальності, регулювали психічні стани борців з використанням ідеомоторного тренування з елементами самонавіювання, використовували формули аутотренінгу з концентрацією уваги на просторових, тимчасових та силових параметрах змагальної вправи. Контролювали психічний стан у період змагань.

Борці з темпераментом флегмато-холерик, у процесі занять мало уваги приділяють техніці виконання рухів. Для корекції психічних станів після успішних підходів загострювали увагу спортсменів на особливості виконання основних компонентів прийому, що давали установку на запам'ятовування відчуттів; просили змінювати швидкість виконання прийомів, виконати борцівський прийом у повільному або максимальному темпі. У період змагань та між сутичками застосовувалися активізуючі засоби психологічного впливу. Перед змаганнями проводили заходи щодо підвищення емоційного стану, використовували психоемоційну розрядку (музику, літературу, відео та кінофільми), проводили аутотренінг із встановленням на цілісне відтворення найскладніших технічних дій та прийомів. Для флегмато-холериків характерна схильність, глибоко не замислюючись, змінювати тактичний план змагань залежно від оцінок найближчих супротивників. З метою концентрації уваги на дії супротивника частіше висували вимоги - виконувати всі вправи без жодного порушення і до кінця.

Із заходів спрямованих на корекцію психічних станів борців з темпераментом сангвіно-меланхолік використовувалися заспокійливі засоби різнобічного впливу. В умовах змагань для зниження рівня особистісної тривожності коректно акцентували увагу спортсмена на підвищення індивідуальної мотивації та особистісної відповідальності за майбутній спортивний результат, включали заходи психологічного розвантаження (розважальні програми, відвідування клубів, комп'ютерні ігри); використовували методи самонавіювання. Після сутички вимагали самооцінити якість виконання виділеного компонента.

У роботі з типом меланхоліки застосовували такі заходи щодо психорегуляції: відволікаючі та заспокійливі засоби психологічного впливу, що сприяють зниженню ситуативної тривожності. Використовували різні завдання, які відволікають від змагань. Включали аутотренінг з концентрації уваги багаторазовому диференційованому повторенні відстаючих елементів техніки. Перед майбутнім змаганням включали в роботу вид аутотренінгу, що сприяє підвищенню стійкості до перешкод. Для регуляції психічного стану використовували методи самонавіювання.

У процесі занять та проведення навчально-тренувальних та навчальних сутичок для всіх типологічних груп борців суворо регламентували кількість розминальних підходів. Регламентували розминку на змаганнях та під час «випробування місяця» напередодні змагань, домагаючись якісного опрацювання основних м'язових груп. Під час підготовки до змагань важливу роль у спортивній боротьбі відіграє правильний підбір партнерів. Домагалися, щоб кожен умів виконати роль атакуючого борця.

В рамках експериментальної методики всім борцям пропонували аутотренінг, який включав етапи, зміст та дозування застосування основних формул аутотренінгу. Кожна формула аутотренінгу повторюється від 2 до 6 разів. До другого етапу застосування аутотренінгу переходять відразу після того, як в результаті одного-двох тижнів регулярних занять чітко виявляються очікувані відчуття. На третьому етапі для зняття психоемоційного стану перед сутичками досить обходитися двома формулами. Закінчувати сеанс аутотренінгу на всіх трьох етапах рекомендується наступними формулами: «я розслаблююся і заспокоююся...», «стан приємного спокою». Після цього необхідно неквапливо, на глибокому вдиху, добре потягнутися всім тілом, видихнути, стати на ноги, зробити кілька простих розминочних вправ і приступити до тренування.

З метою покращення емоційного стану борців перед змаганнями та між сутичками для сангвіно-холериків, флегмато-холериків використовували медитацію та різні техніки дихання. При застосуванні технік дихання борців приділяли увагу психічний стан організму. При зниженні тону організму та сонливості використовували поєднання дихання 2:4:2. При перезбудженні безсоння виконували все навпаки: подовжували видих і паузу після нього. Ритм змінювали поступово і природно доти, поки видих не став удвічі довшим за вдих.

Висновки. Таким чином, темперамент, що виявляється у загальній психічній активності, моторики, емоційності спортсменів вимагає від тренера обліку їх у тренувальному процесі та застосування відповідних типу педагогічних прийомів та методів психорегуляції, а також заходів щодо покращення стану психічної готовності борців безпосередньо перед змаганнями та між сутичками. При індивідуальному підході до борців з урахуванням їх типів темпераменту ми компенсували психічні якості, які перешкоджали успішній діяльності змагань. Разом з тим самим максимально виявлено у борців позитивні особливості психологічного статусу та властивостей особистості, які використовували у процесі формування психічної готовності. В результаті вдалося досягти того, що 10 борців із 16 досягли особистих рекордів.

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні запропонованої нами методики для борців греко-римського стилю та борців-жінок. Разом з тим, не виключаємо можливість застосування цієї методики ще на ранньому етапі підготовки серед юнаків у групах попередньо-базової підготовки.

Література

1. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю / В.І. Шандригось // Спортивна наука України. – 2015. – № 5. – (69). – С. 44-48.

2. Шандригось В.І. Особливості і перспективи розвитку жіночої боротьби в контексті олімпійського руху / В.І. Шандригось, Р.В. Первачук // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року. – К.: НУФВСУ, 2017. – С. 55-56.
3. Вільна боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2019. – 104с.
4. Бойко В.А. Аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю // В.А. Бойко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. – 2013. - № 10. – С. 80-88.
5. Яременко В.В. Іноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю / В.В. Яременко, В.О. Андрійцев // Молодь та олімпійський рух: зб. тез. доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 вересня 2015 р. [Електронний ресурс]. – К.: НУФВСУ, 2015. – С. 406-407.

References

1. Shandrigos V. (2015). Individualization of technical training of young freestyle wrestlers. *Sports science of Ukraine*. Vol. 5 (69). P. 44-48.
2. Shandrigos V. (2017). Peculiarities and prospects of the development of women's wrestling in the context of the Olympic movement. *Youth and the Olympic movement: Collection of theses of reports of the X International Scientific Conference, May 24-25, 2017*. - P. 55-56.
3. Free wrestling: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills. (1999). P 45.
4. Boyko V. (2013) Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers *Youth scientific bulletin of the Eastern European National University*. Vol. 10. - P. 80-88.
5. Yaremenko V. (2015) Innovative approaches to forming the technique of freestyle wrestlers. *Youth and the Olympic movement: coll. theses add. VIII International of science conference, September 10-11, 2015 [Electronic resource]*. P. 406-407.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).19

Зубко Валентина
викладач кафедри фізичного виховання Національний технічний університет України «Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського»
Черевичко О. Г.
Старший викладач кафедри фізичного виховання Національний технічний університет України
"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського"
Смірнов К. М.
Старший викладач кафедри фізичного виховання Національний технічний університет України
"Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського"

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ У ЗВО

Заняття плаванням позитивно впливають не лише на рівень здоров'я студентів, а також підвищують мозкову діяльність, так як в організмі людини всі процеси взаємопов'язані між собою. У свою чергу, плавання є тим видом рухової активності, за допомогою якої відбувається повноцінне оздоровлення організму людини. На заняттях з плавання, при виконанні фізичних вправ у воді, залучаються у роботу всі основні м'язові групи, що сприяє не лише оздоровленню та фізичному розвитку, а позитивно впливає на розвиток основних фізичних якостей, таких як сила та витривалість, що знайшло відображення у програмах з фізичного виховання ЗВО. На сьогодні на жаль спостерігається як низький рівень здоров'я у студентської молоді так і низький рівень розвитку фізичних якостей, що обумовлює необхідність розробки диференційованих програм для юнаків та дівчат з урахуванням не лише рівня їх підготовленості, а й враховувати наявні у них відхилення та порушення у стані здоров'я при розробці контрольних нормативів.

Ключові слова: здоров'я, студент, фізична культура, плавання, опорно-руховий апарат.

Zubko V., Cherevichko O.G., Smirnov K.M. Swimming as a means of recovery for students in high school. Swimming classes have a positive effect not only on the health level of students, but also increase brain activity, since all processes in the human body are interconnected. In turn, swimming is the kind of motor activity that helps the human body to fully heal itself. In swimming lessons, when performing physical exercises in water, all the main muscle groups are involved in the work, which contributes not only to health and physical development, but also positively affects the development of basic physical qualities, such as strength and endurance, which is reflected in physical education programs of higher education institutions. Today, unfortunately, there is both a low level of health among student youth and a low level of development of physical qualities, which makes it necessary to develop differentiated programs for young men and women, taking into account not only their level of preparation, but also taking into account the deviations and disorders in their condition health in the development of control standards. Swimming, as one of the types of motor activity, is one of the components of a healthy lifestyle. Swimming can be done not only by healthy people, but also by those who have diseases of the musculoskeletal system, cardiovascular or respiratory system, and moderate and heavy physical activity is contraindicated for them, but physical exercises in water are recommended. Therefore, the main task of swimming in ZVO is to improve the functional state of the body by selecting the optimal amount of physical load and the nature of exercises for everyone who engages in it and obtaining the desired health-improving effect.