

УДК 37.037:796.01:159

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.77-1.25>**Б. М. Кіндзер**

кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фехтування, боксу та національних одноборств
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Даріуш Скальські

доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, професор,
професор кафедри спорту (секція водних видів спорту)
факультету фізичної культури
Академії фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького

А. А. Дяченко

кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
факультету фізичного виховання і спорту
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Марек Грачик

кандидат наук фізичної культури, магістр психології, доцент,
доцент кафедри психології
Гданського університету фізичного виховання та спорту

О. О. Желновач

старший викладач кафедри вогневої підготовки
Національної академії Національної гвардії України

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОРТЬБІ САМБО

Перспективи реалізації індивідуального рухового потенціалу під час участі одноборців на змаганнях різних рангів, а також у системі їх багаторічної підготовки (навчально-тренувальному процесі) визначається відповідним рівнем сформованості психічної саморегуляції – провідного компонента психологічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах й інших видах спорту. У системі багаторічної підготовки одноборців існує низка негативних факторів психологічної небезпеки індивіда: передзмагальна лихоманка, апатія, страх, агресивність, тривожність тощо. Зазначені вище негативізми сприяють: деформації особистості; розвитку психологічної дезорієнтованості; прогресуванню процесів неадекватності психологічної небезпеки. Важливим є той факт, що окремі одноборці (представники інших видів спорту) високої кваліфікації в екстремальних умовах змагальної (зборової) діяльності не можуть керувати власними негативними емоціями, що призводить до зниження результативності змагальної діяльності. У зазначених обставинах особистий тренер та психолог повинні забезпечити всебічну психологічну підтримку одноборця та команди загалом.

Головною метою дослідження є апробація експериментальної програми психічної саморегуляції здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо. Під час дослідно-аналітичної роботи використано такі методи на емпіричному та теоретичному рівнях дослідження, як абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу, тощо), власний досвід організації системи багаторічної підготовки одноборців різної спортивної кваліфікації (вікових груп).

У результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи, а також провідними тренерами апробовано експериментальну програму психічної саморегуляції здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (на прикладі курсантів, членів збірної команди Харківського національного університету внутрішніх справ). Позитивний ефект від упровадження в систему багаторічної підготовки (річний цикл) одноборців досліджуваної категорії зазначеної вище експериментальної програми психічної саморегуляції полягає у: сформованості практичних навичок психологічної підготовки самбістів на різних етапах багаторічної підготовки; розвитку та вдосконаленні теоретичних знань і практичних навичок у використанні специфічних психологічних знань у повсякденній спортивній діяльності; сформованості практичних навичок використання ефективних та прикладних засобів

(методів) психічної саморегуляції в боротьбі самбо; сформованості вміння керувати особистою поведінкою та психофізичними станами товаришів у команді в екстремальних умовах змагальної діяльності (зборової підготовки); розвитку та вдосконаленні уміння планувати та моделювати необхідні рекомендації з подолання несприятливого психічного (психофізіологічного) стану на різних етапах багаторічної підготовки самбістів; сформованості стійких навичок регуляції та саморегуляції під час перебування у несприятливих психологічних станах на різних етапах багаторічної підготовки. Перспективи подальших досліджень в обраному напрямі наукової розвідки передбачають визначення ефективності технічних засобів навчання на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Ключові слова: багаторічна підготовка, боротьба самбо, здобувачі вищої освіти, психологічна підготовка, річний цикл, саморегуляція.

Постановка проблеми. Нині спостерігається зацікавлення різних груп населення до занять боротьбою самбо. Боротьба самбо є синтезом багатьох видів одноборств, живою матерією, яка за своїм змістом, філософією та сутнісними характеристиками забезпечує всебічний розвиток індивіда. Варто також зауважити, що значна частка спортсменів, які спеціалізуються в боротьбі самбо, припадає саме на здобувачів вищої освіти (студентів) різних закладів вищої освіти. Крім цього, боротьба самбо прийнята на озброєння різних інституцій сектору безпеки й оборони України як службово-прикладний вид спорту, а також як ефективний засіб (система) формування готовності військовослужбовців (правоохоронців) до виконання завдань за призначенням.

Цікавим також є той факт, що Міжнародна федерація самбо 30 листопада 2018 року під час засідання виконкому Міжнародного олімпійського комітету в м. Токіо (Японія) отримала тимчасове визнання як олімпійський вид спорту [1] (відповідно до пункту 25 Олімпійської Хартії [2]). Крім цього, 10 червня 2021 року виконком Міжнародного олімпійського комітету (далі – МОК) прийняв рішення рекомендувати міжнародну федерацію самбо для отримання постійного визнання МОК. Вищезазначене питання планується розглянути на найближчій сесії МОК, яка відбудеться 20–21 липня 2021 року в м. Токіо, Японія.

Відповідно до вищевикладеного прослідковується актуальність побудови раціональної системи багаторічної підготовки одноборців, яка у свій змістовий складник має включати й психологічну підготовку спортсменів, яка є рушійною силою для досягнення ними високих показників на змаганнях різних рангів. Перспективи реалізації індивідуального рухового потенціалу під час участі одноборців на змаганнях різних рангів, а також у системі їх багаторічної підготовки (навчально-тренувальному процесі) визначається відповідним рівнем сформованості психічної саморегуляції – провідного компонента системи психологічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах й інших видах спорту.

У системі багаторічної підготовки одноборців існує низка негативних факторів психологічної небезпеки індивіда: передзмагальна лихоманка, апатія, страх, агресивність, тривожність тощо.

Зазначені вище негативізми сприяють деформації особистості, розвитку психологічної дезорієнтованості, прогресуванню процесів неадекватності психологічної небезпеки. Важливим є той факт, що окремі одноборці (представники інших видів спорту) високої кваліфікації в екстремальних умовах змагальної (зборової) діяльності не можуть керувати власними негативними емоціями, що призводить до зниження результативності змагальної діяльності. У зазначених обставинах особистий тренер та психолог повинні забезпечити всебічну психологічну підтримку одноборця та команди загалом. Вищезазначене підкреслює актуальність обраного напрямку наукової розвідки та практичний її складник.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідних робіт кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського разом із кафедрою тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Харківського національного університету внутрішніх справ (2020–2021 рр.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури в обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку вчених: І. Василенка [3], С. Лазоренка, М. Чхайла [4], І. Полякова, Р. Мелещенка [5] та інших фахівців (К. Ананченка, С. Пакуліна, М. Осадця, О. Хацаюка, В. Штиха), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи психологічного забезпечення студентів (спортсменів), які спеціалізуються в одноборствах.

У результаті подальшої дослідно-аналітичної роботи нашу увагу привернули наукові праці О. Хацаюка, К. Ананченка, О. Хуртенко, С. Дмитренко, Н. Бойченко [6], Н. Височіної, А. Дяченко, А. Антонюк, С. Власка, В. Байдали [7], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Склярєнка, В. Оленченка [8] та інших учених і практиків (А. Алексєєва, Г. Арзютова, С. Кіприча, В. Саєнка, Р. Троня), у яких окреслені основні напрями побудови багаторічної підготовки одноборців.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є роботи В. Платонова [9], А. Литвиненка [10], І. Кузнецової [11] та інших

фахівців (А. Михайленка, Д. Рудмана, Г. Туманяна, М. Хасанова, Є. Чумакова), у яких розкрито методологію побудови ефективних педагогічних методик (технологій), моделей та педагогічних умов, які забезпечують готовність спортсменів одноборців до змагальної діяльності.

Ураховуючи результати аналізу науково-методичної та спеціальної літератури (моніторингу Інтернет-ресурсів) встановлено, що питанням використання прикладних програм психічної саморегуляції спортсменів (здобувачів вищої освіти), які спеціалізуються в одноборствах, зокрема в боротьбі самбо, присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичний складник обраного напрямку дослідження.

Мета статті. Головною метою дослідження є апробація експериментальної програми психічної саморегуляції здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (на прикладі курсантів, членів збірної команди Харківського національного університету внутрішніх справ із боротьби самбо).

Для досягнення мети дослідження заплановано вирішити такі завдання:

- провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи психологічного забезпечення студентів, які спеціалізуються в одноборствах;
- здійснити аналіз спеціальної науково-методичної літератури у напрямі побудови багаторічної підготовки одноборців;
- визначити ефективні педагогічні методики (технології), моделі, та педагогічні умови, які забезпечують готовність спортсменів до змагальної діяльності.

Під час дослідно-аналітичної роботи були використані такі методи на емпіричному та теоретичному рівнях дослідження, як абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу тощо), власний досвід організації системи багаторічної підготовки одноборців різних рівнів та вікових груп.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження організовано у три етапи (січень 2020 р. – червень 2021 р.). Упродовж першого етапу (січень – травень 2020 р.) створено науково-дослідну групу, до якої увійшли провідні учені та практики (Б. Кіндзер, Д. Скальські, А. Дяченко, М. Грачик, О. Желновач, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришва, О. Нестеров), а також здійснено аналіз науково-методичної та спеціальної літератури (моніторинг Інтернет-ресурсів) в обраному напрямі дослідження. Нами встановлено, що серед атлетів, які спеціалізуються в одноборствах, переважає значна кількість осіб

із недостатнім рівнем розвитку самоконтролю та саморегуляції в емоційній сфері, що незадовільно впливає на ефективність навчально-тренувального процесу та змагальну діяльність одноборців.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичних та спеціальних джерел установлено, що наявні нині програми психічної саморегуляції (Л. Майдокіна, О. Кудашкіна [12] та інших спортивних психологів (В. Воронова, В. Клименка, О. Хуртенко)) не є повністю збалансованими та ефективними, що потребує відповідної адаптації до реалій та вимог сьогодення, а також специфіки одноборств (боротьби самбо). Варто також зауважити, що вищезазначеними ученими і практиками не враховані провідні чинники, які впливають на якісну та ефективну побудову системи багаторічної підготовки здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний та бойовий розділи).

Ураховуючи вищевикладене, актуальним та своєчасним є розроблення сучасної та уніфікованої програми психічної саморегуляції досліджуваних одноборців (борців самбо). Відповідно до плану емпіричного дослідження (другий етап, травень 2020 р. – січень 2021 р.) членами НДГ розроблено програму психічної саморегуляції здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний та бойовий розділ, табл. 1).

Під час третього етапу дослідження (січень – червень 2021 р.) нами організовано апробацію вищезазначеної експериментальної програми (табл. 1) у природних умовах навчально-тренувального процесу самбістів (річний цикл підготовки). У педагогічному експерименті взяли участь здобувачі вищої освіти (курсанти), члени збірної команди Харківського національного університету внутрішніх справ (далі – ХНУВС) з боротьби самбо (n=16 чол.), середній вік досліджуваних – 19,9 років. Педагогічний експеримент організовано відповідно до заздалегідь розробленого плану, який (крім основного напрямку дослідження) передбачав дотримання етичних норм та вимог заходів попередження травматизму під час навчально-тренувальних занять (навчально-тренувальних зборів) із боротьби самбо в системі їх багаторічної підготовки (річний цикл).

Варто також зауважити, що у дослідженні (практичний блок) взяли участь провідні тренери Національної поліції України (заслужений тренер України О. Хацаюк та Є. Лозовий, ХНУВС). Досліджуваних курсантів розподілено на контрольну (Кг, n=8 ос.) та експериментальну (Ег, n=8 ос.) груп. До початку педагогічного експерименту досліджувані одноборці (курсанти) Кг та Ег за рівнем сформованості навичок психічної саморегуляції в системі їх багаторічної підготовки достовірно не відрізнялися ($P \geq 0,05$).

Таблиця 1

Програма психічної саморегуляції здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (річний цикл підготовки)

№ з/п	Зміст тренувальних завдань	Тривалість заняття (хв)	Кількість тренувальних занять (заг. час тренувальних занять (у хв.))	Рекомендовані методики та психотехніки (основні напрями змістового наповнення тренувальних занять)
I. Підготовчий період				
1.1. Загальнопідготовчий етап				
1.	Формування позитивного та діяльнісного ставлення до розвитку та самовдосконалення навичок саморегуляції у різних умовах багаторічної підготовки однокорбів	30	7 (210)	Визначення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінки (за Г. Нікіфоровою, В. Васильєвою, С. Фірсовою). <i>Визначення типів стилів психічної саморегуляції самбістів (за В. Моросановою): гармонічний стиль саморегуляції, акцентуальний стиль саморегуляції. Навчання самбістів навичкам психічної саморегуляції має передбачати такі підходи: кваліфікаційний, спеціалізований, змагальний, інформаційно-інтелектуальний, діяльнісний, виковий (за В. Моросановою). Визначення здібностей самбістів до розвитку та вдосконалення навичок саморегуляції (за В. Смоленцевою). Акцентований розвиток індивідуально-психологічних особливостей самбістів, розвиток психічних функцій, усвідомлення однокорбів та їх тренерами важливості психорегуляції в системі багаторічної підготовки, створення сприятливих умов для формування навичок саморегуляції (психорегуляції) (за В. Смоленцевою).</i>
2.	Розвиток та вдосконалення психічних функцій, які лежать в основі забезпечення саморегуляції самбістів	30	5 (150)	Вивчення самбістами та їх тренерами (штатних психологів збірних команд засобів саморегуляції: психологічних (психотехнік), фізичних (масаж, гідротермічні процедури, спеціальні фізичні вправи з арсеналу спортивного та бойового розділів боротьби самбо), педагогічних засобів (бесіда, лекція). Використання методу ідеомоторного тренування А. Алексєєва.
1.2. Спеціально-підготовчий етап				
3.	Розвиток навичок психологічної стійкості самбістів до впливу збиєвальних факторів навчально-тренувальної (змагальної) діяльності	30	2 (60)	Використання засобів аутогенного тренування за методикою І. Шульця. Використання техніки ментального тренінгу Ларса-Еріка Унестала. Використання ментальних карт.
4.	Навчання самбістів навичкам самоконтролю та саморегуляції психічних станів	30	2 (60)	Використання методу візуалізації К. Саймонтона та С. Метьюз-Саймонтона. Використання методики десенсібілізації психотравм за допомогою рухів очей Ф. Шапіро.
Всього за підготовчий період			16 (480)	---
II. Змагальний етап				
5.	Навчання самбістів управління власною свідомістю, спрямованої на досягнення максимального спортивного результату	30	4 (120)	Використання дихальних вправ для зняття (мінімізації) змагального стресу. Використання дихальних карт «Санчін» (за Б. Кіндзером).
6.	Підвищення емоційної стійкості самбістів	30	2 (60)	Використання психорегульовальної методики Л. Персивалля. Використання методики нервово-м'язової релаксації Е. Джекобсона. Використання відротермічних процедур.
Всього за змагальний етап			6 (180)	---
III. Перехідний етап				
7.	Відновлення (стабілізація) психічного та психологічного рівнів самбістів	30	5 (150)	Використання психорегульовальної методики А. Алексєєва. Використання методики десенсібілізації психотравм за допомогою рухів очей Ф. Шапіро. Використання засобів саморегуляції: психологічних (психотехнік), фізичних (масаж, спеціальних фізичних вправ із арсеналу спортивного та бойового розділів боротьби самбо, командні рухливі ігри, спортивні ігри: футбол, мініфутбол, регбол, гандбол), педагогічних засобів (бесіда, лекція). Використання відротермічних процедур (ЛФК, фізіотерапевтичні процедури, масаж, кріотерапія). Психотехніки з установами на відновлення психологічного рівня однокорбів.
Всього за перехідний етап			5 (150)	---
Всього за річний цикл (I-III етапи)			27 (810)	---
Авторська розробка: Б. Кіндзер, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришва, О. Нестеров [13]				

Упродовж педагогічного експерименту досліджували одноборці Кг під час навчально-тренувальних занять (навчально-тренувальних зборів) використовували чинну нормативно-правову базу [14; 15], а також методичні рекомендації (комплекс методичного забезпечення) з організації системи багаторічної підготовки самбістів (цілеспрямований вплив на групи не здійснювався). Курсанти Ег додатково використовували вищезазначену програму (табл. 1), що сприяло формуванню у них стійких теоретичних навичок та практичних умінь (професійних компетентностей) у напрямі забезпечення психічної саморегуляції.

Варто також зауважити, що значна увага в роботі із самбістами Ег вищезазначеними тренерами приділялася тренінговим заняттям. Така форма психологічного (всесічного) забезпечення навчально-тренувального процесу досліджуваних одноборців дозволила членам НДГ та тренерському штабу реалізувати індивідуальний підхід під час розвитку в них навичок психічної саморегуляції, відпрацювати індивідуальний стиль (систему) саморегулювання та одночасно вирішити завдання самопізнання (саморозвитку).

Наприкінці дослідження проаналізовано динаміку сформованості навичок психічної саморегуляції у досліджуваних курсантів (борців самбо). Отримані за допомогою методів математичної статистики, а також прикладних психологічних методик (програм) результати дозволили членам НДГ визначити рівень ефективності розробленої експериментальної програми психічної саморегуляції здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо у річному циклі їх багаторічної

підготовки. Отримані наприкінці педагогічного експерименту результати показали наявність позитивних змін рівня психічної саморегуляції досліджуваних курсантів Ег, які відбулися завдяки вищезазначеній програмі (табл. 1) та відповідного річного навчально-тренувального плану. Слід також зауважити, що рівень та динаміка позитивних зрушень у Кг та Ег суттєво відрізняються (результати наведено в табл. 2).

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про те, що серед одноборців Ег підвищився відсоток курсантів із високим та середнім рівнем самоконтролю в емоційній сфері, а також діяльності та поведінці. Варто зауважити, що у незначній частині досліджуваних самбістів Ег визначено низький рівень розвитку психічної саморегуляції. Статистична оцінка значущості отриманих змін оцінювалася за допомогою U-критерію Манна Уїтні [16]. Крім цього, для оцінки значущості відмінностей отриманих результатів членами НДГ проведена статистична перевірка змін рівня розвитку психічної саморегуляції самбістів Кг та Ег на початку та наприкінці педагогічного експерименту.

Цілеспрямоване та поетапне формування навичок психічної саморегуляції у досліджуваних курсантів Ег сприяло підвищенню їх спортивних показників на змаганнях різних рангів. Так, представники Ег на чемпіонаті МВС України серед закладів освіти зі специфічними умовами навчання посіли перше загальнокомандне місце, що свідчить про достатній рівень техніко-тактичної підготовленості та високий рівень сформованості індивідуального рівня психічної саморегуляції.

Таблиця 2

Динаміка показників рівня сформованості психічної саморегуляції, прояву самоконтролю в емоційній сфері, професійній діяльності та поведінки у досліджуваних самбістів (Кг, Ег) упродовж педагогічного експерименту

Рівні сформованості психічної саморегуляції	Кг до експерим.	Ег до експерим.	Кг проміжн. контроль	Ег проміжн. контроль	Кг напр. експерим.	Ег напр. експерим.
1. Психічна саморегуляція поведінки						
високий	17,3±1,4	17,3±1,4	21,2±1,7	24,1±1,7	27,9±2,1	28,4±2,1
середній	23,1±1,5	23,1±1,5	44,6±1,9	57,3±1,9	66,8±2,2	67,3±2,2
низький	59,6±1,4	59,6±1,4	34,2±1,8	18,6±1,8	5,3±2,1	4,3±2,1
2. Рівень вияву самоконтролю в емоційній сфері						
високий	18,3±1,3	18,3±1,3	21,6±1,6	26,4±1,6	21,9±1,8	29,3±1,8
середній	74,9±1,2	74,9±1,2	71,3±1,5	67,2±1,5	71,2±1,9	66,6±1,9
низький	6,8±1,5	6,8±1,5	7,1±1,9	6,4±1,9	6,9±2,1	4,1±2,1
3. Рівень вияву самоконтролю у професійній спортивній діяльності						
високий	16,3±1,1	16,3±1,1	17,3±1,3	19,6±1,3	21,4±1,5	26,9±1,5
середній	28,4±1,3	28,4±1,3	32,1±1,5	36,5±1,5	39,5±1,8	71,3±1,8
низький	55,3±0,9	55,3±0,9	50,6±1,1	43,9±1,1	39,1±1,3	1,8±1,3
4. Рівень вияву самоконтролю в поведінці						
високий	21,3±1,1	21,3±1,1	22,7±1,3	24,8±1,3	26,6±1,4	27,5±1,4
середній	29,4±0,9	29,4±0,9	31,3±1,2	39,5±1,2	36,3±1,5	49,3±1,6
низький	49,3±0,9	49,3±0,9	46±1,0	35,7±1,0	37,1±1,3	23,2±1,3

Під час порівняння показників до та після використання запропонованої членами НДГ програми (табл. 1) встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту в досліджуваних групах, зросли щодо вихідних та проміжних показників, ці відмінності є достовірними (Ег, $P \leq 0,05$).

Висновки і пропозиції. У результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи, а також провідними тренерами апробовано експериментальну програму психічної саморегуляції здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (на прикладі курсантів, членів збірної команди ХНУВС з боротьби самбо).

Позитивний ефект від упровадження у систему багаторічної підготовки (річний цикл) одноборців досліджуваної категорії зазначеної вище експериментальної програми психічної саморегуляції полягає у: сформованості практичних навичок психологічної підготовки самбістів на різних етапах багаторічної підготовки; розвитку та вдосконаленні теоретичних знань і практичних навичок у використанні специфічних психологічних знань у повсякденній спортивній діяльності; сформованості практичних навичок використання ефективних та прикладних засобів (методів) психічної саморегуляції в боротьбі самбо; сформованості вміння керувати особою поведінкою та психофізичними станами товаришів у команді в екстремальних умовах змагальної діяльності (зборової підготовки); розвитку та вдосконаленні вміння планувати та моделювати необхідні рекомендації з подолання несприятливого психічного (психофізіологічного) стану на різних етапах багаторічної підготовки самбістів; сформованості стійких навичок регуляції та саморегуляції під час перебування у несприятливих психологічних станах на різних етапах багаторічної підготовки.

Членами науково-дослідної групи рекомендується впровадити отримані результати у систему багаторічної підготовки одноборців. Перспективи подальших досліджень в обраному напрямі наукової розвідки передбачають визначення ефективності технічних засобів навчання на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Список використаної літератури:

1. Исполком МОК рекомендует ФИАС для получения постоянного признания (Международная федерация самбо). URL: <https://Sambo.sport/ru/news/-ispolkom-mok-rekomenduet-fias-dlya-polucheniya-postoyannogo-priznaniya/> (дата звернення: 23.06.2021).
2. Олімпійська Хартія (International Olympic Committee, Lausanne, Switzerland). URL: <https://file:///C:/Users/User/Downloads/Олімпійська%20хар-тія.pdf> (дата звернення: 23.06.2021).

3. Василенко І.С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів-спортсменів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14 (1). С. 41–47.
4. Лазоренко С.А., Чхайло М.Б. Психоемоційна підготовка одноборців у спорті вищих досягнень. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. Вип. 1 (55). С. 248–256.
5. Поляков І.О., Мелещенко Р.Г. Вплив психологічних установок на процес вольової поведінки на змаганнях зі спортивних одноборств. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 215–223.
6. Хацаук О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2020. № 3 (17). С. 92–105.
7. Височіна Н.Л., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Власко С.В., Байдала В.Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 26. С. 37–41.
8. Хацаук О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Склярєнко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (Covid-19). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74 (Т. 1). С. 162–167.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения: учебн. пособ. Киев : Олимпийская литература, 2004. С. 441–454.
10. Литвиненко А. Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих хортингістів. *Теорія і методика хортингу*. 2015. Вип. 3. С. 205–210.
11. Кузнецова І.Ю. Модель реалізації педагогічних умов формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності у дитячо-юнацьких спортивних школах. *Virtus Scientific Journal*. 2018. № 29. С. 42–46.
12. Майдокина Л.Г., Кудашкина О.В. Содержание направлений психолого-педагогического сопровождения развития саморегуляции субъекта спортивной деятельности. *Гуманитарные науки и образование*. 2013. № 2. С. 52–56.
13. Кіндзер Б.М., Партико Н.В., Березяк К.М., Пришва О.Б., Нестеров О.С. Програма психічної саморегуляції одноборців. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт, серія № 15)*. 2021. № 6 (137). С. 66–71.
14. Михайленко А.В., Наухатко О.К., Виноградов В.В., Кучеренко А.С. Навчальна

- програма для студентів НТУ «ХПІ», учнів фахових коледжів, ліцеїв, технікумів та спеціалізованих класів, які входять до комплексу НТУ «ХПІ», а також для груп з самбо СК «Політехнік» (інших закладів вищої освіти): навч. програм. Харків : НТУ «ХПІ», 2009. 120 с.
15. Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності (Наказ ММСУ від 17.07.2015 № 2581). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0936-15#Text> (дата звернення: 23.06.2021).
16. Критерій Уілкінсона Манна-Уїтні. URL: http://www.machinelearnin-g.ru/wiki/index.php?title=Критерий_Уилкоксона-Манна-Уитни (дата звернення: 23.06.2021).

Kindzer B., Skalski D., Diachenko A., Graczyk M., Zhelnovach O. The results of experimental testing of the program of Mental Self-regulation of students of Higher Education Institutions engaged in Sambo wrestling

Prospects for the realization of individual motor potential with the participation of athletes engaged in Martial Arts in competitions of various ranks, as well as in the System of their long-term training (Educational and training process) is determined by the appropriate level of formation of Mental Self-regulation – a leading component of the System of psychological training of athletes who specialize in Martial Arts and other sports. In the System of long-term training of athletes engaged in Martial Arts, there are a number of negative factors of psychological danger of the individual: pre-competitive fever, apathy, fear, aggression, anxiety and more. The above negativisms contribute to: deformation of personality; development of psychological disorientation; progression of the processes of inadequacy of psychological danger. It is important that some highly qualified wrestlers (representatives of other sports) in extreme conditions of competitive (team) activities are not able to control their own negative emotions, which reduces the effectiveness of competitive activities. In these circumstances, the personal trainer and psychologist must provide comprehensive psychological support to the teammate and the team as a whole.

The main purpose of the study is to test the Experimental Program of Mental Self-regulation of Higher Education students who specialize in the fight against Sambo. During the research and analytical work, the following methods were used at the empirical and theoretical levels of research: abstraction, analysis and synthesis, induction and deduction, modeling, mathematical and statistical (correlation analysis, factor analysis, etc.), own experience in organizing a System of long-term training. sports qualifications (age groups).

As a result of empirical research, members of the research group, as well as leading trainers tested an Experimental Program of Mental Self-regulation of Higher Education students specializing in Sambo (on the example of cadets, members of the team of Kharkiv National University of Internal Affairs). The positive effect of the introduction into the System of long-term training (annual cycle) of wrestlers of the studied category of the above Experimental Program of Mental Self-regulation is: formation of practical skills of psychological training of Sambo wrestlers at different stages of long-term training; development and improvement of theoretical knowledge and practical skills in the use of specific psychological knowledge in everyday sports activities; formation of practical skills of using effective and applied means (methods) of Mental Self-regulation in Sambo wrestling; the formation of the ability to manage the personal behavior and psychophysical states of teammates in extreme conditions of competitive activity (team training); development and improvement of the ability to plan and model the necessary recommendations for overcoming an unfavorable Mental (psychophysiological) state at different stages of long-term training of Sambo wrestlers; formation of stable skills of regulation and Self-regulation during being in unfavorable psychological states at different stages of long-term training. Prospects for further research in the chosen direction of scientific research include determining the effectiveness of technical means of training at the stage of direct preparation for competitions.

Key words: long-term training, Sambo wrestling, Higher Education, psychological training, annual cycle, Self-regulation.