7.Pityn M., Zoriy Y., Galan Y. et al. Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Issue 1. P. 236–241. DOI: 10.7752/jpes.2018.01035.

8. Tyshchenko V., Omelianenko H., Markova S., Vorontsov A., Pavelko O., Doroshenko E., Sokolova L., Hlukhov I., Drobot K., (2023). Neurological Typology and its Role in Enhancing Technical and Tactical Skills in Adolescent Female Boxers. *Health, Sport, Rehabilitation.* 2023;9(4):57-72

9. Yaremenko V.V., Malinskyi I.Y., Kolos M.A., Shandryhos V.I. Use of elements of single combats in physical training of student's youth. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №5. С. 121–124.

References

1.Bazylevych, N. O., & Yurchenko, I. V. (2023). Vplyv zaniat boksom na fizychnu pidhotovlenist uchniv starshoi shkoly [The impact of boxing on the physical fitness of high school students]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova, (3K(162)), 48–54. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).08

2.Vasilevskyi, R. Yu. (2023, March 10). Prohrama funktsionalnoho trenuvannia ta fitnes-boksu u protsesi fizychnoho vykhovannia khloptsiv 15–17 rokiv [Program of functional training and fitness boxing in the physical education of 15–17-year-old boys]. Scientia: zbirnyk naukovykh prats, 239–242.

3.Zaitseva, O. L. (2021). Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do poperedzhennia konfliktiv u profesiinii diialnosti [Formation of readiness of future physical education teachers to prevent conflicts in professional activity] (PhD dissertation). Zaporizhzhia: Klasychnyi pryvatnyi universytet.

4.Ilchenko, S. S., & Vozhzov, I. A. (2022). Proiekt variatyvnoho modulia «Kozatskyi dvobii» dlia uchniv ta uchenyts 6 klasy «NUSH» [Project of a variable module "Cossack duel" for 6th grade students in the NUS]. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury, (3(148)), 48–52.

5.Malimon, L. Ya. (2023). Treninh rozvytku soft skills: Metodychni vkazivky do praktychnykh zaniat [Soft skills training: Methodical guidelines for practical classes]. Lutsk: VNU im. Lesi Ukrainky.

6.Syrenko, V. H. (2024). Formuvannia psykhoemotsiinoi stiikosti uchniv starshoi shkoly zasobamy yedynoborstv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of emotional stability in high school students through martial arts in physical education] (Doctoral dissertation). Kyiv: Ukrainian State University named after M. Drahomanov.

7.Pityn, M., Zoriy, Y., Galan, Y., et al. (2018). Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. Journal of Physical Education and Sport, 18(1), 236–241. https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01035

8.Tyshchenko, V., Omelianenko, H., Markova, S., Vorontsov, A., Pavelko, O., Doroshenko, E., Sokolova, L., Hlukhov, I., & Drobot, K. (2023). Neurological typology and its role in enhancing technical and tactical skills in adolescent female boxers. Health, Sport, Rehabilitation, 9(4), 57–72.

9.Yaremenko, V. V., Malinskyi, I. Y., Kolos, M. A., & Shandryhos, V. I. (2011). Use of elements of single combats in physical training of student's youth. Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, (5), 121–124.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).32
УДК 796.81/159.9

Пономарьов В.О.,
ORCID.ORG/0000-0003-1261-4053,
доктор філософії, професор кафедри,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків;
Корчагін М.В.,
ORCID.ORG/0000-0001-6788-1840,
канд. фіз. вих., доцент, завідувач кафедри,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ОДНОБОРЦІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ДО ЗМАГАНЬ

Анотація*. Поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним забезпеченням суттєву увагу також необхідно приділяти заходам з психологічного забезпечення та відповідного супроводу підготовки спортсменів. Психологічне зростання спортсмена повинно відбуватися протягом усього спортивного життя. Спортсмен повинен постійно працювати над розвитком психологічної готовності та вдосконалювати власну психограму. Для оцінки психологічної готовності на певному тренувальному етапі тренер може застосувати методику оцінки психоемоційного стану та, користуючись рекомендаціями із застосування психологічної мотивації на різних етапах тренувального процесу, контролю психологічного впливу на спортсмена та визначення динаміки його психологічного розвитку, працювати у напрямку психологічного розвитку та удосконалення спортсмена. Запропоновано варіант алгоритму роботи тренера над психологічною готовністю спортсмена до тренувань та змагань, надано рекомендації для тренера щодо супроводу у формуванні психологічної свідомості спортсмена та рекомендації для спортсмена щодо формування психологічної свідомості.*

Ключові слова: *психологічна підготовка у спорті, психологічна готовність, тренувальний процес одноборців.*

Ponomarov Viktor, Mukola Korchagin. Formation of psychological readiness of wrestlers for training activities and competitions. *Along with appropriate organizational, material, and medical support, significant attention should also be paid to measures for psychological support and appropriate support for athletes' training. The athlete's psychological growth should occur throughout his or her sporting life. The processes of psychological training of athletes have been systematized and improved for years, taking into account the type of sport and many factors. The athlete should constantly work on developing psychological literacy and improving his or her own psychogram. The coach's task is not only to teach the athlete certain technical actions, but also to form personal abilities that help them achieve high results in their competitive activities. Achieving victory in sports takes place thanks to the athlete's level of physical, technical and psychological preparedness for the competition and directly depends on his ability to overcome the negative effects of competitive stress. The most commonly used means of psychological training of an athlete are: formation of a worldview, suggestion and autosuggestion, training through participation in activities, control and self-control, as well as the possibilities of physiotherapy, psychopharmacology and electrical stimulation. To assess psychological readiness at a certain training stage, the coach can apply the method of assessing the psycho-emotional state and use recommendations for psychological motivation at different stages of the training process, control over the psychological impact on the athlete and determine the direction of the dynamics of his or her psychological development. A variant of the coach's algorithm of developing of the athlete's psychological readiness for training process and competitions is proposed. Recommendations for the coach how to support the formation of the athlete's psychological consciousness are provided.*

Keywords*: psychological preparation in sports, psychological readiness in sports, training process of wrestlers.*

Постановка проблеми. Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань складалася роками, проте її рівень на сьогодні не може повністю задовольняти тренерів. Стає все більш очевидним, що поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним забезпеченням більш суттєву увагу необхідно приділити також заходам з психологічного забезпечення та відповідного супроводу підготовки спортсменів [3]. Психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності.

Аналіз літературних джерел. Процеси психологічної підготовки спортсменів роками систематизуються та вдосконалюються з урахуванням виду спорту та багатьох факторів, що впливають на спортсменів [3; 4; 8; 14; 15; 20]. Результат якості психологічної підготовки спортсмена можна проаналізувати або за сприйняттям з боку тренера, або за результатом виступу на змаганнях [2; 4; 6; 8; 11; 14].

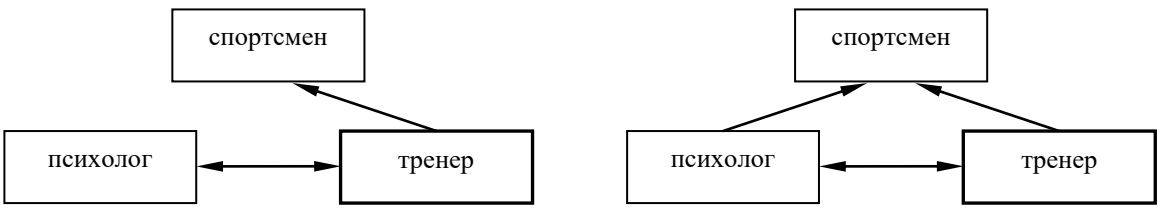
Аналіз фахової літератури свідчить про наявність чисельних публікацій, присвячених питанням значущості психологічної готовності для високих результатів у спорті [5; 7; 9; 10;17; 18]. Дослідження науковців свідчать про те, що результативність спортивної діяльності багато в чому залежить не лише від глибини усвідомлення виступу на важливих змаганнях, а й від самопочуття, активності й настрою [1; 12; 13; 19].

В якості засобів психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовуються: формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції [15; 17]. Проте для планування інтенсивності впливу різноманітними засобами слід провести оцінку психологічного стану спортсмена.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – розглянути проблему формування психологічної готовності спортсмена до тренувальної діяльності та до змагань.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження було використано теоретичний аналіз, систематизацію й узагальнення даних науково-методичних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кожен тренер усвідомлює необхідність і важливість психологічної підготовки спортсмена. І тренер власними силами, зазвичай не цілеспрямовано, а у проміжках до чи після тренувань впливає на мотивацію спортсмена. На жаль, рівень спортивного менеджменту в Україні ще не дійшов того рівня, коли кожна команда має власного психолога. Тому основна робота щодо організації питання формування психологічної свідомості спортсмена лежить на тренері. Досвідчений тренер розуміє, що для більш ефективного та якісного отримання результату у напрямку психологічної готовності спортсмена до тренувальній діяльності та до змагань існує потреба роботи з фахівцем – спортивним психологом. Зв'язки між спортсменом, тренером та психологом в основному можуть виглядати наступним чином (рис. 1):



а) б)

Рис. 1. Зв'язки між спортсменом, тренером та психологом під час тренувального процесу

Якщо процес взаємозв'язку відбувається за варіантом як вказано на рисунку 1 б), то здійснюється контроль індивідуальної роботи з психологом з боку тренера. Тренер, якщо він навіть не фахівець з психології, інтуїтивно знає як налаштувати свого вихованця, знає індивідуальні психологічні особливості кожного спортсмена, з яким працює. Тому може корегувати чи спрямовувати роботу психолога.

В ідеалі, якщо спортсмен достатньо вмотивований та інтелектуально розвинений, то робота тренера та психолога складається з того, щоб спрямовувати та корегувати порадами, а спортсмен працює над психологічним розвитком самостійно.

Завданням тренера є не тільки навчання спортсмена тих чи інших технічних дій, а й формування особистісних якостей, що сприяють досягненню їм високих результатів в його змагальній діяльності. Тренер поряд з чисто професійними знаннями повинен добре володіти інформацією щодо психологічних особливостей спортсменів, уміннями проводити первинну діагностику професійно необхідних спортсмену психологічних властивостей і якостей, знаннями психологічних законів формування необхідних психічних якостей у спортсмена.

У якості нескладного алгоритму роботи тренера над психологічною готовністю спортсмена до тренувань та змагань можна навести наступний підхід (рис. 2):

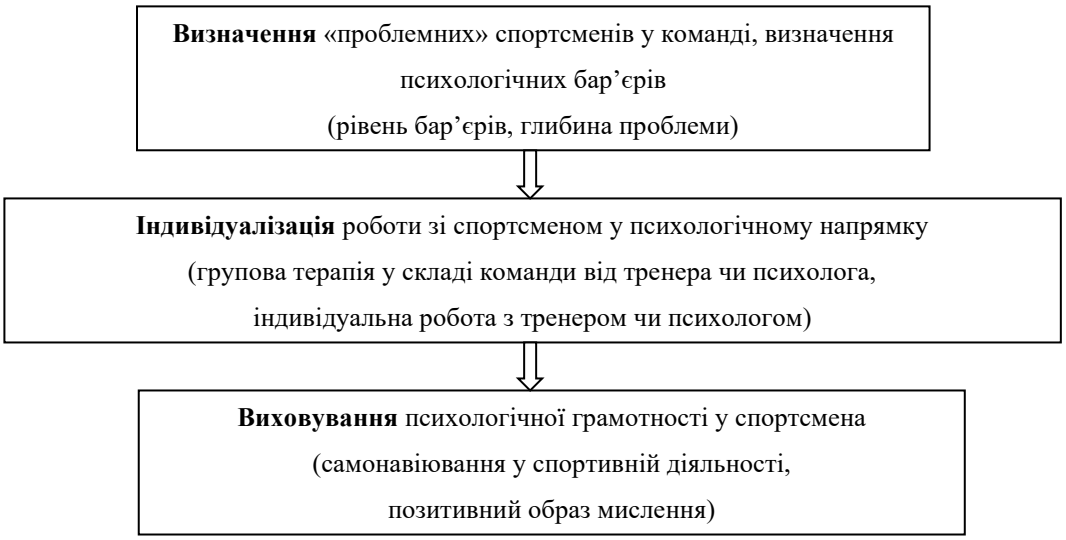


Рис. 2. Робота тренера над психологічною готовністю спортсмена до тренувань та змагань

Досягнення перемоги в спорті відбувається завдяки досягнутим спортсменом рівнем фізичної, технічної і психологічної підготовленості до змагань і безпосередньо залежить від його здатності долати негативні наслідки змагального стресу, що виникає задовго до початку змагання, але особливо загострюється в ході нього [16]. Але ж, психологічний супровід від тренера повинен бути не тільки впродовж тренувального процесу, а й у проміжках між тренуваннями, так як позитивне налаштування на результат можна втратити без мотивуючих думок у свідомості. Отже, на яких етапах тренеру краще застосовувати психологічний мотивуючий вплив на свідомість спортсмена? На нашу думку, мотивувати спортсмена потрібно як можна частіше, але природно та ненав'язливо. Краще будувати мотивуючі поклики від глобальних, розрахованих на тривалий період часу (виступ на змаганнях), до етапних (на кожний окремий тренувальний мікроцикл) та під конкретну вправу на тренуванні. Якщо робити правильно та дозовано, то психологічно спрямовувати спортсмена слід перед тренуванням, на тренуванні перед вправами, після тренування, на вихідні, перед змаганнями, перед виходом на бій, у перервах між періодами, і, особливо, після змагань.

Якщо спортсмен підходить до змагань з непропрацьованим психологічним бар'єром, то під впливом обстановки публічних змагань, реакцій глядачів чи невдалого виступу глибина стресу може істотно зрости. Спортсмен може втратити впевненість у можливості подальших перемог, стати пасивним, загальмованим, що ускладнить подальшу роботу по доланню психологічних бар'єрів.

Тому тренери повинні вчити кожного спортсмена вміти долати стрес і невпевненість в собі. Найвище мистецтво тренерської діяльності в тому і полягає, щоб разом зі спортсменами вирішувати цю задачу, завчасно морально-психологічно готуватися до майбутнього змагання, налаштовуватися на перемогу і створювати в душі кожного спортсмена пристрасне бажання перемогти, але перемогти чесно, використовуючи власну перевагу, напрацьовану внаслідок тривалої передзмагальної підготовки.

Рекомендації для тренера щодо супроводу у формуванні психологічної свідомості спортсмена можна навести у наступному вигляді:

1. Психологічний супровід, застосування психологічної мотивації на різних етапах тренувального процесу.
2. Контроль «зворотного зв'язку» відносно психологічного впливу на спортсмена (власне сприйняття, тестування).

3. Визначення спрямування динаміки психологічного розвитку спортсмена, організація подальшої роботи:

а) позитивна динаміка: самонавіювання, контроль з боку тренера, робота над розвитком психологічної грамотності, періодична робота з психологом.

б) негативна динаміка: планомірна робота з психологом, вплив з боку тренера за принципом «від простого до складного».

Рекомендації для спортсмена щодо формування психологічної свідомості:

1. Звертатися до тренера з приводу психологічного налаштування, крім питань щодо тактики та техніки освоєння спортивної майстерності.

2. Розвиток психологічної грамотності:

- вивчення методик психологічного розвитку,
- формування мотивації успіху (віра в успіх, закріплення отриманих установок, розвиток уважності та концентрації, інтелектуальний саморозвиток, вибір асоціації),
- спілкування (різноманітне та всіляке).

3. Застосування принципу подолання психологічних бар'єрів «від простого до складного» у різних проблемних ситуаціях (стрес, конфлікт, налаштування, мотивація тощо).

Для налаштування на тренуваннях, а конкретніше, при відпрацюванні дій, дієвим може бути приклад того, що бажання для мотивації повинні бути вимірними та досяжними, наприклад: не просто «схуднути», а «схуднути на 5 кг за тиждень». Так і на тренуваннях: не просто «круто бити лоу-кік, а виконувати цей удар швидко (нормується час на виконання) та сильно».

Мотивуюче налаштування перед змаганнями також достатньо важливе. Тренер може «достукатись» до свідомості спортсмена, заставляючи його думати над питанням: «Чому я хочу виступити на цих змаганнях?». І спортсмен буде намагатися відповісти, перш за все собі, на питання: «Для того, щоб перемогти, щоб вважали більш крутим, чи, може, щоб отримати досвід, перевірити на що згоден?». Коли спортсмен чітко формулює мету, то йому легше психологічно не відволікатись на щось зайве крім тренувань, а для мотивуючого налаштування тренеру доводиться докладати менше зусиль. Особлива увага тренера повинна зосереджуватися на тому, щоб проконтролювати правильне русло формування мотивуючого напрямку.

Тренер повинен бути «майстром налаштування» на бій, але для цього він повинен: «відчувати» спортсмена, знати противника, реагувати на зміни оточуючого середовища тощо.

У кожного спортсмена повинен бути свій напрацьований алгоритм навіювання перед виходом на сутичку, це допомагає концентруватися на «потрібних» думках.

Боротьба зі страхом поразки також легше відбувається під корегуванням з боку тренера. Іноді правильне налаштування на бій з урахуванням неоптимістичних прогнозів на перемогу допоможе легше вийти з комплексів, що можуть утворитися у спортсмена після поразки. Тренер може сказати на кшталт: «Важливо не те, чи ти програєш, а важливо те, як ти програєш та як завдяки цьому змінишся, що нового винесеш для себе».

Висновки. Психологічне зростання спортсмена повинно відбуватися протягом усього спортивного життя. Спортсмен повинен постійно працювати над розвитком психологічної грамотності та вдосконалювати власну психограму. Запропоновано варіант алгоритму роботи тренера над психологічною готовністю спортсмена до тренувань та змагань, надано рекомендації для тренера щодо супроводу у формуванні психологічної свідомості спортсмена та рекомендації для спортсмена щодо формування психологічної свідомості.

Перспективи подальших досліджень планується спрямувати на психологічний ресурс, на який в даний час направлено явно недостатня кількість уваги з боку тренерів і спортсменів. Цей ресурс називається «постійна робота над формуванням і підтриманням позитивного мислення», адже атмосферу позитивного мислення потрібно культивувати.

Література

1. Алексійчук В., Пономарьов В., Корчагін М. Мотивація до спортивних тренувань та проблеми з цим пов'язані. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Вип. 6 (179), 2024. С. 9-13. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).01.
2. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань. 2013. 42 с.
3. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я.* № 3, 2015. С. 29-34.
4. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 3 (52). 2022. С. 51-55. DOI:10.32689/maup.psych.2021.3.7.
5. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: «КНТ», 2023. 168 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Планер, Вінниця. 2014. 616 с.
7. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості. (Дис. … докт. психол. наук). Одеса. 2010. 409 с.
8. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. ВНАУ, Вінниця. 2020. 240 с.

9. Пономарьов В., Ананченко К. Використання тесту життєстійкості для визначення ступеню готовності до змагань. *Збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. Х.: ХГАФК, 2021. С. 139.

10. Пономарьов В.О., Ананченко К.В. Порівняння психологічних тестів на життєстійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XVII наукової конференції.* Харків, 2021. С. 29-32.

11. Пономарьов В.О., Корчагін М.В., Маріо Байч. Кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-одноборців та формування шляхів їх подолання. *Єдиноборства*, 1(31). Харків. 2024. С. 100-110. DOI:10.15391/ed.2024-1.08.

12. Пономарьов В., Корчагін М., Костенко Ю. Оцінка рівня психологічних бар'єрів у тренувальному процесі одноборців та методи їх нейтралізації. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Вип. 6 (179), 2024. С. 191-195. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).35.

13. Пономарьов В., Корчагін М., Костенко Ю. Вдосконалення налаштування на тренування та рекомендації для формування мислення переможця у тренувальному процесі одноборців. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Вип. 7 (180), 2024. С. 137-142. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).28.

14. Скиба О.О., Хіра К.А. Оцінка психічної надійності спортсменів залежно від рівня їх фізичної працездатності. *Український журнал медицини, біології та спорту.* № 1. 2016. С. 260-262.

15. Сосіна В.Ю. Психологічна підготовка в спорті : Лекція для студентів III курсу ФФВ напряму підготовки Хореографія з дисципліни «Основи теорії підготовки спортивного хореографа». Львів: ЛДУФК, 2013. 19 с.

16. Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Potop, V., Nikonorov, D., Semenenko, V., Dakal, N., & Mischuk, D. (2018). Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 550-554. DOI:10.7752/jpes.2018.02079.

17. Korobeynikov, G.V., Korobeynikova, L.G., Romanyuk L.V., Dakal, N.A., & Danko, G.V. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 6, 272-278. DOI:10.15561/18189172.2017.0603

18. Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. Behavioral Sciences, 13(9), 713-719. DOI:10.3390/bs13090713.

19. Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. Slobozhanskyi herald of science and sport, 9(5), 30-39. DOI:10.15391/snsv.2021-5.003.

20. Rueda Flores, M., Mon-López, D., Gil-Ares, J., & Coterón, J. (2023). Training Conditions and Psychological Health: Eating Behavior Disorders in Spanish High-Performance Women's Olympic Wrestling Athletes - A Qualitative Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 2441-2448. DOI:10.3390/ijerph20032441.

References

1. Aleksiichuk V., Ponomarov V., Korchahin M. (2024). Motyvatsiia do sportyvnykh trenuvan ta problemy z tsym poviazani. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 6 (179), P. 9-13. [in Ukrainian].

2. Bezverkhnia H.V. (2013). Psykholohiia fizychnoho vykhovannia. Uman. 42 p. [in Ukrainian].

3. Hryn O., Voronova V. (2015). Systema psykholohichnoho zabezpechennia pidhotovky sportsmeniv yak problema suchasnoi psykholohii sportu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 3, P. 29-34. [in Ukrainian].

4. Kaizerova A. (2022). Psykholohichni bariery trenuvalnoi ta zmahalnoi diialnosti sportsmeniv z khudozhnoi himnastyky. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia, 3 (52), P. 51-55. DOI:10.32689/maup.psych.2021.3.7 [in Ukrainian].

5. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2023). Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtsiam v umovakh boiovykh dii: metodychnyi posibnyk. Kyiv: «KNT». 168 p. [in Ukrainian].

6. Kostiukevych V.M. (2014). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) : navchalnyi posibnyk. Planer, Vinnytsia. 616 p. [in Ukrainian].

7. Massanov A.V. (2010). Psykholohichni bariery v profesiinomu samovyznachenni osobystosti. (Dys. … dokt. psykhol. nauk). Odesa. 409 p. [in Ukrainian].

8. Oliinyk N.A., Voitenko S.M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti : monohrafiia. VNAU, Vinnytsia. 240 p. [in Ukrainian].

9. Ponomarov V., Ananchenko K. (2021). Vykorystannia testu zhyttiestiikosti dlia vyznachennia stupeniu hotovnosti do zmahan. Zbirnyk tez XX Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Fizychna kultura, sport i zdorovia: stan, problemy ta perspektyvy». Kh.: KhHAFK, P. 139. [in Ukrainian].

10. Ponomarov V.O., Ananchenko K.V. (2021). Porivniannia psykholohichnykh testiv na zhyttiestiikist ta za metodykoiu «SAN» dlia vyznachennia stupeniu hotovnosti yedynobortsiv do zmahan. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. Zbirnyk statei KhVII naukovoi konferentsii. Kharkiv, P. 29-32. [in Ukrainian].

11. Ponomarov V.O., Korchahin M.V., Mario Baich (2024). Kryzovi etapy rozvytku sportyvnoi kariery sportsmeniv-odnobortsiv ta formuvannia shliakhiv yikh podolannia. Yedynoborstva, 1(31), P. 100-110. DOI:10.15391/ed.2024-1.08 [in Ukrainian].

12. Ponomarov V., Korchahin M., Kostenko Yu. (2024). Otsinka rivnia psykholohichnykh barieriv u trenuvalnomu protsesi odnobortsiv ta metody yikh neitralizatsii. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 6 (179), P. 191-195. [in Ukrainian].

13. Ponomarov V., Korchahin M., Kostenko Yu. (2024). Vdoskonalennia nalashtuvannia na trenuvannia ta rekomendatsii dlia formuvannia myslennia peremozhtsia u trenuvalnomu protsesi odnobortsiv. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 7 (180), P. 137-142. [in Ukrainian].

14. Skyba O.O., Khira K.A. (2016). Otsinka psykhichnoi nadiinosti sportsmeniv zalezhno vid rivnia yikh fizychnoi pratsezdatnosti. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. № 1. P. 260-262. [in Ukrainian].

15. Sosina V.Yu. (2013). Psykholohichna pidhotovka v sporti : Lektsiia dlia studentiv III kursu FFV napriamu pidhotovky Khoreohrafiia z dystsypliny «Osnovy teorii pidhotovky sportyvnoho khoreohrafa». Lviv: LDUFK, 19 p. [in Ukrainian].

16. Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Potop, V., Nikonorov, D., Semenenko, V., Dakal, N., & Mischuk, D. (2018). Heart rate variability system in elite athletes with different levels of stress resistance. Journal of Physical Education and Sport, 18(2), 550-554. DOI:10.7752/jpes.2018.02079.

17. Korobeynikov, G.V., Korobeynikova, L.G., Romanyuk L.V., Dakal, N.A., & Danko, G.V. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 6, 272-278. DOI:10.15561/18189172.2017.0603

18. Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. Behavioral Sciences, 13(9), 713-719. DOI:10.3390/bs13090713.

19. Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. Slobozhanskyi herald of science and sport, 9(5), 30-39. DOI:10.15391/snsv.2021-5.003.

20. Rueda Flores, M., Mon-López, D., Gil-Ares, J., & Coterón, J. (2023). Training Conditions and Psychological Health: Eating Behavior Disorders in Spanish High-Performance Women's Olympic Wrestling Athletes - A Qualitative Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 2441-2448. DOI:10.3390/ijerph20032441.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).33
УДК 796.332:796.065(08)

Проць Роман Омелянович
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
Дрогобич, Drohobych
romanprots@dspu.edu.ua, https://orcid.org/0000-0002-1631-9118
Абдула Анатолій Борисович
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри футболу та хокею
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Kharkiv
https://orcid.org/0000-0002-3832-3716
Приставський Тарас Григорович
старший викладач кафедри
фізичного виховання, спорту і здоров'я,
Львівський національний університет ветеринарної
медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького,
Львів, Lviv
https://orcid.org/0000-0002-7309-8024

ОСОБЛИВОСТІ ТЕСТУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ АРБІТРІВ У ФУТЗАЛІ

Футзал – вид спорту, який відзначається високою інтенсивністю, динамічністю та швидкістю зміни ситуації в грі. Рефері, які є невід'ємною складовою цієї гри, повинні встигати займати вдалу позицію на майданчику задля прийняття вірного рішення у будь-якій ситуації. Тому арбітрам потрібно бути ретельно готовими до цього. Фізичній підготовленості приділяється велику увага, оскільки вона є однією з важливих складових фаховості арбітрів. Адже, вони, незважаючи на психологічну напруженість, зобов'язані бачити усі порушення і правильно їх визначати, а для цього їм необхідно весь час займати оптимальну позицію, на комфортній відстані від моменту та під вдалим кутом огляду події, при цьому не заважаючи гравцям. Необхідно постійно використовувати різні способи переміщення: біг лицем, спиною, приставним кроком, з постійною зміною напрямку та швидкості руху.

У даному дослідженні проаналізовано сучасні вимоги до фізичної підготовленості футзальних арбітрів. Визначено значення фізичної підготовленості в арбітражі футзалу. Розкрито методику тестування фізичної підготовленості футзальних арбітрів на основі тесту FIFA та власного багаторічного досвіду і практики.

Ключові слова: *фізична підготовленість, футзальний арбітр, арбітраж футзалу.*

Prots R. O., Abdula A. B., Prystavskyi T. G. Features of testing the physical fitness of referees in futsal *Futsal – kind of sport, where are a lot of intensity, dynamic and speed of change situations of game. Referees are important part of this game, need to have a good position on the pitch to take a correct decision in any situation. So they need to be ready for it. A lot of*