7. Platonov V.N. Trauma in sports: problems and prospects for their solutions. Sports medicine. Kyiv, No. 1, 2006. pp 54-77.

8. Sak A.E. Structural and metabolic changes in lumbar intervertebral discs under conditions of experimental hypokinesia. Ukrainian Medical Almanac. Lugansk. Vol. 4, No. 3, 2001. pp. 146-149.

9. Sikorska L. The place of sports games in the modern system of classification of sports. Physical culture, sports and health of the nation. Collection of scientific papers. Issue 11 (30). Vinnytsia, 2021, pp. 220-231.

10. Del Vecchio F.B., Farias C.B., de Leon R.C., Rocha A.C.C.A., Galliano L.M., Coswig V.S. Injuries in martial arts and combat sports: Prevalence, characteristics and mechanismsBlessures dans les arts martiaux et les sports de combat : prévalence, caractéristiques et mécanismes. Science & Sports. Volume 33, Issue 3, June 2018, pp 158-163.

11. d'Hemecourt P.A., M.T. Hresko. Spinal deformity in young athletes. Clin. Sports. Med., № 31(3), 2012. pp 441–451

12. International Ethical Guidelines for Health-related Research Involving Humans. Geneva: Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS); 2016.

13. Massie LW, Buell TJ, BehrbalkE, Shaffrey CI. Back Injuries and Management of low Back Pain in Basketball Chapter First Online: Basketball Sports Medicine and Science. 2020, pp 509–517.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).27
УДК 796.894.-053.5:159.9

Слободський Ю.С.
Orcid 0009-0003-9207-4524
викладач кафедри
олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПОНЕНТИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті здійснений аналіз особливостей реалізації основних компонентів психологічної підготовки у силових видах спорту з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Актуалізовано розуміння психологічної підготовки, як системно організованої послідовності діяльності, що спрямована на підвищення спортивної майстерності. Автор зазначає, що добре спланована підготовка має вміщати в собі як ідеомоторне тренування задля розвитку розуміння технічної складової майбутньої вправи, так і спеціальну фізичну підготовку.

Стверджується, що основними компонентами психомоторика, прагнення спортсмена на вдосконалення спортивної майстерності, бажання спортивної боротьби, наявність стресових ситуацій схожими зі змагальною діяльністю. Автором уточнено, що задля функціонального розвитку організму у спортсменів молодшого та середнього шкільного віку мають бути раціонально окреслені обсяги активності рухів та якості спеціальної фізичної підготовки. Зазначено, що ключовими факторами побудови силового тренування є дотримання принципів специфічності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, свідомості, активності.

Автором здійснено окреслення особливостей побудови тренувального процесу з силовим наповненням для дітей молодшого та середнього шкільного віку. З'ясовано, що вирішальною умовою забезпечення оптимально-ефективного впливу на організм є відповідність величини спеціальної фізичної підготовки та психологічних навантажень.

Ключові слова: *фізичне навантаження, силове тренування, спортивна майстерність, компоненти психологічної підготовки.*

Slobodskyi Yu. Psychological components of improving sportsmanship in power sports of junior and middle school age. *The article analyzes the features of the implementation of the main components of psychological training in power sports with children of primary and middle school age. The understanding of psychological training as a systematically organized sequence of activities aimed at improving sports skills is updated. The author notes that well-planned training should include both ideomotor training to develop an understanding of the technical component of the upcoming exercise, as well as special physical training.*

It is argued that the main components of psychomotorics are the athlete's desire to improve sportsmanship, the desire for sports competition, the presence of stressful situations similar to competitive activities. The author specifies that for the functional development of the body in athletes of junior and middle school age, the volume of movement activity and the quality of special physical training should be rationally outlined. It is noted that the key factors in building strength training are adherence to the principles of specificity, individualization, systematicity and consistency, the principle of conscious activity and self-activity.

The author outlined the features of building a training process with strength content for children of primary and secondary school age. It was found that the crucial condition for ensuring an optimal and effective impact on the body is the correspondence of the magnitude of special physical training and psychological loads.

Keywords: *physical activity, strength training, sportsmanship, components of psychological preparation.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спорту в Україні характеризується активною реформаторською освітньо-соціокультурною діяльністю. Це дає поштовх до перегляду й трансформації нових ефективно-практичних шляхів та засобів удосконалення цілісного процесу фізичного виховання серед дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Актуалізується проблема пошуку шляхів підвищення якості рухової активності та розуміння змагальних вправ у силових видах спорту серед дітей молодшого та середнього шкільного віку на основі упровадження у тренувальний процес співвідношення спеціальної фізичної та психологічної підготовки.

Слід зазначити, що наразі сучасний період розвитку спорту та його омолодження можна охарактеризувати як різноманіття різносторонніх форм рухової активності. Зокрема, прослідковується модернізація тренувального процесу згідно дітей різного віку та статі на основі залучення до занять спортом більшої кількості дітей.

Аналіз літературних джерел. Питання розвитку сили у школярів розкриті у працях В. Ареф'єва, Л. Матвєєва, та ін. [1; 5]. Підготовка школярів середніх класів висвітлена в роботах Л. Волкова, Л. Сергієнко[3; 9]. Про те, що розвиток м'язової сили є необхідним компонентом всебічного гармонійного розвитку підростаючого покоління говорили у своїх працях Л. Волков, Б. Шиян, М. Василенко [2; 3; 10]. Окреслено шляхи контролю та корекції показників тренувальних навантажень у силових видах спорту. Проте наразі, серед праць вітчизняних та закордонних науковців недостатньо вивчена проблема адаптації основних психологічних компонентів саме силового спрямування, що й актуалізувало обрання даного дослідження.

Мета статті – провести загальний аналіз сучасних підходів щодо особливостей формування індивідуального стилю діяльності спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Спортивне тренування являє собою системно організовану послідовність діяльності, що спрямована на розвиток фізичних якостей та удосконалення майстерності у змагальних вправах. Добре спланована програма тренувань повинна вміщати в собі: аеробне тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості, силове наповнення тренування для розвитку сили та силової витривалості та психологічну підготовку.

Дослідження проблематики поведінки спортсмена під час змагальної діяльності проводилися Р. Найдіффером (психологія спортсмена на змаганнях) [7], О. Савиченко (структура спортивних здібностей) [8] у межах спортивної психології висвітлювались у працях Л. Божович, М. Башкіна, Н. Дзараєвої, Н. Добіної, М. Леонова. Натомість приділяючи увагу психоемоційній складовій спортсмена, його темпераменту та рівню тривожності, є узагальненими та орієнтованими на спеціальні групи, можуть бути розрахованими на дітей різного віку та статті.

Серед психологічних властивостей значну кількість робіт посвячено нейродинамічним властивостям спортсменів Б. Ватякін (Роль темпераменту у спортивній діяльності), Е. Ільїн (психологія у спорті), Ю. Кісельов (психологічна готовність спортсмена, щлях та засоби досягнення), Б. Дж Кретти (психологія у сучасному спорті), Р. Мейлі (структура особистості), Р. Уейнберг, Д. Голуд (основи психології спорту).

Між думкою і рухом існує зв'язок – думка про нього викликає сам рух. У наукових працях І. Сеченова, І. Тарханова, В. Бехтерева, І. Павлова є низка прикладів того, як яскраве уявлення і самонавіювання впливають на судинорухову систему, різні тілесні і вегетативні процеси, при цьому рівень тривожності та тип темпераменту може впливати на уявлення про рух як позитивно так і негативно.

Ч. Спилбергер вважає, що поняття тривожності використовується для відображення емоційного стану спортсмена на змагальні подразники як небезпеку незалежно від того чи являється дана ситуація небезпечною. Б. Кретті відмічає, що середній рівень тривожності у спортсменів допомагає досягти високого результату.

В якості основних направлень розвитку емоційно-вольової сфери у спортивній діяльності можна виділити основні:

1. Розвиток спортивних емоцій таких як (суперництво, азарт, спортивна лють, відповідальність).
2. Керування емоціями проявляється не тільки у здатності скрити або зменшити небажані емоції, але і в спеціальному розвитку експресії – зовнішній виразності рухів, діяльності поведінки.
3. Досконала вольова регуляція у процесі спортивної діяльності проявляється у покращенні здатності управляти інтенсивністю вольового зусилля та розвитку вольових якостей.

Вплив темпераменту на успішну спортивну діяльність, за допомогою типології розробленою К. Юнгом, може бути визначеним достатньо точно за рівнем емоційної стійкості та нейротизму, екстраверсії та інтроверсії. Екстраверсія – залежність реакції та поведінки від зовнішньої середи до впливу реакції на подразники. Інтроверсія – орієнтованість реакцій та поведінки на свій внутрішній стан.

Емоційна стійкість як властивість протилежна нервозності або тривожності – є визначаючим фактором психічної опірності сильним стресовим подразником [8].

Психічний стан – цілісна характеристика психічної діяльності за визначений період часу, який відображає протікання психічних процесів в залежності від попередніх станів та психічних властивостей особистості [2].

Психологічна підготовка – процес, спрямований на створення у спортсменів стану психологічної готовності до змагання, що розглядається як цілісний прояв особистості спортсмена, який є своєрідним синдромом, тобто визначає сукупність особистісних ознак. Однак різні види спорту відрізняються один від одного умовами, при яких проходять змагання: особливостями протидії сторін, що змагаються, своєрідним типом рухових та інтелектуальних завдань, способами оцінки результатів змагання.

У проведеному нами дослідженні психологічних особливостей успішності професійної діяльності спортсменів брали участь 30 спортсменів – важкоатлетів, у тому числі:

І юнацького розряду – 11 чол., спортсмени І дорослого розряду – 7 чол. кандидати у майстри спорту – 9 чол. майстри спорту – 3 чол. Спортсмени різного віку.

При проведенні дослідження використовувалися такі методи:

- Спостереження;
- тестування спостерігалося під час всього тренувального та змагального процесу;
- опитування – розмова з кожним спортсменом про його діяльність у спорті та досягнення бажаємих результатів;
- Тест Спілбергера – Ханіна. що дозволяє визначати рівень тривожності;
- методика вимірювання інтроверсії екстраверсії (невротизму) за допомогою опитувальника Р. Айзенка. Тест служить для визначення деяких індивідуально-психологічних особливостей людини.

Така властивість темпераменту як емоційна стійкість-нестійкість, визначається за тестом Г. Айзенка. Однак залежність між емоційною стійкістю та спортивними досягненнями досить складна. Під емоційною стійкістю доцільно розуміти властивість особистості, що проявляється у цілісній дії, окремі емоційні механізми якого, гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню мети діяльності, що здійснюється в потенціально емоційних умовах. Відповідно до досліджених властивостей темпераменту визначається чотири типи темпераменту: сангвінічний, холеричний, меланхолійний та флегматичний.

Як показали дослідження, людина із слабким типом нервової системи (меланхолік) особливо схильний до реакції страху, з сильним (холерик) – до гніву та люті: сангвінік – до позитивних емоцій, а флегматик взагалі не схильний до бурхливого емоційного реагування, хоча потенціально він подібно до сангвініка, притаманний до емоцій позитивних.

У нашому випадку сангвініків 53%, холериків 30%, меланхоліків 5%, флегматиків 12%. Сангвініки та холерики виявляють меншу опірність та кінцеву продуктивність у ситуаціях, коли умови і способи спортивної діяльності строго регламентовані і не допускаються включення індивідуальних прийомів. Регламентація тренування призводить їх до швидкої втоми, і тому вони вважають за краще виконувати дії, які можна довільно перервати, а також прагнуть чергування неоднорідних вправ під час тренувального процесу.

Зміна методів та засобів або типу роботи тренера з метою створення оптимальних умов для функціонування нервової системи, запобігання її перевантаження дозволяє цим спортсменам продовжувати час тренування ефективно без перерви і з малим числом помилок.

Флегматики та меланхоліки, навпаки, в умовах суворої регламентації спортивної діяльності виявляють більшу опірність і продуктивність, ніж холерики та сангвініки. Бажано формувати для спортсменів з різним типом темпераменту тренувальну та змагальну діяльність по-різному. Для більш успішних досягнень у спортивній діяльності одним краще постійні детальні інструкції та вправи, іншим – узагальнені інструкції, що містять різноманітне число допоміжних вказівок.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Великий відсоток як сангвінічного, так і холеричного типів темпераменту дозволяє судити про те, що сангвініки та холерики успішніше просуваються у своїй професійній діяльності, оскільки важка атлетика – індивідуальний вид спорту, і вроджені властивості їх особистості допомагають впоратися в складних умовах професійної спортивної діяльності.

Під час тренувальної діяльності у змагальному циклі підготовки було помічено, що у спортсменів меланхолічного типу покращується мотивація та спортивні результати тоді, коли надається змога приймати безпосередню участь у плануванні заняття та у виборі змагальної тактики. Таким чином, у спортсмена заздалегідь є уявлення про майбутню роботу та він більш спокійно реагує на подразники під час стресових ситуацій.

Література

1.Ареф'єв, В. Г., Єдинак, Г. А. (2007). Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький ОА.С. 33-34.

2.Василенко, М. М. (2012). Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США.186–188.

3.Волков, Л. В. (1998). Спортивна підготовка дітей та підлітків. К.: Вежа, 134-135.

4.Довгич О. О. (2004). Формування оптимальної структури підготовленості важкоатлетів у процесі довгострокової адаптації до фізичних навантажень. Педагогіка, Психологія та Медоко біологічні основи фізичного виховання, 16

5.Матвеєв, Л. П. (1999). Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. ЛП Матвєєв.–К: Олімпійська література, 317.

6.Олійник, Н. А., & Войтенко, С. М. (2020). Психологічні особливості спортивної діяльності.

7.Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Перев. с англ. А.В. Родионова.- М.: Физкультура и спорт, 1979.- 224с.

8.Савиченко, О.М. Теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження структури спортивних здібностей. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. пр. / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка; редкол.: В.І.Судаков [та ін.]. – К.: Логос, 2011. – Т.4: Спецпроект: «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність» з нагоди 85-ї річниці від дня народження фундатора вітчизняної історико-психологічної науки В.А.Роменця. Вікова та педагогічна психологія. Прикладні проблеми психології. – С. 243-251.

9.Сергієнко, Л. П. (2015). Комплексний педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей у віці 13–14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, (4), 78-83.

10. Шиян, Б. М. (1996). Методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛОНМІО, 232.

References

1. Aref'iev, V. G., Yedinak, G. A. (2007). Physical culture in school (for young specialists): teaching aids [for students of higher educational institutions]. Kamianets-Podilskyi: PP Buynytskyi OAS.S. 33-34.

2. Vasylenko, M. M. (2012). Current state and problems of training fitness trainers in the USA.186–188.

3. Volkov, L. V. (1998). Sports training of children and adolescents. K.: Vezha, 134-135.

4. Dovgych O. O. (2004). Formation of the optimal structure of fitness of weightlifters in the process of long-term adaptation to physical exertion. Pedagogy, Psychology and Medical Biological Foundations of Physical Education, 16

5. Matveyev, L. P. (1999). Fundamentals of the general theory of sports and the system of training athletes. L. P. Matveyev.–K: Olympic Literature, 317.

6. Oliynyk, N. A., & Voitenko, S. M. (2020). Psychological features of sports activity.

7. Naydiffer R. M. Psychology of a competing athlete / Translated from English by A. V. Rodionova.- M.: Physical Culture and Sport, 1979.- 224p.

8. Savichenko, O. M. Theoretical substantiation and empirical study of the structure of sports abilities. Current problems of sociology, psychology, pedagogy: collection of scientific works / Kyiv. Taras Shevchenko National University; editors: V. I. Sudakov [et al.]. – K.: Logos, 2011. – T.4: Special project: "Trends of psychology development in Ukraine: history and modernity" on the occasion of the 85th anniversary of the birth of the founder of domestic historical and psychological science V.A. Roments. Age and pedagogical psychology. Applied problems of psychology. – P. 243-251.

9. Sergienko, L. P. (2015). Comprehensive pedagogical control of the development of coordination abilities of children aged 13–14. Slobozhanskyi naukovo-sportivniy visnyk, (4), 78-83.

10. Shiyan, B. M. (1996). Methodology of physical education of schoolchildren. Lviv: LONMIO, 232.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).28
УДК: 796.81-043.2:316.628:159.947:373.3(045)

Соколова Г.Б.
доктор психологічних наук, професор,
член-кореспондент Національної академії
педагогічних наук України,
директор навчально-наукового інституту
фізичної культури, спорту та спеціальної освіти,
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9913-181
Тодоров П. І.
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0003-3318-6932

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВУ ТА КОМУНІКАТИВНУ СФЕРУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. *У статті розглядається вплив занять з елементами вільної боротьби на мотиваційно-вольову та комунікативну сферу учнів молодшого шкільного віку. Акцент зроблено на розвитку таких особистісних якостей, як наполегливість, відповідальність, емоційна стійкість, здатність до самоконтролю та взаємодії з однолітками. Автором обґрунтовано, що включення елементів боротьби у структуру уроків фізичної культури сприяє підвищенню зацікавленості учнів, активізації їх мотивації до рухової діяльності та покращенню дисципліни. У процесі дослідження було використано анкетування, спостереження, тестування та аналіз педагогічної документації. Отримані результати свідчать про позитивну динаміку розвитку морально-вольової та комунікативної сфер у дітей, які регулярно займаються елементами вільної боротьби. Показано зменшення проявів емоційної нестабільності, підвищення впевненості у собі та здатності до конструктивної взаємодії. Автор підкреслює важливість врахування вікових психологічних особливостей молодших школярів при організації таких занять. Наведено практичні рекомендації щодо інтеграції бойових елементів у шкільну програму фізичного виховання. У роботі також розглянуто роль учителя як важливої фігури, що формує безпечне та розвивальне середовище. Стаття має як наукову, так і прикладну цінність для педагогів, тренерів, психологів і студентів профільних спеціальностей. Зроблено акцент на необхідності подальших досліджень у контексті тривалого впливу бойових мистецтв на розвиток особистості дитини. Окремо зазначено перспективність міждисциплінарного підходу. Матеріали дослідження можуть бути використані у проєктуванні програм фізичного виховання з урахуванням індивідуальних потреб дітей. Висновки статті підтверджують ефективність застосування вільної боротьби як засобу гармонійного розвитку молодших школярів.*

Ключові слова: *вільна боротьба, молодший шкільний вік, уроки фізичної культури, особистість, мотивація, зацікавленість, комунікативний розвиток, морально-вольові якості.*

Hanna Sokolova, Petro Todorov The impact of classes with elements of freestyle wrestling on the motivational, volitional and communicative spheres of primary school students. *The article examines the impact of incorporating wrestling elements into physical education classes on the motivational-volitional and communicative development of primary school children. The research emphasizes the importance of forming such personality traits as perseverance, responsibility, emotional stability, self-control, and the ability to interact with peers. The inclusion of wrestling techniques during PE lessons was found to significantly increase students' interest and motivation for physical activity. The study used surveys, observation, testing, and pedagogical documentation analysis. Results revealed a positive dynamic in the development of moral-volitional and communicative skills*