

Толстих Ю. А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Батулін Д. С., старший викладач
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ ПІД ЧАС ЗДОБУТТЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито особливості психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти. Заняття даними видами фізичної активності позитивно впливають на психологічний стан студентської молоді та їх академічну успішність.

Ключові слова: єдиноборства, здобувачі вищої освіти, навчання, психологічна підготовка, тренування, фізична активність.

Вступ. Фізична активність та спорт відіграють важливу роль у формуванні особистості та розвитку фізичних та психологічних якостей.

Значне місце серед видів спорту займають єдиноборства, які вимагають високого рівня психологічної підготовленості, контролю над емоціями та стресом, розвитку концентрації уваги, стратегічного мислення та витривалості.

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей. Психологічна підготовка допомагає створювати такий психологічний стан, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і техніко-тактичної підготовленості, а з другого – дозволяє протистояти змагальним факторам і тим, які цьому перешкоджають [1].

Психологічна підготовка спортсмена – це одна зі сторін навчально-виховного процесу у спортивній діяльності, кінцевою метою якої є формування та вдосконалення значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена. Одним з основних завдань психологічної підготовки спортсмена є створення психічної готовності спортсмена до тривалого тренувального процесу, актуалізації спортсмена на передзмагальному етапі та конкретного змагання.

Формування й розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях [4].

Єдиноборства, як вид спорту, стали популярними серед студентської молоді та позитивно впливають на розвиток особистості.

Єдиноборства не лише сприяють фізичному розвитку, але й мають значний позитивний вплив на психологічний стан особистості. Вони

допомагають розвивати самодисципліну, витривалість, концентрацію уваги та емоційну стабільність.

Психологічна підготовка здобувачів, які займаються єдиноборствами, може впливати на їх успішність у навчанні, а також на загальний розвиток особистості. Розуміння особливостей цієї підготовки може допомогти удосконалити методи навчання та тренувань, сприяючи гармонійному розвитку здобувачів, які займаються спортом.

Вивчення особливостей психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти, де вони поєднують навчання з тренуваннями та участю у змаганнях, має важливе значення для розуміння впливу цього виду фізичної активності на психофізичний стан студентської молоді.

Мета дослідження: розкрити особливості психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Неухильне й значне зростання спортивних досягнень, рекордів, характерне для світового спорту, відбувається не тільки за рахунок трьох видів підготовки – фізичної, технічної, тактичної. Сучасні спортивні змагання вимагають від учасників величезної витрати як фізичної, та й психічної енергії. Навіть добре фізично і технічно підготовлений спортсмен неспроможний здобути перемогу, якщо в нього не розвинені необхідні психічні функції і психологічні особистісні риси. Все це говорить про необхідність четвертого виду підготовки спортсмена – психологічної [2].

Індивідуальні особливості єдиноборців найбільш повно розкриваються в процесі змагальної діяльності. Ефективність реалізації рівня підготовленості спортсмена залежить від його індивідуальних психофізіологічних особливостей. Індивідуалізація психологічної підготовки передбачає оптимальне використання власного психічного потенціалу єдиноборця, методів і засобів підготовки з урахуванням закономірностей адаптації його організму до фізичних і психоемоційних навантажень [3].

О. М. Полянничко, О. В. Лахтадир, Б. А. Корольов, О. Р. Ляшенко [5] для психологічної підготовки єдиноборців надають такі рекомендації: важливо зосередитися на розвитку емоційної стійкості, оскільки це може позитивно вплинути на результативності під час змагань; підвищення рівня впевненості у виконанні технічних та тактичних дій може бути досягнуте через систематичні тренування та підтримку тренера; розвиток тактичних стратегій для мобілізації сил у критичний момент допоможе підвищити реакцію спортсменів на стресові ситуації; рекомендується проведення індивідуальних консультацій із спортсменами для визначення їхніх потреб у психологічній підготовці та вдосконалення стратегій саморегуляції.

Психологічна підготовка здобувачів, які займаються єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти, є дуже важливою і складною складовою їх тренувань.

Заняття єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти сприяють розвитку низки важливих психологічних якостей, які допоможуть здобувачам вищої освіти краще справлятися з навчальним навантаженням.

Особливості психологічної підготовки здобувачів, які займаються єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти можуть бути досить різноманітними і включати в себе такі аспекти:

1. Контроль емоцій. Важливо навчити спортсменів контролювати свої емоції під час тренувань та змагань. Це сприяє забезпеченню оптимальної концентрації та продуктивності.

2. Емоційна стабільність. Заняття єдиноборствами сприяють розвитку емоційну стабільність та здатності до самоконтролю у здобувачів вищої освіти. Зазначене може допомогти їм краще подолати стрес, конфлікти та негативні емоції під час навчання.

3. Емоційний інтелект. Розуміння та керування власними емоціями, а також здатність сприймати та реагувати на емоції інших, є ключовими аспектами успішної психологічної підготовки.

4. Самодисципліна. Психологічна підготовка сприяє розвитку самодисципліни, необхідної для систематичних тренувань та досягнення високих результатів. Це може бути корисним і в навчанні, допомагаючи здобувачам керувати своїм часом та завданнями.

5. Концентрація уваги. Здобувачам важливо вивчити методи підвищення концентрації уваги, оскільки навички підвищення концентрації уваги допомагають спортсменам бути уважними та швидко реагувати на зміни у суперника.

В процесі тренувань у єдиноборствах здобувачі вищої освіти навчаються концентрувати увагу на важливих завданнях, швидко приймати рішення та діяти в умовах великого фізичного та психологічного навантаження. Тому тренування у єдиноборствах сприяє поліпшенню концентрації та уваги, що позитивно впливає на успішне засвоєння навчального матеріалу.

6. Стресостійкість. Важливо навчити спортсменів працювати під тиском та стресом, які часто супроводжують змагання та є невід'ємною їх частиною.

Заняття єдиноборствами сприяють розвитку стресостійкості та умінь керувати емоціями, що може бути корисним у навчанні та повсякденному житті.

Здобувачі повинні вміти ефективно керувати стресом, щоб не допустити негативного впливу на навчання та виступи на змаганнях.

7. Планування та аналіз. Психологічна підготовка допомагає розвивати навички планування тренувань й аналізу результатів, що сприяє удосконаленню підготовки та досягненню високих спортивних результатів та успіхів у навчанні.

8. Тривалість та стабільність мотивації. Для досягнення успіху як у єдиноборствах, так і в навчанні, здобувачам потрібно мати тривалу та стабільну мотивацію до досягнення поставленої мети.

9. Комунікаційні навички. У здобувачів вищої освіти важливо розвивати комунікаційні навички для успішного спілкування з тренерами, партнерами по команді та викладачами.

Здобувачі, які займаються єдиноборствами, мають високий рівень розвитку комунікаційних навичок. Вони вміють ефективно спілкуватися з тренерами та партнерами по команді, що сприяє поліпшенню спортивних і навчальних результатів.

10. Адаптивність та гнучкість. Заняття єдиноборствами вимагають швидкої адаптації до нових ситуацій та уміння швидко приймати рішення.

11. Витривалість та стійкість до стресу. Заняття єдиноборствами сприяють розвитку фізичної та психічної витривалості у здобувачів вищої освіти, що може бути корисним у подоланні стресових ситуацій під час навчання. Вони навчаються не лише працювати над своїми фізичними здібностями, а й контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації більш ефективно.

12. Сприйняття перемог та поразок. Важливо навчити спортсменів правильно сприймати як перемоги, так і поразки для подальшого особистісного розвитку.

Зазначені аспекти психологічної підготовки відіграють ключову роль у формуванні успішних спортсменів, які займаються єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти.

Кожна людина унікальна, тому важливо індивідуалізувати психологічну підтримку та план розвитку для кожного здобувача вищої освіти.

Висновки. Заняття єдиноборствами під час навчання у закладі вищої освіти позитивно впливають на психологічний стан здобувачів та їх академічну успішність.

Систематичне заняття єдиноборствами здобувачами вищої освіти є ефективним засобом поліпшення таких психологічних навичок: контроль емоцій, емоційна стабільність, емоційний інтелект, самодисципліна, концентрація уваги, стресостійкість, планування й аналіз, тривалість і стабільність мотивації, адаптивність і гнучкість, витривалість і стійкість до стресу, сприйняття перемог і поразок та комунікаційні навички.

Це може позитивно вплинути на їхню успішність у навчанні та загальний психологічний стан.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив різних видів єдиноборств на психологічний стан та розвиток когнітивні функцій у здобувачів вищої.

Список використаної літератури

1. Дикусар М., Адаменко О. О. Психологічна підготовка спортсменів з настільного тенісу *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я*

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

людини : мат. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих учених, 28–29 жовт. 2021 року. Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова, 2021. С. 60–62.

2. Іваненко А., Гримак А., Болотникова Т. Г. Особливості психологічної підготовки в олімпійському спорті. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини* : мат. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих учених, 28–29 жовт. 2021 року. Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова, 2021. С. 73–74.

3. Коробейнікова Л. Г., Тропін Ю. М., Чорній І. В., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2023. № 2 (28). С. 61–78.

4. Курдибаха О. М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 72–76.

5. Полянничко О. М., Лахтадир О. В., Корольов Б. А., Ляшенко О. Р. Психологічна готовність єдиноборців до змагань. *Єдиноборства*. 2024. № 1 (31). С. 70–79.