

УДК 159.96:796.8

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-1.5>**Голяка Сергій Кіндратович**

кандидат біологічних наук, доцент,
завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту
Херсонський державний університет
ORCID ID: 0000-0001-6805-584X

Коваль Вікторія Юріївна

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонський державний університет
ORCID ID: 0000-0003-0550-8631

Спринь Олександр Борисович

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри біології людини та імунології
Херсонський державний університет
ORCID ID: 0000-0002-7262-9030

Жижко Захар Юрійович

магістр з фізичної культури і спорту
Херсонський державний університет

РОЛЬ ЗАСОБІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ УСПІШНОСТІ ЗАНЯТЬ РУКОПАШНИМ БОЄМ

У статті розглянуто особливості застосування засобів психологічної регуляції в боротьбі з появою негативних видів нервово-психічного напруження з метою забезпечення успішності занять рукопашним боєм. Психологічна підготовка спортсмена, який займається рукопашним боєм, становить систематичний цілеспрямований процес досягнення й прояву високих можливостей психіки людини з метою ефективно протидіяти своєму супротивнику в умов сучасного бою. Одним з ефективних засобів боротьби з негативними психічними станами та нервовим напруженням слугує їх психологічна регуляція під час як тренувального процесу, так і відповідальних змагань.

З метою визначення прояву різних видів нервово-психічного напруження (за допомогою опитувальника Т. Немчина), ролі психологічної регуляції на появу негативних його видів проведено дослідження на базі Херсонського клубу рукопашного бою ГО «Дубрава». В обстеженні брали участь 28 осіб віком 14–17 років, яких було розподілено за рівнем спортивної кваліфікації на дві групи.

Виявлено, що в спортсменів-рукопашників, які мають II–III розряд, перед змаганням, якщо порівнювати отримані дані на тренуваннях, зменшується кількість осіб, для яких характерне інтенсивне нервово-психічне напруження, та збільшується кількість осіб з екстенсивним нервово-психічним напруженням, що характеризується перенапруженням центральної нервової системи, нервово-м'язового апарату та є однією з причин зниження змагальної діяльності. У групі I-розрядників і кандидатів у майстри спорту на тренуваннях і перед змаганнями виявилася однакова кількість осіб з інтенсивним нервово-психічним напруженням, а перед змаганнями спостерігається також збільшення кількості осіб з екстенсивним нервово-психічним напруженням.

Систематичне застосування методів психологічної регуляції під час тренування, особливо перед змаганнями, сприятиме зниженню появи в спортсменів-рукопашників детензетивного нервово-психічного напруження (зумовлюється зниженням мотивації) й екстенсивного нервово-психічного напруження (зумовлюється виникненням перевтоми) та збільшення прояву

інтенсивного нервово-психічного напруження (спричиняється активізацією центральної нервової системи).

Ключові слова: *нервово-психічне напруження, психологічна регуляція, рукопашний бій.*

Вступ. Спорт, з огляду на досить високу емоційну та нервову напруженість, що межують із виникненням стресових ситуацій, значними навантаженнями в екстремальних умовах діяльності, передбачає належної психологічної підготовки в загальній картині підготовки кваліфікованих спортсменів [2; 7].

Рукопашний бій, як і будь-який інший вид спортивних єдиноборств, висуває високі вимоги до психіки, емоційного статусу та нервово-психічного напруження спортсмена. Психологічна підготовка спортсмена, який займається рукопашним боєм, становить систематичний цілеспрямований процес досягнення й прояву високих можливостей психіки людини з метою ефективно протидіяти своєму супротивнику в умов сучасного бою. З іншого боку, належна психологічна підготовка спортсмена-рукопашника дасть змогу також легше досягнути високого рівня фізичної і техніко-тактичної готовності до турніру [2–7].

Одним з ефективних засобів боротьби з негативними психічними станами та нервовим напруженням, як вважають учені, є їх психологічна регуляція під час як тренувального процесу, так і відповідальних змагань [1; 3–4; 8].

Мета та завдання. Метою та завданнями дослідження є вивчення нервово-психічного напруження й тривожності в спортсменів-рукопашників різної спортивної кваліфікації, а також ролі засобів психорегуляції у прояві нервово-психічного напруження під час їх тренувального процесу та змагальної діяльності.

Методи дослідження. Визначення нервово-психічного напруження (далі – НПН) (опитувальник Т. Немчина) та впливу методів психологічної регуляції (далі – ПР) на успішність занять рукопашним боєм проводилося на тренувальних заняттях, а також перед відповідальними змаганнями обласного й Всеукраїнського масштабу (січень – лютий 2022 року).

До групи обстеження увійшли 28 осіб віком 14–17 років, яких розподілено на 2 групи: (перша – II–III розрядники, 12 осіб (8 юнаків, 4 дівчат), друга – I розрядники та КМС, 16 осіб (10 юнаків, 6 дівчат). Тренувальний процес і дослідження проводилися на базі Херсонського клубу рукопашного бою ГО «Дубрава» [3–4].

Результати дослідження. У результаті дослідження рівня НПН у рукопашників на різних етапах обстеження встановлено, що під час тренувальних занять в обох групах спостерігається відносно більше осіб з інтенсивним нервово-психічним напруженням (далі – ІНПН). Цей вид НПН активізує ЦНС, сприяє покращенню успішності спортивної діяльності. Так, у II–III розрядників з детензитивним нервово-психічним напруженням (далі – ДНПН) (зумовлюється низькою зацікавленістю чи зниженням пріоритетів спортивної діяльності) виявилось 33,3% осіб, з ІНПН – 50% осіб, а екстенсивним нервово-психічним напруженням (далі – ЕНПН) (спричиняється перенапруженням усіх ланок ЦНС, нервово-м'язового апарату, сприяє погіршенню спортивної діяльності) – 16,7% осіб. Загалом можна відмітити, що 50% II–III розрядникам під час тренування характерне ІНПН, що позитивно впливає на успішність тренувальної діяльності (табл. 1).

Перед змагальною діяльністю в групі II–III розрядників спостерігаємо більшу кількість з проявом ЕНПН (унаслідок перенапруження, зниження працездатності) 41,7%, ДНПН виявлено у 16,7%, удвічі зменшилася кількість осіб із ІНПН – до 25% порівняно з тренуванням (табл. 1).

Аналізуючи дослідження НПН у групі I розрядників та КМС виявлено під час тренувань 68,8% від їх загальної кількості з ІНПН, 25% осіб з ДНПН та всього одного рукопашника із ЕНПН (6,3%) (табл. 1).

Тож у рукопашників вищої спортивної кваліфікації на тренуваннях відмічається відносно більша кількість осіб, яким характерне ІНПН, і відносно менша кількість осіб із ДНПН та ЕНПН.

Таблиця 1

**Кількісне співвідношення спортсменів, що займаються рукопашним боєм,
з різними видами НПП**

Групи	Нервово-психічне напруження					
	Детензитивне		Інтенсивне		Екстенсивне	
	1	2	1	2	1	2
II–III розряд. (12 осіб)	4 (33,3%)	4 (33,3%)	6 (50%)	3 (25%)	2 (16,7%)	5 41,7%)
I розряд та КМС (16 осіб)	4 (25%)	3(18,7%)	11(68,8%)	11 68,8%)	1(6,2)	2 12,5%)
Всього (28 осіб)	8 (28,6%)	7 (25%)	17 (60,7%)	14 (50%)	3 (10,7%)	7 (25%)

1 – на тренуваннях; 2 – перед змаганнями

З даних таблиці 1 видно, що в групі I розрядників та КМС під час змагання з ДНПН виявилося 18,7% осіб, з ІНПН без змін порівняно з тренуванням 68,8% осіб та 12,5% осіб з ЕНПН (табл. 1).

Отже, узагальнюючи результат, можна відмітити таке. У групі II–III розрядників під час змагальної діяльності кількість осіб із ДНПН залишилася без змін (33,3%), у групі I розрядників та КМС зменшилася на 1 особу, що становить 6,3%. З іншого боку, у групі I розрядників та КМС збільшилася (на 6,3%) під час змагання кількість осіб з ЕНПН (завдяки зменшенню осіб із ДНПН) та в групі II–III розрядників на 25%. Прояв ЕНПН перед змаганням, на нашу думку, здатний погіршити результативність змагальної діяльності через свої характеристики.

Варто зазначити, що в групі II–III розрядників зменшилася кількість осіб із ІНПН на 25%, тоді як у групі I розрядників й КМС ми кількісних змін не спостерігали. Це можна обґрунтувати насамперед більш якісною психологічною підготовкою більш кваліфікованих спортсменів порівняно з II–III розрядниками, і це має стати для них додатковим чинником більш кращого виступу на змаганнях.

Загалом серед усіх обстежуваних під час тренувань на виявлено 60,7% осіб з ІНПН, 28,6% осіб із ДНПН та 10,7% осіб з ЕНПН. Під час змагання загалом серед усіх рукопашників зменшується на 3,6% кількість осіб із ДНПН, на 10,7% осіб із ІНПН, з іншого боку, відмічаємо збільшення кількості осіб, для яких характерне ЕНПН – на 14,3% (табл. 1).

Можливо, збільшення кількості осіб з ЕНПН є саме результатом недостатньої базової психологічної підготовки спортсменів-рукопашників. Тому з метою покращення психологічної готовності спортсменів до змагань і під час тренувальної діяльності ми запровадили протягом трьох місяців у групі рукопашників засобів ПР (аутогенне тренування й психом'язове тренування індивідуально) під час тренувального процесу, й змагань (10–15 хв). На цьому етапі дослідження нашим завданням було визначити НПП до й після застосування засобів ПР.

У таблиці 2 представлено відсоткове співвідношення кількості спортсменів за показниками НПП до та після впровадження засобів ПР.

З даних таблиці 2 видно, що в групі II–III розрядників під час тренувань та змагань зменшилася кількість осіб із проявом ДНПН після запровадження засобів ПР на 8,3%. З іншого боку, відмічаємо збільшення кількості спортсменів з ІНПН, зокрема під час тренувань їх відсоток збільшився на 8,3% і під час змагань збільшився на 25%. Кількість осіб з ЕНПН у групі II–III розрядників після застосування засобів ПР виявилось: на одному рівні під час тренувань (16,7%), під час змагань зменшення на 16,7%. У групі I розрядників і КМС спостерігається збільшення кількості спортсменів з ІНПН після запровадження застосування засобів ПР, зокрема під час тренувань на 12,9% (з 68,8% до 81,7%), перед змаганнями – на 6,2% (із 68,8% до 75%).

На нашу думку, це може бути пояснено тим, що застосування засобів ПР спортсменами-рукопашниками збільшує кількості прояву в них ІНПН і, своєю чергою, зменшує кількість ЕНПН.

Таблиця 2

Відсоткове співвідношення кількості рукопашників з різним НПН

Етапи дослідження	Нервово-психічне напруження					
	Детензетивне		Інтенсивне		Екстенсивне	
	1	2	1	2	1	2
II–III розрядники (12 осіб)						
Тренування	33,3%	25%	50%	58,3%	16,7%	16,7%
Змагання	33,3%	25%	25%	50%	41,7%	25%
I розряд та КМС (16 осіб)						
Тренування	25%	18,7%	68,8%	81,3%	6,2	-
Змагання	18,7%	25%	68,8%	75%	12,5%	-
Всього по групі (28 осіб)						
Тренування	28,6%	21,4%	60,7%	71,4%	10,7%	7,1%
Змагання	25%	25%	50%	64,3%	25%	10,7%

Примітка: 1 – вихідні дані; 2 – після впровадження засобів ПР

Аналізуючи кількість випадків наявності ДНПН серед I розрядників та КМС, варто відмітити зменшення їх кількості на 6,3% під час тренувань, а також збільшення їх кількості перед змаганнями на 6,3%. Варто сказати, що в цій групі рукопашників кількісні зміни ЕНПН як під час тренувань, так і перед змаганнями не спостерігалися (табл. 2).

Загалом у групі рукопашників під час тренувань зменшилася кількість осіб із ДНПН з 28,6% до 21,4% (на 7,2%), збільшилася кількість осіб з ІНПН з 60,7% до 71,4% (на 10,7%) та зменшення осіб з ЕНПН з 10,7% до 7,1% (на 3,6%). Під час змагальної діяльності ми спостерігаємо збільшення кількості осіб з ІНПН на 14,3% (з 50% до 64,3%), зменшення кількості осіб з ЕНПН також на 14,3% (з 25,0% до 10,7%). Кількісні зміни відносно випадків прояву ДНПН до та після запровадження засобів ПР не спостерігалися (табл. 2).

У таблиці 4 ми пропонуємо статистичний аналіз отриманих результатів дослідження впливу засобів ПР на прояв НПН у спортсменів-рукопашників. Загалом варто зазначити, що після запровадження засобів ПР відмічається збільшення середнього показника НПН завдяки збільшенню кількості осіб, у яких ми спостерігали ІНПН (згідно з інтерпретацією отриманих результатів опитувальника Т. Немчина). Зокрема, у групі II–III розрядників під час тренувальних занять до застосування засобів ПР середній показник становив $69,7 \pm 3,3$ ум. од., тоді як після їх застосування – $72,8 \pm 2,6$ ум. од. У цій групі під час змагальної діяльності середній показник НПН до запровадження засобів ПР становив $68,4 \pm 2,9$ ум. од., тоді як після застосування засобів ПР – $68,6 \pm 2,8$ ум. од. (табл. 3). Аналіз отриманих результатів НПН у групі I розрядників та КМС показав, що між отриманими середніми показниками НПН до та після запровадження засобів ПР виявлено статистично достовірні різниці.

Зокрема, під час тренувальних занять на I етапі, тобто до застосування засобів ПР, середній показник НПН становив $78,4 \pm 1,9$ ум. од., а вже після застосування засобів ПР цей показник уже становив у середньому $86,5 \pm 1,8$ ум. од. ($t=3,1$, $p<0,05$). Під час змагальної діяльності на I етапі – $71,9 \pm 2,3$ ум. од., а після застосування засобів ПР – $78,2 \pm 2,1$ ум. од. ($t=2,0$, $p<0,05$) (табл. 3) [3; 4].

Таблиця 3

Середні показники ($X \pm m$) НПН до та після впровадження методів ПР

Етапи	II–III розряд		I розряд та КМС	
	Нервово-психічне напруження			
	Тренування	Змагання	Тренування	Змагання
До психорегуляції	69,7 ± 3,3	68,4 ± 2,9	78,4 ± 1,9	71,9 ± 2,3
Після психорегуляції	72,8 ± 2,6	68,6 ± 2,8	86,5 ± 1,8*	78,2 ± 2,1*
t	0,74	0,04	3,1	2,0

Примітка: * – $p<0,05$ – різниця достовірна відносно показника до ПР.

Висновки. Виявлено, що у спортсменів-рукопашників, які мають II–III розряд, перед змаганням, якщо порівнювати отримані дані на тренуваннях, зменшується кількість осіб, для яких характерне ІНПН, та збільшується кількість осіб з ЕНПН, що характеризується перенапруженням ЦНС, нервово-м'язового апарату і є однією з причин зниження змагальної діяльності.

У групі I-розрядників й КМС на тренуваннях і перед змаганнями виявилася однакова кількість осіб з ІНПН, а перед змаганнями спостерігається збільшення кількості осіб з ЕНПН.

Систематичне застосування методів психологічної регуляції під час тренування, особливо перед змаганнями, сприятиме зниженню появи в спортсменів-рукопашників детензетивного НПН (зумовлюється зниженням мотивації) й ЕНПН (зумовлюється виникненням перевтоми) та збільшення прояву інтенсивного НПН (спричиняється активізацією центральної нервової системи).

Література:

1. Височіна Н. Л. Аналіз застосування методів психокорекції у спортивній діяльності. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ : Фенікс, 2014. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 20. С. 56–64.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 276 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/>
3. Жижко З. Ю. Вплив методів психорегуляції на прояв нервово-психічного напруження спортсменів-рукопашників. *Магістерські студії. Збірник наукових праць магістрантів*. Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. Вип. 23. С. 592–595.
4. Жижко З. Ю. Вплив засобів психологічної регуляції на успішність занять рукопашним боєм : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр». Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. 55 с.
5. Сухих В. А. Психофізіологічна підготовка бійця рукопашного бою. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 10 (51). Київ, 2014. С. 113–116.
6. Терьохіна О. Л., Дуднік Ю. І., Ремешевський О. В. Вплив стресу на організм спортсмена та тренувальну діяльність. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3К (162) 2023. С. 402–405. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1341>
7. Титович А. О. Психічний стан як характеристика психічної діяльності спортсмена. *Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення»*. Харків, 2017. С. 164–171. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/download/111256/106239/237087>
8. Хассай Д. В., Артеменко В. В., Нестеров О. С. Використання засобів психорегуляції на заняттях з фізичного виховання. *Науковий вісник Мелітопольського державного пед. університету*. 2010. № 5. С. 339–344.

References:

1. Vysochina, N.L. (2014) Analiz zastosuvannya metodiv psykhokorektsiyi u sportyvni diyal'nosti [Analysis of the application of psychocorrection methods in sports activities]. *Aktual'ni problemy psykhologiyi : zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykhologiyi im. H.S. Kostyuka NAPN Ukrainy*. – Actual problems of psychology: a collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine. Kyiv. XII. *Psykhologiya tvorchosti*. 20. 56–64. [in Ukrainian].
2. Hryn', O.R. (2015) Psykholohichne zabezpechennya ta suprovod pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv [Psychological support and training support for qualified athletes]. Kyiv : NUPhESU, Olymp.lit. 276 URL <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/> [in Ukrainian].
3. Zhyzhko, Z.Yu. (2023) Vplyv metodiv psykhorehulyatsiyi na proyav nervovo-psykhichnoho napruzhennya sport'smeniv-rukopashnykiv [The influence of psychoregulation methods on the manifestation of neuropsychological stress in arm wrestling athletes]. *Mahisters'ki studiyi. Zbirnyk naukovykh prats' mahistrantiv*. – Master's studies. Collection of scientific works of master's students. *Ivano-Frankivsk*, 23, 592–595. [in Ukrainian].
4. Zhyzhko, Z.Yu. (2023) Vplyv zasobiv psykhologichnoyi rehulyatsiyi na uspishnist' zanyat' rukopashnym boyem [The influence of means of psychological regulation on the success

of classes in hand-to-hand combat]. *Kvalifikatsiyna robota na zdobuttya stupenya vyshchoyi osvity «mahistr»* – qualifying work for obtaining the degree of higher education "master". *Ivano-Frankivsk*, 55 [in Ukrainian].

5. Sukhykh, V.A. (2014) Psykhofiziologichna pidhotovka biytsya rukopashnoho boyu [Psychophysiological training of a fighter in hand-to-hand combat]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova* – Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. *Kyiv*, 10(51), 113–116 [in Ukrainian].

6. Ter'okhina, O.L., Dudnik, Yu.I. & Remeshevs'kyi O.V. (2023) Vplyv stresu na orhanizm sport'smena ta trenuval'nu diyal'nist' [The impact of stress on the athlete's body and training activity]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova* – Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. *Kyiv*, 3k (162), 402–405 [in Ukrainian]. URL <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1341>

7. Tytovych, A. O. (2017) Psykhichnyy stan yak kharakterystyka psykhichnoyi diyal'nosti sport'smena [Mental state as a characteristic of the athlete's mental activity.]. *Materialy III Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsi «Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya riznykh verstv naselennya»* – Materials of the 3rd All-Ukrainian Scientific and Practical Conference “Actual Problems of Physical Education of Different Population Layers”. *Kharkiv*, 164–171 [in Ukrainian]. URL <https://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/article/download/111256/106239/237087>

8. Khassay, D. V., Artemenko, V. V., & Nesterov O. S. Vykorystannya zasobiv psykhorohulyatsiyi na zanyattakh z fizychnoho vykhovannya [The use of means of psychoregulation in physical education classes]. *Naukovyy visnyk Melitopol's'koho derzhavnoho ped. Universytetu* – Scientific Bulletin of the Melitopol State Ped. university. *Melitopol*, 5, 339–344.

Holiaka Serhii, Koval Viktoria, Spryn Oleksandr, Zhyzhko Zahar

THE ROLE OF MEANS OF PSYCHOLOGICAL REGULATION IN ENSURING SUCCESS IN HAND TO HAND COMBAT

The article examines the peculiarities of the use of means of psychological regulation in the fight against the appearance of negative types of neuropsychological stress in order to ensure the success of hand-to-hand combat.

The psychological training of an athlete engaged in hand-to-hand combat is a systematic purposeful process of achieving and manifesting the high capabilities of the human psyche in order to effectively counter one's opponent in the conditions of modern combat.

One of the effective means of combating negative mental states and nervous tension is their psychological regulation both during the training process and during responsible competitions.

In order to determine the manifestation of various types of neuropsychological tension (using the T. Nemchyn questionnaire), the role of psychological regulation in the appearance of its negative types, a study was conducted on the basis of the Kherson hand-to-hand combat club of the NGO “Dubrava”. 28 people aged 14–17 participated in the survey, who were divided into two groups according to the level of sports qualification.

It was found that among wrestlers who have II–III degrees, before the competition, if we compare the data obtained during training, the number of people characterized by intense neuropsychological stress decreases and the number of people with extensive neuropsychological stress, characterized by overstrain, increases central nervous system, neuromuscular apparatus and is one of the reasons for the decrease in competitive activity.

In the group of I-dischargers and candidates for masters of sports, the same number of people with intense nervous and mental tension was found during training and before the competition, and before the competition there was also an increase in the number of people with extensive nervous and mental tension.

Systematic application of psychological regulation methods during training and, especially, before competitions will help reduce the occurrence of detensive neuropsychological stress (caused by a decrease in motivation) and extensive neuropsychological stress (caused by overfatigue) and increase the manifestation of intense neuropsychological stress in arm wrestling athletes. (causes activation of the central nervous system).

Key words: neuropsychological stress, psychological regulation, hand-to-hand combat.