

УДК 796.8:159.964.2

ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ЄДИНОБОРСТВАХ

Наконечний І.Ю.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті теоретично обґрунтовано особливості психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації у багаторічному навчально-тренувальному процесі з єдиноборств. Проаналізовано важливість системи спеціальної психологічної підготовки та психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі. Обґрунтовані засоби подолання внутрішньо-особистісного конфлікту у спортсменів високої кваліфікації у єдиноборствах. діагностика та порівняльна характеристика спеціальної фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації з панкратіону. З'ясовано, що удосконалення спортивної підготовки спортсменів високого класу з єдиноборств буде ефективною на основі врахування індивідуальних властивостей особистості на передзмагальному етапі підготовки при використанні педагогічних прийомів з психологічним супроводом.

Ключові слова: внутрішньо-особистісний, супровід, висококваліфікований, система, конфлікт, єдиноборства, чемпіон.

Постановка проблеми. У світі спорту, зокрема у змішаних єдиноборствах, у професійному спорті (панкратіон, ММА, рукопашний бій, універсальний бій, фрі-файт та інші) в процесі змагальної діяльності значну роль відіграє психологічна підготовка. У багаторічному навчально-тренувальному процесі спрямування психологічної підготовки на успіх у кожному виді спорту різне. Одні види вимагають більше психо-

логічної мобілізації, інші – менше. Особливо це стосується не самого тренувального процесу, а безпосередньо змагальної діяльності. Такий вид спорту як панкратіон в силу своєї специфіки вимагає від спортсменів високого рівня психологічної готовності особливо на міжнародних стартах. Психологічна підготовка спортсменів – це процес, спрямований на створення стану психічної готовності до змагання. У панкратіоні така підго-

товка представлена двома основними частинами. Перша покликана вирішувати питання формування необхідної психіки для найбільш продуктивного тренувального процесу (вольова сфера, позитивна мотивація до роботи в спортивному залі, ряд загально-педагогічних принципів і, звичайно ж, підготовка до виступу на змаганнях), друга – термінова змагальна підготовка.

Якщо використовувати спеціальні індивідуальні підходи, психологічний супровід в передзмагальному періоді підготовки, така готовність спортсменів буде вищою. Провідним компонентом, що визначає роботу тренера щодо формування у спортсменів міцної психіки, є індивідуальні особливості кожного спортсмена. Вибудовувати роботу необхідно виходячи з особистих якостей спортсменів, адже один підхід який би він не був «відточений» і досконалий, не підходить всім. Це пов'язано з темпераментом, спрямованістю особистості, рівнем інтересу до занять і виступом на змаганнях. Так, один спортсмен в силу особистісних особливостей максимально мобілізує сили, інший лінується і не має великого бажання брати участь у змаганнях. З цього випливає, що тренер перш, ніж приступити до психологічної підготовки тих, хто займається, повинен уважно вивчити особливості кожного з них, інакше ефект може бути негативним, що в свою чергу призведе до зниження результатів, мотивації і відходу зі спорту.

Проблема підвищення рівня психологічної підготовки спортсменів до змагань неодноразово висвітлювалась у наукових доробках С. Гордона, А. Пуні, П. Рудіка, І.Ю. Наконечного, Я. Гала, А. Ільїна та ін. [1, 3, 14]. Зокрема, конкретних робіт з підготовки спортсменів з панкратіону з урахуванням індивідуальних властивостей психіки спортсменів дуже мало. Спорт вищих досягнень широко використовує методики психологічного супроводу на спортсменів в період змагань. У багаторічній підготовці спортсменів з панкратіону рідко враховуються індивідуальні властивості психіки.

Незважаючи на те, що, на думку ряду фахівців, акцент сучасних досліджень в психології спорту зміщується в бік особистості спортсмена, як вищої інстанції управління не тільки психічними процесами, але і психофізіологічними функціями (А.В. Родіонов; В.Р. Малкін) [6, 7, 11]. Отримання вихідного матеріалу для спортсменів з різних видів єдиноборств, як мінімум – психолого-педагогічних рекомендацій, а як максимум – для побудови ефективної системи психологічної підготовки, що має до того ж вагомо обґрунтовану функціональну структуру.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення науково-практичних основ забезпечення ефективності змагальної діяльності спортсменів у різних видах єдиноборств, в тому числі панкратіону на етапах спортивного удосконалення (міжнародних змаганнях) показало, що серед найбільш значущих чинників провідне місце займає психологічна підготовка до змагань (П.В. Бундз, В.М. Ігуменів, О.Б. Малков, В.В. Шиян, А.А. Карелін, К.П. Жаров). За результатами досліджень Б.П. Яковлева, А.В. Коваленко, психічний стан робить прямий вплив на працездатність спортсмена. Отже, виникає необхідність пошуку нових засобів і створення на цій основі нових методик психологічної підготовки спортсменів з панкраті-

ону, в тому числі з урахуванням типів темпераменту, характеру.

Провідні науковці, спортивні психологи, фахівці методики спорту В.Н. Платонов [9], Р.А. Пилюян [8], А.В. Родіонов [11], Л.С. Дворкін [2], О.А. Томенко [13] вважають, що в сучасному спорті вищих досягнень неможливо досягти високих спортивних результатів тільки за рахунок зростання обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень, і надають велике значення психологічному супроводі при підготовці висококваліфікованих спортсменів. Отже, особливої актуальності набуває пошук нових резервів подальшого підвищення спортивної майстерності та результативності виступів борців. Таким резервом, на наш погляд, може стати облік індивідуальних властивостей психіки борців, особливо при підготовці до змагань.

Однією з форм уникнення методологічних проблем було формулювання психологічної підготовки як педагогічного процесу (не діяльності) з акцентом на стан готовності спортсмена, причому тільки окремих властивостей, але не особистості в цілому. При цьому абсолютно ігнорувалася роль психічного стану як модифікації цілісної особистості в даний конкретний момент, зводячи його опис до емоційних реакцій і проявів функціональних властивостей спортсменів.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У багаторічній підготовці спортсменів з панкратіону високої кваліфікації є ряд проблем: 1) проблема виникнення у спортсмена, який добився великих результатів, став чемпіоном, внутрішньо-особистісних конфліктів. Внутрішньо-особистісний конфлікт – це конфлікт всередині людини між різними сторонами його «Я», між його бажаннями, потребами і тими нормами і цінностями, які закладені в ньому з дитинства. До такого роду конфлікту можна віднести зіткнення між бажанням і небажанням чогось конкретного, між реально існуючим і тим, що хотілося б мати, між Я-реальним і Я-ідеальним; 2) відсутність спортивних, професійних психологів та недостатня обізнаність тренерів щодо сучасних методик психологічного супроводу у навчально-тренувальному процесі, на змаганнях, особливо міжнародного рівня; 3) побудова ефективної і надійної системи програмування психологічної підготовки.

Метою нашого дослідження є обґрунтування психологічного супроводу у єдиноборствах та подолання внутрішньо-особистісного конфлікту спортсменів високої кваліфікації з панкратіону.

Завдання дослідження: 1. Здійснити теоретичний аналіз та визначити підходи до вивчення проблеми спеціальної психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів у єдиноборствах; 2. Охарактеризувати внутрішньо-особистісний конфлікт в спорті, зокрема в єдиноборствах; 3. Обґрунтувати методику удосконалення спеціальної психологічної підготовки з психологічним супроводом у навчально-тренувальному процесі з панкратіону у спортсменів вищої кваліфікації.

Дослідження тривало 3 місяці в клубі «GOLDEN PANKRATION» Чернівецької обласної федерації панкратіону у професійно обладнаному спортивному залі з панкратіону в туркомплексі «Черемош» міста Чернівці. Під час

дослідження використовувались наступні методи: спостереження, опитування, фізичне тестування і психологічний супровід. Застосовували психологічні аутотренінги, ситуаційні завдання й настанови тренера. Також у процесі дослідження використовувались музичний супровід, мотиваційні відеоматеріали. Респондентами дослідження виступили 20 спортсменів 17-30 років чоловічої статі, які займаються панкратіоном більше 5 років, серед яких всі чемпіони або призери чемпіонатів Світу, Європи, України. Зокрема, 1 Заслужений майстер спорту України, 2 майстри спорту України міжнародного класу, 8 майстрів спорту України та 9 кандидатів у майстри спорту України з панкратіону під керівництвом тренера збірної команди України.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У спортсменів високої кваліфікації найчастіше поява внутрішньо-особистісного конфлікту пов'язана з проблемами, що виникають в життєвій ситуації індивіда. У спортивній діяльності таким моментом є перехід спортсмена зі статусу «один з багатьох» в статус «єдиний» – чемпіон. Чемпіон – це кращий, перший, можливо, єдиний і неповторний. Це той, кого відразу видно всім. І всім відразу видно його недоліки, в тому числі і ті, які були до перемоги. З цього моменту чемпіон має одне лише право – бути чемпіоном завжди. Це величезне навантаження на психіку спортсмена.

Внутрішньо-особистісний конфлікт має ряд важливих особливостей, які необхідно враховувати при роботі із спортсменами: 1) незвичайність причин і структури конфлікту, який не пов'язаний ні з іншими особистостями, ні з групами; 2) специфічність форм протікання і прояву. Важкі переживання можуть досягати хворобливих ступенів – виникає невроз; 3) латентність внутрішньо-особистісних конфліктів, яка важко виявляється. Спортсмен і сам не усвідомлює, що знаходиться в стані конфлікту, може приховувати його під ейфорійним настроєм або за активною діяльністю.

У період внутрішньо-особистісного конфлікту відбувається переоцінка багатьох цінностей і, в першу чергу, об'єктом оціночних міркувань чемпіона стає категорія «співвідношення витрачених зусиль і отриманої компенсації». У поняття «компенсація» входить не тільки матеріальний фактор, а й моральний. Відомо, як часто ранили саме моральна недооцінка досконалого спортивного таланту. Ось тут починаються психологічні процеси, боротьба з самим собою і криється один з підводних каменів «синдрому чемпіона». Неправильно оцінивши це співвідношення – переоцінивши свою працю і недооцінивши компенсацію чемпіон ризикує піти по одному з двох шляхів. Перший – елементарна образа на тих, від кого залежала ця компенсація, від кого виходили якісь обіцянки. Тут можуть виявитися хто завгодно: президент клубу, спонсор, старший тренер, лікар, журналісти і що найсумніше, власний тренер, з яким «відпахали» кілька років, йдучи до перемоги. Вражає самовпевненість, з якою спортсмен дає всьому оцінки. Не потрібно бути сильним психологом, щоб спрогнозувати тренеру у своїх спортсменів падіння мотивації до тренувань, і участі в змаганнях (особливо некомерційних). Відомо, що образа – ноша важка,

і позбавляє вона у спортсмена важливий психічний стан – почуття задоволеності. А саме воно (і це встановлено психологами у всіх видах трудової і творчої діяльності) є двигуном, збудником до продовження напруженої роботи.

Другий шлях – складніший і небезпечніший для чемпіона. Це, власне і є видимим проявом синдрому чемпіона під назвою «зоряна хвороба». У спортсмена невинувато завищується самооцінка і все, що він робить, перекладається ним в розряд «виняткове і досконале». А те, що пропонують інші, зустрічає з відразу або просто висміює.

Парадокс в тому, що в число перших об'єктів критики такого чемпіона потрапляє найчастіше саме режим і система тренування, яка призвела його до успіху. Зокрема, спортсмени можуть з небажанням виконувати якісь настанови тренера, виконувати тренувальні завдання з величезним небажанням, вимагаючи змінити навантаження чи певні засоби.

У чемпіона гіпертрофовано розвивається такий тип помилкового мислення, як «довіра своєму внутрішньому іміджу», що призводить до святої упевненості, що його перемога тепер автоматично гарантує успіх у всьому, що він робить, але без тих зусиль, що потрібні були для першої перемоги. Звичайно, свою роль тут зіграє і характер спортсмена. Холеричний темперамент, надлишкова товариськість, емоційність, честолюбство, низька внутрішня дисципліна, самовпевненість – це основні риси, частіше за інших провокують небажану поведінку.

Працювати тренеру з таким спортсменом досить непросто. І до того ж даний тип схильний до конфліктного поводження. Сюди можна додати, що ці спортсмени часто слабкі в теорії спортивного тренування та ігнорують дисциплінарні принципи, об'єктивні закони природи й організму (постійно знаходять якусь причину, що заважає тренуватись, травми чи проблеми зі здоров'ям), або хтось завжди винен в чомусь. Зокрема, можемо побачити ще кілька варіантів прояву «синдрому чемпіона», які спостерігаються не тільки у спортсменів з панкратіону, але і в багатьох різних видах єдиноборств, індивідуальних і командних видах спорту, що дозволяє стверджувати про загальну закономірність. Тренування за часом займає набагато більше часу, ніж змагання, і саме тут закладається багато помилок, які проявляються в змаганнях.

Змінивши свою мотивацію, спортсмен-чемпіон починає себе буквально виснажувати, доводячи, що тепер до нього повинні застосовуватися нові вимоги, і починає шукати психологічний комфорт на тренуваннях. У нього формується комплекс (важке стомлення фізичного характеру і пошук комфортного психічного стану після нього). Цей комплекс є основною психологічною причиною стійкого падіння результатів (як тренувальних, так і змагальних), тому що синдром психічного комфортного стану після максимальної роботи при високих результатах може трансформуватися в синдром психологічного комфортного стану за будь-яку ціну, незалежно від обсягу роботи та якості вже подальшого результату.

Чемпіон із завищеною самооцінкою все частіше починає сприймати тренувальні завдання тренера як нудні, одноманітні, і це тут же при-

зводить до появи небажаних психічних станів спортсмена. Найбільш часто виникає стан монотонії, який характеризується появою ознак втоми задовго до настання справжнього стомлення. Стан психічного пересичення виникає тоді, коли тренування тривають без зміни умов. Найбільш часто вони виникають тоді, коли спортсменам починає набридати одноманітна робота. У цьому випадку виникає сильний внутрішньоособистісний психологічний конфлікт: небажання працювати в колишньому режимі, негативне ставлення, протиріччя з сильними мотивами, що спонукають спортсмена продовжувати підготовку до головного старту сезону (тут необхідно мати на увазі, що чим сильніше мотиви досягнення мети, тим легше спортсмен виходить з цього конфлікту).

Ще більш несподівано може проявлятися «синдром чемпіона» у змаганнях. Найбільш відомий прояв так званої «передстартової впевненості» або «невпевненості». Цей стан характеризується тим, що чемпіон не контролює ситуацію, так як недооцінює або переоцінює себе. Це призводить до зниження енергії, тону м'язів, уповільнення реакцій, відстороненості від ситуації змагання.

У спорті вищих досягнень зустрічається стан, коли спортсмен ще «не чемпіон», а він вирішив, що «уже чемпіон», виникає це дуже часто. Це психосоматичний зрив – стан дезінтеграції у взаємодіях між психікою і соматичними функціями, що порушують управління руховим апаратом, втрату контролю над собою, який проявляється на піку психічного і фізичного напруження в спортивній діяльності. Найбільш частим початковим механізмом є допущена спортсменом передчасна думка про досягнуту перемогу.

Проблеми «синдрому чемпіона» швидко не вирішуються. Потрібно змінити систему його відносин – до факту чемпіонства, до тренувань, до характеру навантаження, що дається тренером, привчити чемпіона до режиму тренувань, дисципліни та відчуття команди. А це управління мотивацією, усунення причин внутрішньо-особистісних конфліктів – процес, що вимагає знань психології управління та основ психотерапії. Готовність спортсмена виконувати будь-яку роботу проявляється у ставленні до усієї роботи, до окремих її складових. Спостереження психологів-практиків показують, що всі особливості в спорті можна об'єднати в три групи: ставлення до спортивної діяльності, ставлення до тренування, ставлення до змагань. Успіх висококваліфікованого спортсмена залежить від ступеня сформованості цих особливостей, який проявляється в безумовному прийнятті спортсменом програми підготовки. Формування особливостей – процес тривалий і безперервний. Якщо в підготовчому і передзмагальному періодах йде поступове формування відносин і виховання окремих якостей, то на заключному етапі відбувається інтенсивна реалізація всієї сукупності відносин, що акцентуються на позитивній властивості особистості, удосконалюються навички саморегуляції.

Головним методом роботи тренера зі спортсменом в цьому періоді є переконання, що проводиться у формі бесід, спрямованих на формування і розуміння психології спортсмена високого класу. Цей психологічний супровід складається, перш за все, з віри в себе і в свої можливості. Як

би не було важко і які б не були гіркі тимчасові невдачі, необхідно вірити, що межа не досягнута, можливості далеко не вичерпані і можна витримати значно більші високі тренувальні навантаження, досягти ще більших результатів.

Звісно, що спортсмени відчувають велику втому. Але тільки вони мають усвідомлювати, що тільки подолання втоми дозволяє удосконалювати витривалість і очікувати якісного стрибка в результатах. Спортсмени повинні бути переконані, що їхній організм здатний до швидкого і якісного відновлення. Тренеру необхідно переконати спортсмена в тому, що перед тренуванням необхідно бути в доброму гуморі, відчувати себе бадьорим і життєрадісним, вірити у свій успіх кожного дня.

Спортсмену високої кваліфікації нелегко перенести негативну оцінку. Але він повинен знайти в собі мужність і сказати собі, що недостатньо хороши, десь недопрацював. Це підштовхне до нової, напруженої роботи. Будь-які змагання викликають напругу, але спортсмен високої кваліфікації повинен впевнено підходити до підготовки змагань. Ця впевненість формується за допомогою аналізу виконаної роботи і постановки етапних цілей, яких вдалося досягти. Змагання для спортсмена – своєрідний стан готовності.

У змаганнях спортсмен повинен спокійно і впевнено реалізувати те, що закладено наполегливою працею на тренуваннях. Спортсмен високого класу повинен завжди пам'ятати, що він загартований і може виступити на належному рівні в будь-якому стані. Це його привілей, він повинен бути впевнений в тому, що спокійно, впевнено, на високому бойовому підйомі виконає все, що потрібно. Сформоване таким чином ставлення до спортивної діяльності є базою, на якій проводиться спеціальна психологічна підготовка із застосуванням спеціальних методів психологічного супроводу в багаторічній системі підготовки.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована головним чином на формування у спортсмена психічної готовності до участі в конкретному змаганні. Система спеціальної психологічної підготовки спортсмена до конкретного змагання включає: 1) збір інформації про передбачувані умови майбутнього змагання; 2) визначення і формулювання змагальної мети; 3) формування та актуалізацію мотивів участі в змаганні, зокрема, мотиви, які підвищують інтерес до змагання, сприяючи створенню захопленості процесом підготовки та самої змагальної боротьбою; 4) розподіл програмування змагальної діяльності; 5) саморегуляцію несприятливих внутрішніх станів; 6) збереження та відновлення нервово-психічної рівноваги. Психологічна підготовка до конкретних змагань ділиться на ранню, що починається приблизно за місяць до змагання, і безпосередню (перед виступом і протягом змагання). Безпосередня психологічна підготовка під час змагань включає: психічне налаштування і управління психічним станом безпосередньо перед виступом; психологічний вплив у перервах між виступами й організацію умов для нервово-психологічного відновлення; психологічний вплив під час виступу, психологічний супровід після закінчення чергового виступу. Психологічне налаштування перед кожним виступом повинно передбачати

психологічний супровід на виступ, який полягає в уточненні та деталізації майбутньої спортивної боротьби, вольове налаштування, пов'язане зі створенням готовності до максимальних зусиль і прояву необхідних вольових якостей у майбутній спортивній боротьбі, а також систему впливів, що зменшують емоційну напруженість спортсмена. Керуючи психологічною підготовкою спортсмена до змагання, тренер виходить з того, що важливими факторами, що визначають психічну готовність, є величина потреби в досягненні запланованого змагального результату та оцінка спортсменом ймовірності його досягнення. Тому, регулюючи величину потреби й оцінку ймовірності успіху, тренер може оптимізувати психічний стан свого учня на кожному етапі психологічної підготовки до змагання.

Отже, удосконалення методики спеціальної психологічної підготовки спортсменів високого класу з панкратіону на передзмагальному етапі забезпечується виявленням і використанням індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності; проведенням діагностики психологічного стану; визначенням та оцінкою інтегрального показника стану психічної готовності; проведенням заходів з використанням засобів і методів психорегуляції з урахуванням психологічного супроводу і стану психічної готовності до змагань. Удосконалення спортивної підготовки спортсменів високого класу з панкратіону буде ефективне на основі врахування індивідуальних властивостей вищої нервової діяльності на передзмагальному етапі підготовки при використанні педагогічних прийомів: зміцнення активного, позитивного ставлення до навчально-тренувальної та змагальної діяльності; складання індивідуальних планів участі в змаганнях і ведення поєдинків; надання інформації про майбутні змагання; підвищення мотивації до успішних виступів і до досягнення бажаної мети; визначення значущості змагань. Вочевидь важливим є ведення психологічного статусу спортсменів з панкратіону

в предзмагальному мезоциклі підготовки, що призводить до поліпшення психічного і психоемоційного стану, підвищення спеціальної фізичної і швидкісно-силової підготовленості та результативності у змагальній діяльності.

Висновки дослідження і перспективи. 1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що в теорії і практиці спортивної підготовки в єдиноборствах, зокрема і панкратіоні, основна увага приділяється досягненню високого рівня спортивної майстерності шляхом вдосконалення технічної і швидкісно-силової підготовленості. При цьому мало уваги приділяється проблемі формування стану психічної готовності спортсменів високої кваліфікації в період змагань і під час проведення поєдинків.

2. Реалізація методики психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації з панкратіону була здійснена на основі врахування типів темпераменту, використання педагогічних прийомів, змісту і засобів формування стану психічної готовності в період змагань, методів боротьби з перенапруженням зумовили підвищення спортивної майстерності, поліпшення психоемоційного стану, стану психічної готовності, фізичної підготовленості та результативності виступів на змаганнях

3. Успіх у формуванні мотивації досягнення результатів сприяє постановка мети змагань, формування та підтримка установки на успіх. Висока значимість застосування методики спеціальної психологічної підготовки спортсменів з панкратіону на основі врахування типів темпераменту підтверджується значною зміною інтегрального показника стану психічної готовності, результативності виступів і підвищення спортивної кваліфікації.

Результати проведеної роботи можуть бути запропоновані для використання у навчально-тренувальному процесі тренерам не тільки панкратіону, а також можуть використовуватись у різних видах єдиноборств.

Список літератури:

1. Гордон С.М. Оценка психологической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 45-49.
2. Дворкин Л.С. Методика базовой силовой подготовки спортсменов: учебное пособие / Л.С. Дворкин, И.Л. Дворкин, В.В. Рожковец. – Краснодар: КГУФКСТ, 2006. – 99 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
4. Калинин В.К. Воля, эмоции, интеллект / В.К. Калинин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: тезисы Всесоюзной конференции молодых ученых. – Симферополь, 1983. – С. 171-175.
5. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Кириченко Тетяна Василівна. – К., 2001. – 249 с.
6. Малков О.Б. Использование ложных действий в спортивной борьбе / О.Б. Малков, А.Ф. Шарипов // Тактика спортивных единоборств: сборник научных статей РГАФК. – М.: РГАФК, 2001. – Выпуск 1. – С. 38-41.
7. Малков О.Б. Силовое и структурное преодоление противодействия противника при проведении приемов борьбы / О.Б. Малков, В.Г. Мамашвили // Тактика спортивных единоборств: сборник научных статей РГАФК. – М.: РГАФК, 2001. Выпуск 1. – С. 42-48.
8. Пилоян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев: учебное пособие / Р.А. Пилоян, А.Д. Суханов. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 99 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
10. Пуни А.Ц. Воспитание воли спортсмена / А.Ц. Пуни. – СПб.: КОИЗ, 2008. – 112 с.
11. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Мир, 2004. – 576 с.
12. Рудик П.А. Психология спорта / П.А. Рудик. – М., 2009. – 408 с.
13. Томенко О.А. Організаційна структура та особливості діяльності спортивного комітету України / О.А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 6. – С. 174-177.

14. Nakonechnyi I. Development of behavioural self-regulation of adolescents in the process of mastering martial arts / Ihor Nakonechnyi, Yaroslav Galan // Journal of Physical Education and Sport, 17, Supplement issue 3, P. 1002-1008. DOI:10.7752/jpes.2017.s3154.

Наконечный И.Ю.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ПРЕОДОЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕ-ЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Аннотация

В статье теоретически обоснованы особенности психологической подготовки спортсменов высокой квалификации в многолетнем учебно-тренировочном процессе по единоборствам. Проанализированы важность системы специальной психологической подготовки и психологического сопровождения в учебно-тренировочном процессе. Обоснованные способы преодоления внутренне личностного конфликта у спортсменов высокой квалификации в единоборствах. диагностика и сравнительная характеристика специальной физической подготовленности спортсменов высокой квалификации по панкратиону. Выяснено, что усовершенствование спортивной подготовки спортсменов высокого класса по единоборствам будет эффективна на основе учета индивидуальных свойств личности на предсоревновательном этапе подготовки при использовании педагогических приемов с психологическим сопровождением.

Ключевые слова: внутри-личностный, сопровождение, высококвалифицированный, система, конфликт, единоборства, чемпион.

Nakonechnyi I.Yu.

Chernivtsi Yuriy Fedkovych National University

EXTENSION OF INTERNAL-PERSONAL CONFLICT AT HIGH QUALIFICATIONS FOR SPONSORS IN UNIFORMITY

Summary

In the article the peculiarities of psychological training of high-skilled athletes in the multi-year training-training process on martial arts are theoretically substantiated. The importance of the system of special psychological training and psychological support in the training process is analyzed. Substantiated means of overcoming intrapersonal conflict among athletes of high qualification in martial arts. diagnostics and comparative characteristic of special physical fitness of athletes of high qualification from pankration. It was clarified that the improvement of sports training of high class athletes in martial arts will be effective on the basis of taking into account individual characteristics of the person at the pre-adventure stage of preparation with the use of pedagogical techniques with psychological support.

Keywords: internally-personal, support, highly skilled, system, conflict, martial arts, champion.