

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

на тему: **ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ
ФЕХТУВАЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ
ДОСЯГНЕНЬ**

Виконав: студент групи 6541м Боговін Б.С.
Науковий керівник: доцент кафедри теоретичних
основ олімпійського та професійного спорту, кандидат
педагогічних наук, доцент Болотникова Т.Г.

Проблема психологічної підготовки в сучасній теорії та практиці фізичної культури та спорту дуже актуальна. Кожна особистість прагне реалізувати закладений в ній потенціал. Реалізація потенційних можливостей особистості спортсмена визначається його активністю. Чим вище рівень поставлених завдань, тим інтенсивніше має бути його фізична активність та мобілізація психічних можливостей. Послідовне та перспективне досягнення цілей опосередковується умовами та механізмами професійного та особистісного зростання. Без урахування психічних проявів у спортивній діяльності неможливо досягнення самореалізації спортсмена та найвищого спортивного результату.

Незважаючи на загальне визнання важливості психорегуляції в спорті і різноманіття розроблених психотехнік, систематичного, цілеспрямованого формування вміння психорегуляції, яке повністю пов'язане із процесом спортивного тренування, не проводиться. Не достатньо досліджені можливості формування вмінь психорегуляції у спортсменів з урахуванням етапів спортивної діяльності, виду спорту та індивідуально-психологічних особливостей. Не багато науково-обґрунтованих технологій розробки методик для цілеспрямованого навчання спортсменів в спортивних школах з врахуванням названих особливостей.

Таким чином, виникає потреба пошуку шляхів цілеспрямованого формування вмінь психорегуляції у спортсменів, фехтувальників зокрема, у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Мета кваліфікаційної роботи - обґрунтування ефективності програми формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

У відповідності з метою були поставлені наступні **завдання:**

1. Систематизувати й узагальнити дані наукової та науково-методичної літератури з проблеми психологічної підготовки спортсменів, психорегуляції зокрема.
2. Визначити психічний стан фехтувальників у процесі змагальної діяльності.
3. Визначити рівень сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень, а також ступінь інформованості спортсменів про засоби, прийоми психорегуляції, значущість їх у спортивній підготовці.
4. Розробити та обґрунтувати програму формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Об'єкт дослідження - психологічна підготовка спортсменів.

Предмет дослідження - психорегуляція фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

В науковому дослідженні були використанні наступні **методи**:

- 1) теоретичні методи дослідження;
- 2) емпіричні методи дослідження (спостереження, опитування, педагогічний експеримент);
- 3) психодіагностичні методи (опитувальники з різними твердженнями та відповідями);
- 4) методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає в тому, що проведене наукове дослідження дозволило визначити ступінь інформованості спортсменів про засоби та прийоми психорегуляції, значущість їх у підготовці спортсменів-фехтувальників; встановлено рівень сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень; обґрунтовано наукові засади психорегуляції у системі психологічної підготовки спортсменів; обґрунтовано ефективність програми формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Практичне значення отриманих результатів. Розроблена програма формування та вдосконалення вмінь психорегуляції сприяла поліпшенню психологічного стану спортсменів-фехтувальників в процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень, підвищенню рівня психологічної підготовки.

Структура та обсяг роботи

Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота написана українською мовою, загальний текст якої викладено на 65 сторінках, з яких 54 – основного тексту. Цифрові дані представлені у 9-ти таблицях та ілюстровані 13-ю рисунками; у роботі використано 31 джерело наукової і спеціальної літератури.

Дослідження проводилось на базі

**Миколаївської школи вищої спортивної
майстерності**

Організація досліджень, їх аналіз, висновки здійснювалися впродовж **2023/2024 рр.**

У дослідженнях взяли участь **26 спортсменів-фехтувальників: хлопці та дівчата 16-ти-17-тирічного віку із спортивними званнями кандидатів в майстри спорту, майстри спорту.**

Таблиця 2.1. - Розподіл учасників педагогічного експерименту

	Шабля		Рапіра		Шпага	
	КМС	МС	КМС	МС	КМС	МС
Хлопці	n=3	n=2	n=3	n=1	n=4	n=3
Дівчата	n=4	n=1	n=2	n=1	n=4	n=1
n=26						

- контрольна група - n=13 осіб
- експериментальна група - n = 13 осіб

Дослідницьку роботу було проведено в **три етапи**.

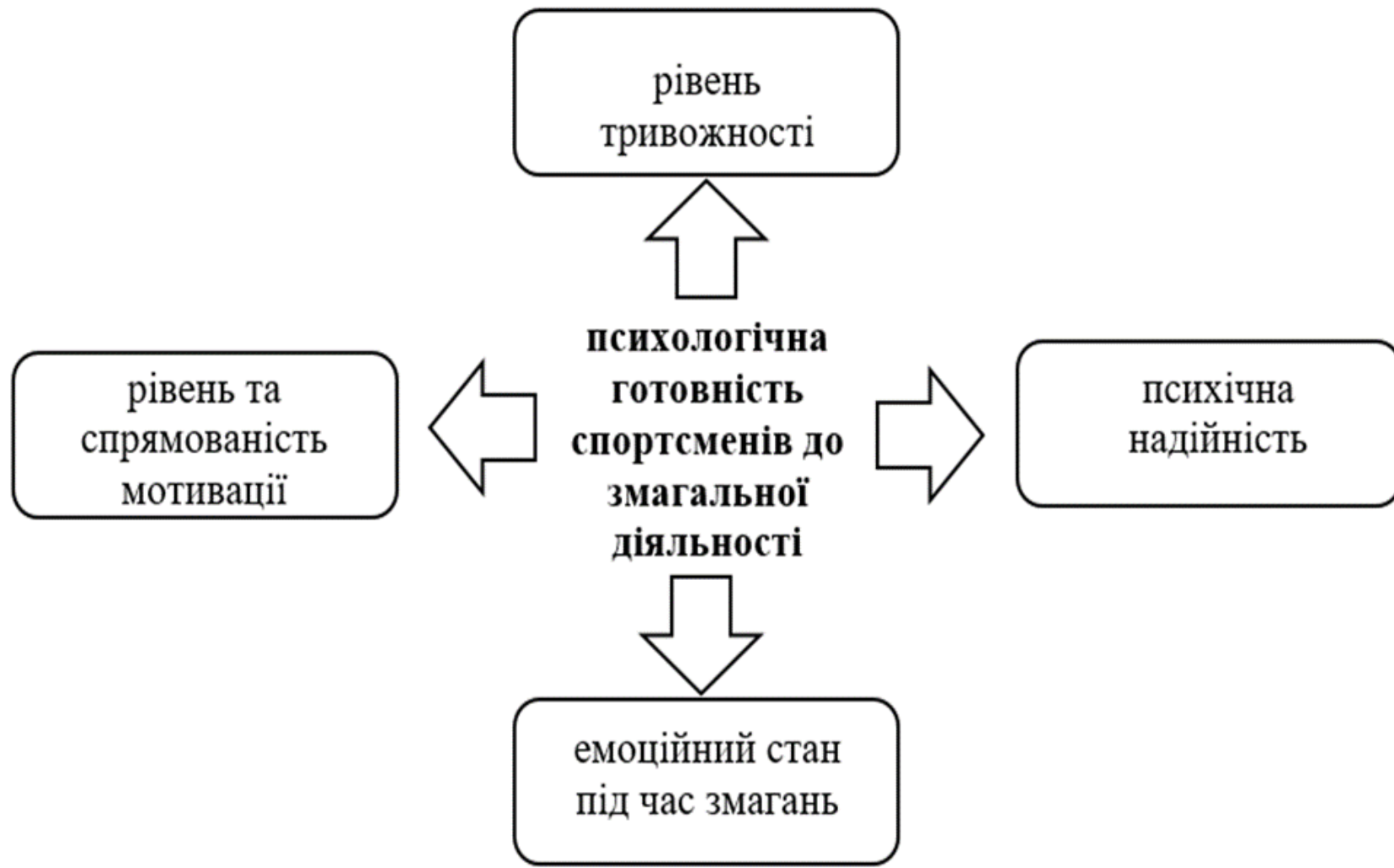
Перший етап (жовтень 2023 р. - грудень 2023 р.) - вивчено та проведено аналіз і систематизацію сучасних даних спеціальної науково-методичної літератури, щодо психорегуляції у системі психологічної підготовки спортсменів, класифікації засобів та методів психорегуляції, психорегуляції у структурі спортивної підготовки. Сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет, програму дослідження; визначено методи дослідження, що стосуються питань вивчення психорегуляції спортсменів, які займаються фехтуванням, рівня їх розвитку.

На другому етапі (лютий 2024 - травень 2024 рр.) - проведено констатуючий експеримент з метою обґрунтування ефективності програми формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень. Визначено рівень сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень, а також ступінь інформованості спортсменів та тренерів про засоби, прийоми психорегуляції, значущість їх у спортивній підготовці. На основі результатів, отриманих в констатуючому експерименті, узагальненні наукових джерел щодо психічної саморегуляції спортсменів, було розроблена та обґрунтована програма формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Третій етап (вересень 2024 р. - листопад 2024 р.) - проведено порівняльний педагогічний експеримент; здійснено перевірку ефективності запропонованої програми формування та вдосконалення вмінь психорегуляції фехтувальників у процесі змагальної діяльності на етапі підготовки до вищих досягнень.

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

13



Таблиця 3.1 - Показники рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна на другому етапі педагогічного експерименту

Показники	Стат. хар-ки	Експериментальна група (n = 13)	Контрольна група (n = 13)
Рівень ситуативної тривожності	x	45,25	47,75
	s	1,09	1,76
	v	25,64 %	47,61 %
	m	0,63	0,53
Рівень особистісної тривожності	x	42,75	39,33
	s	6,29	5,10
	v	17,6 %	12,98 %
	m	3,63	1,54

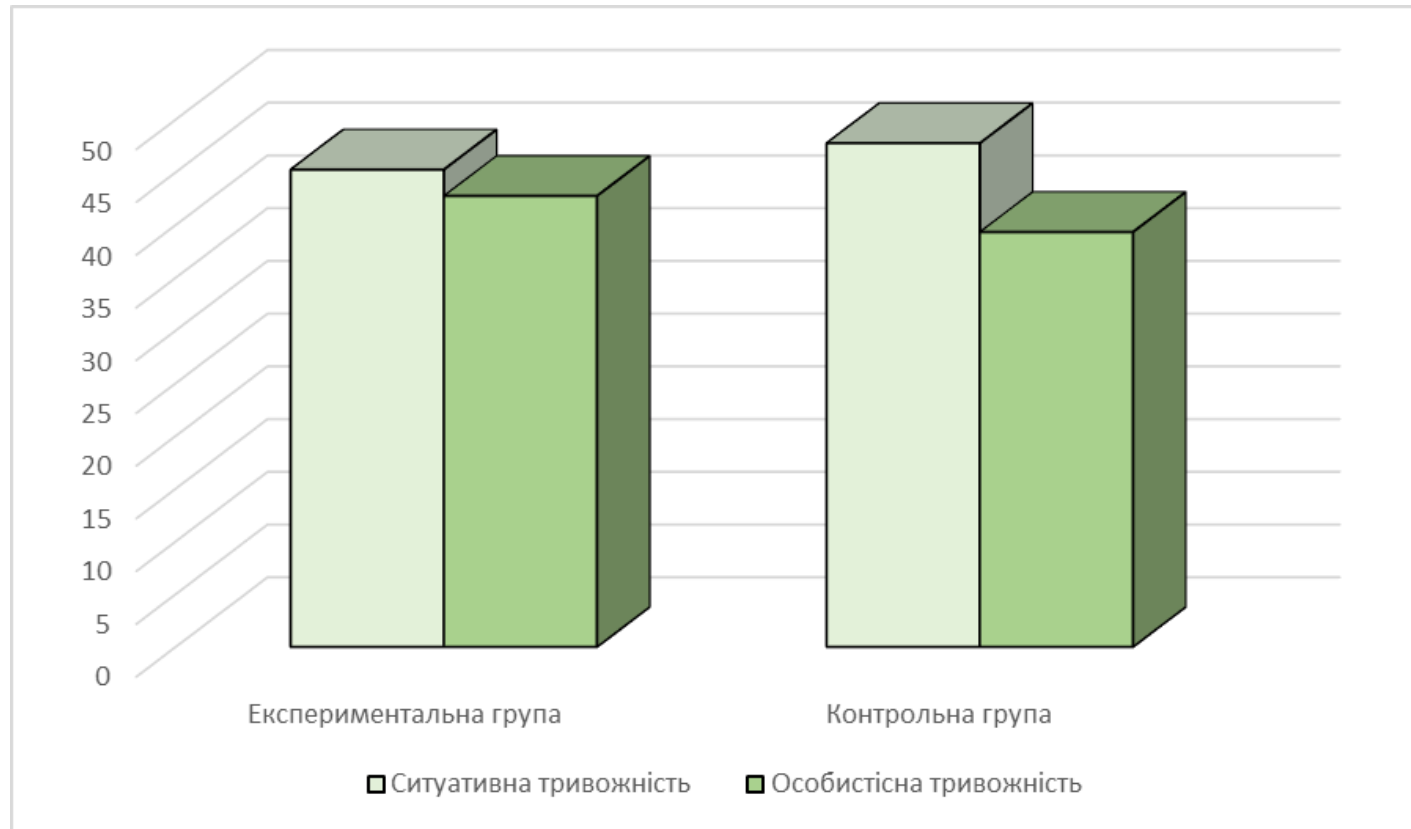


Рисунок 3.2 - Середнє значення показників рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна на другому етапі педагогічного експерименту

Таблиця 3.2 - Показники рівня мотивації до невдач та самозахисту за методикою Т. Елєрса до педагогічного експерименту

Групи	Стат. хар-ки	Показники
Експериментальна група (n = 13)	x	20,38
	s	1,03
	v	23,05 %
	m	0,73
Контрольна група (n = 13)	x	21,08
	s	1,2
	v	24,03 %
	m	2,68

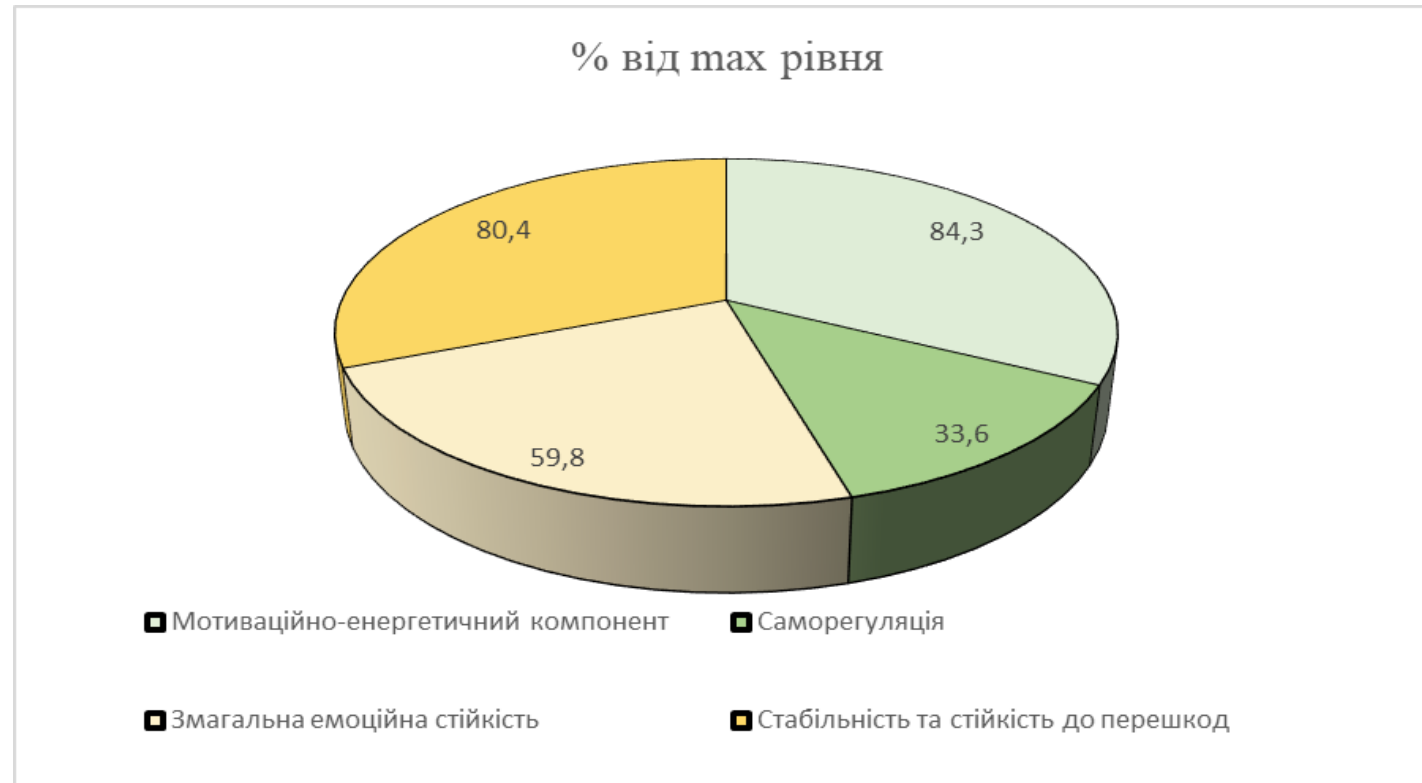


Рисунок 3.3 - Розподіл у %-ому співвідношенні компонентів психічної надійності за методикою Вадима Мільмана до педагогічного експерименту в експериментальній групі

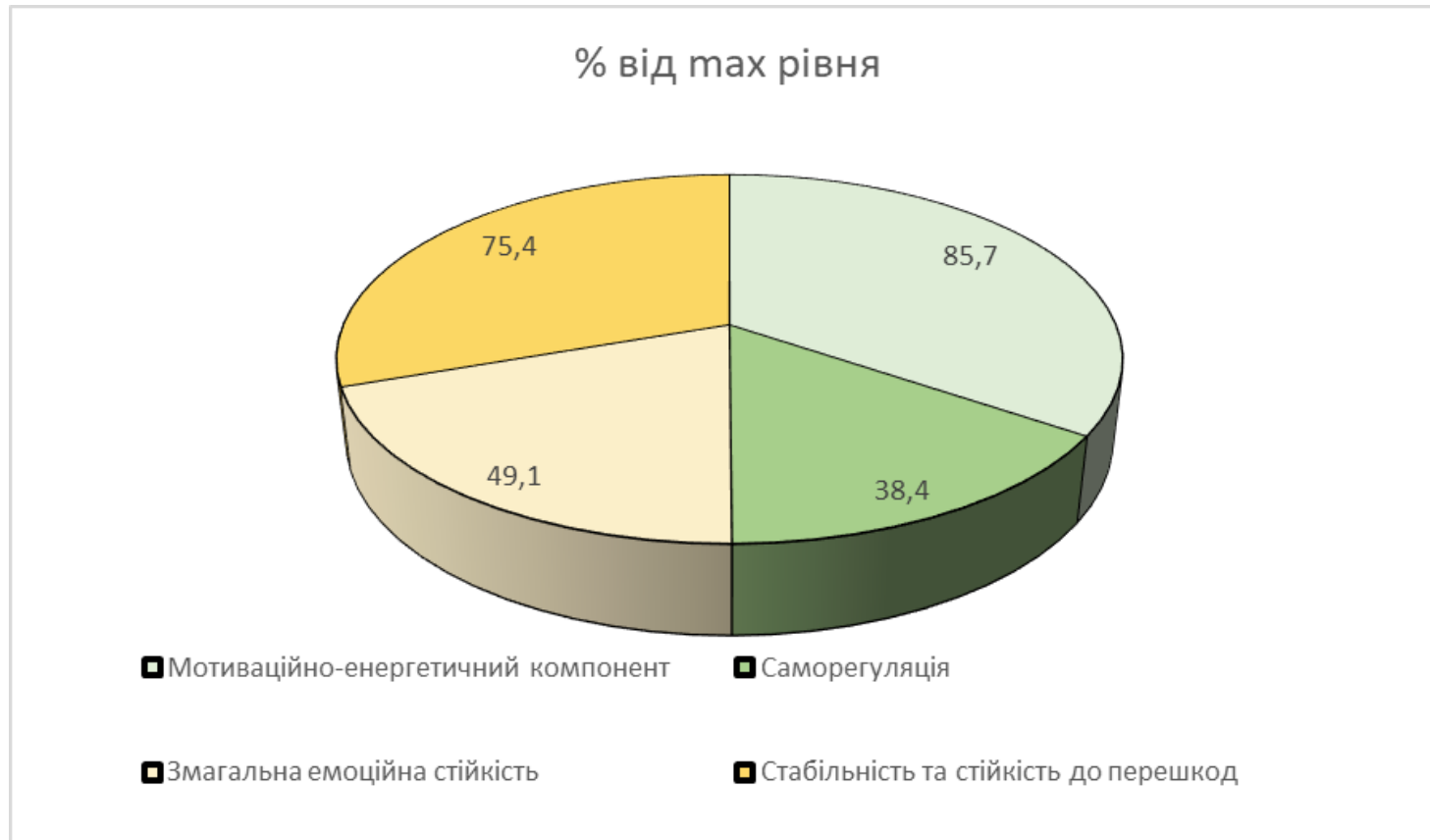
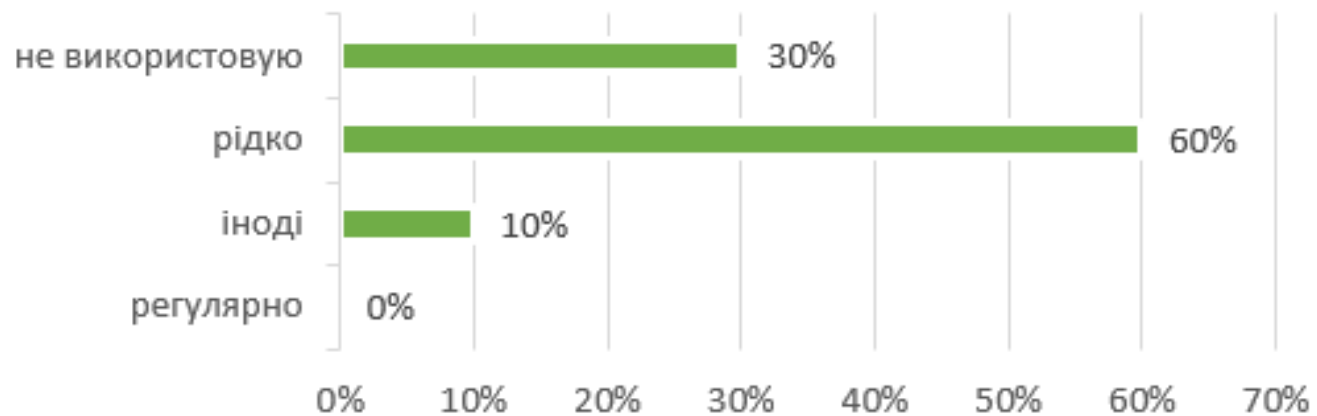


Рисунок 3.4 - Розподіл у %-ому співвідношенні компонентів психічної надійності за методикою Вадима Мільмана до педагогічного експерименту в контрольній групі

№ з/п	Стрес-фактори	Експерименталь на група, %	Контрольна група, %
1.	Невдача на старті	61,1%	68,5%
2.	Попередні погані тренування та низькі змагальні результати	20,3%	18,3%
3.	Конфлікти з тренером, товаришами по команді чи сім'ї	12,5%	15,7%
4.	Погане фізичне самопочуття	78,9%	70,1%
5.	Необ'єктивне суддівство	68,5%	54,5%
6.	Відстрочка старту, початку змагання	11,0%	17,2%
7.	Становище лідера перед змаганням	25,7%	23,4%
8.	Докори тренера, товаришів під час виступу	43,6%	42,7%
9.	Надмірна напруженість на старті	12,7%	13,2%
10.	Підвищене хвилювання, поганий сон протягом дня або кілька днів до змагання	26,8%	31,6%
11.	Погане матеріальне оснащення змагань	36,7%	34,7%
12.	Попередня невдача на змаганні	43,7%	54,9%
13.	Значна перевага суперника	14,7%	11,2%
14.	Зненацька високі результати суперника	59,4%	63,4%
15.	Незнайомий суперник, відсутність інформації про нього	10,9%	8,8%
16.	Підвищені вимоги тренера	65,4%	58,7%
17.	Тривалий переїзд до місця змагання	23,8%	24,0%
18.	Постійна думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання	48,1%	50,7%
19.	Зорові, акустичні та тактильні перешкоди	85,3%	80,6%
20.	Попереднє ураження майбутнього противника	28,2%	25,3%
21.	Негативні реакції глядачів	8,6%	11,4%

Таблиця 3.3 - Стрес-фактори, які найчастіше зустрічаються в ході змагань (за методикою Р. Фрестера, %)

№2



№ 3

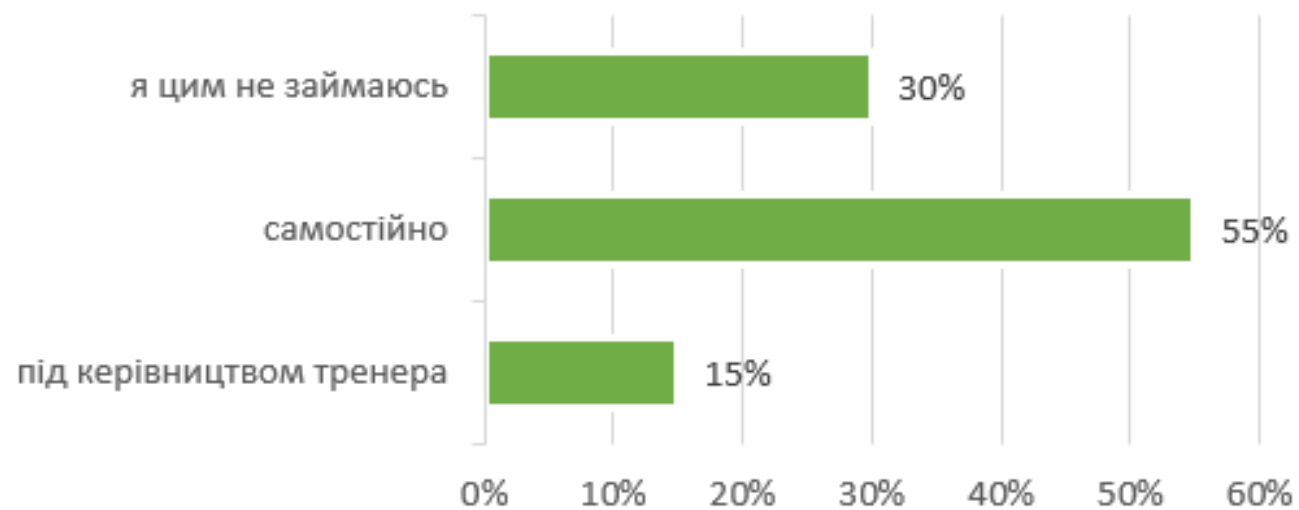
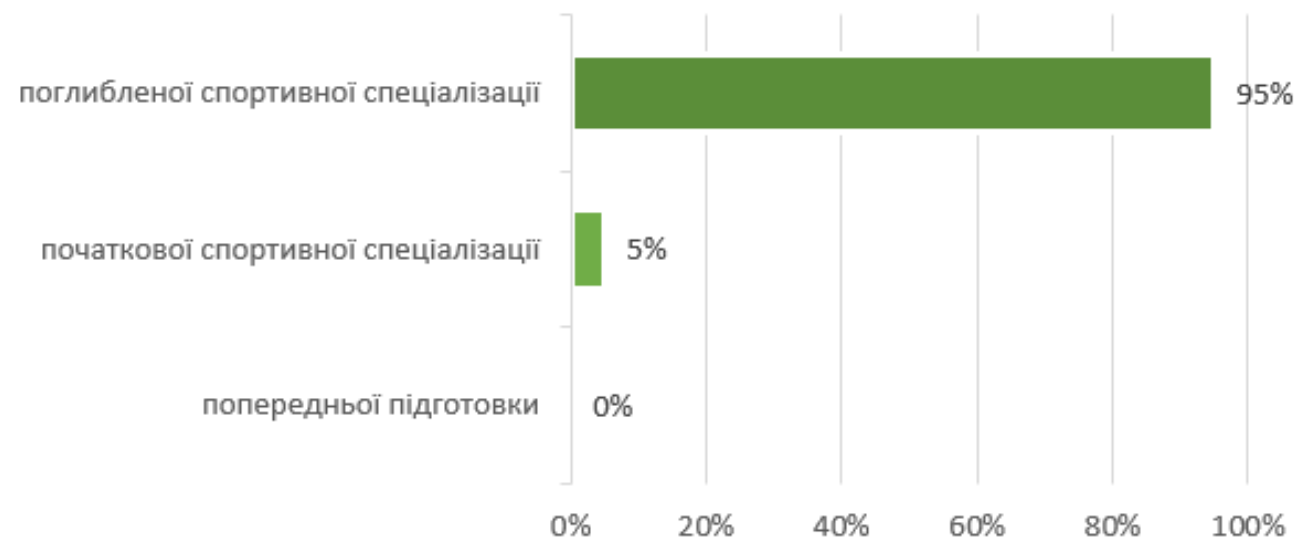


Рисунок 3.5 Дані анкетування
респондентів експериментальної групи
до педагогічного експерименту

№ 4



№ 5

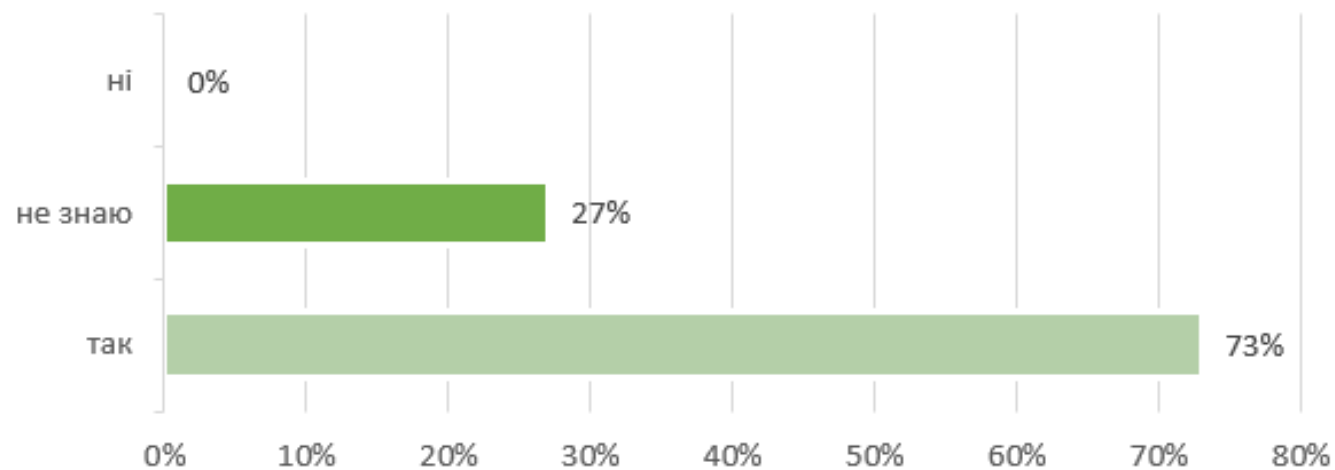
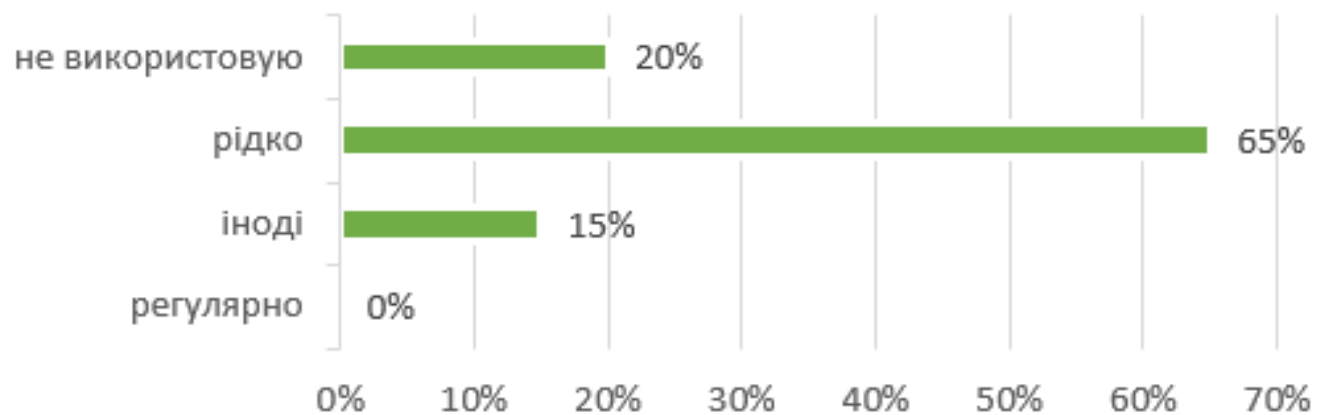


Рисунок 3.5 Дані анкетування
респондентів експериментальної групи
до педагогічного експерименту

№2



№ 3

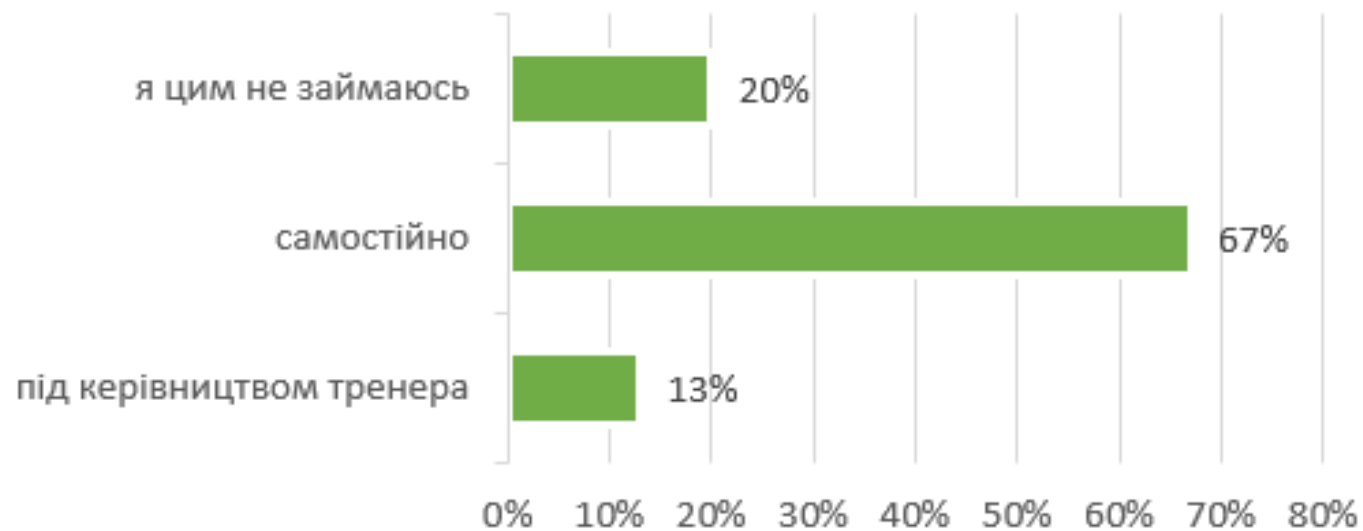
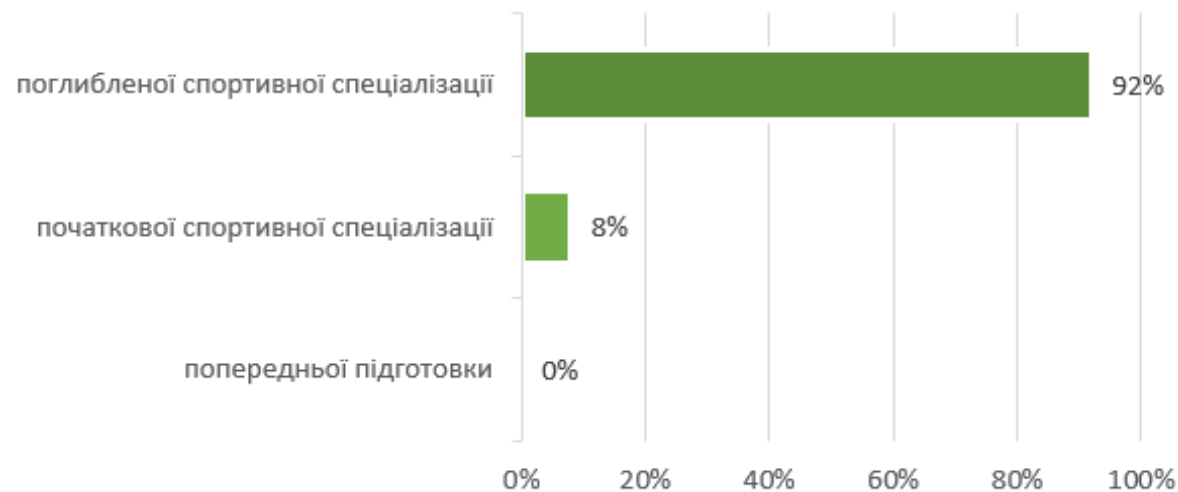


Рисунок 3.6 Дані анкетування
респондентів контрольної групи до
педагогічного експерименту

№ 4



№ 5

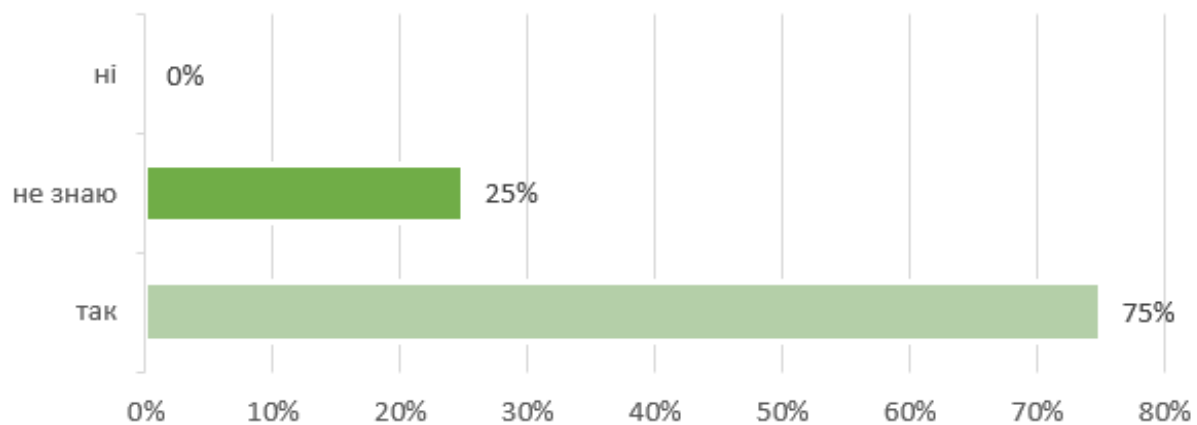


Рисунок 3.6 Дані анкетування
респондентів контрольної групи до
педагогічного експерименту

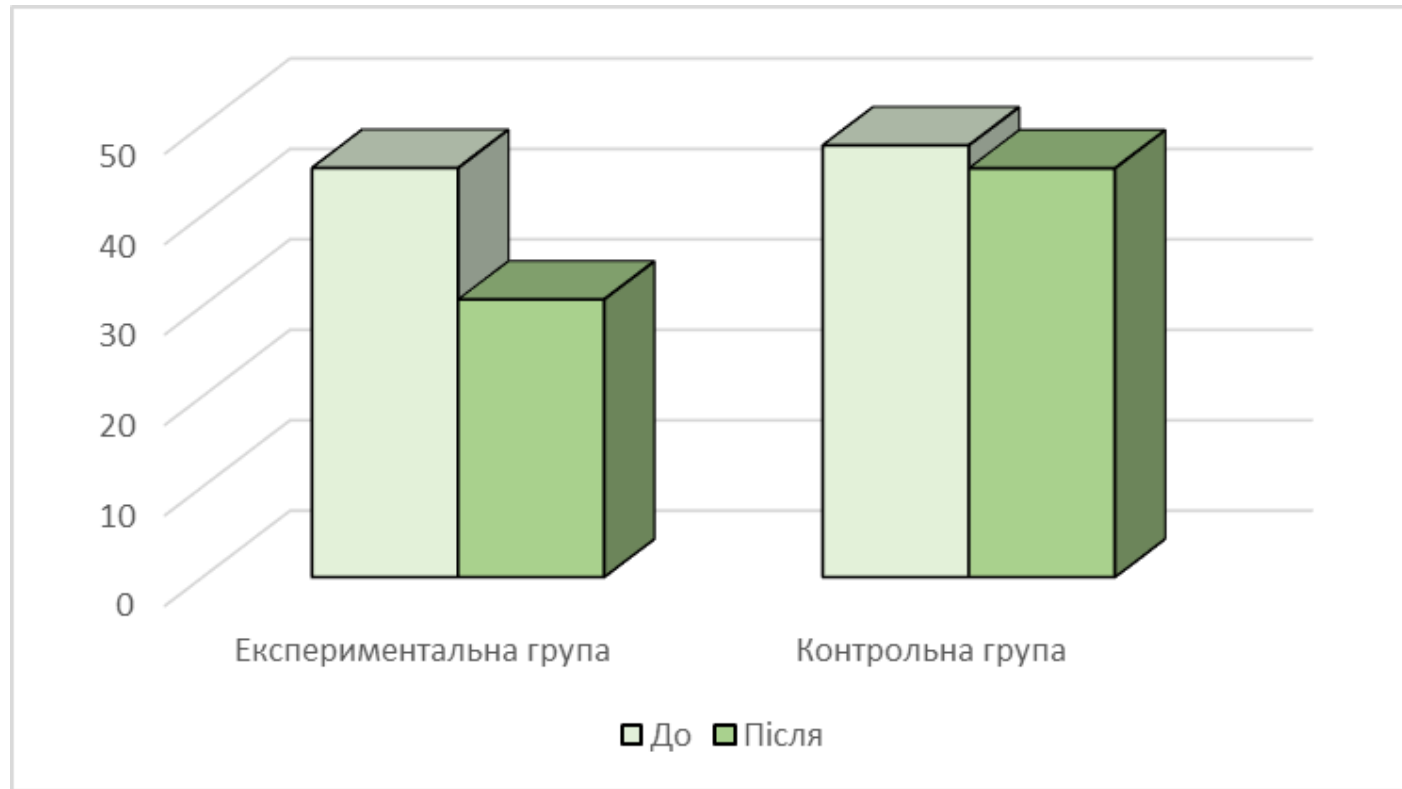


Рисунок 3.7 - Середнє значення показників рівня ситуативної тривожності за методикою Спілберґера-Ханіна до та після проведення експерименту

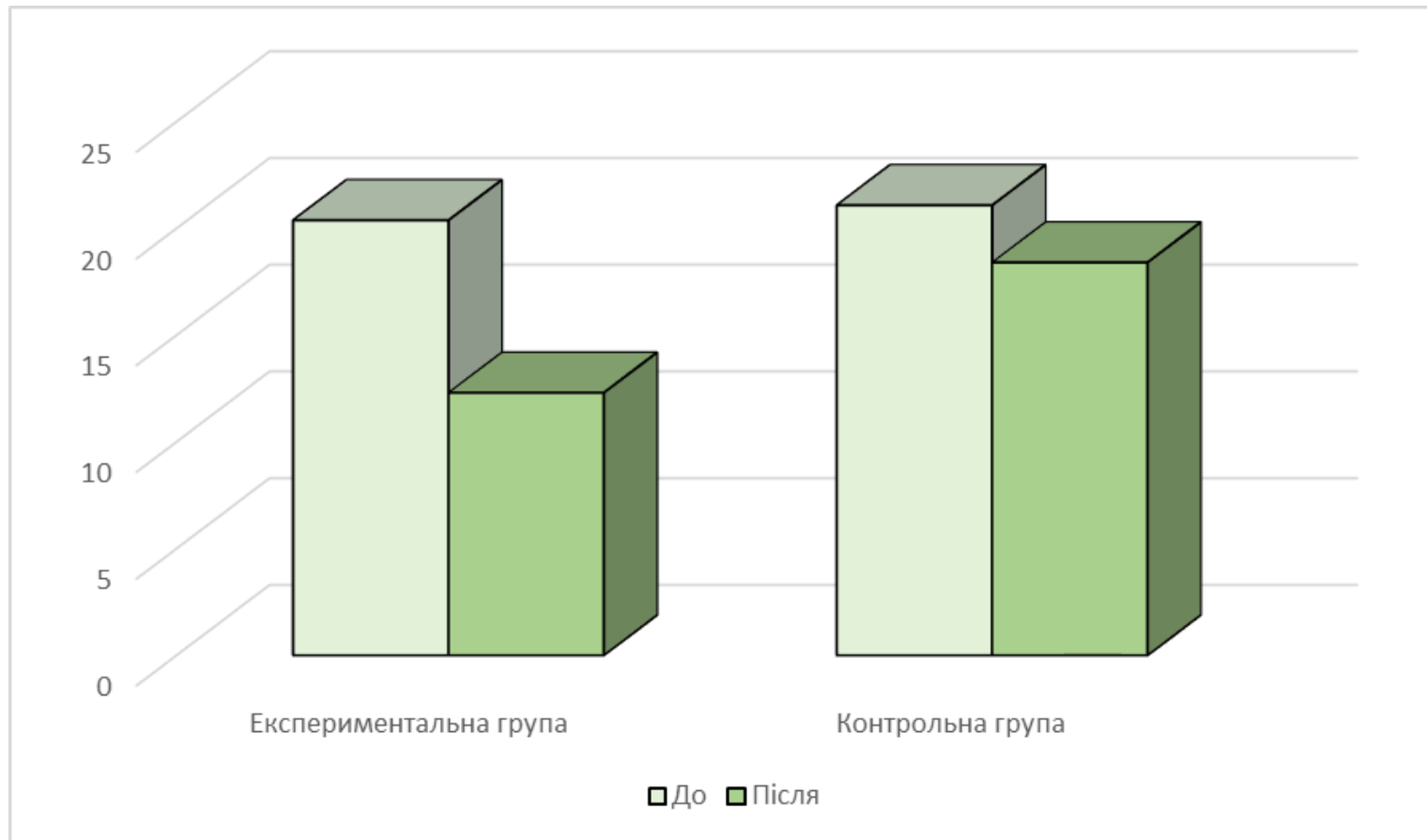
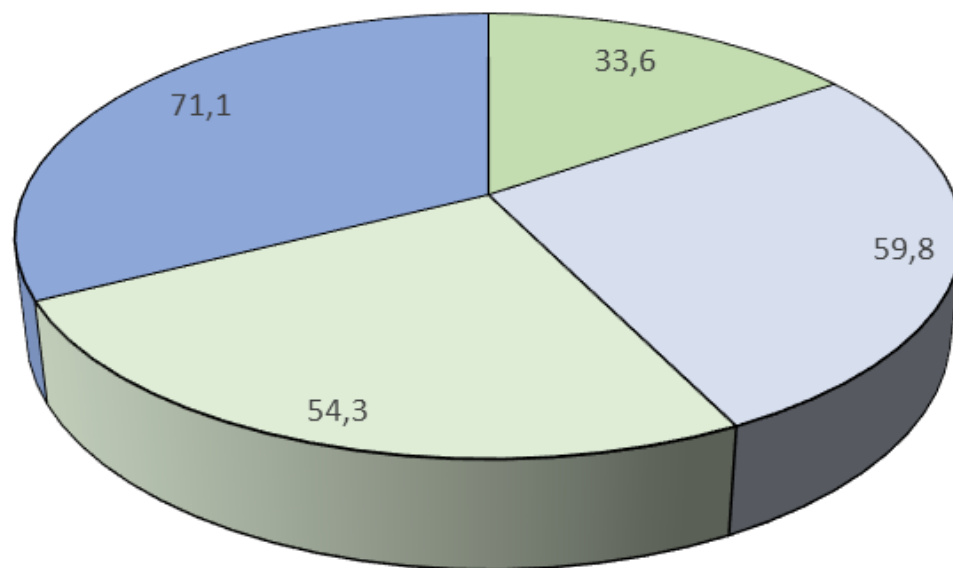


Рисунок 3.8 - Середні значення показників рівня мотивації до невдач та самозахисту за методикою Т. Елерса до та після проведення експерименту

% від max рівня



- Рівень саморегуляції (до)
- Рівень змагальної емоційної стійкості (до)
- Рівень саморегуляції (після)
- Рівень змагальної емоційної стійкості (після)

Рисунок 3.9 - Співвідношення змагальної емоційної стійкості та саморегуляції за методикою Вадима Мільмана в експериментальній групі, до та після проведення експерименту %

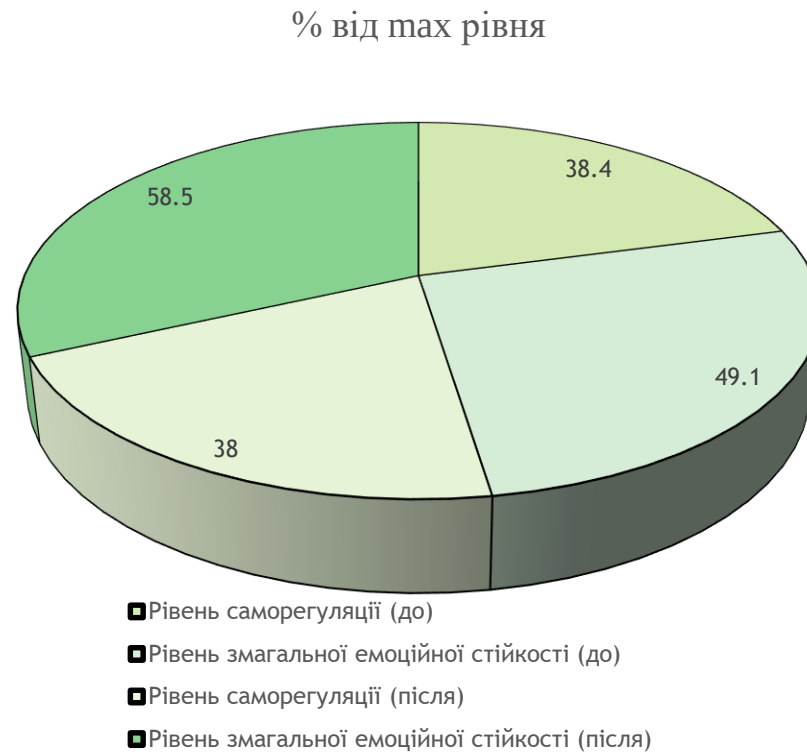


Рисунок 3.10 - Співвідношення змагальної емоційної стійкості та саморегуляції за методикою Вадима Мільмана на другому та третьому етапі дослідження в контрольній групі, %

ВИСНОВКИ

1. Цілеспрямоване навчання спортсменів використанню засобів психорегуляції залишається поза увагою дослідників, які працюють у галузі спортивного тренування та спортивної психології.

Задіяння внутрішніх ресурсів та резервів з метою досягнення спортивних результатів надає величезне навантаження на психіку спортсмена. Вплив величини психічного навантаження виникає як протиріччя внаслідок порушення рівноваги між постійними внутрішніми та зовнішніми умовами, забезпечуючи досягнення нової рівноваги. Це сприяє формуванню адаптивних можливостей спортсмена. Отже, психіка спортсмена розвивається і вдосконалюється лише за умови активного внутрішнього та зовнішнього взаємовпливу, у процесі тренувальних та змагальних навантажень. Регуляція передбачає не тільки усунення негативних, а й формування позитивних станів.

2. На початку педагогічного експерименту була розроблена модель психологічної готовності спортсменів до змагальної діяльності, яка складалася з рівня тривожності, рівня та спрямованості мотивації, психічної надійності, емоційного стану під час змагань. За результатами психодіагностики спортсменів-фехтувальників, ситуативна та особистісна тривожність експериментальної та контрольної груп знаходилась на середньому та високому рівнях; більшість спортсменів мали високий та надвисокий рівень мотивації до невдач та самозахисту, проте не формували мотивацію на успіх; змагальна емоційна стійкість відповідала середньому рівню психічної надійності, а саморегуляція - низькому; стрес-фактори, рівень значущості яких був вище 50%, визначалися невдачею на старті, поганим фізичним самопочуттям, необ'єктивним суддівством, попередньою невдачею на змаганнях, зненацька високими результатами суперника, підвищеними вимогами тренерів, постійною думкою про необхідність успішного виконання поставлених завдань, різними перешкодами.

3. Рівень сформованості вмінь психорегуляції фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень, а також ступінь інформованості спортсменів про засоби, прийоми психорегуляції, значущість їх у спортивній підготовці визначався за допомогою анкетування. Під час первинного анкетування респондентів був визначений низький рівень формування вмінь психорегуляції.

4. Експериментально обґрунтовано позитивний вплив розробленої програми на психологічну саморегуляцію спортсменів-фехтувальників на етапі підготовки до вищих досягнень. Після проведення педагогічного експерименту відбулися позитивні зміни у вигляді низького рівня ситуативної тривожності, високого рівня мотивації на досягнення успіху, психічної надійності, стабільного емоційного стану під час змагань як в контрольній групі, так і в експериментальній, але розбіжності в експериментальній групі статистично достовірні ($p > 0,05$).

В процесі педагогічного експерименту сформовані уміння психорегуляції сприяли зниженню чутливості спортсмена до впливу стрес-факторів в умовах змагань; адекватній поведінці спортсмена в різних змагальних ситуаціях; підвищенню результативності тренувальної та змагальної діяльності спортсмена. Такий вплив виявлено нами під час проведення педагогічного експерименту зі спортсменами-фехтувальниками кандидатами в майстри спорту та майстрами спорту.

Запропонована нами програма формування умінь психорегуляції у спортсменів знайшла свій дозвіл у позитивних результатах проведеного експерименту і може бути рекомендована, як для організації подальших досліджень у цьому напрямку, так і для практичної роботи тренерів, спортивних психологів у процесі психологічної підготовки спортсменів.

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!