

## РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ, ПСИХІЧНЕ, СОЦІАЛЬНЕ Й ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

УДК 159.922+615.831

Г. М. Бойко, Н. Л. Бабіч

Полтавський національний технічний  
університет імені Ю. Кондратюка

### ДІАГНОСТИКА НЕСПРИЯТЛИВИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ У СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

*Наведено дані щодо дослідження психічних станів спортсменів високої кваліфікації, з'ясовано наявність взаємозв'язку між психічним станом і результатом змагальної діяльності плавців у паролімпійському спорті. Встановлено, що причини виникнення несприятливого передстартового психічного стану пов'язані із суб'єктивними й об'єктивними факторами: незадовільним станом здоров'я спортсмена, недостатнім рівнем його підготовленості, неадекватно високим рівнем відповідальності за результат виступу, досвідом минулих невдалих виступів, силою суперників, відсутністю особистісної впевненості в успіху, а також індивідуально-психологічними особливостями особистості, зокрема, надмірною збудливістю та тривожністю як особистісною якістю та психічним станом. Схарактеризовано засоби корекції несприятливих психічних станів, запропоновано алгоритм формування здатності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до самоконтролю та саморегуляції психічного стану.*

**Ключові слова:** несприятливі умови, психічний стан, передстартові умови, передстартовий стан перезбудження, самоконтроль, саморегуляція, етап передстартової підготовки.

**Постановка проблеми.** Відомо, що несприятливі стани зумовлюють порушення оптимального перебігу психічних процесів, формують негативні якості особистості спортсменів, негативно впливають на результат їхньої діяльності, руйнують спортивну форму, послаблюють психічне та фізичне здоров'я [2, 124–125; 11, 5]. Зважаючи на недостатню дослідженість питань, що стосуються вивчення та корекції неадекватних психічних станів у спортсменів високої кваліфікації з порушеннями психофізичного розвитку, актуальність проведення відповідних наукових розвідок не викликає сумніву.

Дослідження виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр., тема 2.29.: «Теоретико-методичні основи підготовки кваліфікованих спортсменів у спорті інвалідів».

**Аналіз актуальних досліджень.** Психічний стан науковці визначають як актуальний, для даного часу, реальний стан людини відповідно до всієї сукупності її психічної організації. У спортивній психології *психічний стан* розуміють як положення, у якому опиняється спортсмен унаслідок дії умов і ситуацій спортивної діяльності. Він характеризується певним ставленням особистості до конкретної ситуації, рівнем її активації та особливостями протікання психічних процесів. Отже, кожен психічний стан є цілісним, поліструктурним і поліфункціональним утворенням, що визначає процесуальні характеристики психічної діяльності спортсмена й опосередковано впливає на її кінцевий результат [7, 129; 12, 177; 13, 175–178].

Вирізняють *ранні передстартові стани*, що можуть виникати за декілька днів і навіть тижнів до відповідальних стартів, а також передстартові стани, що виникають безпосередньо перед початком змагань [9, 99–102]. Так, у процесі цілеспрямованої підготовки до відповідального старту, задовго до початку змагань у психічно неврівноважених спортсменів, унаслідок підвищеної збудливості, передчасно посилюється емоційний фон. Він обумовлює розвиток передстартового стану генералізованого характеру, що негативно позначається на працездатності спортсменів, ефективності їхньої рухової діяльності, призводить до появи помилок. Тривале перебування в такому стані викликає перезбудження, коли спортсмени не здатні контролювати власні емоції та вчинки, тим більше керувати ними.

Спортсмени з урівноваженою нервовою системою характеризуються більш рівномірним розвитком стану психологічної готовності до відповідального старту. У переважній більшості випадків стан оптимальної бойової готовності досягається ними безпосередньо перед самим стартом. За таких умов оптимально підвищене емоційне збудження в передстартових умовах розглядається як позитивний фактор, що забезпечує формування відчуття впевненості у власних можливостях, позитивних установок на змагальну боротьбу, концентрацію уваги, високу ступінь регуляції рухової діяльності.

У випадках подальшого наростання психічної напруги, передстартовий стан спортсменів кваліфікується як перезбудження. *Стан перезбудження* зумовлює втрату впевненості, розвиток тривожності, обмеження здатності до концентрації уваги, появу дисбалансу в регуляції рухових і вегетативних функцій, що, у сукупності, призводить до суттєвого зниження ефективності змагальної діяльності спортсмена [6, 110–112; 10, 87].

До найбільш поширених станів спортсменів, що пов'язані з надлишковою психічною напругою, належить «*передстартова лихоманка*». Причини її виникнення поліфакторні, а найбільш типовими науковці вважають: неадекватні завдання, що не відповідають рівню підготовленості спортсмена; переоцінку власних сил і можливостей; своєрідне «зараження» знервованістю від іншого спортсмена (або команди); інші фактори, що супроводжують виступ спортсмена в змаганнях. Отже, надлишкова психічна напруга є несприятливим психічним станом, що негативно позначається на ефективності змагальної діяльності спортсменів [11, 37–39]. Це актуалізує необхідність поглибленого вивчення особливостей психічних станів спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку та методик їх корекції.

**Мета дослідження** полягає у вивченні динаміки психічних станів спортсменів високої кваліфікації з порушеннями психофізичного розвитку напередодні старту та безпосередньо в передзмагальній фазі, а також в обґрунтуванні вибору методів, методичних прийомів, засобів корекції несприятливих психічних станів спортсменів в умовах тренувального процесу та під час їхньої участі в змаганнях (на прикладі плавців із порушеннями зору та опорно-рухового апарату).

**Виклад основного матеріалу.** Одним із ключових завдань психологічної підготовки є формування здатності спортсменів до управління передстартовим станом. Передстартовий стан дослідники пов'язують із: емоційними зрушеннями, що виникають у спортсменів унаслідок високої відповідальності за результат змагальної діяльності; з остаточною невизначеністю щодо кінцевого результату змагання, який може створювати загрозу престижу та амбіціям суб'єкта спортивної діяльності [1, 160; 5, 18; 8, 127–130].

Таким чином, не викликає сумніву залежність результативності й надійності змагальної діяльності спортсменів від психічних станів, що супроводжували підготовку та їхню участь у змаганнях. З педагогічних позицій, у паролімпійському спорті *готовність плавців* як представників циклічних видів спорту до високоефективної змагальної діяльності, передусім, пов'язана з їхньою здатністю: оцінювати власний фізичний стан: ступінь стомлення, резерви сил; співвідносити суб'єктивні психофізіологічні відчуття з вимогами конкретної змагальної ситуації: регуляція темпу проходження дистанції, величини зусиль; до ефективної міжособистісної взаємодії в межах локального групового суб'єкта спортивної діяльності, вмінням співвідносити власні дії з професійними діями специфічних для

паралімпійського спорту суб'єктів спортивної діяльності в напружених умовах передзмагальної та змагальної фази. Ці показники характеризують психічний і особистісний розвиток плавців, а також стійкість психічних процесів до дії відволікаючих факторів до початку та за ходом змагання [3, 123–125] (рис. 1).



Рис. 1. Структура готовності плавців до змагальної діяльності

До основних показників готовності віднесено особистісну значущість змагань, впевненість у власних силах, об'єктивну оцінку сили суперників, високу психологічну стійкість до труднощів спортивного поєдинку, зібраність, організованість, цілеспрямованість поведінки, усвідомлення мети діяльності, обмірковування раціональних способів її досягнення. Указані показники формують суб'єктивну оцінку власного рівня готовності, що забезпечує вибір оптимальної техніко-тактичної моделі й пошук раціональних шляхів управління змагальною діяльністю, а також визначають здатність спортсмена до самоконтролю психічного стану в передстартовій фазі.

Вивчення ситуативної тривожності здійснюється в тренувальному процесі та під час участі плавців у відповідальних змаганнях сезону. Ми враховуємо, що рівень ситуативної тривожності корелює з суб'єктивною оцінкою спортсменом значущості змагання. У випадках достатньо високої особистісної значущості очікуваного старту, рівень тривожності плавців поступово підвищується з наближенням дня старту. Дослідження, проведені за 1–3 доби до передбачуваного виступу в змаганнях показали, що у 86,48% плавців із порушеннями психофізичного розвитку напередодні старту відзначаються зміни рівнів ситуативної тривожності. Зокрема, підвищення рівня ситуативної тривожності за 3 доби до початку змагань зафіксовано в 27,02% іспитованих; у 18,91% – за 2 доби; у 40,54% – за 1 одну добу; у 13,52% спортсменів не зафіксовано змін рівнів ситуативної тривожності напередодні змагань.

Ми також враховуємо, що психічний стан спортсменів до початку змагань позначається на результативності та надійності їхньої змагальної діяльності. Це спонукало нас до визначення рівня ситуативної тривожності плавців за 30 хвилин до старту. У 27,02% досліджуваних зафіксовано передстартове підвищення ситуативної тривожності в межах мобілізаційного оптимуму. У 59,45% спортсменів рівень тривожності відповідав стану передстартової лихоманки. У 13,51% спортсменів висока ситуативна тривожність поєднувалася з особистісною, що поглиблювало несприятливий передстартовий стан. У процесі дослідження передстартового стану плавців із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації нами встановлено, що високий рівень тривожності спортсменів із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату в передстартовий період супроводжувався такими фізіологічними порушеннями, як підвищений тремор, синкінезії, посилення гіперкінезів, надмірна пітливість, підвищення частоти серцевих скорочень, сухість у роті, почервоніння або збліднення, відчуття стискання у грудях, порушення ритму дихання, активація сечовипускання, порушення периферійного кровообігу. За результатами опитування плавців встановлено, що суб'єктивно стан тривоги був пов'язаний із відчуттям напруги, хвилювання, страху, зниженням упевненості у власних силах, скутості, важкості в м'язах. Педагогічні спостереження за передстартовою поведінкою спортсменів, у яких виявлено надмірне зростання тривожності, показали, що рухи таких спортсменів характеризувалися метушливістю, порушенням координації, а також відзначалася втрата контролю за часом.

Передстартовий стан 13,51% спортсменів супроводжувався низьким рівнем ситуативної тривожності, а в 08,10% випадків він був кваліфікований як передстартова апатія. Встановлено, що у двох

спортсменів низький рівень тривожності зумовлений низькою особистісною значущістю змагань; у трьох спортсменів надмірний рівень психоемоційної напруги, який спостерігався протягом останніх передстартових днів, зумовив виснаження нервової системи, що стало причиною домінування процесів гальмування, зниження лабільності нервових процесів і показників частоти серцевих скорочень нижче фонових. Самопочуття таких спортсменів характеризується загальною млявістю, сонливістю, відчуттям байдужості, відсутністю жаги до перемоги та бажання змагатися [3, 176–180; 4, 249–250].

Отримані емпіричні дані щодо рівнів тривожності висококваліфікованих спортсменів аналізувались у сукупності з оцінкою результатів виступів спортсменом і тренером. Це дозволило визначити вплив характеру тривожності на результат змагальної діяльності спортсменів із порушеннями зору та опорно-рухового апарату, а також здійснити подальший вибір *засобів і методів корекції несприятливих психічних станів* залежно від індивідуально-психологічних особливостей кожного спортсмена. Зокрема, у системі психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності плавців застосовувалися три основних групи засобів: засоби використання слова у формі гетеровпливу, засоби релаксації, засоби та прийоми довільної саморегуляції. У групі *засобів гетеровпливу* ефективними є:

- вправи з невербальною імітацією почуттів – за допомогою міміки й жестів спортсмену пропонується зобразити радість, смуток, страх, вагання, лють, інші емоційні прояви. Потім пропонують зобразити емоції, що супроводжували приємні та неприємні події життя, у тому числі й найбільш вдалий і найбільш невдалий виступ у змаганнях;

- сублимація – думки спортсмена щодо можливого результату завершення певних подій, зокрема, результату змагальної діяльності, витискаються та замінюються думками про процесуальний аспект діяльності;

- раціоналізація – детальне пояснення спортсмену механізмів дії стрес-факторів і розгортання стресу, що дозволяє «взяти його під контроль» і робить менш небезпечним.

*Засоби релаксації* достовірно забезпечують зниження рівня збудження, активізацію процесів відновлення фізичної та психічної працездатності. До них віднесено тренування, спрямоване на регуляцію психічної активності, зокрема:

- прогресуюча релаксація (послідовне та тотальне напруження м'язів і їх подальше «глибоке» розслаблення);

- психорелаксаційні комплекси з елементами навіювання (або самонавіювання) уявних образів;
- розслаблюючий, заспокійливий масаж.

*Засоби та прийоми довільної саморегуляції* (самонавіювання, самонакази, самопереконання, вправляння в уяві; дихально-рухові вправи) застосовувалися для вирішення багатьох завдань психологічної підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації, зокрема, для самоконтролю та саморегуляції рівня збудження напередодні відповідального старту й під час участі спортсменів у змаганнях із метою досягнення та утримання стану оптимальної бойової готовності (рис. 2).

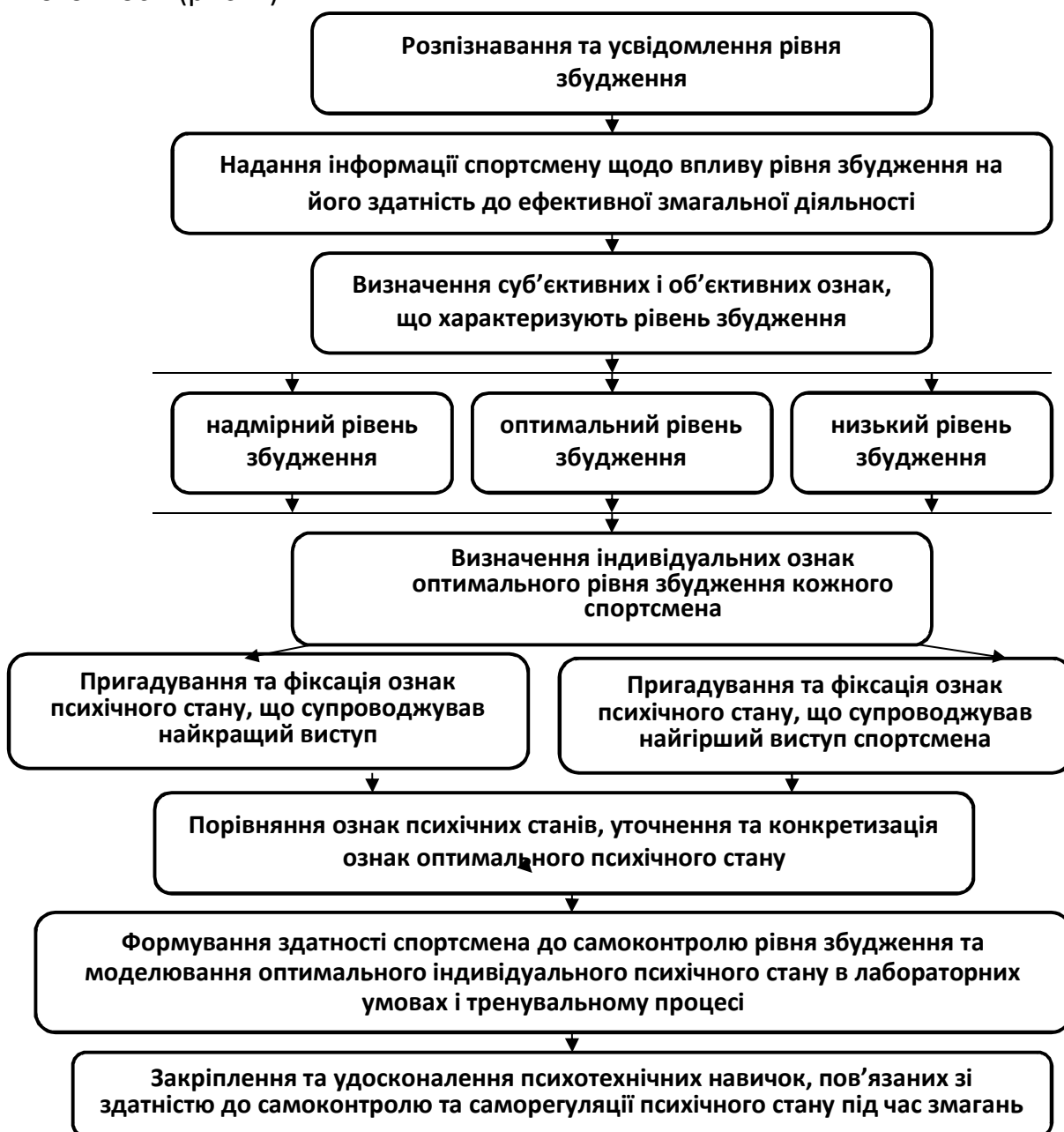


Рис. 2. Алгоритм формування здатності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до самоконтролю та саморегуляції психічного стану в передстартовій фазі

У процесі розробки алгоритму враховано, що емоційна стійкість у сукупності зі здатністю спортсменів до регуляції психічного стану є одними з важливих компонентів у структурі їхньої готовності до ефективної змагальної діяльності (див. рис. 1). Згідно запропонованого нами алгоритму, формування здатності спортсменів із порушеннями зору та опорно-рухового апарату до регуляції рівня збудження та самонавіювання оптимального, для ефективної змагальної діяльності, психічного стану, необхідно розпочинати з розпізнавання та усвідомлення рівня збудження з наступним поетапним формуванням здатності спортсмена до самоконтролю та саморегуляції психічного стану:

1) здійснити пригадування найбільш вдалого виступу в змаганнях – спортсмену необхідно досягти максимально чіткого уявного відтворення реальних умов змагання та сконцентрувати увагу на думках, які він мав у той момент (процес пригадування має тривати не менше п'яти хвилин);

2) у бланку контрольного переліку психічних станів, необхідно обвести цифру, що найточніше характеризує психічний стан, який супроводжував найбільш вдалий виступ;

3) у бланку контрольного переліку психічних станів обвести цифру, що найточніше характеризує психічний стан, який супроводжував невдалий виступ;

4) здійснити порівняння варіантів відповідей за кожним із пунктів, що сприяє усвідомленню спортсменом взаємозв'язку між психічним станом і результатом змагальної діяльності;

5) забезпечити формування здатності спортсмена до самоконтролю рівня збудження. Це передбачає опанування навичками:

– прогресивного розслаблення (формує здатність до відчуття м'язової напруги та її усунення);

– контролю за диханням (забезпечує усунення відчуття тривоги та сприяє зниженню м'язової напруги);

– медитації (забезпечує розслаблення, формує здатність до концентрації уваги, сприяє мобілізації енергетичного потенціалу організму);

– самонавіювання (сприяє формуванню стану оптимальної бойової готовності);

– когнітивно-афективного тренування зняття стресу (забезпечує формування складної реакції адаптації до стресу на основі засвоєних навичок релаксації та когнітивного втручання);



6) моделювання оптимального індивідуального психічного стану в лабораторних умовах;

7) моделювання оптимального індивідуального психічного стану в тренувальному процесі;

8) закріплення навичок самоконтролю за психічним станом і навіювання оптимального бойового стану в передстартовій фазі змагальної діяльності.

Отже, вольова регуляція забезпечується когнітивними компонентами особистості, які зумовлюють пошук, актуалізацію та проектування у свідомості спортсмена сценарію самого змагання, знаходження способів раціонального вирішення поставленого перед ним завдання. Передбачено, що під час змагань вольова саморегуляція сприятиме зменшенню впливу емоцій на поведінку спортсмена, забезпечить його внутрішню зосередженість на способах і умовах змагальної діяльності, позитивно позначиться на її результаті.

**Висновки.** Встановлено, що причини виникнення несприятливого передстартового психічного стану пов'язані із суб'єктивними й об'єктивними факторами: незадовільним станом здоров'я спортсмена, недостатнім рівнем його підготовленості, неадекватно високим рівнем відповідальності за результат виступу, досвідом минулих невдалих виступів, силою суперників, відсутністю особистісної впевненості в успіху, а також індивідуально-психологічними особливостями особистості, зокрема, надмірною збудливістю та тривожністю як особистісною якістю та психічним станом.

Підтверджено, що психологічними проявами передстартових станів спортсменів є: загальна спрямованість свідомості, що проявляється у змісті думок, об'єкті зосередження уваги, особливості сприймання та уявлення; емоційно-вольова спрямованість, що характеризується рівнем емоційного збудження, рішучості, впевненості в собі; морально-вольова готовність до змагань, що проявляється в усвідомленні відповідальності спортсмена, його цілеспрямованості, прагненні перемоги та віри в позитивний результат діяльності.

Емпіричними дослідженнями динаміки передстартових станів плавців із порушеннями психофізичного розвитку високої кваліфікації доведено високу вірогідність виникнення несприятливих психічних станів спортсменів, що обумовлюються негативними особистісними рисами та екстремальними ситуативними умовами діяльності. Це актуалізувало здійснення науково-обґрунтованого вибору засобів корекції

несприятливих психічних станів і розробки алгоритму формування здатності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до самоконтролю та саморегуляції психічного стану в передстартовій фазі.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язуємо з визначенням специфічних умов упровадження запропонованого алгоритму в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації в спорті інвалідів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Арутюнян А. А. Влияние вербальной психорегуляции на эффективность соревновательной деятельности спортсменов / А. А. Арутюнян // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : VIII Междунар. науч. конгресс : тезисы докл. – Алматы, 2004. – Т. 1. – С. 159–160.
2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 1. – С. 122–133.
3. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті: монографія / Г. М. Бойко. – Полтава : ТОВ АСМІ, 2012. – 360 с.
4. Бойко Г. М. Технологія реалізації системи психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності плавців із порушеннями опорно-рухового апарату / Г. М. Бойко // зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : серія соціально-педагогічна. – Вип. 20. – Ч. 2. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2012. – С. 245–254.
5. Бойко Г. М. Дослідження тривожності плавців високої кваліфікації в паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 2. – С. 12–19.
6. Волков Н. К. Исследование психофизиологических показателей эмоциональных состояний в условиях соревнований / Н. К. Волков. – М. : Физическая культура и спорт, 1975. – С. 110–112.
7. Дидусь Е. И. Личностные особенности как регуляторы эмоционального выгорания в спорте / Е. И. Дидусь // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IX Міжнар. наук. конгрес, 20-23 вер. 2005 р. : тези допов. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 129.
8. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В. И. Медведев. – Л., 1982. – 228 с.
9. Палайма Ю. Ю. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте / Ю. Ю. Палаймо // Спортивная психология в трудах отечественных психологов. – СПб. : Питер, 2002. – С. 98–107.
10. Психология спорта высших достижений : учебн. пособие [для ин-тов физ. культуры] / под ред. А. В. Родионова. – М. : Физическая культура и спорт, 1979. – 144 с.
11. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : уч. пособ. / Е. М. Хекалов. – М. : Советский спорт, 2003. – 64 с.
12. Черникова О. В. Эмоциональные состояния в спорте / О. В. Черникова // Спортивная психология в трудах отечественных психологов. – СПб. : Питер, 2002. – С. 73–78.
13. Шутова С. Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации : дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту : 24.00.01 / С. Е. Шутова. – К., 2000. – 270 с.

## РЕЗЮМЕ

**Бойко Г. Н., Бабич Н. Л.** Диагностика неблагоприятных психических состояний и их коррекция у спортсменов с нарушениями психофизического развития.

*Представлены результаты исследования динамики психических состояний спортсменов высокой квалификации накануне соревнований и в предсоревновательной фазе. Установлено, что причины возникновения неблагоприятного предстартового психического состояния связаны с субъективными и объективными факторами: неудовлетворительным состоянием здоровья спортсмена, недостаточным уровнем его подготовленности, неадекватно высоким уровнем ответственности за результат выступления, опытом прошлых неудачных выступлений, силой соперников, отсутствием личностной уверенности в успехе, а также индивидуально-психологическими особенностями личности, в частности, чрезмерной возбудимостью и тревожностью как личностным качеством и психическим состоянием. Дана характеристика средствам коррекции неблагоприятных психических состояний, предложен алгоритм формирования у спортсменов с нарушениями психофизического развития навыков самоконтроля и саморегуляции психических состояний.*

**Ключевые слова:** неблагоприятные условия, психическое состояние, предстартовые условия, предстартовое состояние перевозбуждения, самоконтроль, саморегуляция, этап предстартовой подготовки.

## SUMMARY

**Boyko G., Babich N.** Diagnosis of adverse mental states and their correction in athletes with impaired mental and physical development.

*It is known that adverse conditions cause a violation of the optimal course of mental processes, forming a negative personality traits athletes adversely affect their performance, destroy sportswear, weakened mental and physical health. The scientists define mental state as relevant to the present time, the real human condition in accordance with the totality of mental organization. In sports psychology, mental state is understood as a situation in which an athlete is found as a result of the conditions and management of sports activities. It is characterized by a certain attitude of the individual to a particular situation, the level of activation and peculiarities of mental processes. So, every mental state is holistic polistructural and multifunctional form that defines the procedural characteristics of a mental activity athlete and indirectly influence its outcome.*

*The author allocates early prelaunch conditions that can occur within a few days or even weeks before the charge starts and prelaunch conditions arising directly before the competition. In the purposeful preparation for the start of a responsible start long before the competition mentally unbalanced athletes due to increased excitability, enhanced early emotional background. It causes the development of the pregeneralized state of nature, which affects the performance of the athletes, the efficiency of their motor activity, leading to errors. Long stay in this state causes overstimulation when the athletes are not able to control their emotions and actions, especially to manage them.*

*The pre-start condition of the athletes is qualified as overstimulation. The state of overstimulation causes the loss of confidence, the development of anxiety, limiting the ability to concentrate, the appearance of an imbalance in the regulation of motor and autonomic functions, which result in a significant decrease in the efficiency of an athlete's competitive activity. The most common classes of the athletes is associated with excessive mental stress, belongs to «the pre-fever». Its causes are polifunctional, and the most typical are inadequate tasks that do not meet the level of preparedness of the athlete; reassess of its own forces and capabilities; a kind of «contamination» nervousness of an athlete (or team) and others. Thus,*

*excessive mental stress is a poor mental condition, which affects the efficiency of competitive activity athletes.*

*It is established that the cause of the preunfavorable mental state is associated with subjective and objective factors: the poor state of health of an athlete, an insufficient level of his training, adequately high level of responsibility for the outcome of the performance and experience of previous unsuccessful performances, power rivals lack of confidence in the success of the personal and individual psychological characteristics of the individual, in particular, excessive irritability and anxiety as a personal quality and mental state.*

*The author has confirmed that psychological manifestations prestart state of the athletes are: the overall thrust of consciousness that manifests itself in the content of thought, object focus, especially the perception and representation; emotional and volitional orientation, characterized by the level of emotional excitement, determination, self-confidence; moral and volitional commitment to competition, resulting in the realization of an athlete's responsibility, his dedication, the pursuit of victory and faith in positive activities.*

*The empirical studies of the dynamics of states prelaunch of the swimmers with psychophysical disabilities qualifications have demonstrated a high likelihood of adverse mental states athletes which are caused by negative personality traits and situational extreme operating conditions. This is actualized realization of evidence-based selection of correction of adverse mental states and develop an algorithm of forming ability of athletes from psychophysical development of self-control and self-regulation of mental state in prelaunch phase.*

**Key words:** *adverse conditions, mental state, prelaunch conditions, pre-start condition, overstimulation, self-control, self-regulation, prelaunch phase.*

УДК 796.386.

**Ю. М. Вихляєв, О. В. Доценко**

Національний технічний університет України «КПІ»

## **МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ СПЕЦІАЛЬНИМ УМІННЯМ ТА НАВИЧКАМ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ**

*Розглянуто питання моделювання навчально-тренувального процесу з формування техніко-тактичних умінь та навичок підлітків, які займаються спортивним орієнтуванням у позашкільних навчальних закладах. Досліджено механізм формування спеціальних техніко-тактичних умінь і навичок засобами спортивного орієнтування. З'ясовано, що багаторазове повторення й виконання специфічних вправ втілюється в поліпшення якості засвоєння техніко-тактичних дій, накопичується критична маса об'єму пам'яті, спеціального навчального матеріалу, алгоритмів використання знань, умінь і навичок, що призводить до вдосконалення функціональних механізмів та систем накопичення знань і адаптації їх до специфічної розумової діяльності в умовах інтенсивного бігу. Через функціональні механізми засвоєння відбувається покращення якості надбаних в процесі навчання умінь та навичок на всіх п'ятьох рівнях (фазах). Велику роль у цьому процесі відіграють інноваційні компоненти розробленої нами методики навчання, які активізують засвоєння умінь та навичок і тим самим прискорюють процес навчання.*

**Ключові слова:** *навчання, підлітки, методика, інноваційні компоненти, механізми засвоєння, моделювання.*