

УДК: 796.853.24:796.015.15

**ДРАЗІНА (ДОЛГІЄР) Євдокія**

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

<https://orcid.org/0000-0002-2818-8274>[dashadolgier@gmail.com](mailto:dashadolgier@gmail.com)**КЕРНАС Андрій**

Одеський національний морський університет

<https://orcid.org/0000-0003-1669-6375>[kernas1979@gmail.com](mailto:kernas1979@gmail.com)**ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЄДИНОБОРЦІВ**

*У статті розглянути закономірності регуляції психічних станів, які можуть служити значною підмогою в рішенні багатьох тактичних і стратегічних завдань спортивної діяльності. Мета роботи – розробка системи психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів юних спортсменів-єдиноборців. Обстежувалися спортсмени-єдиноборці чоловічої статі у віці з 18 до 24 років. Для вирішення поставлених завдань застосовувалося порівняння двох груп: – 40 осіб (20 спортсменів з вільної боротьби, та 20 спортсменів з карате). Вирішення поставленої мети здійснювалося за допомогою наступних методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; анкетування; методи математичної статистики. Розроблена система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів складалася з чотирьох блоків: блоку А (гетеротренінг, нервово-м'язове розслаблення, аутотренінг); 2) блоку Б (ідеомоторне тренування, адаптований варіант гіпно-ідеомоторного тренування, сенсibiliзація); 3) блоку В (програмування на успіх у спортивній діяльності, самопрограмування на успіх у спортивній діяльності з використанням аудіо та відеозаписів; 4) блоку Г (спрямований на врівноважування процесів активізації та гальмування роботи центральної нервової системи).*

*За результатами дослідження з'ясовано, що поліпшення психічної надійності в більшій мірі відбулося у спортсменів, які займалися вільною боротьбою за показниками змагальної емоційної стійкості (на 3,33 балів) та мотиваційно-енергетичного компоненту (на 3,08 балів). Поліпшення вольових якостей відбулося в більшій мірі у спортсменів, які займалися вільною боротьбою за показником цілеспрямованості (на 6,80 балів); самовладання у спортсменів, які займалися карате поліпшилося на 5,58 балів. У результаті експерименту доведено ефективність запропонованої методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців». Її позитивний вплив, як на стан психічного стану спортсменів, так і тренувально-підготовчої та змагальної діяльності в цілому, на підставі чого ми можемо рекомендувати впровадження даної системи в роботу спортивних груп і секцій, що культивують різні види єдиноборств.*

**Ключові слова:** передстартові емоційні стани, спортсмени-єдиноборці, психолого-педагогічні аспекти.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.3.17>

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Змагальна діяльність пред'являє гранично високі вимоги до афектно-вольових процесів, припускає уміння швидко і ефективно концентруватися на сукупності умов, що призводять до бажаного результату. Відомості про закономірності регуляції психічних станів можуть служити значною підмогою в рішенні багатьох тактичних і стратегічних завдань спортивної діяльності. Проблема оптимізації емоційних станів має важливе значення для конкретизації аспектів, які торкаються розвитку психологічних особливостей спортсменів та регуляції їх емоційних і вольових процесів.

Спортивним видам єдиноборств властиві оперативний характер діяльності, висока психічна напруженість, динамізм, не стандартні умови рішення завдань, які часто змінюються, залежність результату від особливостей протидії суперника в стресогенних умовах явно вираженої конфліктної взаємодії, при цьому слід зазначити, що одним з найбільш значущих стресогенних чинників є ризик отримання травми [1, 2, 4]. В цьому виді спорту прикладені усі категорії, що характеризують психологічну структуру будь-якої професійно-прикладної діяльності: ідеологія, цілі, мотиви, засоби, результат. Людина, займаючись вивченням і вдосконаленням технічного виконання прийомів захисту і нападу, свідомо опановує специфічний набір

рухових дій, навички переміщення свого тіла в часі і просторі за допомогою власних зусиль. Специфіка діяльності в спортивних видах єдиноборств полягає в тому, щоб в ході спортивної боротьби найбільш переконливо довести свою перевагу шляхом цілеспрямованого застосування дозволених правилами технічних дій фізичної дії на супротивника, яка залежно від конкретного виду єдиноборства може виражатися у виді: ударів, кидків, больових і задушливих прийомів. Зважаючи на вищевикладене можна зробити цілком очевидні висновки про те, що ризик отримання травм, у тому числі і важких, більшою мірою присутній саме в спортивних видах єдиноборств.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ.

Питанням психологічної підготовки спортсменів єдиноборців займалися багато авторів [2, 3, 5], у яких доводиться, що психологічна підготовка має вирішальне, хоча і не єдине значення для досягнення перемоги. За відсутності психологічної підготовки спортсмен стає уразливим до стресогенних умов, в яких здійснюється змагальна діяльність, що істотно відрізняється за своєю насиченістю і напруженню від умов, які властиві тренувально-підготовчій діяльності. Так, тренувально-підготовча діяльність проходить, як правило, в розміреній, звичній для спортсмена обстановці. Відробіток техніко-тактичних дій і їх наступне закріплення відбувається у взаємодії з партнерами по команді, яких спортсмен добре знає. В більшості випадків учбові спаринги носять відносно умовний характер, і з часом у міру звикання стають для спортсмена повсякденністю. Відмітною особливістю змагальної діяльності є те, що вона проходить в умовах, що істотно виходять за рамки звичних для спортсмена буденних ситуацій.

Змагання це публічний захід, який відвідують велика кількість глядачів, вони емоційно реагують на дії спортсменів у вигляді вигуків і оплесків уболівальників, які можуть, також, висловлювати явно негативне відношення. Спортсмени під час змагальної діяльності відчувають вплив від роботи фототехніки і освітлювальної апаратури, музичного супроводу спортивного змагання. Учасники змагань, ще задовго до їх початку

опрацьовують попередні припущення про розвиток подій, можливі варіанти спортивної боротьби і думка про можливу невдачу викликає хворобливі відчуття спортсмена. Спортсмен хвилюється про можливість отримати травму, проявити слабкість, що буде привидом не виправдати очікування тренера, товаришів по команді, присутніх в залі знайомих йому людей тощо. Спортсмен, який не має психологічної підготовки унаслідок вищезазначених причин починає робити технічні і тактичні помилки через втрату самовладання, виявляти зайву напругу, метушливість, нераціональні дії, або навпроти, неадекватній пасивності.

## 3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ.

Аналіз науково-методичної літератури показав існування проблем, що пов'язані з оптимізацією передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців, недостатню ефективність наявних схем, психологічної підготовки спортсменів до стресогенних умов, в яких здійснюється змагальна діяльність, що зумовлює актуальність теми дослідження і визначають мету роботи.

## 4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

*Мета роботи:* дослідження ефективності системи психолого-педагогічних прийомів корекції передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців.

Дослідження проводилося на базі спортивних клубів міст Ізмаїла і Болграда, які культивують різні види єдиноборств: а) Болградської дитячо-юнацької спортивної школи (вільна боротьба), б) спортивного клубу м. Ізмаїл «Шин-карате» (всестилеве карате). Обстежувалися спортсмени-єдиноборці чоловічої статі у віці з 18 до 22 років. Для вирішення поставлених завдань застосовувалося порівняння двох груп: – 40 осіб (20 спортсменів з вільної боротьби та 20 спортсменів з карате). Обстежені спортсмени, займалися за стандартними програмами занять з якими додатково впроваджувалася спеціально розроблена методика «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації

передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців». Дослідження проводилося протягом 4 місяців у обох груп. Заняття відбувалися 3 рази на тиждень тривалістю 90 хвилин.

У ході проведення дослідження нами використовувалися наступні методи:

1) аналіз, узагальнення і систематизація даних науково-методичної літератури, спостереження, бесіда, тестування, в ході якого були використані наступні методики психодіагностики: оцінки психічної надійності спортсмена (В. Е. Мільман), яка передбачає під психічною надійністю стійкість функціонування провідних психічних механізмів під час складних змагань. Анкета складається з 22 питань. При аналізі отриманих результатів кожна відповідь співвідноситься з одним із компонентів психічної надійності: змагальна емоційна стійкість; саморегуляція; мотиваційно-енергетичний компонент.

2) визначення рівня розвитку вольових якостей (Н. Б. Стамбулова) за допомогою опитувальника, який дозволяє діагностувати стабільність і завадостійкість.

3) математична статистика здійснювалася за допомогою ліцензійного програмного забезпечення IBM SPSS 20 і EXCEL software.

## **5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

Система психолого-педагогічних прийомів розроблена з урахуванням доцільності обліку чинників, що визначають її практичну ефективність, які спрямовані на оптимізацію передстартових емоційних станів і формування комплексу спеціалізованих професійно важливих якостей у юних спортсменів-єдиноборців та складається з чотирьох блоків: А, Б, В, Г. Запропоновані заходи, що передбачені у кожному блоку проводилися протягом місяця, отже, весь комплекс прийомів розраховано на 4 місяці і рекомендовано до застосування в спортивних групах, що культивують різні види єдиноборств, чисельністю від десяти чоловік.

Блок А. Створювалися умови для застосування методики вербальної гетеро регуляції (виконання методичних вказівок, раціональне навіювання, розкриття реальних

перспектив зростання, наведення конкретних прикладів зірок великого спорту, які добилися успіху в спортивній діяльності за допомогою засобів та методик оптимізації психічних процесів). Особливо робився акцент на можливості опанування методик, що дозволяють досягати релаксації і дрімотного стану [2]. Перший місяць впровадження запропонованої методики систематично проводилися групові сеанси аутотренінгу і нервово-м'язового розслаблення, для самостійної роботи в домашніх умовах спортсменам були видані методичні вказівки у вигляді аудіозаписів на дисках в стандарті MP-3 і надруковані інформаційні листи.

Блок Б вміщує у себе роботу спрямовану на підвищення майстерності у техніко-тактичних діях та стійкість до ситуацій змагальної діяльності, що викликають стан стресу. Спортсмену пропонувалося перейти у дрімоту і досягти релаксаційного стану в якому вживалися ідеомоторне тренування, сенсифілізація і навіювання переживання різних ситуацій, що виникають під час змагань, для чого застосовувалися аудіо записи з звуковим фоном, що відображає ідентичні шумові ефекти спортивних змагань. У всіх створених штучним шляхом уявних ситуаціях спортсмен демонстрував високу всебічну спортивну підготовку, в результаті якої отримує яскраву вагому перемогу.

З часом для уникнення явища адаптаційного звикання спортсмена до запропонованих заходів, час виконання завдань блоку Б подовжувався зі збільшенням різних варіантів змагальних ситуацій серед яких були зустріч з суперниками, які мають різні типи соматотипу і антропометричних параметрів, стиль ведення бою (сутички), у тому числі і лівшею. Спортсмен уявляв собі ряд спарингів, де незмінно ставав переможцем після чого спортсменові вселялася урочиста церемонія нагородження. Усім спортсменам були видані методичні вказівки для самостійної роботи в домашніх умовах.

Блок В передбачає застосування словесних формул програмування, самопрограмування в домашніх умовах з використанням аудіо запису, де навіюється на підсвідомому рівні інформація, що орієнтована на досягнення успіху в спортивній діяльності. З кожним спортсменом була проведена індивідуальна

робота по складанню словесної формули самонавіяння з п'яти-семи позитивних тверджень (без частки «не», без слів «ні», «ніколи», не «можна»). Голос спортсмена був записаний на аудіо диск з сеансами аутотренінгу і нервово-м'язового розслаблення, який прослуховувався у дрімотному стані. Ще спортсменам рекомендувалося прослуховувати інший запис в нічний час, передування вихідному дню. Обстежений встановлював сигнал таймеру на плеєрі з навушниками, який спрацьовував через кожні 2,5-3 години.

Блок Г. Обстежені спортсмені єдиноборці застосовували медитативну практику традиційної йоги «Пратьядхара», що передбачає зосередження уваги в різних варіантах, у тому числі на тілесних відчуттях. Комплекс дихальних вправ виконувався наступним чином: обстежений приймав зручну позу тіла, розслаблявся, проводив подумки, ревізію відчуттів свого тіла, дихаючи носом; легким дотиком пальців в області лівого крила носа закривав проходження повітря, дихання здійснювалося лише через правий носовий хід і навпаки. Були надані рекомендації дихати усвідомлено, уважно і безвідривно спостерігати за відчуттям переміщення повітря через носові ходи, а також, за виникненням відчуттів в окремих ділянках тіла і за тим, як змінюється загальний стан. Пригнічення відволікаючих думок здійснювалося за допомогою промови про себе числа дихань, у повільному темпі, треба було розтягувати вимову на увесь дихальний цикл. Завдяки цим діям відбувався вплив на функціональний стан центральної нервової системи, який досягався шляхом послідовного поглиблення у стан загальної релаксації під впливом якого проходять закономірні зміни активності кори головного мозку (згладжування внутріпівкульної або лобово-потиличній асиметрії – зменшення відмінностей активності передніх (лобових) і задніх (проекційних) областей кори).

У результаті застосування методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців» наприкінці

дослідження спостерігалось поліпшення психічної надійності. Так, змагальна емоційна стійкість у спортсменів, які займалися вільною боротьбою поліпшилася на 3,33 бали; у спортсменів, які займалися карате на 2,21 балів. Саморегуляція у спортсменів, які займалися вільною боротьбою поліпшилася на 2,12 балів; у спортсменів, які займалися карате на 1,99 балів. Мотиваційно-енергетичний компонент поліпшився у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 3,08 балів; у спортсменів, які займалися карате на 1,78 балів. Стабільність і завадостійкість поліпшилася у спортсменів які займалися вільною боротьбою на 2,08 балів; у спортсменів, які займалися карате на 0,97 балів. Емоційні реакції поліпшилися у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 1,30 балів; у спортсменів, які займалися карате на 0,60 балів.

У рисунку 1 представлено порівняльна характеристика показників психічної надійності єдиноборців до та після впровадження пропонованої методики.

У рисунку 2 представлено результати впливу методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців» на вольові якості єдиноборців.

Аналіз отриманих даних демонструє поліпшення вольових якостей єдиноборців. Так, цілеспрямованість поліпшилася у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 6,80 балів; у спортсменів, які займалися карате на 4,50 балів. Сміливість поліпшилася у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 4,92 балів; у спортсменів, які займалися карате на 4,67 балів. Наполегливість поліпшилася у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 4,71 балів; у спортсменів, які займалися карате на 2,40 балів. Ініціативність поліпшилася у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 5,04 балів; у спортсменів, які займалися карате на 3,73 балів. Самовладання поліпшилося у спортсменів, які займалися вільною боротьбою на 6,15 балів; у спортсменів, які займалися карате на 5,58 балів.

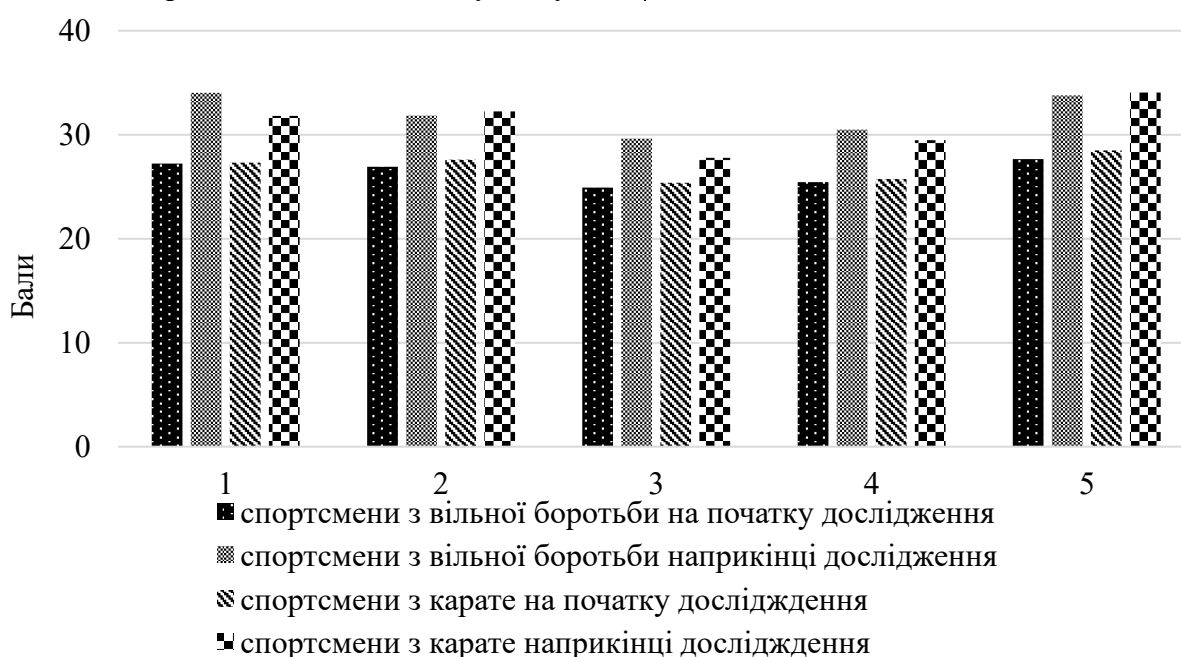


1 – змагальна емоційна стійкість; 2 – саморегуляція; 3 – мотиваційно-енергетичний компонент; 4 – стабільність і завадостійкість; 5 – емоційні реакції

Рис. 1. Динаміка змін психічної надійності єдиноборців

Згідно з отриманими даними, під впливом запропонованої методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців» вагоме збільшення психічної надійності єдиноборців спостерігалось за показником «змагальна емоційна стійкість», серед показників вольових якостей єдиноборців – «цілеспрямованість» (вільна боротьба), що цілком логічно, виходячи з того, що в системі вольових якостей цілеспрямованість вважається провідною, завдяки тому, що у неї

в сконцентрованому виді представлена ідея активності суб'єкта во взаємодії з тим, що йому протистоїть. Слід зазначити, що встановлення факту зміни в тій або іншій вольовій якості може бути, також, показником специфіки виду єдиноборств. Отже, отримані дані свідчать про позитивний вплив запропонованої програми психологічної підготовки єдиноборців, як на оптимізацію передстартових емоційних станів, так і на ефективність їх спортивної діяльності в цілому.



1 – цілеспрямованість; 2 – сміливість; 3 – наполегливість; 4 – ініціативність; 5 – самовладання

Рис. 2. Динаміка змін вольових якостей єдиноборців

## 6. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав існування проблем, що пов'язані з оптимізацією передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців, недостатню ефективність наявних схем, психологічної підготовки спортсменів до стресогенних умов, в яких здійснюється змагальна діяльність. На одноголосну думку фахівців, передстартовий емоційний стан бойової готовності є найбільш оптимальною формою, необхідною для досягнення успіху в екстремальних умовах спортивної боротьби.

2. В емпіричному дослідженні встановлено доцільність системи оптимізації психоемоційних станів єдиноборців для формування спеціалізованих якостей спортсмена у складі узагальненого результату спортивного досвіду як аперцептивної основи оптимізації передстартових станів у спортивних єдиноборствах, яка складається з: 1) блоку А – гетеротренінг, нервово-м'язове розслаблення, аутоотренінг; 2) блоку Б – ідеомоторне тренування, адаптований варіант гіпно-ідеомоторного тренування, сенсibilізація; 3) блоку В – програмування на успіх у спортивній діяльності,

самопрограмування на успіх у спортивній діяльності з використанням аудіо та відеозаписів; 4) блоку Г – врівноважування процесів активізації та гальмування роботи центральної нервової системи.

3. За результатами дослідження з'ясовано, що поліпшення психічної надійності в більшій мірі відбулося у спортсменів, які займалися вільною боротьбою за показниками змагальної емоційної стійкості (на 3,33 балів) та мотиваційно-енергетичного компоненту (на 3,08 балів). Поліпшення вольових якостей відбулося в більшій мірі у спортсменів, які займалися вільною боротьбою за показником цілеспрямованості (на 6,80 балів); самовладання у спортсменів, які займалися карате поліпшилося на 5,58 балів.

4. На підставі аналізу впливу методики «Система психолого-педагогічних прийомів оптимізації передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців», ми можемо констатувати її позитивний вплив, як на оптимізацію передстартових емоційних станів, так і на ефективність їх спортивної діяльності в цілому, завдяки чому ми можемо рекомендувати впровадження даної системи в практичну діяльність спортивних організацій, що культивують різні види єдиноборств.

### Література

1. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підруч. для студ. закладів вищої освіти. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2018. 283 с.
2. Кернас А. В. Психологічна корекція передстартових емоційних станів спортсменів-єдиноборців в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.07. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. 2015. 20 с.
3. Олійник Н. А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с
4. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ: Олімпійська література. 2014. 624 р.
5. Пятисоцька С. С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій. Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Харків, Харківська державна академія фізичної культури. 2015 р. 20 с.
6. Mishchenko, V., & Kostuchenko, V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 2020. pp. 1621–1627. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03221>
7. Pervachuk, R., Sybil, M., Zahura, F., Stelmakh, Y., & Bodnar, I. Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 18, 2018. pp. 1826–1830. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018>.
8. Yarmak O., Kyselyisia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old, *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 18 (1), 37, 2018. pp. 276-281. DOI:10.7752/jpes.2018.01037

### References

1. Degtyarenko T. V., Dolgier E. V. "Medical-pedagogical control in physical education and sport", Textbook for students of higher education institutions. Atlant, Odessa, 2018. 282 p.

2. Kernas A. V. Psykholohichna korektsiia peredstartovykh emotsiinykh staniv sportsmeniv-yedynobortsiv v yunatskomu vitsi: avtoref. dys. na здобuttia naukovooho stupenia kandydata psykholohichnykh nauk. 19.00.07. Odesa: Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho, 2015. 20 p.
3. Olijnik N. A., Vojtenko S. M., Psychological features of sports activities: Monograph. VNAU. Vinnicya. 2020. 240 p.
4. Platonov V. N. Periodization of sports training. General theory and its practical application. Kiev: Olympic literature. 2014. 624 p.
5. Pyatisoc'ka S. S. Individualization of young karatekas's training at the beginning of the stage with using of information technologies (Author's abstract of the dissertation (PhD of Physical Education and Sports). Kharkiv State Academy of Physical Culture. Kharkiv. 2016. 20 p.
6. Mishchenko V., Kostuchenko V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. Journal of Physical Education and Sport, 20(3), 2020. pp. 1621–1627. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03221>.
7. Pervachuk, R., Sybil, M., Zahura, F., Stelmakh, Y., Bodnar, I. Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. Journal of Physical Education and Sport @ (JPES), 18,2018.pp.1826–1830. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s4267>
8. Yarmak O., Kyselyisia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., Galan Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old, Journal of Physical Education and Sport, Vol. 18 (1), 37, 2018. pp. 276-281. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01037>

#### Abstract

**DRAZINA (DOLGIER) Evdokia, KERNAS Andriy**

#### **EFFICIENCY OF THE SYSTEM OF OPTIMIZATION OF PRESTART EMOTIONAL STATES OF WRESTLING ATHLETES**

*The article examines the patterns of regulation of mental states, which can be a significant help in solving many tactical and strategic tasks of sports activities. The purposed - the development of a system of psychological and pedagogical techniques for correcting pre-start emotional states of young martial artists. Male wrestlers aged from 18 to 24 were examined. For the solution of the set tasks was used to compare two groups: – 40 people (20 athletes from freestyle wrestling, and 20 karate athletes). Set tasks were solved using the following research methods: analysis of scientific and methodical literature; pedagogical experiment; survey; methods of mathematical statistics. Developed the system of psychological and pedagogical methods of optimization of prestart emotional states consisted of four blocks: block A (heterotraining, neuromuscular relaxation, autotraining); 2) block B (ideomotor training, adapted version of hypnoideomotor training, sensitization); 3) block C (programming for success in sports, self-programming for success in sports using audio and video recordings; 4) block D (balancing the processes of activation and inhibition of the central nervous system).*

*According to the results of the study, it was found that the improvement in mental reliability occurred to a greater extent in athletes who were engaged in freestyle wrestling in terms of competitive emotional stability (by 3,33 points) and the motivational and energy component (by 3,08 points). Improving of strong-willed qualities occurred to a greater extent in athletes who were engaged in freestyle wrestling in terms of purposefulness (by 6,80 points); self-control in athletes who were engaged in karate improved by 5,58 points. As a result of the experiment, the effectiveness of the proposed method "System of psychological-pedagogical techniques for correcting the pre-start emotional states of martial arts athletes" was proven, its positive effect on both the mental state of athletes and training-preparatory and competitive activities in general on the basis of which we can recommend implementation of this system in the work of sports groups.*

**Key Words:** *prestart emotional states, martial arts athletes, combatants, psychological and pedagogical aspects.*

**Стаття надійшла до редакції 12.06.2023 р.**

#### **Бібліографічний опис статті:**

Дразина (Долгієр) Є., Кернас А. Ефективність системи оптимізації передстартових емоційних станів єдиноборців. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 2. С. 131-137.

Drazina (Dolgier) E., Kernas A. (2023) Efficiency of the system of optimization of prestart emotional states of wrestling athletes. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 3, pp. 131-137.