

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).15
УДК: 37.037:796.01:159

Кіндзер Б.М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фехтування, боксу та національних
однборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Партико Н.В.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології, доцент кафедри іноземних мов Національного
університету «Львівська політехніка»
Хуртенко О.В.,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Вінницького
державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Березяк К.М.,
викладач кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки
життєдіяльності, м. Львів
Пришва О.Б.,
кандидат педагогічних наук, доцент, В.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонського державного університету
Нестеров О.С.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Таєрійського державного агротехнологічного
університету імені Дмитра Моторного, м. Мелітополь

ПРОГРАМА ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОДНОБОРЦІВ

Знаходячись на піці оптимальної спортивної форми, окремі одборці не можуть впоратися із негативними емоціями, що призводить до пониження їх спортивних показників. У змагальний та після змагальний періоди спостерігаються різкі негативні емоційні зрушення, тому більшість спортсменів, які спеціалізуються в одборствах, зокрема боротьбі самбо (спортивний та бойовий розділи) не в змозі самотійно нормалізувати свій стан, тому психолог, а також тренер – повинні здійснити підтримку спортсмена під час формування та розвитку його саморегуляції в умовах багаторічної підготовки.

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено програму психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх річного циклу підготовки. Розроблена нами програма передбачає урахування особливостей організації навчально-тренувального процесу одборців на різних етапах річного циклу їх підготовки а саме: підготовчий період (загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етапи) – формування позитивного та діяльнісного відношення до розвитку та самовдосконалення навичок саморегуляції у різних умовах багаторічної підготовки одборців, розвиток та удосконалення психічних функцій, які лежать в основі забезпечення саморегуляції бойових самбістів; змагальний етап – навчання бойових самбістів управлінню власною свідомістю спрямовану на досягнення максимального спортивного результату, підвищення емоційної стійкості бойових самбістів; перехідний етап – відновлення (стабілізація) психічного та психофізичного рівнів бойових самбістів.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію програми психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх річного циклу підготовки.

Ключові слова: багаторічна підготовка, етапи, одборці, психологічна підготовка, психологічні методики, річний цикл, саморегуляція

Kindzer Bogdan, Partyko Neonila Khurtenko, Oksana, Berezyak Ksenia, Pryshva Oles, Nesterov Oleksii. The Program of mental self-regulation of athletes engaged in Martial Arts. Being at a high level of sports form, some athletes who specialize in Martial Arts cannot cope with negative emotions, which leads to a decrease in their athletic performance. In the competitive and post-competitive periods there are sharp negative emotional shifts, so most athletes who specialize in Martial Arts, in particular Sambo wrestling (sports and combat sections) unable to normalize their condition, so the psychologist, as well as the coach – must support the athlete during the formation and development of his self-regulation in terms of many years of training.

As a result of theoretical research, members of the research group developed a program of mental self-regulation of Sambo fighters (combat section) in the system of their annual training cycle. The program developed by us provides consideration of features of the organization of educational and training process of sportsmen who specialize in Martial Arts at various stages of an annual cycle of their preparation, namely: preparatory period (general-preparatory and special-preparatory stages) – formation of a positive and active attitude to the development and self-improvement of self-regulation skills in different conditions of long-term training of athletes specializing in Martial Arts, development and improvement of mental functions that underlie the provision of self-regulation of Sambo fighters (combat section); competitive stage – training of combat sambo wrestlers to manage their own consciousness aimed at achieving maximum sports results, increasing the emotional stability of combat Sambo wrestlers; transitional stage – restoration (stabilization) of mental and psychophysical levels of combat Sambo wrestlers.

Prospects for further research in the chosen direction of scientific intelligence include testing the program of mental self-regulation of Sambo fighters (combat section) in the system of their annual training cycle.

Keywords: long-term training, stages, martial arts athletes, psychological training, psychological techniques, annual cycle,

self-regulation

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні спостерігається підвищення інтересу у представників різних груп населення до систематичних занять різними видами одноборств (боротьба самбо, змішані бойові мистецтва, дзюдо, кікбоксинг, рукопашний бій, сумо, панкратіон, карате тощо). Враховуючи той факт, що чисельність спортсменів, які спеціалізуються у різних видах одноборств зростає, актуальним є раціональна побудова системи багаторічної підготовки, що сприятиме успішному їх виступу на змаганнях різних рангів. У свою чергу зайняті призові місця на чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських іграх забезпечують підвищення престижу України на міжнародній арені.

Враховуючи вище зазначене, не менш важливим є якісна організація системи психологічної підготовки одноборців, яка відіграє важливу роль у досягненні ними високих спортивних показників. Можливість реалізації індивідуального потенціалу на змаганнях вищих рангів у значній мірі визначається рівнем розвитку саморегуляції – важливого та провідного компонента (професійної компетентності) системи психологічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах та інших видах спорту.

Важливим є й те, що кожному тренеру необхідно навчати своїх спортсменів різними ефективними способами саморегуляції, постійно контролювати емоційні зриви, сприяти профілактиці перевантаження. Крім цього, у спортивній діяльності одноборців та представників інших видів спорту існує значна кількість негативних чинників психологічної небезпеки особистості: передстартова апатія, передстартова лихоманка, агресивність, підвищена тривожність тощо. Зазначені вище негативізми перешкоджають зібраності та настрою атлета до майбутньої змагальної діяльності. Також ці негативізми сприяють прояву страху, появи розгубленості, невпевненості у власних силах, що сприяє деформації особистості, розвитку психологічної безпорадності та неадекватності психологічної небезпеки.

Необхідно також підкреслити, що будучи у відмінній фізичній формі, окремі атлети не можуть впоратися із негативними емоціями, що призводить до пониження спортивних показників. У змагальний та після змагальний періоди спостерігається різкі негативні емоційні зрушення, тому більшість спортсменів-одноборців (представників інших видів спорту) не в змозі самостійно нормалізувати свій стан, тому психолог, а також тренер – повинні здійснити підтримку спортсмена під час формування та розвитку саморегуляції в умовах багаторічної підготовки. Зазначене вище підкреслює актуальність обраного напрямку наукової розвідки.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри «Фехтування, боксу та національних одноборств» Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (2020-2021 р.р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити ряд учених: В. Сопова [1], Т. Малихіна, Н. Сердюка [2], С. Лазоренка, М. Чхайла [3], І. Полякова, Р. Мелешенка [4] та інших фахівців (В. Коцюбинського, М. Латишева, М. Осадець, О. Підлужну, В. Шемчука), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації психологічного супроводу спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах.

Під час подальшого аналізу спеціальної науково-методичної літератури (моніторингу Інтернет-ресурсів) нашу увагу привернули наукові праці: Н. Підбуцької [5], І. Василенка [6], П. Годлевського, О. Саратовського, О. Сприня [7], О. Khurtenko, А. Shuldyk, М. Zupal, І. Raytarovska, А. Senyk, К. Bereziak [8] та інших учених і практиків (О. Багаса, О. Д'якової, Г. Заїкіна, Н. Стеценка, І. Наконечного), у яких викладені основні складові забезпечення саморегуляції спортсменів (представників різних груп населення) в системі їх психологічної підготовки.

Не менш цікавими за своїм змістом (сутнісними характеристиками) є наукові праці: К. Ананченка, О. Хацаюка [9], В. Пяткова [10], Н. Височіної, А. Дяченко, А. Антонюк, С. Власка, В. Байдали [11], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Склярєнка [12] та інших учених і практиків (Г. Арзютова, М. Линця, А. Палатного, В. Саєнка, Х. Хіменеса), у яких відповідно до результатів чисельних емпіричних досліджень розкрито методологію розроблення (моделювання) ефективних педагогічних моделей (технологій, прикладних методик, спеціалізованих програм), які забезпечують формування готовності спортсменів до змагальної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що питанням розроблення програм психічної саморегуляції одноборців в системі їх багаторічної підготовки присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення програми психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх багаторічної підготовки.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі психологічного супроводу спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах;
- провести моніторинг-Інтернет ресурсів та аналіз спеціальної науково-методичної літератури у напрямі забезпечення саморегуляції спортсменів в системі їх психологічної підготовки;
- здійснити аналіз науково-методичної літератури у напрямі розроблення прикладних програм (методик, технологій) та педагогічних моделей, які забезпечують формування готовності спортсменів до змагальної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки.

Методи дослідження. Під час теоретичного дослідження були використані наступні методи: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації, багаторічний досвід підготовки одноборців. Крім цього, були використані наступні діагностичні методи: опитувальник вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінки Г. Нікіфорової, В. Васильєвої, С. Фірсової [13], модифікований варіант методики «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової [14] тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичне дослідження організовано у два етапи (січень 2020 р. – січень 2021 р.). Під час першого етапу (січень-травень 2020 р.) створено науково-дослідну групу у складі: Б. Кіндзер, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришва, О. Нестеров (провідні учені та практики у обраному напрямі дослідження), а також проведено аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.

У динаміці другого етапу (червень 2020 р. – січень 2021 р.), відповідно до результатів моніторингу науково-методичної літератури (результатів попередніх досліджень [1-8, 15]), членами НДГ встановлено, що серед спортсменів, які спеціалізуються в однокласниках домінує значний відсоток індивідів із недостатнім рівнем розвитку самоконтролю та саморегуляції в емоційній сфері, діяльності та поведінці, а також недостатнім рівнем сформованості професійних компетентностей необхідних для використання методів та засобів саморегуляції безпосередньо під час річного циклу підготовки (в системі багаторічної підготовки).

Крім цього, аналітичний огляд існуючого курсу «Психічна саморегуляція в спорті» (Л. Майдокіна, О. Кудашкіна [16]), дозволив визначити основні напрями, які складають загальну основу побудови системи саморегуляції спортсменів. Зазначений вище курс психічної саморегуляції [16] на сьогодні не в повній мірі є достатньо ефективним та збалансованим, що потребує відповідної його модернізації відповідно до вимог сьогодення та специфіки бойового розділу боротьби самбо. Цікавим також є і той факт, що курс «Психічна саморегуляція в спорті» [16] не враховує особливості періодизації організації системи багаторічної підготовки однокласників.

Відповідно до результатів дослідно-аналітичної роботи проведеної під час першого етапу та першого блоку другого етапу теоретичного дослідження, членами НДГ розроблено програму психічної саморегуляції однокласників (на прикладі бойових самбістів) в системі їх річного циклу підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Програма психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх річного циклу підготовки

№ з/п	Зміст тренувальних завдань	Тривалість заняття (хв)	Кількість тренувальних занять (заг. час тренувальних занять (у хв))	Рекомендовані методи та психотехніки (основні напрями змістового наповнення тренувальних занять)
I. Підготовчий період				
1.1. Загально-підготовчий етап				
1.	Формування позитивного та діяльнісного відношення до розвитку та самовдосконалення навичок саморегуляції у різних умовах багаторічної підготовки однокласників	30	7 (210)	Визначення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінки (за Г. Нікіфоровою, В. Васильєвою, С. Фірсовою). <i>Визначення типів стилів саморегуляції бойових самбістів (за В. Моросановою): гармонічний стиль саморегуляції, акцентувальний стиль саморегуляції. Навчання бойових самбістів навичкам саморегуляції повинно передбачати наступні підходи: кваліфікаційний, специфічний, змагальний, інформаційно-інтелектуальний, діяльнісний, віковий (за В. Моросановою). Визначення здібностей бойових самбістів до розвитку та удосконалення навичок саморегуляції (за В. Смоленцевою). Акцентований розвиток індивідуально-психологічних особливостей бойових самбістів, розвиток психічних функцій, усвідомлення однокласниками та їх тренерами важливості саморегуляції в системі багаторічної підготовки, створення сприятливих умов для формування навичок саморегуляції (саморегуляції) (за В. Смоленцевою).</i>
2.	Розвиток та удосконалення психічних функцій, які лежать в основі забезпечення саморегуляції бойових самбістів	30	5 (150)	Вивчення бойовими самбістами та їх тренерами засобів саморегуляції: психологічних (психо-технік), фізичних (масаж, гідро-термічні процедури спеціальні фізичні вправи з арсеналу бойового розділу боротьби самбо), педагогічних засобів (бесіда, лекція). Використання методу ідеомоторного

				тренування А. Алексєєва. <i>Продовження таблиці 1</i>
1.2. Спеціально-підготовчий етап				
3.	<i>Розвиток навичок психологічної стійкості бойових самбістів до впливу збиваючих факторів навчально-тренувальної (змагальної) діяльності</i>	30	2 (60)	Використання засобів аутогенного тренування за методикою І. Шульца. Використання техніки ментального тренінгу Ларса-Еріка Унестала. Використання ментальних карт.
4.	<i>Навчання бойових самбістів навичкам самоконтролю та саморегуляції психічних станів</i>	30	2 (60)	Використання методу візуалізації К. Саймонтона та С. Ме-тьюз-Саймонтона. Використання методики десенсібілізації психотравм за допомогою рухів очей Ф. Шапіро.
Всього за підготовчий період			16 (480)	---
II. Змагальний етап				
5.	<i>Навчання бойових самбістів управління власною свідомістю спрямованої на досягнення максимального спортивного результату</i>	30	4 (120)	Використання дихальних вправ для зняття (мінімізації) змагального стресу. Використання дихальних кат «Санчін» (за Б. Кіндзером). Використання методики саморегуляції Л. Персиваля.
6.	<i>Підвищення емоційної стійкості бойових самбістів</i>	30	2 (60)	Використання психорегулюючої методики А. Алексєєва. Використання методики нервово-м'язової релаксації Е. Джекобсона. Використання гідротермічних процедур.
Всього за змагальний етап			6 (180)	---
III. Перехідний етап				
7.	<i>Відновлення (стабілізація) психічного та психофізичного рівнів бойових самбістів</i>	30	5 (150)	Використання психорегулюючої методики А. Алексєєва. Використання методики десенсібілізації психотравм за допомогою рухів очей Ф. Шапіро. Використання засобів саморегуляції: психологічних (психотехнік), фізичних (масаж, спеціальних фізичних вправ з арсеналу бойового розділу боротьби самбо, командні рухливі ігри, спортивні ігри: футбол, міні-футбол, регбол, гандбол), педагогічних засобів (бесіда, лекція). Використання гідротермічних процедур (ЛФК, фізіотерапевтичні процедури, масаж, кріотерапія). Гіпнотехніки із установкою на відновлення психофізичного рівня однокорців.
Всього за перехідний етап			5 (150)	---
Всього за річний цикл (I-III етапи)			27 (810)	---

Членами науково-дослідної групи очікується, що використання у системі багаторічної підготовки (річному циклі) бойових самбістів зазначеної вище програми (табл. 1) забезпечить формування у них стійких теоретичних навичок та практичних умінь (професійних компетентностей), а саме: розвитку та удосконалення знань основ психологічної підготовки однокорців на різних етапах їх багаторічної підготовки; формування умінь використовувати психологічні знання в спортивній діяльності; формування навичок використання ефективних та прикладних засобів і методів саморегуляції в однокорствах (в річному циклі підготовки); формування умінь керувати особистою поведінкою та психофізичними станами інших індивідів, які займаються однокорствами в умовах змагальної (спортивної діяльності); розвиток та удосконалення умінь планувати (розробляти) рекомендації з подолання несприятливого психічного (психофізіологічного) стану на різних етапах багаторічної підготовки однокорців; формування навичок регуляції та саморегуляції у несприятливих психологічних станах (в системі багаторічної підготовки).

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження розроблено програму психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх багаторічної підготовки.

Розроблена членами науково-дослідної групи зазначена вище програма передбачає урахування особливостей організації навчально-тренувального процесу одноборців на різних етапах річного циклу їх підготовки а саме:

підготовчий період (загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етапи) – формування позитивного та діяльнісного відношення до розвитку та самовдосконалення навичок саморегуляції у різних умовах багаторічної підготовки одноборців, розвиток та удосконалення психічних функцій, які лежать в основі забезпечення саморегуляції бойових самбістів;

змагальний етап – навчання бойових самбістів управління власною свідомістю спрямованою на досягнення максимального спортивного результату, підвищення емоційної стійкості бойових самбістів;

перехідний етап – відновлення (стабілізація) психічного та психофізичного рівнів бойових самбістів.

Крім цього, розроблена нами програма психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх річного циклу підготовки забезпечує вирішення наступних завдань: поглиблення та розширення знань спортсменів (бойових самбістів) про психологічну підготовку в обраному виді одноборства (спорту); формування знань та практичних навичок про специфіку організації системи саморегуляції в одноборствах; актуалізація та удосконалення умінь використання психологічних знань в спортивній діяльності борців самбо (спортивний та бойовий розділи); формування умінь управління особистою поведінкою та поведінкою членів команди в умовах спортивної та змагальної діяльності; формування навичок саморегуляції борців самбо (спортивний та бойовий розділи).

Членами науково-дослідної групи очікується, що впровадження у систему багаторічної підготовки одноборців (борців самбо, спортивний та бойовий розділи) зазначеної вище програми сприятиме підвищенню їх психофізичної стійкості до впливу несприятливих факторів навчально-тренувальної діяльності (на різних етапах багаторічної підготовки), що забезпечить формування їх готовності до змагальної діяльності. Крім цього, ми вважаємо, що уміння використовувати прикладні методики, психотехніки та інші засоби саморегуляції забезпечить активність та ефективність змагальних дій (збільшиться ефективність атакуючих та захисних дій; збільшиться обсяг атакуючих та захисних дій; підвищиться варіативність та кількість прийомів, а також захисних дій; збільшиться коефіцієнт активності; підвищиться коефіцієнт надійності; збільшиться середня оцінка технічної дії; зменшиться інтервал проведення атаки та захисту; зменшиться час переходу від захисту до атаки тощо), що забезпечить успішний виступ борців самбо (спортивний та бойовий розділи) на змаганнях різних рангів.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки одноборців (борців самбо, спортивний та бойовий розділи) ХОО ФСТ «Динамо» та ГО «Львівської обласної федерації боротьби самбо», що підтверджено відповідними довідками (актами) впровадження.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію програми психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх річного циклу підготовки (на прикладі одноборців Харківського національного університету внутрішніх справ).

Література

1. Сопов В.Ф. Теорія і методика психологічної підготовки в сучасному спорті : навч. посіб. Мінск : Трікта, 2010. 116 с.
2. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.
3. Лазоренко С.А., Чхайло М.Б. Психоемоційна підготовка одноборців у спорті вищих досягнень. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2016. – № 1 (55). С. 248-256.
4. Поляков І.О., Мелешенко Р.Г. Вплив психологічних установок на процес вольової поведінки на змаганнях зі спортивних одноборств. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, 2016. – Вип. 20. С. 215-223.
5. Підбуцька Н.В. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків, 2017. – Вип. 1 (57). С. 235-244.
6. Василенко І.С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів-спортсменів. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, 2013. – Вип. 14 (ч. 1). С. 41-47.
7. Годлевський П.М., Саратовський О.В., Спринь О.Б. Забезпечення готовності психофізичного стану фахівців водного транспорту засобами фізичних вправ. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 4 (134). С. 25-30.
8. Khurtenko, O., Shuldyk, A., Zubal, M., Raytarovska, I., Senyk, A., & Bereziak, K. (2021). Developing Students' Psychological Readiness to Make Decisions in Extreme Coaching Situations. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 12 (1), 88-103. <https://doi.org/10.18662/brain/12.1-172>.
9. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. – № 4. С. 11-16.
10. Пятков В.Т. Теоретико-методичні основи техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрілецьких олімпійських вправах: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Львів, 2019. 40 с.
11. Височіна Н.Л., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Власко С.В., Байдала В.Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. Інноваційна педагогіка. Одеса, 2020. – № 26. С. 37-41.
12. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Складенко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (Covid-19). Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – № 74 (Т. 1). С. 162-167.

13. Ильин Е.П. Психология воли : учебн. пособ. С-Пб : Питер (серия «Мастера психологии»), 2009. 368 с.
14. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. Психологический журнал. – № 6. – Москва, 2002. С. 5-17.
15. Майдокина Л.Г., Кудашкина О.В. Развитие саморегуляции спортсмена в системе его психологической подготовки. Теория и практика физической культуры. – № 8. – Москва, 2014. С. 18-21.
16. Майдокина Л.Г., Кудашкина О.В. Содержание направлений психолого-педагогического сопровождения развития саморегуляции субъекта спортивной деятельности. Гуманитарные науки и образование. – № 2. – Саранск, 2013. С. 52-56.

References

1. Sopov V. Theory and methodology of psychological training in modern sports. Triksta. Minsk, 2010. P. 116.
2. Malykhina T., Serdiuk N. Psychology of sport. BDP. Berdyansk, 2015. P. 250.
3. Lazorenko S., Chkhailo M.B. Psycho-emotional training of wrestlers in high-achievement sports. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. – № 1 (55). – Sumy, 2016. p. 248-256.
4. Poliakov I., Meleshchenko R. Influence of psychological attitudes on the process of volitional behavior in martial arts competitions. Problems of extreme and crisis psychology. – № 20. – Kharkiv, 2016. p. 215-223.
5. Pidbutska N. Features of volitional self-regulation of professional basketball players. Bulletin of KhNPU named after H.S. Skovoroda. Psychology. – № 1 (57). – Kharkiv, 2017. p. 235-244.
6. Vasylenko I. Methods and techniques of self-regulation of psycho-emotional states of student-athletes. Problems of extreme and crisis psychology. – № 14 (p. 1). – Kharkiv, 2013. p. 41-47.
7. Hodlevskiy P., Saratovskiy O., Spryn O. Ensuring the readiness of the psychophysical condition of water transport specialists by means of physical exercises. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue. 4 (134). p. 25-30.
8. Khurtenko O., Shuldyk A., Zubal M., Raytarovska I., Senyk A., & Bereziak K. (2021). Developing Students' Psychological Readiness to Make Decisions in Extreme Coaching Situations. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 12 (1), 88-103. <https://doi.org/10.18662/brain/12.1-172>.
9. Ananchenko K., Khatsaiuk O. A new methodological approach for evaluating the video material used in the training of judokas. Slobozhansky scientific and sports bulletin. – № 4. – Kharkiv, 2016. p. 11-16.
10. Piatkov V. (2019). Theoretical and methodological bases of technical and tactical training of athletes in Olympic shooting exercises : avtoref. dis. ... doct. nauk z fiz. vykh. ta sportu : [spec.] 24.00.01 «Olympic and professional sports». Lviv. 40 p.
11. Vysochina N., Dyachenko A., Antonyuk A., Vlasko S., Baidala V. Formation of professional competencies in highly qualified sambo wrestlers with the use of related training. Innovative pedagogy. Odessa, 2020. – № 26. p. 37-41.
12. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevich S., Sklyarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for veteran veterans after treatment of coronavirus disease (Covid-19). Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2021. – № 74 (Vol. 1). p. 162-167.
13. Ylyn E. Psychology of will. Peter (series "Masters of Psychology"). St. Petersburg, 2009. P. 368.
14. Morosanova V. Personal aspects of self-regulation of voluntary human activity. Psychological journal. Moscow, 2002. – № 8. p. 5-17.
15. Maidokyna L., Kudashkyna O. The development of an athlete's self-regulation in the system of his psychological training. Theory and practice of physical culture. Moscow, 2014. – № 8. p. 18-21.
16. Maidokyna L., Kudashkyna O. The content of the directions of psychological and pedagogical support for the development of self-regulation of the subject of sports activity. Humanities and education. Saransk, 2013. – № 2. p. 52-56.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).16

УДК: 796.342.015.31+796.012.2

Кіченко Н. В.

професійна тенісистка

Дніпровський державний інститут фізичної культури і спорту, кафедра фізичного виховання

Women's Tennis Association (WTA)

100 Second Avenue South Suite 1100-S, St. Petersburg, FL 33701,

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Головною особливістю періоду участі у турнірах є необхідність підтримання специфічного рівня спеціальної працездатності. Тому специфіка фізичної підготовки має прикладно-функціональний характер до високорівневих навантажень. Її метою є забезпечення максимальної спеціальної тренуваності та підтримання її рівня, а також збереження загальної тренуваності. **Мета роботи.** Визначення особливостей фізичної підготовки юних тенісистів до змагань. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичних джерел; спостереження; вимірювання і облік; інструментальні методики; статистико-математичний. **Результати.** За результатами констатувального експерименту розроблені методичні комплекси для використання у фізичній підготовці юних тенісистів протягом періоду участі у змаганнях. Визначено ефективність їх застосування. **Висновки.** Розроблені комплекси вправ були ефективними для забезпечення розвитку швидкості і швидко-силових здібностей тенісистів тестової групи. Проте, їх ефективність не була значною для збільшення темпу ударів, а також збільшення силових здібностей ніг та плечового поясу.

Ключові слова: юні тенісистки, фізична і технічна підготовленість, цільова точність.