

3. Васильчук А. Л. Система інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини.//Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. /Ред.- доц. Ю.М. Панишко.- Л.: „ПП Бодлак” . 2006. Вип. 13.- С. 8-18.

Ю.В. ВІНТЮК

**ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ В УМОВАХ  
КРИЗОВОГО СОЦІУМУ**

*Викладено результати дослідження, що мало на меті з'ясувати вплив соціально-економічних умов у державі на процес формування соціального здоров'я підлітків і молоді в сучасних умовах, для виявлення як сприятливих, так і несприятливих чинників.*

*Изложены результаты исследования, которое имело целью выяснить влияние социально-экономических условий в государстве на процесс формирования социального здоровья подростков и молодежи в современных условиях, для выявления как благоприятных, так и неблагоприятных факторов.*

*The results of investigation that had as its purpose finding out of influence of socio-economic conditions on the process of forming of social health of teenagers and young people in the state in modern conditions is given, for the exposure(finding out) of factors both favourable and unfavourable ones.*

Формування соціального здоров'я підлітків і молоді – виховання повноцінних громадян суверенної держави, яке передбачає культивування у них відчуття громадянського обов'язку – на сьогодні є пріоритетним завданням для всіх, хто задіяний у сфері підготовки до життя підростаючого покоління. Адже без його вирішення неможливо побудувати правову, демократичну державу, розвинене громадянське суспільство. А тому саме формування соціального здоров'я тих, кого навчають та виховують, слід вважати провідним завданням педагогіки. Взагалі, виховання соціально здорового підростаючого покоління – це наша спільна, причому найважливіша і найнагальніша суспільна проблема. Звідси слідують ряд завдань, які необхідно вирішити для досягнення поставленої мети; а пошук можливостей для їхнього вирішення обумовлює необхідність проведення спеціального дослідження.

Різні аспекти даної проблеми були висвітлені в ряді попередніх публікацій на дану тему [2 ÷ 8], проте ряд важливих її аспектів залишаються не вивченими. Зокрема, потребує подальшого висвітлення питання про вплив наявних соціально-економічних умов у державі в даний час на процес формування соціального здоров'я підлітків і молоді, наявні можливості для його оптимізації, а також можливостей створення методик для його формування тощо.

**Мета роботи:** з'ясувати вплив соціально-економічних умов у державі на процес формування соціального здоров'я підлітків та молоді в сучасних умовах, для виявлення як сприятливих, так і несприятливих чинників.

Не сприяє вивченню поставленої проблеми ряд чинників, серед яких необхідно відзначити:

1. Недостатня розробленість концепції соціального здоров'я (див., напр.: [6]).
2. Недостатня розробленість методик для діагностики соціального здоров'я.
3. Відсутність донозологічного контролю стану здоров'я в навчальних закладах [2].
4. Відсутність підготовки фахівців, передусім за спеціальністю “Валеологія”, а також відсутність фахівців з валеології в закладах системи освіти.
5. Відсутність сучасних, науково обґрунтованих методик для формування складових соціального здоров'я та ін.

Згідно з сучасними уявленнями, соціальне здоров'я визначає здатність людини нормально взаємодіяти з соціумом. Системну функцію соціального здоров'я визначають як системно-середовищний інформаційний гомеостаз, тобто інформіаційну взаємодію людини з колективом, з соціальним середовищем перебування і праці; здатність адаптуватися до оточуючого середовища. Компонентами соціального здоров'я є моральність індивіда, його морально-етичні якості та соціальна адаптація, яка проявляється у вчинках і діях [1, с. 7].

Відсутність необхідних – соціально значущих якостей у підлітків і молоді, (які є складовими їхнього соціального здоров'я), – становить проблему, що перебуває в центрі розгляду в даному дослідженні. При її розгляді використано емпіричний матеріал попередніх досліджень [4, 5, 8]. Які

соціальні фактори сприяють вирішенню поставленої проблеми або ж перешкоджають цьому? Передусім необхідно уточнити, які саме складові соціального здоров'я необхідно формувати у підлітків і молоді. Зокрема, це:

- моральні якості;
- емпатія;
- інтернальний локус контролю;
- самоконтроль;
- адекватна самооцінка;
- гуманістичний світогляд;
- відчуття громадського обов'язку;
- національна самосвідомість;
- почуття відповідальності та ін.

Враховуючи сказане, можна назвати фактори, що сприяють формуванню соціального здоров'я підлітків і молоді. Найважливіші з них наступні:

- національне і культурне відродження;
- переорієнтація виховання на загальнолюдські цінності;
- політика, спрямована на розбудову правової, демократичної держави;
- курс на євроінтеграцію, побудову відкритого суспільства;
- орієнтація на світові стандарти і реалії тощо.

Для того, щоб дізнатися, як перебігає процес формування соціальних якостей у підлітків та молоді в сучасних умовах, необхідно з'ясувати ситуацію в навчальних закладах – як соціальних інститутах, на які покладено відповідальність за формування повноцінних громадян нашої держави. З огляду на це серед процесів, що визначають стан справ у сучасній школі, передусім слід відзначити розшарування учнів – вихідців з різних соціальних прошарків – за майновою ознакою [7]. В даний час це має прояв у тому, що загальноосвітні заклади поділяються на привілейовані і неблагополучні. Привілейовані мають найкраще забезпечення, там викладають найкращі вчителі і вчать найкращі учні. Протилежна ситуація наявна у неблагополучних школах, що деформує, а часто робить неможливим формування соціально значущих якостей особистості, а відтак і соціального здоров'я тих, хто у них навчається.

Наявна ситуація породжує ряд запитань, зокрема: як в сьогodнішній школі можна виховати патріотів, якщо діти, що в ній навчаються, часто не мають найнеобхіднішого з того, що потрібно не тільки для успішного навчання, а й взагалі для нормального існування? Навряд чи зможуть стати в майбутньому патріотами сьогodнішні школярі, якщо змалечку вони щодня – вдома, на вулиці, нерідко й у школі – чують про те, що державою керують злочинці, які займаються обманом та розкраданням державних коштів та майна, і зовсім не переймаються долею простих громадян, у т.ч. тих, хто не має можливості здобути повноцінну загальну освіту [7].

Враховуючи ту важливу обставину, що вчать у неблагополучних школах діти незаможних батьків. Школа не дає їм можливості здобути краще життя, вона не є гарантом надання рівних можливостей для всіх. Не надаючи необхідних можливостей для навчання і подальшого повноцінного життя вихідцям із соціальних низів, школа фактично робить все, щоб вони залишилися там назавжди. Контингент, який готує така школа – це майбутні заробітчани, безробітні (у кращому випадку), а також всякого роду люмпени: пияки та алкоголіки, наркомани і злочинці – однак всі вони однаково втрачені для суспільства; оскільки школа не формує у них соціально необхідні якості.

Закономірно, чимало нарікань можна почути сьогodні від представників старших поколінь на адресу сучасної молоді: вони невиховані, некультурні, невдячні, розпущені, безвідповідальні, безпринципні, егоїстичні, цинічні, нахабні, хамуваті і т.ін. Так, часто вони, справді, саме такі; проте вони не мали можливості стати іншими, оскільки суспільство не запропонувало їм якусь альтернативу, можливість вибору. Вони саме такі, якими зробило їх суспільство: неблагополучна сім'я, вулиця і неблагополучна школа. Тому марно сподіватися від них вдячності. Кому і за що вони повинні бути вдячними? Держава, яка кидає напризволяще свою молодь, взагалі не мають права будь-чого сподіватися від неї; оскільки діти, що не одержали виховання в школі, ніколи не стануть її громадянами... [7]. Формальне виконання державою своїх обов'язків по відношенню до підростаючого покоління має наслідком відповідне їхнє ставлення до держави – це взаємообумовлений процес.

Така школа не виконує свого основного завдання: соціалізації особистості, підготовки учнів до подальшого самостійного життя в суспільстві. Як наслідок, з неї виходять молоді люди, які неспроможні пристосуватися до вимог реального життя, невдоволені і обізнані. І вже тим більше

нездатні (та й незацікавлені!) виконувати ті важливі завдання, які стоять сьогодні перед нашою державою. Не може успішно розбудовуватися держава яка, замість виховання своїх майбутніх будівничих, множить ряди потенційних злидарів і своїх ненависників.

Розглянемо ситуацію у ВНЗ. Результати проведених досліджень показують, що ситуація з формуванням соціального здоров'я молоді і тут є вкрай несприятливою [4, 5, 8] та ін. Відслідкувати ситуацію в даній сфері можна, передусім, вивчаючи стосунки молоді і держави. Одержані дані свідчать, що студенти переважно вважають державну молодіжну політику неефективною, і саме через це не розраховують на допомогу державних структур у вирішенні наявних проблем.

Співставивши наявні актуальні проблеми молоді і перелік послуг, які пропонують державні служби з впровадження державної політики на місцях, побачимо між ними повну невідповідність. Тобто держава, на думку студентів, практично не надає допомоги молоді у вирішенні наявних у неї проблем; а діяльність державних структур, відповідальних за впровадження державної молодіжної політики, нерідко зводиться до пустопорожніх балачок і бюрократичної волокити. Причому молодь, яка взагалі не має на кого розраховувати, часто вдається до протиправної антисуспільної діяльності, оскільки не має інших можливостей для вирішення наявних проблем [4].

Переважно сучасна молодь впевнена, що державна молодіжна політика є малоефективною, і не відповідає їхнім запитам. Часто молоді люди не задоволені наявними умовами життя, і песимістично оцінюють свої перспективи на майбутнє. Через це молодь прагне при можливості виїхати за кордон і влаштуватися у благополучних країнах. Під впливом ряду несприятливих чинників у молоді відбувається деформація і атрофія ряду соціально важливих якостей особистості (передусім відчуття громадського обов'язку, соціальної відповідальності, патріотизму, оптимізму, соціальної справедливості, совісті, відчуття власної гідності, моральних устоїв та ін.).

Як студенти пояснюють ситуацію, що склалася і який бачать вихід з неї? Найчастіше вони називали наступні чинники її формування: влада дбає лише про себе і власне збагачення; бюрократизм і корупція у владних структурах; ніхто не цікавиться думкою молоді; при владі перебувають люди, не зацікавлені у змінах на краще; посадовці не цікавляться участю молоді; влада недієва, неефективна, безвідповідальна, байдужа тощо; чиновники зайняті вирішенням власних проблем; громадськість не контролює владу; нестабільність влади; занепад моралі; владі байдуже майбутнє держави; не розробляються дієві молодіжні програми; низька свідомість громадян, відсутність патріотизму тощо [4].

Для зміни ситуації переважно висловлювалися наступні побажання: змінити владу; навести порядок в державі; більше уваги приділяти молоді і її проблемам; цікавитися думкою молоді з різних питань; контролювати владу; залучати молодь до вирішення державних проблем; підвищити політичну активність молоді; реформувати державну молодіжну політику; подолати зловживання у владі, на всіх рівнях; примусити чиновників відповідати за свої дії; змінити ставлення молоді до держави і держави до молоді; налагодити діалог молоді і влади; змусити владу виконувати обов'язки; подолати корупцію та ін.

Для повнішого з'ясування ситуації у ВНЗ застосуємо інший підхід до розгляду проблеми. Якщо дослідити запити молоді у різних сферах життєдіяльності і можливості їхньої реалізації у нашій державі в сучасних умовах, теж побачимо між ними практично повну невідповідність. Лише невеликий відсоток молоді має можливість досягнути бажаного, та й то переважно за рахунок допомоги забезпечених батьків: посадовців, підприємців та ін. Перешкоди на шляху до реалізації життєвих запитів спричинює конфлікти, які переслідують молодь у всіх важливих для неї сферах життєдіяльності. Що перешкоджає молоді ефективно вирішувати наявні у неї проблеми? Молодь впевнена, що держава не зацікавлена в тому, щоб дбати про неї, і не надає їй необхідної підтримки. Як показують результати досліджень, при реалізації своїх життєвих намірів молодь розраховує передусім на допомогу батьків, родичів, друзів та приятелів, і лише в останню чергу – на допомогу держави [4].

Наявні конфлікти – у всіх важливих сферах життєдіяльності – слід розглядати як чинники, під впливом яких відбувається особистісне становлення сучасної молоді. Що саме вони формують? Передусім конфлікти, що переслідують молодь у всіх сферах життя, зумовлюють формування її стосунків з суспільством, державою, і не сприяють формуванню конструктивних та доброзичливих відносин. Якими можуть бути стосунки, що склалися в таких умовах? Це стосунки взаємної недовіри, відчуження і байдужості.

Результати конфліктів: невдоволення молоді ситуацією, нерідко й собою, а також владою і державною молодіжною політикою загалом. Саме вони стають чинниками формування стосунків молоді з суспільством, владою і державою. Зрозуміло, що сформовані в таких умовах стосунки не

можуть бути конструктивними, і не призводять до вирішення наявних проблем, а лише до їхнього загострення та поглиблення [5].

Як показує аналіз ситуації в державі, молодь часто не має змоги задовільнити наявні у неї життєві запити, а тому, щоб одержати такі можливості, нерідко орієнтується на влаштування за кордоном. Здобуття вищої освіти в Україні теж нерідко розглядається лише як підготовка до подальшого життя в інших, заможних і благополучних країнах. Навіть ті, хто не збирається покинути нашу державу, часто мають намір влаштувати собі забезпечене і безпроблемне життя – за європейськими стандартами – в Україні. Але навіть для реалізації таких намірів їм все одно потрібно відправитись на заробітки за кордон або влаштуватись на місці у престижних закордонних чи спільних підприємствах. Причому ті, хто не будує подібних життєвих планів, часто взагалі ні до чого не прагне. Молодь схильна до думки, що працюючи в Україні, на користь власної держави, забезпечити собі в майбутньому гідне існування неможливо [4]. Іноді молоді люди мають іншу позицію, але така тенденція належить до мало поширених і спадаючих.

Протиріччя між життєвими запитами молоді і можливостями щодо їх вдоволення в своїй державі слід віднести до основних конфліктів нашого суспільства. Вивчаючи поведінку молоді, яка є реакцією на дану ситуацію, можна відзначити, що молодь переважно обирає наступні способи поведінки в даному конфлікті: “уникання проблем” і “обминання перешкод”. Звідси можна зробити висновок, що здебільшого наша молодь не збирається працювати над тим, щоб змінити наявну ситуацію в нашій державі на краще. Взагалі, всі можливості, що надає їм сьогодні наша держава, вона розглядає як підготовку до подальшого особистого влаштування, без врахування інтересів нашого суспільства загалом [5]. Наявна сьогодні ситуація з формуванням соціального здоров’я молоді закономірно дає такі наслідки, оскільки нездорові особистості не можуть створити здорове суспільство.

Спираючись на викладене, можна констатувати, що євроатлантичний вибір молоді має як конструктивну, так і неконструктивну складові, проте на сучасному етапі розвитку нашого суспільства цей процес іде переважно в неконструктивному руслі. Тому в першу чергу дають себе знати не переваги, а негативні наслідки такого вибору. Зокрема, масовий виїзд за кордон, передусім найкращих фахівців у різних галузях, науковців, взагалі найактивніших та найпрацездатніших людей. Оскільки цей процес набув масового і незворотнього характеру, вже в недалекому майбутньому Україна може перетворитися в країну непрацездатних і пенсіонерів [8].

Інтереси суспільства і молоді перебувають в антагонізмі, що спотворює процес життєвого самовизначення молоді. На спотворення цього процесу – як часто вказують самі молоді люди – впливають різноманітні негативні соціально-політичні чинники, серед яких найчастіше вказувалися наступні:

- антисуспільна політика держави;
- диктат кримінальних угруповань у всіх сферах суспільного життя;
- неможливість відстояти свої права;
- бюрократизм і корупція у всіх гілках влади;
- руйнівний вплив глобалізації;
- катастрофічне становище в промисловості та сільському господарстві;
- низькі шанси знайти бажану роботу;
- прогресування процесу виродження нації;
- неможливість для обдарованої молоді здобути бажану освіту при відсутності коштів і можливостей для навчання та ін.

Наявні чинники теж не сприяють формуванню почуття громадського обов’язку, соціального здоров’я молоді загалом. Можна переконатись, що молодь зачасти – причому небезпідставно – не бачить можливостей для самореалізації в Україні, оскільки вони справді дуже обмежені за наявних соціально-економічних реалій, і шукає можливостей для виїзду за кордон, причому ті можливості підготовки до майбутнього самостійного життя, що надає їм наша держава, розглядає лише як підготовку до подальшого влаштування в благополучних країнах. Молодь сповідує цінності європейського демократичного суспільства, і прагне інтегруватися в європейський простір, але переважно намагається зробити це індивідуально, лише для себе, а не для всього українського суспільства загалом [8]. В цьому прагненні виявляється атрофія соціальних почуттів сучасної молоді. Для реалізації цих намірів у широких масштабах, для країни загалом, молодь переважно не має ні досвіду, ні бажання.

Ситуацію, що склалася сьогодні в нашому суспільстві, можна окреслити наступним чином. Старше покоління не здатне відповісти на запити, що поставлені перед Україною світовою

спільнотого, новими світовими реаліями, оскільки воно неспроможне змінити ситуацію в державі на краще і інтегрувати її у європейську та світову спільноту. Молодь здебільшого взагалі не збирається цього робити: при вирішенні даного соціального конфлікту вона обирає стратегії поведінки, неадекватні до завдань, що стоять перед державою. Цим молодь ніби ставить себе поза державою, вона ставить собі власні цілі, не переймаючись проблемами власної країни. Така позиція є закономірною, адже боротьба за розбудову незалежної української держави ніяк не поєднується з установками молоді на благополучне безтурботне життя за європейськими стандартами. Відтак молодь і держава є чужими одне одному, а стосунки між ними не можна назвати інакше, як ворожими [8]. Причому навряд чи це непорозуміння, скоріше своєрідна відповідь молоді на політику держави. Це не що інше, як прояви нездоров'я, ознаки занедбаної соціальної хвороби.

Зафіксовані негативні тенденції життєвого самовизначення молоді є наслідком наявного рівня соціального здоров'я, як кожної окремої особи, так і суспільства загалом. Причому вони є не тільки розповсюдженими, але і прогресуючими, що має згубні наслідки для нашого суспільства. Відтак інтеграція у світове співтовариство може мати для України не тільки відсутність бажаних наслідків – економічне зростання, підвищення рівня культури та рівня життя загалом – а подальше поглиблення затьяжної соціально-економічної кризи, аж до повного занепаду і загибелі. Загалом – як здебільшого переконана молодь – в Україні її очікує відсутність перспектив, а тому наявне масове небажання молоді затрачати зусилля на наведення порядку, відновлення справедливості і законності в своїй державі. Вона не просто визнає таку боротьбу непотрібною і неможливою, але визнає, що є неготовою до неї; тобто не адаптованою до наявних соціальних умов. Така дезадаптація обумовлює наявні стосунки молоді та суспільства.

Наведені дані дозволяють виявити фактори, що перешкоджають формуванню соціального здоров'я підлітків і молоді в сучасних умовах:

- розшарування суспільства;
- апатія і зневіра у громадян, молоді зокрема;
- злочинність у всіх гілках влади;
- безперспективність зусиль, спрямованих на покращення ситуації в суспільстві, як у кожному конкретному випадку, так і вцілому.

Наявні можливості для формування складових соціального здоров'я були розглянуті в спеціальній публікації на дану тему [3], проте дане питання потребує подальшого ретельного вивчення.

Проведене дослідження дає підстави зробити наступні **висновки**:

1. Позитивні чинники, які повинні забезпечити успішність процесу формування соціального здоров'я підлітків і молоді не вдається використати через нівелювання їхнього впливу дією ряду несприятливих соціально-економічних чинників, що детермінують процес формування як соціально значущих якостей, так і їхньої особистості взагалі.

2. Взаємодія несумісних факторів, що обумовлюють формування соціального здоров'я підлітків і молоді в сучасних умовах, спричинює вкрай низьку ефективність цього процесу, причому ситуацію не вдається значно покращити відомими засобами психолого-педагогічного впливу, які є неефективними в наявних умовах. Це обумовлює необхідність розробки нових, ефективних методик формування всіх складових здоров'я, передусім підлітків і молоді.

3. Основними чинниками, які визначають особливості адаптації підлітків і молоді до наявних соціальних умов, є не декларовані суспільством соціальні норми, а саме соціальні негаразди, реальні моделі поведінки, які підлітки і молодь спостерігають в повсякденному житті. Вони переймають не соціально схвалювані та бажані способи поведінки, які не дають змоги адаптуватися і вижити в кризовому соціумі, а ті, що дозволяють пристосуватися до наявних соціальних умов.

4. Формування соціального здоров'я підлітків і молоді в сучасних умовах деформується, а часто і взагалі унеможливується наявними соціально-економічними умовами у нашій державі в даний час. Наявну ситуацію неможливо вирішити лише зусиллями педагогів і психологів, тому для покращення ситуації у даній сфері необхідні докорінні зміни в соціумі, передусім цілеспрямовані зусилля уряду і всіх гілок влади в даному напрямку.

Загалом необхідно констатувати, що без вирішення проблеми формування соціального здоров'я у підростаючого покоління, неможливо вирішити ні одної з найактуальніших та найважливіших соціальних проблем, як і побудови цивілізованої, правової та демократичної держави взагалі.

В майбутньому передбачено провести дослідження стану показників соціального здоров'я підлітків і молоді, а також створити методiku їхнього формування в сучасних умовах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Антомонов Ю. Г., Котова А. Б., Белов В. М. и др. Открытая концепция здоровья. – К. : Ин-т кибернетики им. Глушкова АН Украины, 1993. – 26 с.
2. Вінтюк Ю. В. Донозологічний контроль стану здоров'я за допомогою комп'ютерних діагностичних методик в закладах системи освіти // Рідна школа. – 1998. – № 9. – С. 74-75.
3. Вінтюк Ю.В. Формування здоров'я в процесі виховання і навчання // Здоровий спосіб життя. – 2007. – № 24. – С. 13-18.
4. Вінтюк Ю.В. Молодіжні проблеми і молодіжна політика в сучасній Україні з точки зору студентів // Україна європейська: сучасні тенденції і перспективи: Матеріали науково-практичної конференції. – Чернігів, 2008. – С. 23-25.
5. Вінтюк Ю.В. Взаємовідносини молоді і держави: чинники та закономірності формування в сучасних умовах // Молодь в умовах нової соціальної перспективи: Матеріали X міжнародної науково-практичної конференції. – Частина I. – Житомир, 2008. – С. 75-77.
6. Вінтюк Ю.В. Концепція здоров'я і проблема адаптації // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 32. – С. 15-22.
7. Вінтюк Ю. Школа в зоні суспільного конфлікту // Львівська газета. – № 19(327). – 2008, 12 лютого. – С. 5.
8. Вінтюк Ю. Чи врятує молодь Україну? // Універсум. – № 3-4 (173-174), березень-квітень 2008. – С. 33-36.

**В.В. ВОВК**

### **ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ - ОДНОБОРЦІВ**

Стаття присвячена психологічній підготовці спортсменів, які займаються різними видами єдиноборств (панкратіон, боротьба, бокс та інші).

Статья посвящена психологической подготовке спортсменов, которые занимаются разными видами единоборств (панкратион, борьба, бокс и другие).

The article is devoted psychological preparation of sportsmen which are engaged in the different types of single combats (pankraton, fight, boxing et al).

Чому майстри бою в штучних умовах (на татамі або на рингу), часто програють в реальних силових конфліктах? Ось типовий приклад. Хороший самбіст, сотні разів упевнено заламував на тренуванні руку умовного супротивника, що тримає дерев'яний ніж, опинився скований внутрішньою напругою, коли перед ним виблискувала сталь справжнього ножа. В результаті - отримав ножове поранення. Чому? Відповідь проста: його психологічна підготовка виявилася недостатньою.

Психологічна підготовка дає упевненість в собі і прагнення до перемоги. Стан психологічної підготовленості грає особливу роль, часто воно є вирішальним в сутичці.

Під психологічною підготовкою слід розуміти сукупність психолого-педагогічних заходів і відповідних умов спортивної діяльності, направлених на формування таких психічних функцій, процесів, станів і властивостей особи, які забезпечують успішне вирішення завдань тренування і участі в змаганнях.

Психологічну підготовку прийнято ділити на: - загальну (ЗПП); - спеціальну (СПП).

Суть СПП полягає в тому, що вона направлена на розвиток і вдосконалення у спортсменів саме тих психічних функцій і якостей, які необхідні для успішних занять у вибраному виді спорту, і для навчання прийомам активної саморегуляції психічних станів з метою формування емоційної стійкості до екстремальних умов спортивної боротьби, виховання здібностей швидко знімати наслідки нервового і фізичного перенапруження.

Загальна психологічна підготовка здійснюється в процесі тренувань паралельно з технічною і тактичною підготовкою.

СПП направлена, головним чином, на формування психічної готовності до участі в конкретному змаганні. Вона ділиться на: - ранню (приблизно за місяць до змагань); - безпосередню (перед виступом і в його процесі).