

## **ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

*Самохвалова Ірина,  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Сумський національний аграрний університет*

*Коломієць Андрій,  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Сумський національний аграрний університет*

Психологічна підготовленість борців вільного стилю є однією з важливих складових структури загальної підготовленості, що забезпечує досягнення високого спортивного результату, поряд із функціональною і технічно-тактичною підготовкою.

Згідно з дослідженнями багатьох вчених, під волею слід розуміти активність особистості, передусім активність в умовах подолання труднощів.

Саморегуляція у спорті розглядається у різних контекстах: аналіз психічних станів та саморегуляції спортсменів (Певнева А. М.) психічна регуляція у спорті вищих досягнень (В. Сопов), емоційна саморегуляція (Г.Д. Бабушкін) та ін. Проте наукових публікацій, присвячених вдосконаленню психологічної підготовки борців вільного стилю, явно недостатньо. Це зумовило вибір теми і необхідність проведення нами окремого дослідження.

Вольова саморегуляція борців вільного стилю є складним процесом, що забезпечує керування власним психічним й емоційним станом та зумовлює розвиток здатності миттєво приймати рішення, враховуючи ситуацію на килимі, що може різко змінюватися в залежності від тактики суперника. Зрозуміло, що даний вид саморегуляції розвивається протягом певного періоду часу та залежить від тренера, що повинен зосереджувати увагу не лише на фізичних тренуваннях, а й на психологічній підготовці спортсменів.

Мета дослідження - теоретичний та емпіричний аналіз вольової саморегуляції у членів збірної команди з вільної боротьби Сумського національного аграрного університету

Для реалізації поставленої мети нами було проведено методику «Дослідження вольової саморегуляції» (О.В. Зверьков і Є.В. Ейдман). Респондентами виступили 17 студентів - членів збірної команди аграрного університету з вільної боротьби ( 8 - навчаються на 1 – 2 курсах, 9 – на 3 – 5 курсах). Команда аграрного університету бере участь у обласних та міських змаганнях з вільної боротьби, що вимагає від спортсменів не лише професійних умінь, а й психологічної підготовки, включаючи емоційно-вольову саморегуляцію.

Таблиця 1

Особливості прояву вольової саморегуляції борців вільного стилю аграрного університету

Параметри	1 – 2 курс	3 – 5 курс
Наполегливість (мах 16)	9,65±0,45	9,43±0,23
Самоконтроль (мах 13)	5,12 ±0,12	7, 89±0,42
Вольова саморегуляція (мах 24)	10,56 ±2,14	15,01 ±1,65

Відповідно до отриманих даних (табл. 1) наполегливість розвинена в цілому на рівні вище за середній, це свідчить, що більшість студентів – борців вільного стилю є активними людьми, що у намагаються довершити розпочату справу до кінця. Їхня поведінка відповідає загальним принципам, нормам та правилам.

За шкалою самоконтроль студенти 1- 2 курсів - члени збірної команди з вільної боротьби аграрного університету відповідають рівню нижче за середній, що характеризує їх як людей, які не достатньо володіють собою, контролюють свій стан та емоції. Студенти - борці вільного стилю, які навчаються на 3 – 5 курсів – відповідають рівню самоконтролю вище за середній, що характеризує їх як емоційно врівноважених людей, впевнених у собі, готових до інновацій.

Показники вольової саморегуляції у студентів 1 – 2 курсі на рівні нижче за середній , що свідчить про низьку емоційну стійкість, невпевненість у

собі. У студентів – борці вільного стилю 3- 5 курсів показники вольової саморегуляції знаходяться на середньому рівні, що свідчить про достатню емоційну зрілість, вміння розподіляти зусилля і здатність контролювати свої вчинки.

Спортсмени з низьким рівнем розвитку наполегливості та самоконтролю можуть характеризуватися невпевненістю, імпульсивністю, непослідовністю та спонтанності поведінки, вразливістю, та мати знижений фон активності та діяльності. Такі якості можуть перешкоджати ефективній спортивній діяльності, тож потребують корекції.

Щодо загальної вольової саморегуляції, виявлено, що 20 % борців вільного стилю аграрного університету мають такі особистісні риси та якості, як емоційна нестійкість, підвищена чутливість, невпевненість, нездатністю до самоконтролю та рефлексії, що може призвести до зниження активності та працездатності.

Відповідно до отриманих результатів пропонуємо розвивати раціональну вольову саморегуляцію за допомогою аутогенного та психотонічного тренування.

Таким чином, розвиток вольової саморегуляції борців вільного стилю аграрного університету, визначений як процес, який забезпечує керування власним станом та є основою ефективної змагальної діяльності. Він є необхідною складовою професійної та психологічної підготовки спортсменів. Визначено, що респонденти, які навчаються на 3 – 5 курсах мають середній рівень саморегуляції, однак разом з тим виявлено, що зі студентами – борцями вільного стилю, які навчаються на 1 – 2 курсах необхідно проводити заходи, орієнтовані на активний розвиток вольової саморегуляції.

Наведено рекомендації з розвитку вольової саморегуляції борців вільного стилю, до яких належать аутогенне та психотонічне тренування. Подальшого розвитку потребує перевірка ефективності запропонованих заходів.

## Література

1. Верхошанский Ю. В. Програмування та організація тренувального процесу. М.: ФиС, 1985. 176с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2012. Т.2. 368с.
3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Б. Х. Ланда.— Москва: Советский спорт, 2012. — 208с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [учеб.пособие для ин-тов физ.культуры]/ Л.П.Матвеев - Москва: Физкультура и спорт, 2004. - 543 с.
5. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.

Відомості про автора

**а) прізвище, ім'я, по батькові: Самохвалова Ірина Юріївна**

**б) посада: старший викладач**

**в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання**

**г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання**

**а) прізвище, ім'я, по батькові: Коломієць Андрій Якович**

**б) посада: старший викладач**

**в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання**

**г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання**