

10. WDSF Adjudicators' Handbook. A Definitive Guide to the Judging System 2.1. Roma: WDSF, 2013. 60 p.

References

1. Keba M.Ie. Suchasna systema otsiniuvannia zmahani z balnykh tantsiv (tantsiuvalnyi sport) // zb. nauk. statei «Molodyi vchenyi». Kyiv, 2017, №12 (52). – S.168-170
2. Kostiukovich V.M. Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: Navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: «Planer», 2007. 273 s.
3. Lysenko A.O., Horbenko O.V. Sportyvni tantsi (ievropeiska prohrama): navch. posib. Kharkiv: FOP Brovin O.V., 2020. 344. ISBN 978-617-7912-32-2
4. Lysenko A.O., Horbenko O.V. Sportyvni tantsi (latynoamerykanska prohrama): navch. posib. Kharkiv: FOP Brovin O.V., 2021. 442s.
5. Osadtsiv T.P. Istoriia rozvytku sportyvnykh tantsiv. Zb. nauk. statei LDIFK. Lviv, 1999r. S.45-48.
6. Osadtsiv T.P. Kontrol tekhnichnoi ta fizychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky u sportyvnykh tantsiakh: dys. kand. nauk fiz. vykh. i sportu: 24.00.01. LDUFK, Lviv : 2014. 207 s.
7. Osadtsiv T.P. Sportyvni tantsi: [Navch. posibnyk]. Lviv: ZUKTs, 2001. 340 s.
8. Osadtsiv T.P. Systema suddivstva balnykh (sportyvnykh) tantsiv // Lektsiia dlia studentiv III kursu FPO spetsialnosti 024 Khoreohrafiia z dystsypliny «Tim vykladannia balnoho tantsiu». LDUFK. Lviv, 2018. 15 s.
9. «THE SKATING SYSTEM. Working out the marks in ballroom dancing championships» by ARTHUR DAWSON.
10. WDSF Adjudicators' Handbook. A Definitive Guide to the Judging System 2.1. Roma: WDSF, 2013. 60 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).08
УДК 796.81:159923(477)

Данько Г.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Лаврентьєв О.М.

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

Данько Т.Г.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії СБУ, м. Київ

Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Живолович С.А.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ВІЛЬНОЇ БОРТЬБИ

У статті розглядається питання психологічної підготовки спортсменів з вільної боротьби, яка, поряд із технічною, фізичною та тактичною є однією з найважливіших умов вдалого виступу спортсмена на змаганнях. Об'єктом підготовки завжди є особистість спортсмена з властивими їй індивідуальними особливостями та типовими рисами.

Вільна боротьба є потужним засобом у формуванні впевненості, сили волі, вміння контролювати свої емоції, приймати швидкі рішення, позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну, імунну системи, розвиває координацію, гнучкість, спритність, тощо.

З психологічної точки зору вільна боротьба сприяє набуттю особистістю впевненості у собі, розвитку вимогливості, терпіння, сміливості, ініціативності, уважності та нестандартного мислення. Як бачимо, фізичне та психічне в особистості спортсмена нерозривно пов'язані, причому психічне сприяє розвитку та прояву фізичного, є базою для його формування. Таке діалектичне розуміння взаємозв'язку двох цих процесів націлює тренерів на постійне вдосконалення психологічних функцій та якостей спортсменів єдиноборств.

Ключові слова: психологічна підготовка, єдиноборства, тренувальний процес, змагання, фізичні якості, психічні якості.

Danko Grigory, Lavrentiev Oleksandr, Danko Taras, Krupenya Svitlana, Zhyvollovych Svitlana, «Psychological training of freestyle wrestling athletes». The article examines the psychological preparation of freestyle wrestling athletes, which, along with technical, physiological and tactical training, is one of the most important conditions for the athlete's functional preparation for successful competition. The object of such training is always the athlete's personality with its individual characteristics and typical features.

The article analyzes the importance of psychological preparation of freestyle wrestling athletes for the development of strength, speed of reaction, strength and endurance and, as a result, victory in the match.

Free wrestling is a powerful means of learning self-defense skills and comprehensive development of the most important physical qualities: strength, speed, dexterity, coordination, reaction speed. From a psychological point of view, free wrestling contributes to a person's self-confidence, the development of demandingness, patience, courage, initiative, attentiveness and non-standard thinking. As we can see, the physical and mental aspects of an athlete's personality are inextricably linked, and the mental aspect contributes to the development and manifestation of the physical aspect, and is the basis for its formation. Such a dialectical understanding of the relationship between these two processes aims coaches at the constant improvement of the psychological functions and qualities of martial arts athletes.

Success in sports activities of wrestlers is associated with the timely use of various means and methods of training, while it is important to take into account the peculiarities of education and strengthening the specific mental qualities of an athlete. The impact of pedagogical factors aimed at the formation of personality, taking into account the types of temperament of athletes, can help increase motivation for training.

Sports specialists point to a significant dependence of a person's physical capabilities on the properties of the types of higher nervous activity (temperament), therefore, athletes belonging to different types of temperament should go to high sports results in different ways. The problem of individualization of the training process, taking into account individual peculiar properties, the psyche, also acquires practical significance.

Key words: psychological preparation, martial arts, training process, competitions, physical qualities, mental qualities

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. Їх успіх пов'язаний із своєчасним використанням різних засобів та методів тренування, при цьому важливим є розвиток психічних якостей спортсмена-борця, що з урахуванням типів темпераменту борця може сприяти підвищенню мотивації до тренувальних занять.

Вільний стиль спортивної боротьби відрізняється від інших видів боротьби своєю видовищністю, високим емоційним напруженням та різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості спортсменів. Змагальна діяльність борців характеризується діями, виконуваними і натомість сильного психічного напруження. Борцю під час поєдинку необхідно сприймати великий обсяг інформації про наміри та дії суперника, тому борці 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, тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна підготовка актуальна для спортсменів усіх стадій тренувального процесу [3].

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені підготовці спортсменів, на різних етапах багаторічної підготовки, включаючи і психологічний аспект, а саме: планування навантажень змагального характеру (А.Д. Суханов); збереження максимальної працездатності в дні змагань (В.Н. Платонов); будовою тренувального процесу (Е.Н. Захаров, А.В. Карасьов, А.А. Сафонов); психофізіологічний стан та мотивація борців (Г.В. Коробейніков, Л.Г. Коробейнікова, О.В. Борисова, О.К. Дудник, О.В. Воронцов), танець як форма психологічного розвантаження (О.М. Лаврентьев, Р.В. Головащенко, С.В. Крупеня, В.С. Гулай, Ю.О. Довженко) та багато інших науковців.

Мета дослідження. Трансформувати у тренувальний процес результати дослідження типів темпераменту та методику їх визначення.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити проблему впливу типів темпераменту спортсменів-борців вільного стилю протягом їх тренувальною та змагальною діяльності.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження та власний тренерський досвід.

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).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2026 роки за темою 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108940).

Таким чином, актуальність нашого дослідження направлено на розвиток психологічних засобів, щодо виховання морально - вольових якостей борця, які направлені на формування властивостей і якостей особистості і психічних станів, направлених на досягнення поставлених цілей (тобто успішна та стабільна) змагальна діяльність спортсмена.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зазначений перелік завдань зумовлений постійним підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, складністю комплексних завдань, посиленням психологічного навантаження на всі системи організму спортсмена-борця. Він реалізується на тренуваннях і на змаганнях, коли борцю доводиться долати постійні труднощі. Подолаючи максимальне м'язове зусилля, стомлення у процесі боротьби, борець виявляє вольові зусилля, з урахуванням яких розвиваються вольові якості залежно від труднощі. Особливо це значуще для юніорів, які мають ще повною мірою розвинених морально-психічних якостей, які мають прийомами саморегуляції, настільки необхідними у боротьбі [4, 6, 7].

Основними компонентами психологічної підготовки для успішного оволодіння технічними прийомами спортсменами з вільної боротьби виступають:

- підвищення стресостійкості та розвиток психологічних якостей борця;
- формування раціональної установки на самообілізацію та націленість на результат (перемогу);
- формування навичок входження до «оптимального стану бойової готовності» [1];
- навчання навичкам психорегуляції емоційних станів з метою відновлення працездатності в ході поєдинку;
- корекція ставлення до процесу змагання: відмова від його сприйняття як стресового фактору та розвиток позитивної позиції.

Для ефективного вирішення зазначених завдань важливо навчити спортсменів самостійної актуалізації їх прихованих психологічних резервів, використання цих резервів для оптимізації тренувальної та змагальної діяльності [5]. З цією метою весь процес підготовки поділяється на:

1) загальну психологічну підготовку, яка пов'язана з морально-етичними та соціальними аспектами розвитку спортсмена-борця (громадянська позиція, мотивація на розвиток у спорті, освоєння норм спортивної етики тощо);

2) психологічну підготовку до конкретного змагання в залежності від спортивної кваліфікації, що передбачає створення найвищої психічної готовності до боротьби в умовах цього змагання та високу мотивацію на перемогу. Основним інструментом виступають тренінги, що трансформують негативні установки та підвищують рівень стресостійкості. Тренування проходять в умовах, які максимально наближені до змагальних (спаринги клубні та поза клубні, кваліфікаційні турніри, тощо).

3) психологічну підготовку до багаторічного тренувального процесу, що передбачає високий рівень усвідомлення спортсменом-борцем тривалості, складності, неоднорідності обраного у цьому виді спорту шляху. Характерним є розвиток мотивації, перспективне бачення своїх цілей, командність, адекватне ставлення до спортивного режиму та постійних фізичних та психологічних навантажень, взаємостосунки з тренером, тощо.

Найвищим результатом психологічної підготовки спортсменів у вільній боротьбі є вміння імпровізувати, що багато в чому визначає перемогу у кожному даному випадку. Адже мистецтво виступати на змаганнях – це вміння діяти миттєво, на підсвідомому рівні і в обстановці, що склалася, відкинути прихильність до заздалегідь прорахованих варіантів і вийти віч-на-віч з невідомістю.

Отже, психологічна підготовка у тренувальній діяльності (поряд з технічною, фізичною та тактичною) допомагає спортсмену подолати психологічні бар'єри, вийти на якісно новий рівень спортивної майстерності, розширити межі можливої. Чим краще ця підготовка, тим простіше спортсмену подолати страх перед невідомим, скутість своїм колишнім досвідом і нездатність вільно діяти «тут і тепер», страх відступити від шаблонів і схем, напрацьованих на тренуваннях [2].

Формування психологічної стійкості спортсмена-борця пов'язана з вдалим поєднанням тренувальних занять, виступів на змаганнях та розбір тренером і командою його виступу на конкретних змаганнях і прийняття адекватної поведінки на майбутніх етапах підготовки, а саме:

- метод налаштування вправ, з допомогою рухових процесів призводить спортсмена у потрібний психічний стан;
- метод ідеомоторних вправ, за допомогою уявного відтворення рухових дій дає можливість досягти концентрації уваги на провідних рухах;
- метод психорегулюючого тренування за допомогою спеціальних словесних формулювань, що базується на прийомах аутогенного тренування, адаптованого до специфіки виду боротьби. Даний метод, з одного боку, заспокоює та знімає напругу, з іншого – мобілізує спортсмена на подолання майбутніх труднощів та прояв максимальних фізичних зусиль;
- ігровий метод, що дозволяє прискорити освоєння навичок психічної саморегуляції, механізмів рефлексії, створювати позитивний емоційний настрій у спортсмена, підвищити інтерес до тренувань та мотивацію до самовдосконалення [3, 6].

В цілому, психологічна підготовка спортсменів у вільній боротьбі є одним із значних напрямів формування цілісної структури їхньої тренувальної та змагальної діяльності. Вона також дозволяє тренерському складу проводити оцінку домінуючих та актуальних передстартових станів у спортсменів, аналіз результативності змагальної діяльності, щоб потім якісніше планувати різні види підготовки спортсменів до змагань [8].

Слід враховувати, що кожна зі сторін підготовленості (фізична, технічна, психологічна, тактична) борця залежить від ступеня удосконалення інших сторін, визначається ними та зумовлює їхній рівень.

Разом з тим, у тренувальній і особливо у змагальній діяльності жодна з цих сторін не виявляється окремо: вони поєднуються у складний комплекс, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Ступінь включення різних елементів у такий комплекс, їх взаємозв'язок та взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем націлених на кінцевий результат, специфічний для кожного виду змагань та компонента тренувальної чи змагальної діяльності [9].

Тому тренерському складу бажано у процесі тренувальної та змагальної діяльності у спортсменів-борців звертати увагу на типи темпераменту та методику їх визначення, що безпосередньо впливає на спортивний результат.

Методика визначення типів темпераменту включає, борців вільного стилю, характеристику психологічного статусу, методи психорегуляції, етапи формування стану психічної готовності з урахуванням індивідуально-своєрідних властивостей психіки, і педагогічні прийоми використовувати для реалізації методів психорегуляції. Ефективність експериментальної методики підтверджена дослідженнями стану психічної готовності, особистісної та ситуативної тривожності, психоемоційного стану та результативністю змагальної діяльності борців під час підготовки до змагань.

На Рис. 1 представлена загальна схема методики підготовки борців вільного стилю на основі обліку індивідуально-своєрідних властивостей, психіки в передзмагальному етапі підготовки (Бойко В.Ф. 2010; Стародубцев О.В. 2013).



Рис.1. Схема методики підготовки борців вільного стилю на основі обліку індивідуально-своєрідних властивостей, психіки в передзмагальному етапі підготовки

На (Рис. 1) розкриті чотири групи спортсменів, за темпераментами: - сильні рухливі (сангвіно-холерики, інтроверти та інтор-екстреврти); - сильні інертні (флегмато-холерики); -слабкі інертні (меланхоліки); - сильні та слабкі інертні (сангвіно-холерики).

За аналізом видно, що борці різних типів темпераменту мають різний психологічний статус та різні механізми енергозабезпечення організму.

У процесі підготовки до змагань використовуються такі педагогічні прийоми: зміцнення активного, позитивного ставлення до навчально-тренувальної та змагальної діяльності; самоконтроль у період згонки ваги; надання інформації про майбутні змагання; підвищення мотивації до успішних виступів та до досягнення бажаної мети; визначення значущості змагань; вивчення правил змагань, переваги та недоліки суперників.

В (Табл. 1) наведена характеристика типу темпераменту, його психологічний статус та зміст життя і максимальна реалізація своїх здібностей (біоенергетика) на різних етапах тренувальної і змагальної діяльності.

Таблиця 1

Психологічний статус борців стосовно типу темпераменту

Тип темпераменту	Психологічний статус	Біоенергетична група та профіль
Флегмато-холерик (інтроверт)	Підвищена ситуативна тривожність; коливається після прийняття 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, небагатослівно.	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 вплив зовнішніх подразників. Недостатньо контролюють власну поведінку, часто не впевнені у правильності прийнятих рішень, втрачають самовладання при невдачах, що виникають під час участі у	Другий аеробно-гліколітичний

	змаганнях.	
Сангвіно-холерик (інтро-екстраверт)	Мають середній рівень мотивації для занять спортом. Чи 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. Посередній 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, підкоряться вимогам колективу, інтересам справ. Слабокомунікабельні. Високо стійкі до дії зовнішніх подразників.	П'ятий Анаеробний

Підводячи підсумки характеристик темпераментів спортсменів та для удосконалення тренувального процесу доцільно застосовувати наступні рекомендації:

✓ *Борці, з типом темпераменту - сангвіно-холерики*, для корекції психічних станів із такими борцями використовують 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); включають перегляд улюблених програм та відеофільмів; бесіди із психологом. Перед стартом підвищують рівень індивідуальної мотивації та особистої відповідальності, регулюють психічні стани борців з використанням ідеомоторного тренування з елементами самонавіювання, використовують формули аутотренінгу з концентрацією уваги на просторових, часових та силових параметрах вправи змагань. Контроль за психічним станом під час змагань.

✓ *Борці, з типом темпераменту - флегмато-холерик (інтроверт)*, для корекції психічних станів після успішних підходів загострюють увагу спортсменів особливості виконання основних компонентів прийому, дають установку на запам'ятовування відчуттів; змінюють швидкість виконання прийомів, виконати борцівський прийом у повільному чи максимальному темпі. У період змагань та між сутичками застосовують активізуючі засоби психологічного впливу. Перед змаганнями проводять заходи щодо підвищення емоційного стану, використовують психоемоційну розрядку (музику, літературу, відео та кінофільми), проводять 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 найчастіше висувають вимогу - виконувати всі вправи без жодного порушення і до кінця.

✓ *Для борців, що належать до типу темпераменту сангвіно-меланхолік*, характерним є заспокійливі засоби різнобічного впливу. В умовах змагань для зниження рівня особистісної тривожності конкретно акцентують увагу спортсмена на підвищення індивідуальної мотивації та особистісної відповідальності за майбутній спортивний результат, включають заходи психологічного розвантаження (розважальні програми, відвідування клубів, комп'ютерні ігри); використовують методи самонавіювання. Після поєдинку необхідно самооцінити якість виконання виділеного компонента. Під час проведення навчально-тренувальних сутичок під час невдалого виконання прийомів необхідно проаналізувати причини невдачі. Не поспішайте з позитивною оцінкою їхньої діяльності; відмінного виконання прийомів; максимально відповідального ставлення до кожного тренувального підходу; відпрацювання слабо засвоєних елементів.

✓ *Борці, з типом темпераменту – меланхоліки*, у роботі з цим типом пропонуються такі заходи щодо психорегуляції: відволікаючі та заспокійливі засоби психологічного впливу, що сприяють зниженню ситуативної тривожності. Використовують різні завдання, які відволікають від змагань. Включають аутотренінг з концентрацій уваги багаторазовому диференційованому повторенні відстаючих елементів техніки. Перед майбутнім змаганням включають у роботу вид аутотренінгу, що сприяє підвищенню стійкості до перешкод.

У процесі занять та проведення навчально-тренувальних та навчальних сутичок для всіх типологічних груп борців суворо регламентують кількість підходів розминки. Регламентують розминку на змаганнях та під час «випробування місця» напередодні змагань, домагаючись якісного опрацювання основних м'язових груп. При виявленні ознак передстартової лихоманки вводиться в комплекс розминки відволікаючі прийоми. Використовують організаційно-методичні прийоми позитивного ставлення до виступів у умовах змагань. Зміцнюють позитивне ставлення до змагань. З кожним борцем проводитиметься

розмова про те, що він не з власної ініціативи прийматиме рішення (виступати заради виступів, для виграшу чи досягнення високих результатів) без попереднього погодження з тренером.

З огляду на швидкого зниження працездатності борці припиняють виконувати основні вправи. У цих ситуаціях застосовуються такі педагогічні прийоми: перемикають на інший вид діяльності; звертають увагу на найменші успіхи. У процесі тренувань чергують складні вправи із легшими. При появі симптомів стомлення або перетренування виключають вправи, що вимагають морально-вольової напруги, заміняють їх засобами загальної фізичної підготовки, будь-якими вправами, що вимагають механічного повторення дій.

Під час підготовки до змагань важливу роль у спортивній боротьбі відіграє правильний підбір партнерів. Досягти, щоб кожен умів виконати роль атакуючого борця. При вдосконаленні кидків виконати в режимі, наближеному до обстановки змагань. Прагнучи, до розуміння борцями сутності елемента, що відпрацьовується. У підготовку борців включається аналіз коронних прийомів передбачуваних противників, з метою для сангвіно-холериків - прийняття правильних рішень, для сангвіно-меланхоліків - підвищення стійкості до впливу зовнішніх подразників.

Борці меланхоліки стійкі до впливу зовнішніх подразників, тому їхню увагу не загострюють на аналізі майстерності супротивників.

Сильних інертних (флегматиків) не змушувати починати самостійне виконання рухової дії. Давати час добре подумати, стимулювати аналіз майбутніх дій. Прагне виховати витривалість до сутичок, що потребують швидкості. Кількість повторень при цьому дозується як обов'язковий мінімум та поступово зростає від тренування до тренування.

У процесі передзмагальної підготовки у борців спостерігається накопичення психічної перенапруги, пов'язане з майбутніми змаганнями. У рамках розробленої методики підготовки борців вільного стилю на основі обліку індивідуально-своєрідних властивостей психіки включають у підготовку засоби та методи, що запобігають психічному перенапруженню. Для досягнення миттєвого розслаблення та подолання нервозності перед стартами борцям типу флегмато-холерики та сангвіно-холерики пропонують виконати вправи на гнучкість із контролем за диханням. Після цього необхідно неквапливо, на глибокому вдиху, добре потягнути всім тілом, видихнути, стати на ноги, зробити кілька простих вправ для розминки і приступити до тренування.

Висновки. Таким чином, темперамент, що проявляється у загальній психічній активності, моториці, 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 контрольними та змагальними сутичками.

За індивідуального підходу до борців з урахуванням їх типів темпераменту ми компенсуємо психічні якості, які перешкоджали успішній діяльності змагань.

Водночас максимально виявляються у борців позитивні особливості психологічного статусу та властивостей особистості, які використовують у процесі формування психічної готовності.

Чітке дозування навантаження в період підготовки до змагань, що не переводить до перевтоми, і не пригнічує нервову систему, покращує результативність.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямками подальших наукових досліджень полягають удосконалені навчально-тренувальних засобів, щодо формування спортивної майстерності за індивідуальними показниками основних компонентів тренувальної діяльності.

Література

1. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.
2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: Навчальне видання. Київ: «Олімпійська література», 2001. 335 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: Олімпійська література, 2015. 276 с.
5. Данько Г.В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України). К.: Издательство ТОВ «НВП «Интерсервис». 2011. 300 с.
6. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів: навч. посіб. К.: Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. 112 с.
7. Кириленко Т.С. Психологія переживання травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2014. 135 с.
8. Ложкін Г. Професійний розвиток особистості майбутнього спортивного психолога. Вища освіта України. – 2006. – № 4. – С. 75–79.
9. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю / II Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 26 листопада 2021 р.). – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. С.1608-1614. – PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

Reference

1. Bezverkhnya G.V. (2013) Psychology of physical development. - Uman. - 42 p.
2. Veinberg R.S., Gould D. (2001) Sports psychology: Educational edition. Kyiv "Olympic Literature", 335.
3. Voronova V.I. (2007) Psychology of sport: scientific researcher. posib. – K.: Olimpiyska Literature. – 298 p.
4. Grin O. R. (2015) Psychological support and support for the training of qualified athletes. – K.: NUFVUSU, type "Olymp. I-ra. – 276 p.
5. Danko G. V. (2011) Free wrestling: Study guide. Kyiv: Publishing House "NVP "Interservice" LLC, 300.
6. Kirilenko T. S. (2002) Psychology of sport. Regulation of mental states: Navch. posib. - K.: In-t postgraduate diploma. illumine Kiev, University named after T. Shevchenko. - 112 p.
7. Kirilenko T.S. (2014) Psychology of experiencing traumatic situations: Navch. posib. for students of higher initial mortgages.

– К.: Vidavnicho-polygraphic center "Kyiv University". – 135 p.

8. Lozhkin G. (2006) Professional development of the specialty of a possible sports psychologist. Vishcha osvita Ukraine. - No. 4. - S. 75–79.

9. Rudenko V.V. (2021) Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young freestyle wrestlers. Irpin: SFS University of Ukraine (II Youth Tax Congress, 1608-1614 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).09

УДК: 378.04:338.48

Дишко О.Л.
кандидат педагогічних наук, доцент
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк
Бєлікова Н.О.
доктор педагогічних наук, професор
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк
Денисенко Н.Г.
доктор педагогічних наук
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк

ЗАКОНОДАВЧО-ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕПЕРЕРВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті аналізується законодавче підґрунтя запровадження в Україні рівнів освіти, вжиття організаційних заходів щодо реалізації концепції рівневої освіти, а також вимоги до освітніх рівнів та ступенів як до елементів концепції неперервної професійної освіти. Особлива увага приділяється фаховій передвищій освіті, наголошується на перевагах та деяких недоліках: зосібна на відсутності законодавчо закріпленого визначення категорії фахової передвищої освіти. Окремо висвітлюються переваги та проблеми підготовки молодших бакалаврів, розкривається співвідношення змісту їхньої підготовки зі змістом підготовки молодших спеціалістів та бакалаврів. Відображається етапність підготовки майбутніх учителів фізичної культури – від рівня фахового молодшого бакалавра до рівня магістра – в аспекті неперервної освіти відповідно до чинних в Україні нормативних документів – стандарту вчителя нового покоління, стандарту фахової передвищої освіти, стандартів професійної підготовки, а також згідно з освітніми програмами та Національною рамкою кваліфікацій.

Ключові слова: вчитель фізичної культури, вища освіта, фахова передвища освіта, фаховий молодший бакалавр, молодший бакалавр, бакалавр, магістр.

Dyshko O. L., Bielicova N. O., Denysenko N. G. Legislative and organizational provision of continuity of professional training of future Physical Education teachers. The article analyzes the legislative basis for the introduction of levels of education in Ukraine, the adoption of organizational measures to implement the concept of level education, as well as the requirements for educational levels and degrees as elements of the concept of continuous professional education. Special attention is paid to the expediency of the sequence of the continuous educational process, starting from the stage of preliminary education and ending with the master's degree, in relation to the traditions and innovations of the world educational practice. The features of professional pre-higher education, opportunities for its students, advantages of implementation and development in the context of continuous education declared in Ukraine are analyzed in detail. At the same time, some shortcomings are emphasized: in particular, the lack of a legally established definition of the category of vocational pre-higher education. The advantages and problems of the training of junior bachelors are highlighted separately, the relationship between the content of their training and the content of the training of junior specialists and bachelors is revealed. The debatable opinion of specialists regarding the expediency of introducing the junior bachelor's training level is reflected. The main focus of the article is on the phasing of the training of future teachers of Physical Education - from the professional junior bachelor's level to the master's level - in the aspect of continuous education in accordance with the normative documents in force in Ukraine - the standard of the new generation teacher, the standard of professional preliminary education, the standards of professional training, as well as in accordance with educational programs and the National Qualifications Framework. The volume of ECTS credits for educational-professional and educational-scientific programs for the training of Physical Education teachers is shown. Attention is focused on the content of dual education in the Physical Culture teacher training system. Directions for further research are outlined: in particular, the need for a comparative analysis of all aspects of educational programs for training Physical Culture teachers in various higher education institutions is noted.

Keywords: Physical Education teacher, higher education, vocational pre-university education, vocational junior bachelor, junior bachelor, bachelor, master.

Постановка проблеми. Розвиток української професійної освіти зумовлений сучасними економічними і соціальними трансформаціями вітчизняного та європейського ринку праці. Необхідність підвищення якості підготовки конкурентоспроможних фахівців різного рівня не втрачає актуальності, при цьому особливі вимоги висуваються до закладів фахової передвищої та вищої освіти. Однак поспішність у проведенні реформ, обставини, за яких вони відбуваються в Україні, а також певна їх