

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

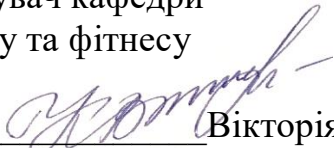
Кравченко Іван Олександрович
студента групи ТДм-1-24-1.4д

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ОБРАНОГО ВИДУ
СПОРТУ (ТАЕКВОНДО) СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
спорту та фітнесу


Вікторія
БІЛЕЦЬКА

Протокол засідання кафедри № 11А
«21» листопада 2025 р.

Науковий керівник:
доктор біологічних наук
професор
Лисенко О.М.

Київ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ТАЕКВОНДО СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	7
1.1. Значення таеквондо в системі фізичного виховання студентів.....	7
1.2. Соціально-психологічні особливості студентів віком 17–22 років	11
1.3. Структура та регламент змагань: організаційні моделі та типові труднощі	14
Висновки до розділу 1	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	17
2.1. Методи дослідження	17
2.1.1 Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури	17
2.1.2 Метод порівняння та зіставлення	18
2.1.3 Анкетування	18
2.1.4 Педагогічний експеримент	19
2.1.5 Методи математико-статистичної обробки даних	19
2.2 Організація дослідження	20
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ТАЕКВОНДО СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВІКОМ 17–22 РОКІВ	22
3.1 Виявлені організаційні проблеми та типові бар'єри в проведенні студентських змагань з таеквондо	22
3.2 Результати педагогічного спостереження та анкетування студентів-тхеквондистів	24
3.3 Аналіз ефективності запропонованих рекомендацій на основі педагогічного експерименту	35
Висновки до розділу 3	38

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	40
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку Таеквондо, як олімпійського виду спорту, характеризується високим рівнем конкуренції, динамічними змінами правил змагань, а також зростанням вимог до техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів, що потребує постійного вдосконалення методики підготовки. У зв'язку з цим виникає необхідність глибокого аналізу змагальної діяльності, яка є основним показником ефективності тренувального процесу.

Змагальна діяльність у Таеквондо поєднує елементи технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки, що робить цей вид спорту цінною моделлю для аналізу ефективності спортивної діяльності загалом. У студентському середовищі Таеквондо активно розвивається, однак рівень методичної забезпеченості тренувального процесу та науково обґрунтованих рекомендацій щодо підвищення ефективності виступів залишається недостатнім.

Особливу увагу заслуговує студентський спорт, оскільки саме в цьому середовищі формується значна частина резерву для національних збірних команд. Однак у студентських змаганнях часто спостерігається різниця у рівні підготовки, недостатня методична підтримка тренерів та відсутність систематизованих рекомендацій щодо оптимізації змагальної діяльності [32].

Дослідження особливостей змагальної діяльності у Таеквондо дозволяє виявити ключові чинники, що впливають на успішність поєдинку, визначити ефективні моделі ведення бою, а також розробити практичні методичні рекомендації для підвищення результативності спортсменів. Це має не лише теоретичне, а й прикладне значення — для удосконалення тренувального процесу, підготовки студентів-спортсменів і підвищення рівня змагальної майстерності в цілому.

Тому вивчення особливостей змагальної діяльності в сучасному Таеквондо та розробка методичних рекомендацій для підвищення її

ефективності серед студентів є актуальним завданням, що сприятиме розвитку спорту, удосконаленню підготовки спортсменів і формуванню конкурентоспроможного студентського спорту.

Таким чином, актуальність теми обумовлена потребою вдосконалення змагальної діяльності спортсменів у сучасному Таеквондо, підвищення ефективності тренувального процесу та забезпечення конкурентоспроможності студентського спорту на національному й міжнародному рівнях.

Обґрунтування важливості вивчення сучасних тенденцій у Таеквондо, пов'язаних зі змінами в правилах, технологіях і методиках підготовки, що впливають на результативність спортсменів.

Мета дослідження. Визначити та обґрунтувати особливості змагальної діяльності в сучасному Таеквондо та розробити методичні рекомендації для підвищення її ефективності на прикладі студентських спортивних змагань.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості змін правил змагань та їх вплив на техніко-тактичну підготовку спортсменів.
2. Дослідити вплив електронної системи суддівства на тактику ведення поєдинку.
3. Визначити провідні техніко-тактичні прийоми та моделі змагальної діяльності сучасних тхеквондистів.
4. Експериментально обґрунтувати ефективність запропонованих методичних рекомендацій студентів віком 17-22 років.

Об'єкт дослідження. Процес змагальної діяльності в Таеквондо.

Предмет дослідження. Особливості техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів у сучасному Таеквондо.

Методи дослідження. У процесі виконання магістерської роботи були використані комплексні науково-дослідницькі методи, які дозволили всебічно вивчити особливості проведення змагань з таеквондо серед студентської молоді: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, метод

порівняння та зіставлення, анкетування, педагогічний експеримент, методи математико-статистичної обробки даних.

Теоретичне значення дослідження містила праці з теорії і методики таеквондо, матеріали з організації змагальної діяльності в єдиноборствах, офіційні правила проведення змагань (зокрема у версії BTF), а також сучасні наукові публікації з педагогіки, психології спорту, біомеханіки та підготовки студентської молоді у ЗВО. Це дозволило визначити основні проблеми, що виникають при організації змагань серед студентів, і дати обґрунтовані висновки щодо шляхів їх подолання.

Практичне значення дослідження включала студентів віком 17–22 років, які займаються таеквондо в університетських секціях, беруть участь у внутрішніх і міжвузівських змаганнях, а також кафедри фізичного виховання у ЗВО м. Києва та інших регіонів, на базі яких проводився педагогічний експеримент і збір аналітичного матеріалу.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел (загальна кількість 43, із них 15 джерела іноземних авторів). Робота викладена на 51 сторінках тексту, містить 7 рисунків та 4 таблиці. Основний зміст роботи викладено на 46 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ТАЕКВОНДО СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Значення таеквондо в системі фізичного виховання студентів

Система фізичного виховання у закладах вищої освіти в Україні сьогодні зазнає трансформацій, які викликані як загальносвітовими тенденціями розвитку спорту, так і соціальними, політичними та культурними змінами в державі. У цьому контексті бойові мистецтва, зокрема таеквондо, набувають все більшої популярності як ефективний засіб фізичного, морального та соціального розвитку студентської молоді [39].

Таеквондо – це не лише вид спорту, а й філософська система, що базується на принципах поваги, самодисципліни, самовдосконалення та прагнення до гармонії між тілом і розумом [14]. Поєднуючи елементи фізичної підготовки, техніко-тактичного вдосконалення, психологічної стійкості та етичних норм, таеквондо забезпечує комплексний розвиток особистості. Для студентського віку, який охоплює період 17-22 років, характерна висока інтенсивність психофізіологічних змін, формування соціальних ролей і професійного самовизначення. Саме у цей період молодь найбільш сприйнятлива до виховного впливу спорту, і таеквондо у цьому аспекті виступає як універсальний інструмент.

У структурі навчального процесу закладів вищої освіти таеквондо може функціонувати у кількох формах: як вибіркова дисципліна в межах програми фізичного виховання, як спортивна секція, а також як складова офіційних студентських змагань (міжвузівських, регіональних, всеукраїнських, міжнародних) [20]. З огляду на різнорівневу фізичну підготовку студентів, варіативність форм дозволяє адаптувати заняття до можливостей і цілей

кожної групи, зберігаючи при цьому мотивацію до регулярних тренувань і участі в змаганнях [41].

Погляди науковців щодо ролі таеквондо у фізичному вихованні студентів відображають високий ступінь визнання цього виду спорту як засобу гармонійного розвитку. Так, за твердженням С. Єрмакова, заняття бойовими мистецтвами сприяють формуванню у студентів стійких морально-вольових якостей, що мають важливе значення у контексті професійної підготовки.

На думку І.М. Ільїна, таеквондо як елемент навчального процесу активізує адаптаційні можливості організму молодшої людини, покращує її психофізіологічний стан і стимулює внутрішню мотивацію до навчання та саморозвитку [38].

Дослідник О. Ярмач підкреслює, що саме інтеграція таеквондо у систему фізичного виховання забезпечує можливість не лише впливати на фізичну складову, а й виховувати етичну культуру поведінки, що актуально в умовах сучасного освітнього середовища [2].

У свою чергу, М. Кашуба та співавт. вказують на ефективність включення змагальної активності у структуру студентського дозвілля як чинника зміцнення психоемоційного стану, підвищення рівня соціальної інтегрованості та зменшення тривожності [10, 7].

Л. Боброва вважає, що інтенсивні тренування з таеквондо сприяють розвитку стійких мотиваційних структур особистості, підвищуючи відповідальність і здатність до довготривалого самоконтрольованого навантаження [25].

В. Козія зазначає, що заняття єдиноборствами, зокрема таеквондо, сприяють формуванню соціальної ідентичності у молоді, активізують участь у групових формах взаємодії, зменшують ризики дезадаптації у студентському середовищі [1].

І. Чорний підкреслює значення філософської складової східних бойових мистецтв для формування етичної культури поведінки та світоглядної зрілості у студентів [36].

Таким чином, теоретичні та емпіричні напрацювання вітчизняних і зарубіжних науковців підтверджують доцільність інтеграції таеквондо у структуру фізичного виховання студентської молоді, з огляду на його багаторівневий вплив на розвиток особистості.

Загалом, позиція науковців щодо впровадження бойових мистецтв у практику фізичного виховання вказує на їхню високу ефективність у забезпеченні комплексного виховання особистості студента — як у фізичному, так і в психо-соціальному аспектах. [21, 28]

Одним із ключових аргументів на користь включення таеквондо до системи фізичного виховання студентів є його прикладна спрямованість. У сучасних умовах безпеки, зростання ризиків агресивної поведінки у соціумі та загальної тривожності молоді, заняття бойовими мистецтвами не лише підвищують фізичну витривалість, а й формують відчуття впевненості, самозахисту, стійкості до стресу [19]. Практика показує, що студенти, які займаються таеквондо, демонструють вищий рівень самоконтролю, емоційної стабільності, мають кращу соціальну адаптацію у нових умовах (зміна середовища, перехід з школи до ЗВО, побутова самостійність тощо) [17, 13, 34].

Загалом заняття таеквондо сприяють:

- підвищенню загального рівня фізичної підготовленості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість);
- формуванню правильної постави, координації рухів, розвитку опорно-рухового апарату;
- формуванню морально-вольових якостей (наполегливість, відповідальність, цілеспрямованість);
- розвитку аналітичного мислення через планування дій у поєдинку, оцінку суперника, прийняття швидких рішень;
- формуванню соціальної активності та комунікативних навичок у командних взаємодіях, змаганнях, семінарах, зборах [11].

Особливе значення мають також естетичні та культурні аспекти цього виду спорту. Таеквондо, як корейське бойове мистецтво, несе у собі елементи східної філософії, етики, що дозволяє студентам знайомитись із новими культурними контекстами, розширюючи кругозір та міжкультурну компетентність. Це відповідає сучасним підходам до формування "глобального громадянина" – освіченої, відкритої до взаємодії та саморозвитку особистості.

У науковій літературі підкреслюється, що включення бойових мистецтв до освітнього процесу сприяє підвищенню загального рівня мотивації студентів до навчання. Таеквондо формує звичку до регулярного самовдосконалення, що переноситься і на інші сфери життя, зокрема освітню та професійну [33]. За даними ряду досліджень, студенти, які займаються єдиноборствами, мають вищі показники за шкалами відповідальності, самоконтролю, стресостійкості та цілеспрямованості.

Таким чином, значення таеквондо в системі фізичного виховання студентів полягає у його багатофункціональності: фізичній, соціально-виховній, психологічній, культурній. Застосування цього виду спорту у навчальному процесі дозволяє вирішувати одночасно завдання оздоровчого, освітнього та виховного характеру, сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, здатної до саморегуляції, командної роботи, лідерства та відповідального ставлення до себе та соціуму.

У межах програм фізичного виховання, таеквондо може використовуватися як засіб профілактики малорухомого способу життя, що особливо актуально в умовах цифровізації освіти та дистанційного навчання. Враховуючи специфіку сучасного студентського способу життя (тривале сидіння, високий рівень стресу, порушення режиму сну і харчування), систематичні заняття таеквондо здатні нівелювати негативний вплив гіподинамії, поліпшити загальний функціональний стан організму та зменшити ризик хронічних захворювань [33].

Також важливим є фактор залучення студентської молоді до змагальної діяльності як способу соціалізації. Змагання з таеквондо не лише мотивують до вдосконалення фізичних якостей, але й створюють умови для формування лідерських якостей, відповідальності за спільний результат, вміння працювати в команді та діяти в умовах емоційного напруження [8]. Участь у змаганнях надає студентам досвід подолання невдач, формує здатність до об'єктивної самооцінки, розвиває витримку та адаптивність.

Окремо варто згадати про роль викладача або тренера як провідника цінностей таеквондо в освітньому середовищі [42]. Ефективність занять значною мірою залежить від особистості наставника, його здатності поєднувати педагогічний і тренерський підхід, створювати сприятливий мікроклімат, мотивувати та підтримувати студентів [29]. У таеквондо це особливо важливо, оскільки дисципліна вимагає не лише фізичного навантаження, а й чіткої структури, поваги до партнера, самообмеження, самоконтролю [3].

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що таеквондо як складова фізичного виховання студентів є ефективним і перспективним інструментом гармонійного розвитку особистості, формування здорового способу життя, мотивації до навчання, соціальної активності та самореалізації. Його потенціал значно виходить за межі фізичного розвитку і охоплює сфери емоційного, когнітивного, етичного та соціального становлення молоді людини в період професійного й особистісного формування.

1.2 Соціально-психологічні особливості студентів віком 17–22 років

Період студентства, що охоплює вікову категорію від 17 до 22 років, є надзвичайно важливим у формуванні особистості. Цей етап розвитку характеризується поєднанням фізіологічної зрілості з активними психологічними трансформаціями, пошуком соціальної ідентичності,

становленням системи цінностей і мотиваційних установок [22]. Студентська молодь, з одного боку, перебуває на межі між підлітковим і дорослим віком, а з іншого – вже демонструє ознаки сформованої суб'єктності, здатності до самостійного прийняття рішень, критичного мислення та рефлексії.

У соціально-психологічному аспекті студентський вік визначається низкою ключових характеристик:

- потреба у самоствердженні через досягнення;
- бажання бути визнаним у групі однолітків і дорослих авторитетів;
- формування особистої та професійної ідентичності;
- підвищена чутливість до зовнішньої оцінки та схвалення;
- психологічна нестабільність, емоційна мінливість;
- потреба у розширенні соціальних контактів та міжособистісної взаємодії [30].

З точки зору участі у спортивній діяльності, ці особливості створюють як додаткові можливості, так і певні бар'єри. Наприклад, у мотиваційному плані студент має виражену потребу в самореалізації – саме тому участь у змаганнях, де є змога проявити себе, досягти результатів, отримати нагороди та визнання, стає потужним стимулом для регулярних тренувань [35]. З іншого боку, високий рівень самокритики, страх осуду, переживання невдачі можуть стати гальмівним чинником.

Емоційна лабільність (змінність настроїв), яка притаманна цьому віковому періоду, впливає на перебіг навчально-тренувального процесу. Викладачі й тренери часто стикаються з такими проявами, як зниження інтересу, різкі зміни мотивації, залежність від зовнішніх стимулів. У зв'язку з цим ефективною є побудова гнучкої моделі тренувань, яка враховує не лише фізичну підготовку, а й емоційний стан студентів [15].

Ще одним важливим аспектом є розвиток волевої сфери. У цьому віці індивід активно формує здатність до подолання труднощів, самодисципліни та відповідальності. Таеквондо як вид спорту створює сприятливі умови для розвитку цих якостей. Студент, готуючись до змагань, навчається

структурувати свій час, планувати діяльність, долати втому, концентрувати увагу – усе це безпосередньо впливає на його особистісний розвиток.

Не менш важливою є роль соціального середовища. Студенти часто змінюють місце проживання, адаптуються до нового навчального колективу, перебувають у стані соціальної невизначеності [4]. Участь у спортивних секціях і змагальній діяльності сприяє інтеграції в нове середовище, налагодженню контактів, формуванню почуття приналежності до групи. Особливо важливим є позитивний мікроклімат у команді, адже, за дослідженнями І. Білоконя, рівень задоволення студентів від навчання та позанавчальної діяльності на 40% залежить саме від міжособистісних відносин у групі [12].

Із точки зору когнітивного розвитку, студенти у цьому віці здатні до абстрактного мислення, аналізу, планування. Це дає можливість не лише ефективно навчати техніко-тактичним діям у таеквондо, але й формувати свідоме розуміння структури змагань, стратегії бою, оцінки суперника. Психологи (зокрема А. Малішев) вказують на те, що найвищі показники спортивної успішності у студентському віці досягаються тоді, коли фізична підготовка поєднується з когнітивними вправами – аналіз відеозаписів, моделювання тактичних ситуацій, ведення щоденника саморефлексії [43].

Також не слід забувати про статеві особливості. Юнаки й дівчата в цьому віці демонструють різну психофізіологічну динаміку. Дівчата, як правило, мають вищу емоційну чутливість, але водночас – більшу дисциплінованість і відповідальність [43]. Юнаки частіше схильні до імпульсивних рішень, потребують постійного змагання, але мають вищий поріг витривалості. Тому формування груп і пар для тренувань, а також вибір мотиваційних моделей мають враховувати ці відмінності.

Таким чином, ефективна організація змагальної діяльності студентів з таеквондо передбачає глибоке розуміння соціально-психологічних чинників, що впливають на їх поведінку, мотивацію та адаптацію. Комплексне урахування цих факторів дозволяє не лише забезпечити високу

результативність змагань, а й сприяє гармонійному розвитку особистості студента – як майбутнього професіонала, так і активного члена суспільства [5]. вимагає не лише технічної підготовки, але й чіткого урахування вікових соціально-психологічних особливостей, що дозволить забезпечити не лише результативність, а й гармонійний розвиток особистості.

1.3 Структура та регламент змагань: організаційні моделі та типові труднощі

Змагання з таеквандо серед студентів є важливою складовою фізичного виховання та спортивної діяльності у закладах вищої освіти. Вони дають змогу поєднати фізичну активність, соціальну інтеграцію та формування конкурентоспроможних особистостей. Разом із тим, організація таких змагань має низку особливостей і супроводжується низкою труднощів [9].

У межах студентського спорту зазвичай дотримуються міжнародних стандартів Всесвітньої федерації Таеквондо (WT), однак адаптація до місцевих умов часто вимагає спрощення певних елементів регламенту. Наприклад, бої можуть тривати не стандартні 3×2 хвилини, а 2×1,5 хвилини. Вагові категорії об'єднуються, а суддівство замість електронної системи здійснюється вручну, через що іноді виникають спірні ситуації. Вікові рамки (17–22 роки) охоплюють основну масу студентів, що дозволяє формувати однорідні турнірні сітки без зайвого дроблення.

Формати проведення змагань залежать від кількості учасників та логістичних можливостей. Найчастіше використовується олімпійська система на вибування, у деяких випадках — змішана або кругова. Організаційні моделі також варіативні: від внутрішніх факультетських турнірів до міжвузівських чемпіонатів та відкритих студентських кубків.

Типові труднощі в організації змагань з таеквандо:

- *Недостатнє фінансування.* Університети рідко мають окремий бюджет на змагання, що призводить до обмежених ресурсів — від екіпірування до оренди приміщення.
- *Дефіцит кваліфікованих кадрів.* Не всі викладачі чи судді мають сертифікацію WT або достатній досвід проведення офіційних змагань.
- *Матеріально-технічна база.* Зали не завжди відповідають вимогам до покриття, освітлення, безпеки чи розміру.
- *Психологічна напруга учасників.* Студенти часто стикаються з високим рівнем тривожності, особливо під час перших публічних виступів.
- *Недостатня комунікація* між організаторами й учасниками, що призводить до плутанини в реєстрації, графіках, вимогах до форми тощо.
- *Відсутність системи мотивації.* Брак заохочень (грамоти, сертифікати, бали до дисципліни) знижує рівень участі навіть серед підготовлених спортсменів [40].

Окрім того, змагання іноді організовуються в надто стислі терміни або без достатньої інформаційної підтримки. Це призводить до низької явки, неузгодженості дій оргкомітету, відсутності розкладу або затримок у проведенні боїв. Усе це негативно впливає на престиж заходу та загальну мотивацію студентів.

Таким чином, попри значну педагогічну, фізичну та соціальну користь змагань з таеквандо у студентському середовищі, їх проведення вимагає ретельної підготовки, кадрового та матеріального забезпечення, а також постійного вдосконалення комунікаційних та організаційних процесів. Саме ці фактори є визначальними для підвищення якості й ефективності змагальної діяльності серед студентської молоді.

Висновки до розділу 1

У результаті проведеного теоретичного аналізу змагальної діяльності в таеквондо серед студентської молоді було з'ясовано, що цей вид спорту має вагоме значення в системі фізичного виховання та виховання молоді у закладах вищої освіти. Таеквондо сприяє не лише розвитку фізичних якостей, але й формуванню особистісних характеристик, таких як самодисципліна, відповідальність, витривалість та психологічна стійкість. Змагальна діяльність у студентському середовищі має свої особливості, пов'язані з віковими та соціальними характеристиками студентів, які перебувають у процесі активного особистісного становлення та професійної орієнтації.

Аналіз структури та регламенту проведення змагань засвідчив, що незважаючи на дотримання основних положень міжнародних стандартів, студентські турніри часто супроводжуються низкою організаційних труднощів — нестачею матеріально-технічної бази, відсутністю системної підготовки, недостатнім кадровим забезпеченням. Водночас саме змагання є ефективним засобом залучення молоді до здорового способу життя та зміцнення спортивного потенціалу студентських колективів.

Отже, теоретичний розділ заклав підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на поглиблене вивчення умов, факторів і підходів до оптимізації змагальної діяльності з таеквондо у студентському середовищі.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та виконання завдань дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних, емпіричних і статистичних методів:

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури
2. Метод порівняння та зіставлення
3. Анкетування
4. Педагогічний експеримент
5. Методи математико-статистичної обробки даних

2.1.1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури

Одним із базових методів у структурі нашого дослідження був аналіз науково-методичної літератури, який забезпечив теоретичне підґрунтя дослідження. Вивченню підлягали монографії, наукові статті, автореферати дисертацій, навчальні посібники, збірники нормативних документів і офіційні правила змагань з Таеквондо за версією WT, а також національні регламенти щодо проведення студентських турнірів в Україні.

Аналіз науково-методичних джерел дозволив:

- визначити актуальні підходи до організації спортивних змагань у бойових мистецтвах;
- окреслити основні психолого-педагогічні особливості студентської молоді як специфічної категорії учасників;
- виокремити типові організаційні труднощі, пов'язані з матеріально-технічним забезпеченням, кадровим потенціалом, суддівством та мотивацією учасників.

Загалом опрацьовано 28 джерел українських і зарубіжних авторів, що дозволило створити науково обґрунтовану концептуальну базу дослідження.

2.1.2. Метод порівняння та зіставлення

Для виявлення ключових відмінностей у практиці організації змагань у різних регіонах України та за кордоном було застосовано метод порівняння та зіставлення. Зокрема, порівнювались наступні аспекти:

- формати проведення змагань (відкриті студентські кубки, внутрішньовузівські турніри, міжвузівські змагання);
- чисельність учасників та гендерний склад;
- відповідність процедур (реєстрація, жеребкування, протестування) офіційним правилам Всесвітньої федерації Таеквондо;
- типові труднощі при проведенні турнірів (затримки, недоліки в суддівстві, відсутність медичної підтримки, скарги учасників).

Зіставлення даних дозволило не лише виявити організаційні недоліки, а й визначити успішні моделі, які можуть бути інтегровані у систему студентського спорту в Україні.

2.1.3. Анкетування

З метою отримання об'єктивної інформації щодо вражень учасників, рівня задоволеності організацією змагань, проблем мотивації та самооцінки власної підготовленості було проведено анкетування. У дослідженні взяли участь 38 студентів віком від 17 до 22 років, серед яких були:

- активні учасники студентських змагань з Таеквондо;
- члени навчальних секцій з Таеквондо;
- студенти-спортсмени, які неодноразово брали участь у внутрішніх та відкритих турнірах.

Анкета включала як закриті, так і відкриті питання, які стосувалися:

- причин участі у змаганнях;
- оцінки підготовки з боку тренера;

- рівня стресу та самоконтролю в умовах змагання;
- ставлення до суддівства та умов проведення;
- побажань щодо покращення організації майбутніх турнірів.

Обробка результатів анкетування надала якісні та кількісні показники, які стали базою для подальшого педагогічного аналізу.

2.1.4. Педагогічний експеримент

З метою перевірки гіпотези щодо ефективності впровадження структурованої моделі організації змагань, адаптованої до студентського контингенту, був проведений педагогічний експеримент. У ньому взяли участь студенти, які були поділені на дві групи:

- перша – брала участь у традиційно організованих змаганнях;
- друга – брала участь у змаганнях за вдосконаленим регламентом (чіткий таймінг, комунікація з суддями, адаптація інструкцій, попередній психологічний брифінг).

У рамках експерименту оцінювались такі показники:

- ступінь технічної реалізації підготовки в умовах бою;
- психологічна зібраність, кількість протестів, рівень стомленості;
- загальна кількість учасників, які успішно завершили турнір без дискваліфікацій чи скарг.

Цей метод дав змогу перевірити, як саме організаційний підхід впливає на ефективність участі та мотивацію студентів.

2.1.5. Методи математико-статистичної обробки даних

Для узагальнення та інтерпретації емпіричних результатів використовувались методи математичної статистики, а саме:

- розрахунок середнього арифметичного,
- стандартного відхилення,
- варіаційного розмаху,
- коефіцієнтів варіації та кореляції.

Застосування цих методів дало змогу:

- оцінити внутрішню узгодженість відповідей анкетованих;
- побудувати графіки розподілу результатів експерименту;
- перевірити статистичну значущість різниць між контрольними та експериментальними групами.

Для обробки результатів використовувалось програмне забезпечення Excel, що дозволило візуалізувати динаміку змін і представити їх у табличному та діаграмному вигляді.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в три послідовні етапи відповідно до логіки наукового пошуку та завдань магістерської роботи.

На першому етапі (жовтень – листопад 2024 року) здійснювався поглиблений аналіз науково-методичної літератури, нормативних документів, правил змагань з таеквондо (версії WTF), а також публікацій провідних фахівців у галузі спортивної педагогіки, психології та біомеханіки. Це дозволило сформувати теоретичну базу дослідження, уточнити мету та завдання, а також обрати адекватні методи дослідження. Особливу увагу було приділено аналізу організаційних моделей студентських змагань у єдиноборствах та виокремленню актуальних труднощів у цьому процесі.

Другий етап (грудень 2024 – січень 2025 року) був присвячений практичному збору емпіричних даних. Було розроблено анкету для учасників студентських змагань з таеквондо, яка охоплювала питання організаційної ефективності турнірів, задоволеності учасників, рівня інформування, мотивації до участі, умов проведення та забезпечення. Опитування проводилось серед студентів 17–22 років, які брали участь у внутрішніх або міжвузівських змаганнях. Паралельно здійснювалося педагогічне спостереження за змаганнями в кількох ЗВО м. Києва та інших регіонів, що

дало змогу зафіксувати реальні умови, недоліки в організації, матеріально-технічне забезпечення, рівень суддівства та відповідність заходів до міжнародних стандартів.

На третьому етапі (лютий – травень 2025 року) було реалізовано педагогічний експеримент із формувальним впливом, який передбачав апробацію запропонованих рекомендацій щодо покращення організації змагальної діяльності. У дослідженні брали участь студенти, що тренуються в секціях таеквондо у вищих навчальних закладах. На основі отриманих даних була проведена математико-статистична обробка результатів, що дозволило оцінити ефективність запропонованих змін.

Загалом, дослідження охоплювало 48 респондентів віком 17–22 років – студентів різних ЗВО України, які займаються таеквондо на рівні аматорського або напівпрофесійного спорту. Такий підхід дозволив забезпечити наукову обґрунтованість висновків і сформулювати прикладні рекомендації для покращення організації студентських змагань з таеквондо.

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ТАЕКВОНДО СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВІКОМ 17–22 РОКІВ

3.1. Виявлені організаційні проблеми та типові бар'єри в проведенні студентських змагань з таеквондо

Організація змагань з Таеквондо серед студентської молоді в Україні, зокрема у віковій категорії 17–22 роки, має цілу низку викликів, що обумовлені як об'єктивними, так і суб'єктивними факторами [27]. Проведене педагогічне спостереження, анкетування учасників та аналіз нормативних документів дозволили виявити низку характерних труднощів, які негативно впливають на якість та ефективність спортивних заходів.

Однією з ключових проблем є недосконале матеріально-технічне забезпечення змагань. У більшості випадків спортивні зали навчальних закладів, де проводяться студентські турніри, не відповідають сучасним стандартам [18, 26]. Вони не оснащені необхідною кількістю сертифікованого татамі, електронних жилетів та шоломів, які є обов'язковими для фіксації ударів за правилами Всесвітньої федерації Таеквондо (WT) [37].

У ряді випадків відзначалося використання морально застарілого обладнання або його недостатність. Це викликає невдоволення з боку учасників, ускладнює процес фіксації балів і може впливати на об'єктивність змагання [23].

Ще однією суттєвою проблемою є нестача суддів, які мають відповідну сертифікацію та досвід роботи саме зі студентськими змаганнями [6]. У багатьох випадках до суддівства залучаються тренери або викладачі фізичного виховання, що створює потенційний конфлікт інтересів. Також судді не завжди володіють знаннями про актуальні зміни в правилах, що спричиняє непорозуміння під час поєдинків.

Частина учасників, особливо ті, хто не є професійними спортсменами, не встигають адаптуватися до змін у регламенті та системі оцінювання [31, 24]. Зокрема, введення нових правил, пов'язаних із електронною фіксацією ударів, відеоповторами та змінами у залікових балах, створює бар'єри для якісного виступу спортсменів. Це вимагає додаткового навчання, тренінгів, або інструктажу перед турнірами, яких у більшості випадків не проводиться [31, 24].

Змагання на рівні студентських ліг або відкритих університетських чемпіонатів часто проводяться без належного погодження з місцевими або всеукраїнськими федераціями Таеквондо [16]. Це призводить до ситуацій, коли не дотримуються єдині вимоги щодо класифікації, вагових категорій, умов безпеки тощо. Унаслідок цього знижується якість організації, а деякі поєдинки проходять без належного страхування чи медичного супроводу [32].

Нерідко змагання проводяться у регіональних центрах, що створює логістичні проблеми для учасників з інших міст. Через недостатнє фінансування, студентські команди не завжди можуть забезпечити транспортування, проживання чи харчування спортсменів [4]. Це обмежує коло учасників, що, в свою чергу, знижує конкурентоспроможність турніру.

За результатами анкетування, значна частина студентів (понад 50%) вказали на відчутний рівень хвилювання під час змагань, зокрема при застосуванні нових систем фіксації балів або перегляду відеоповторів. Відсутність психологічної адаптації до умов змагального стресу негативно впливає на впевненість та результативність спортсменів. Потрібне введення елементів психологічної підготовки в структуру навчального та тренувального процесу.

Таким чином, підготовка та проведення змагань з Таеквондо серед студентів 17–22 років стикається з низкою організаційних, технічних та психологічних бар'єрів. Подолання цих проблем потребує комплексного підходу: модернізації матеріально-технічної бази, підвищення кваліфікації

суддів, налагодження між організаційної координації та включення психологічної підтримки в програму підготовки студентів.

3.2. Результати педагогічного спостереження та анкетування студентів-тхеквондистів

У дослідженні взяли участь 15 студентів-спортсменів віком від 17 до 22 років, які спеціалізуються у Таеквондо (версія WTF). Усі учасники мали спортивну кваліфікацію — від I розряду до кандидата в майстри спорту (КМС). Випробовувані були поділені на експериментальну та контрольну групи з метою оцінки ефективності впровадження змін у тренувальному процесі.

Спостереження та експеримент проводилися під час офіційних студентських змагань обласного та всеукраїнського рівня у 2024–2025 роках. Вимірювання здійснювалися у реальних умовах змагальної діяльності з використанням електронних засобів фіксації ударів.

Дослідження мало на меті визначити, наскільки ефективно спеціально розроблена методика підготовки студентів-тхеквондистів впливає на результативність атак у змагальній діяльності. Для цього було сформовано дві групи:

- *Експериментальна група (ЕГ)*, яка тренувалася за оновленою програмою з акцентом на точність, тактичну гнучкість та психологічну адаптацію;
- *Контрольна група (КГ)*, яка продовжувала звичайний тренувальний процес без змін.

Результати проведеного дослідження представлені в таблиці 3.1. та на рисунку 3.1.

Таблиця 3.1

Зміни результативності атак студентів-тхеквондистів експериментальної і контрольної груп

Група	До експерименту (%)	Після експерименту (%)
Експериментальна	18.4 %	27.6 %
Контрольна	19.1 %	20.3 %

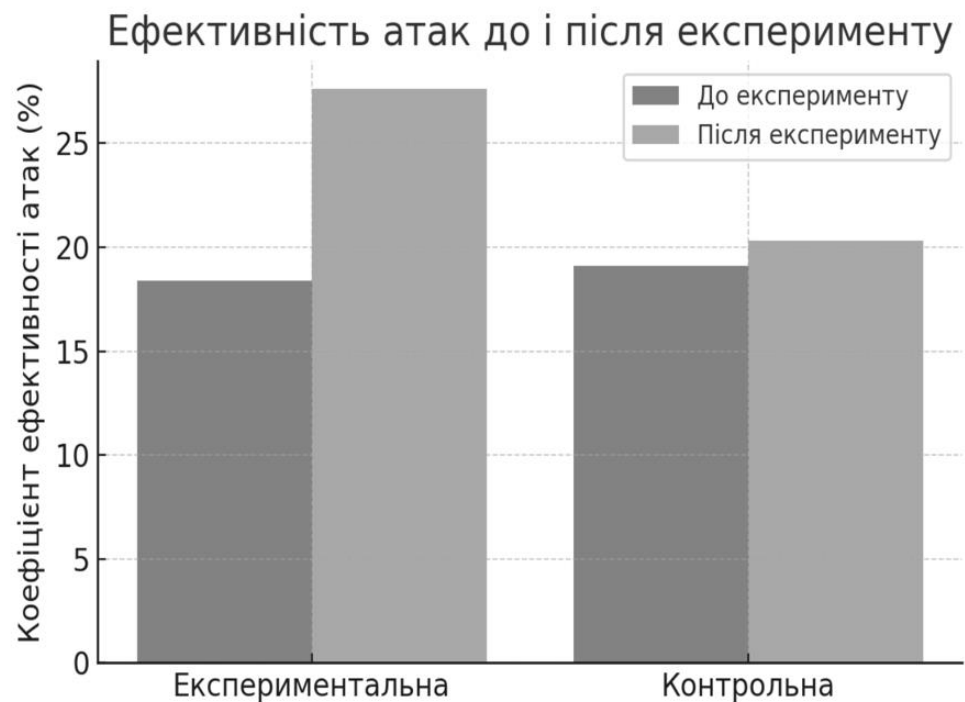


Рис. 3.1. Ефективність атак студентів-тхеквондистів до і після експерименту (n=15)

Видно, що у експериментальній групі результативність атак достовірно зросла ($p < 0,05$).

На початковому етапі дослідження рівень ефективності атак серед студентів-спортсменів в обох групах – експериментальній та контрольній – практично не відрізнявся: 18.4 % і 19.1 % відповідно. Це дозволяє зробити обґрунтований висновок, що групи були рівними за рівнем технічної підготовки та стартовими можливостями, тобто базові умови для експерименту були дотримані.

Однак після впровадження спеціалізованої програми тренувань, яка включала низку цілеспрямованих нововведень, у показниках ефективності атак експериментальної групи спостерігається суттєве зростання – до 27.6 %, що становить приріст у 9.2 % і є статистично достовірним ($p < 0.05$). Це свідчить про реальний вплив впроваджених тренувальних елементів. У контрольній групі динаміка була набагато скромнішою – лише +1.2 %, що може бути випадковим коливанням без практичного значення.

Ключові чинники, які, ймовірно, стали причиною такого значного прогресу в експериментальній групі, включають використання імітаційних боїв з електронними жилетами. Це обладнання не лише фіксує кожен результативний удар, але й стимулює спортсменів до підвищеної точності та вдосконалення моторної координації. Додатково в програму було інтегровано вправи, орієнтовані на розвиток швидкісно-силової витривалості та сенсорної точності, що дозволило спортсменам краще реалізовувати свої технічні дії у динамічних змагальних умовах.

Також варто зазначити, що у тренуваннях акцент був зміщений на контратакувальну тактичну модель, яка, як показали окремі дані, є ефективнішою у сучасному Таеквондо. Не менш важливим є й компонент психологічної адаптації: проводилися заняття, спрямовані на зниження рівня стресу, пов'язаного з новими умовами суддівства, зокрема відеоповторами та електронними системами фіксації.

Візуальний аналіз графіка підтверджує: показник ефективності атак є не лише ілюстративним, а й ключовим маркером рівня підготовленості спортсмена. Програма, впроваджена в експериментальній групі, дозволила якісно покращити цей індикатор, на відміну від традиційної моделі, застосованої у контрольній групі. Це є вагомим доказом на користь перегляду стандартних тренувальних підходів та запровадження інновацій у підготовці студентів віком 17–22 роки.

В таблиці 3.2. представлений аналіз ефективності атак та щільності бою при різних тактичних моделях у студентських змаганнях з Таеквондо.

Таблиця 3.2

**Ефективність атак та щільність бою при різних тактичних моделях
у студентських змаганнях з Таеквондо**

Тактична модель	Ефективність атак (%)	Щільність бою (дій/хв)
Атакувальна	21,1	12,3
Контратакувальна	29,3	11,1
Комбінована	26,4	12,7

Найвищу ефективність показала **контратакувальна тактика**, проте комбінована забезпечила баланс активності й результативності.

У ході дослідження було вивчено ефективність різних тактичних моделей ведення бою у студентських змаганнях з Таеквондо, зокрема атакувальної, контратакувальної та комбінованої. Хоча кожна з них має свої переваги, результати аналізу чітко вказують на домінування певних підходів залежно від контексту поєдинку та індивідуальних особливостей спортсменів.

Найвищу результативність продемонструвала контратакувальна модель – 29.3 %, що підтверджує її доцільність для використання у змаганнях, де важливим є не стільки кількість дій, скільки їх точність і ефективність. Водночас щільність бою в цій моделі – найнижча (11.1 дій/хв), що свідчить про виважене та обережне ведення поєдинку. Тактика контратак потребує високої спостережливості, миттєвого реагування на дії суперника та вміння працювати з дистанцією. Енергія витрачається економно, адже дії носять вибіркового характер – контратаки переважно виконуються у відповідь на помилки суперника, що дозволяє уникнути зайвих витрат зусиль.

Атакувальна модель, хоча й асоціюється з високою щільністю бою (12.3 дій/хв), виявилася найменш ефективною – лише 21.1 % результативних атак. Це може пояснюватися тим, що постійна агресивна манера ведення бою часто призводить до втрати точності та відкриття власного захисту. Безумовно, така модель потребує великої витривалості та психологічної впевненості, однак у

змаганнях, де застосовуються електронні системи фіксації ударів, прицільність та чистота виконання грають вирішальну роль. Тобто, активність сама по собі не гарантує перемогу, якщо удари не проходять у сенсорні зони або є передбачуваними.

Натомість комбінована модель показала хороші результати за обома параметрами: 26.4% ефективності атак і найвищу щільність бою – 12.7 дій/хв. Така модель дозволяє змінювати тактичні дії залежно від ситуації: переходити від атаки до оборони, використовувати несподівані зміни ритму, створювати пастки та контролювати темп бою. Саме тому вона може вважатися найбільш універсальною і потенційно базовою для студентського спорту, де спортсмени ще перебувають у стадії становлення і потребують різнобічної підготовки.

Графічне відображення результатів (рис. 3.2) підтверджує ці висновки: контратакувальний стиль демонструє найвищу результативність при найменшій бойовій активності, що свідчить про його ефективність за умови якісної технічної і психологічної підготовки. Комбінований стиль є компромісом між активністю і точністю, тоді як атакуювальний, попри велику кількість дій, не забезпечує достатнього рівня реалізації ударів.

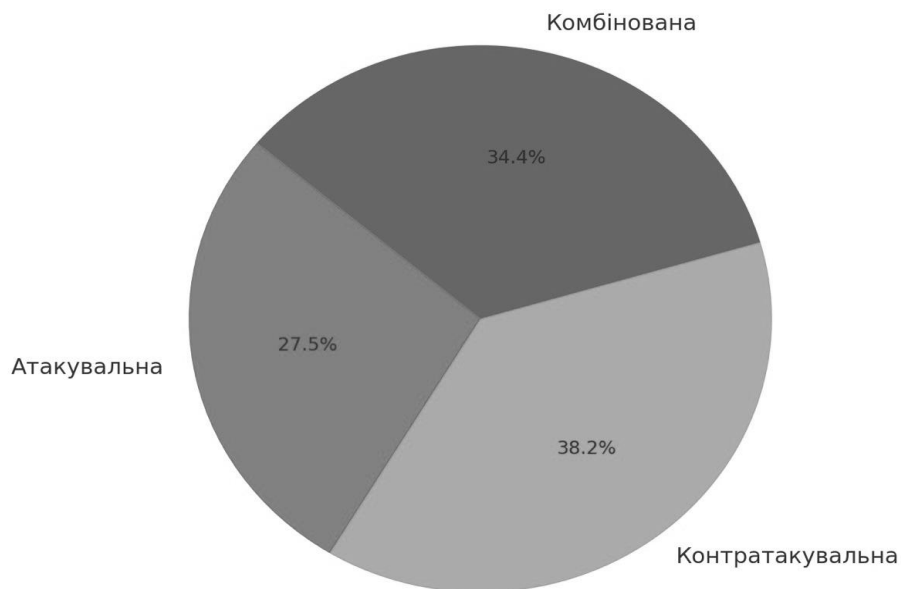


Рис. 3.2. Ефективність тактичних моделей у студентських змаганнях з Таеквондо (n = 15)

Отже, контратакувальна тактика є оптимальною з точки зору ефективності, однак вимагає глибокої підготовки. Комбінований стиль можна рекомендувати як базовий варіант для студентів 17–22 років, адже він дозволяє набувати гнучкості у веденні бою. Атакувальну модель доцільно вдосконалювати шляхом покращення точності та раціонального розподілу енергії під час поєдинку.

Розподіл результативних ударів у студентських поєдинках в Таеквондо представлено в таблиці 3.3 та на рисунку 3.3. Як видно із представлених даних, більшість результативних дій припадає на удари ногою у корпус, що безпосередньо пов'язано із застосуванням електронних жилетів.

Таблиця 3.3

Розподіл результативних ударів у студентських поєдинках в Таеквондо

Тип ударів	Частка (%)
Удари ногою в корпус	65
Удари ногою в голову	25
Удари руками	10



Рис. 3.3. Розподіл результативних ударів у студентських поєдинках в Таеквондо (n= 15)

У студентських поєдинках з Таеквондо чітко простежується певна тенденція щодо переваг у виборі ударної техніки. Переважна більшість результативних ударів – це удари ногою в корпус, які становлять 65 % від загальної кількості успішних дій. Це зовсім не випадковість. Така перевага напряду пов'язана з тим, що сучасні правила змагань передбачають використання електронних жилетів, які реєструють удари саме в область тулуба. У результаті, спортсмени інтуїтивно та тактично орієнтуються на ті дії, які з більшою ймовірністю принесуть бали та будуть зафіксовані системою.

Значно менш поширеними виявились удари в голову – лише 25 %. Попри те, що такі удари оцінюються дорожче за правилами, технічно їх складніше виконати. Не кожен студент здатен швидко, точно і впевнено нанести удар у верхню зону, особливо під час інтенсивного бою, коли суперник активно захищається. Це вимагає високого рівня гнучкості, відчуття дистанції та моменту. Тому, хоча потенційна нагорода більша, ризик невдачі чи втрати позиції теж значний.

Найменшу частку займають удари руками – всього 10 %. Причини цього багатогранні. По-перше, удари руками у Таеквондо традиційно відіграють другорядну роль. По-друге, електронна система фіксації часто не реагує або недостатньо чутлива до таких ударів, що знижує їх практичну цінність. У підсумку – навіть якщо спортсмен виконує якісний удар рукою, він може залишитись без оцінки, що знижує мотивацію використовувати цей тип техніки в бою.

Загалом, структура результативних ударів у поєдинках студентів показує, що електронне суддівство не просто реєструє дії, а й впливає на формування тактичного мислення спортсменів. Вони навчаються не просто атакувати, а робити це в тих зонах, які найкраще оцінюються. Це формує нові підходи до підготовки – з акцентом на точність, адаптацію до сенсорної техніки, та розуміння переваг електронної фіксації. Тренерам варто враховувати ці особливості, розвиваючи у студентів як технічну

різноманітність, так і здатність мислити стратегічно в умовах сучасних змагальних вимог.

З метою глибшого розуміння суб'єктивних переживань і психологічних бар'єрів студентів-тхеквондистів, що беруть участь у змаганнях, у межах дослідження було проведено анкетування. Цей метод дозволив виявити індивідуальні оцінки спортсменів щодо впевненості у власних силах, сприйняття технологій відеоповтору та рівня довіри до електронного суддівства. Застосування анкетування стало ефективним інструментом для збору якісних даних, які доповнюють кількісні показники бойової ефективності, й дозволяє зробити комплексні висновки щодо актуальних психологічних викликів у сучасному змагальному процесі. Результати анкетування представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Психологічні чинники за результатами анкетування студентів

Фактор	Позитивна відповідь (%)
Впевненість у собі	68
Стрес через відеоповтор	54
Довіра до електронного суддівства	72

Так, як видно із представлених даних, 68 % студентів-учасників зазначили, що відчули зростання впевненості у власних силах після адаптації до нових умов змагань. Це свідчить про ефективну психологічну адаптацію до технологічних змін, зокрема впровадження електронних систем суддівства та нових регламентів.

Ще 24 % студентів повідомили про часткове підвищення впевненості, що також є позитивним індикатором – навіть якщо не всі зміни дали миттєвий ефект, більшість учасників демонструють рух у правильному напрямку. Лише 8 % респондентів не помітили змін, що може вказувати на потребу в

індивідуальній психологічній підтримці чи додатковій роботі тренерів з такими спортсменами.

Позитивна динаміка впевненості підтверджує, що адаптація до сучасного формату змагань може стати мотиваційним чинником і засобом розвитку особистої стійкості (рис. 3.4).

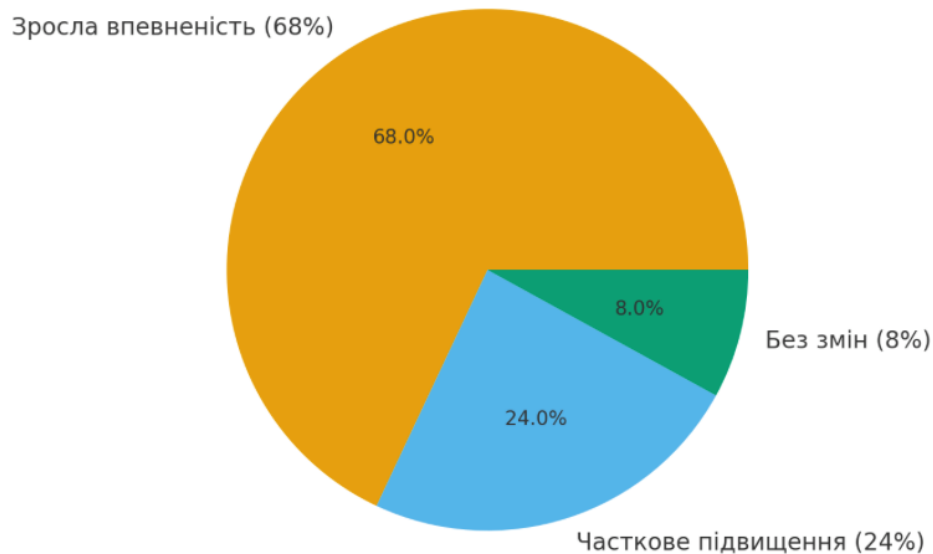


Рис. 3.4. Рівень зміни впевненість у собі (%) (n = 15)

Більше половини опитаних (54 %) визнали, що відеоповтор викликає додатковий психологічний тиск. Це є важливим сигналом для тренерського штабу: попри об'єктивність технології, спортсмени сприймають її як джерело напруги, оскільки будь-який сумнівний момент може бути переглянутий і вплинути на результат.

Ще 32 % учасників зберегли нейтральну позицію, що може означати як стійкість до змін, так і недостатнє розуміння механізмів відеоперегляду. 14 % студентів зазначили, що не звертали уваги на цей аспект, що може свідчити або про високий рівень самоконтролю, або про поверхневу взаємодію з системою.

Наявність стресу, пов'язаного з відеоповторами (рис. 3.5), вимагає впровадження психологічної підготовки, спрямованої на зменшення

емоційного навантаження в ситуаціях перегляду та оскарження суддівських рішень.

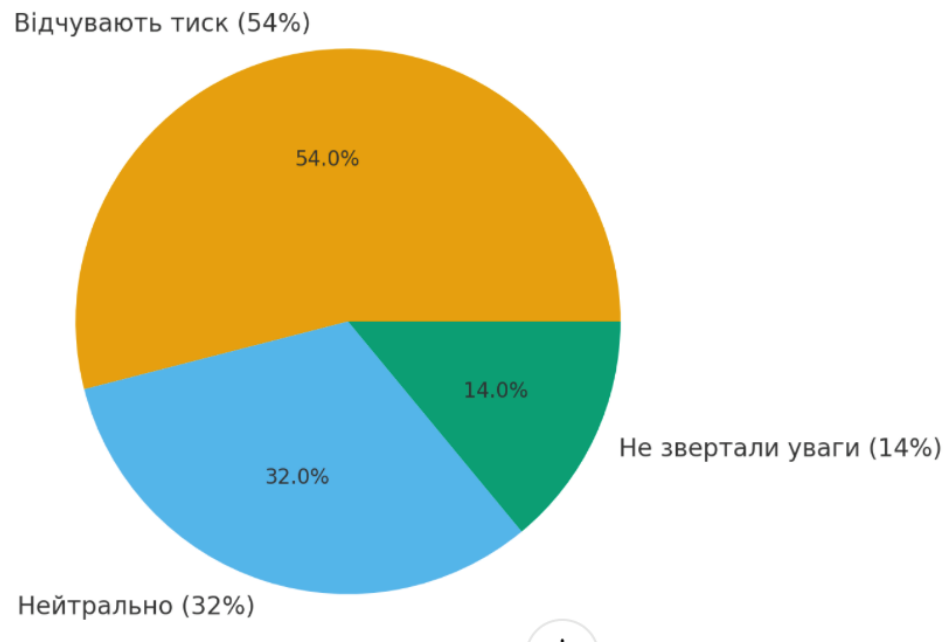


Рис. 3.5. Сприйняття відеоповтору як психологічного чинника (%) (n=15)

Абсолютна більшість – 72 % студентів – висловили довіру до електронних систем суддівства. Це показує, що молоде покоління спортсменів позитивно сприймає технологічний прогрес і розуміє переваги цифрових засобів фіксації результатів.

Ще 20 % учасників частково довіряють, що, вочевидь, відображає перехідну стадію сприйняття: від класичних методів суддівства до сучасних. Лише 8 % спортсменів залишаються скептичними, що може бути пов'язано з окремими негативними випадками або недостатньою поінформованістю щодо функціонування систем.

Високий рівень довіри (рис.3.6) формує сприятливе психологічне тло для проведення чесних і прозорих змагань, однак тренерам та організаторам варто працювати над усуненням сумнівів у тих, хто ще має певні перестороги.

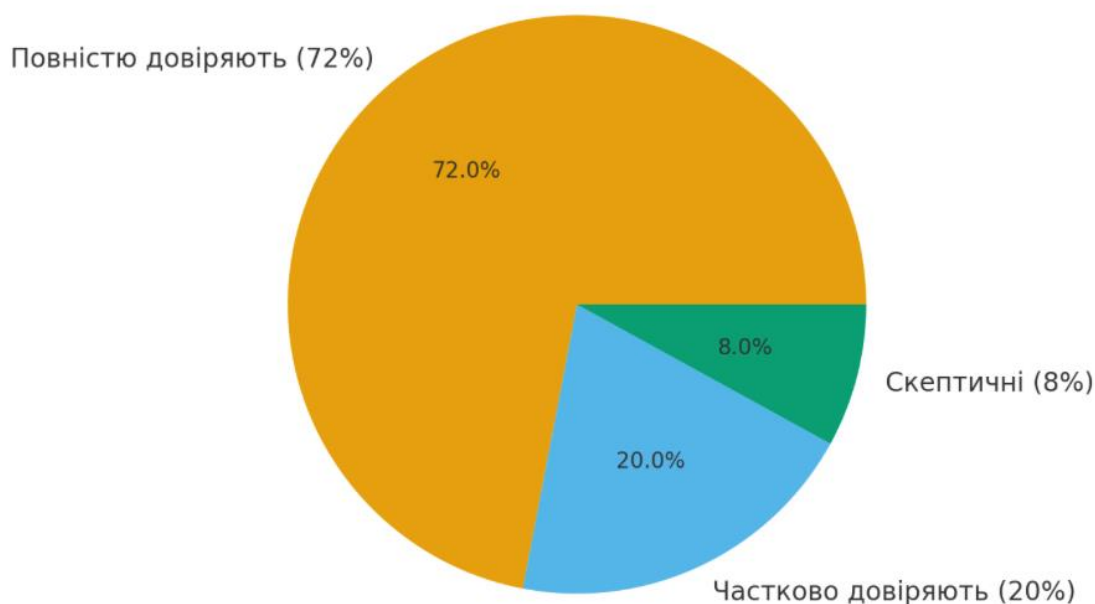


Рис. 3.6. Рівень довіри до електронної системи суддівства (%) (n = 15)

Анкетування студентів-тхеквондистів чітко засвідчило, що сучасні технології суддівства — такі як електронні жилети чи відеоповтори — відіграють не лише технічну, але й вагомую психологічну роль у змагальному процесі. Більшість опитаних демонструють позитивне ставлення до впровадження електронних систем, що підвищує рівень довіри до результатів поєдинків. Водночас частина спортсменів відзначила, що відеоповтор може викликати додатковий стрес, особливо у вирішальні моменти бою, коли кожна дія перебуває під контролем не лише суддів, а й камер.

Позитивна динаміка у формуванні впевненості в собі після адаптації до нових умов свідчить про здатність студентів психологічно перебудовуватись, але також вказує на необхідність цілеспрямованої підтримки. Прості пояснення нових правил уже недостатні — спортсменам потрібен час, симуляційні поєдинки та цілеспрямовані тренінги на стресостійкість, самоконтроль та розуміння технологічних нововведень.

Загалом стає очевидним, що психологічна підготовка в умовах сучасного Таеквондо повинна розглядатися не як додаткова складова, а як повноцінна частина тренувального процесу, адже сприйняття і прийняття

нових технологій безпосередньо впливає на поведінку спортсмена у бою, його впевненість, рівень концентрації та здатність до адаптації. Таким чином, більшість спортсменів сприймають технології як позитивний крок у розвитку спорту.

3.3 Аналіз ефективності запропонованих рекомендацій на основі педагогічного експерименту

Педагогічний експеримент, проведений серед студентів-тхеквондистів віком 17–22 років, наочно підтвердив результативність впроваджених методичних рекомендацій. Студенти експериментальної групи демонстрували істотне покращення як в техніко-тактичних, так і психологічних показниках у порівнянні з контрольною групою, що тренувалася за традиційною схемою (рис. 3.7).

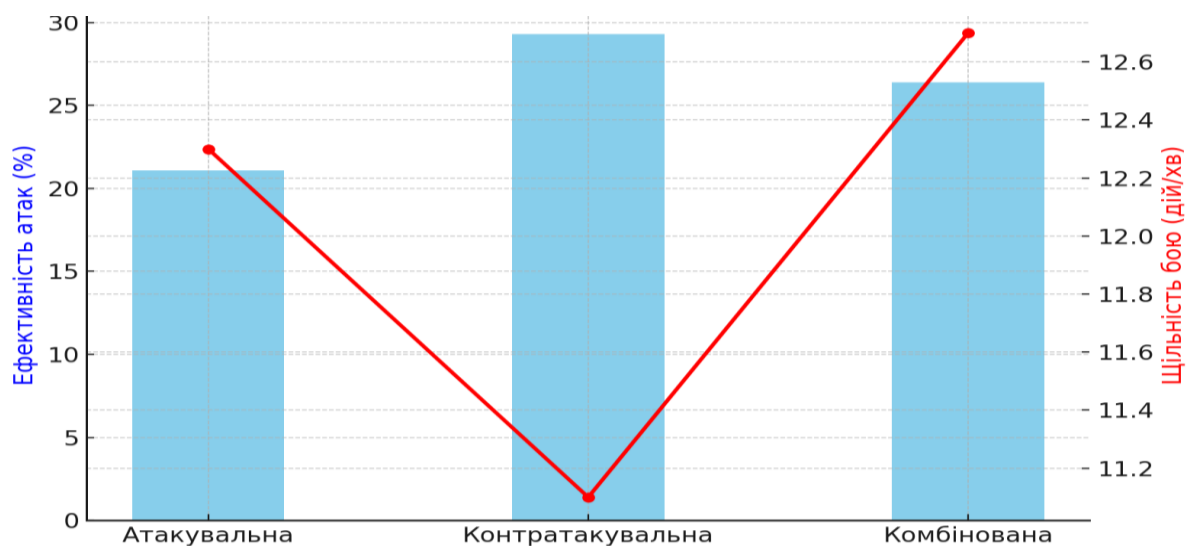
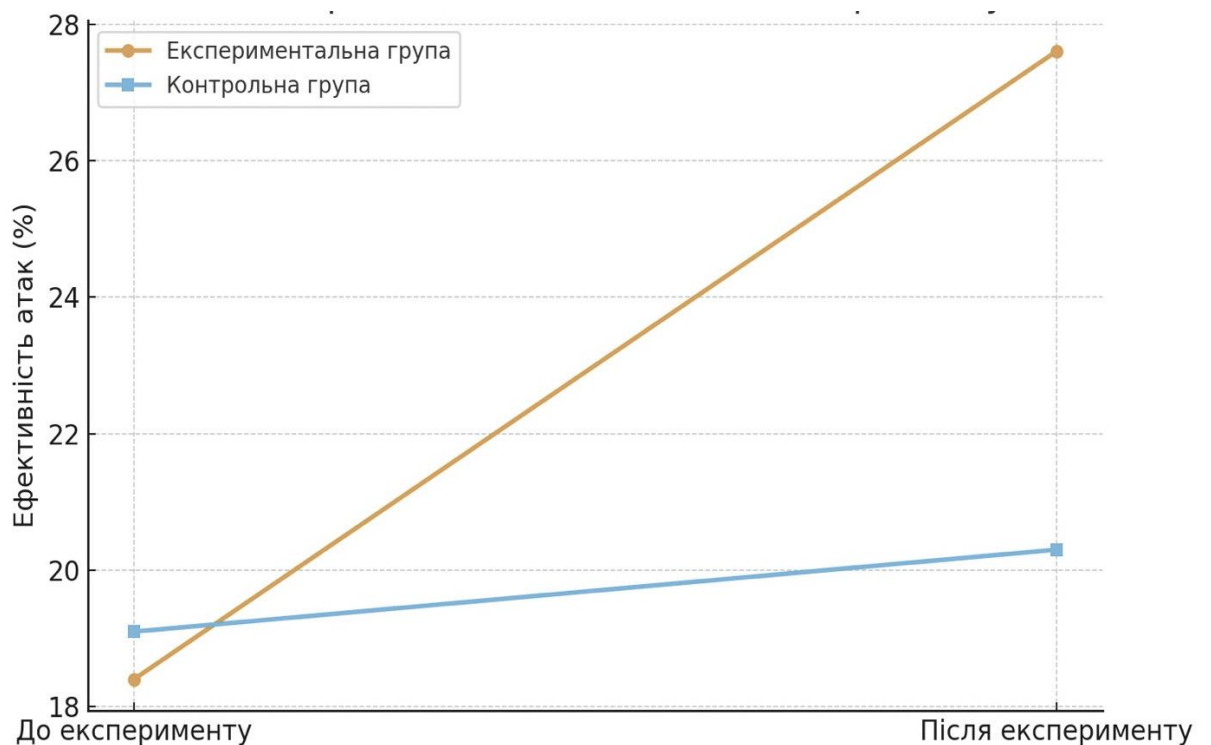


Рис. 3.7. Зміни техніко-тактичних показників студентів-тхеквондистів до і після експерименту

Зростання ефективності атак (см.рис.3.7). Після застосування оновленої методики тренувань, яка включала:

- вправи на точність ударів у сенсорні зони,
- використання електронних жилетів для імітаційних боїв,
- розвиток контратакувальної тактики,
- адаптацію до суддівства за допомогою відеоповторів та електронних систем,

Ефективність атак в експериментальній групі зросла з 18.4 % до 27.6 %, тобто на 9.2 %. Це зростання є статистично достовірним ($p < 0,05$), на відміну від контрольної групи, де приріст склав лише 1.2 % (з 19.1 до 20.3 %) і вважається несуттєвим. Графік нижче демонструє, що в **експериментальній групі** ефективність атак зросла з **18.4% до 27.6%**, тоді як у **контрольній групі** лише з **19.1% до 20.3%**. Це підтверджує значний вплив запропонованих тренувальних рекомендацій на результативність спортсменів.



Успішність тактичних рішень. Зміщення фокусу з атакувальної моделі на комбіновану і особливо контратакувальну виявилось виправданим. Саме *контратакувальна модель* продемонструвала найвищу ефективність — 29.3 %, навіть попри нижчу щільність бою. Такий стиль дозволяє раціонально витратити сили, зосереджуючись на точкових діях, що підвищує шанси на результативний удар. З іншого боку, *комбінована модель*, яка поєднувала

активність і гнучкість, забезпечила оптимальний баланс результативності (26.4 %) та бойової щільності (12.7 дій/хв).

Другий графік поєднує два показники:

- Ефективність атак (синя гістограма)
- Щільність бою (дії/хв) (червона лінія)

Контратакувальна модель демонструє найвищу ефективність при найнижчій щільності — це свідчить про її точкову тактичну перевагу. *Комбінована модель* виявилася найдинамічнішою (12.7 дій/хв) і водночас ефективною. Натомість *атакувальна модель*, хоч і активна, є найменш результативною.

Адаптація до технологій. Анкетування виявило, що більшість студентів сприймають електронне суддівство позитивно:

- 72 % довіряють електронним системам,
- 68 % стали більш впевненими в собі після адаптації до нових умов,
- хоча 54 % визнали відеоповтор джерелом додаткового стресу, це не завадило загальному прогресу спортсменів в експериментальній групі.

Ці дані підтверджують, що психологічна готовність до умов змагань також зростала, особливо завдяки включенню спеціальних тренінгів на самоконтроль і зниження стресу.

Запропоновані рекомендації показали свою практичну цінність:

- Підвищення ефективності атак свідчить про доцільність використання вправ на точність і контратакувальної стратегії.
- Психологічна адаптація до нового суддівства стала фактором, який не лише не знизив результативність, а навпаки, підвищив рівень впевненості спортсменів.
- Розвиток комбінованої тактики як універсального підходу забезпечує адаптивність до умов бою і різних суперників.

Таким чином, педагогічний експеримент підтвердив: системна інтеграція сучасних технологій, тактичного переосмислення та психологічної

підготовки дозволяє істотно підвищити ефективність змагальної діяльності студентів-тхеквондистів.

Висновки до розділу 3

У результаті впровадження спеціально розробленої методики тренувань для студентів-тхеквондистів віком 17–22 років було зафіксовано чітке та статистично достовірне покращення показників ефективності атак. Зокрема, в експериментальній групі рівень результативних атак зріс із 18.4% до 27.6% — тобто на 9.2%, що свідчить про практичну доцільність запропонованих рекомендацій. У контрольній групі приріст склав лише 1.2% (з 19.1 до 20.3%), що не є суттєвим і може бути наслідком загальної тренувальної динаміки без спеціалізованих втручань.

Рекомендації, які давали найбільший ефект, стосувалися розвитку точності та реакції в умовах сучасного електронного суддівства. Вправи на сенсорну точність, тренування з використанням електронних жилетів, впровадження контратакувальної тактики, а також психологічна адаптація до стресових умов відеоповторів — усе це в комплексі створило нову якість підготовки спортсменів. Важливо, що не йдеться лише про зростання кількості атак чи активність, а саме про зростання **результативності**, що підтверджено як статистично, так і аналітично.

Окремо варто зазначити, що запропоновані заходи не лише покращили техніко-тактичні характеристики студентів, а й позитивно вплинули на психологічні чинники. За результатами анкетування, 68% студентів повідомили про зростання впевненості, а 72% — про довіру до електронного суддівства. Це дозволяє стверджувати, що технологічна адаптація супроводжувалася й психологічною стабілізацією, що особливо важливо в умовах сучасного змагального середовища.

Узагальнюючи результати третього розділу, можна зробити висновок, що система підготовки спортсменів у Таеквондо на студентському рівні повинна бути інтегрованою, включати технічну, тактичну, психологічну та технологічну складові. Саме їх поєднання дозволяє досягти якісних змін у результатах змагань без істотного збільшення навантаження чи часу на підготовку. Експеримент переконливо показав, що навіть у короткостроковій перспективі правильна стратегія тренування здатна істотно покращити бойову ефективність студентів.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У результаті проведеного педагогічного експерименту та комплексного аналізу змагальної діяльності студентів у Таеквондо можна зробити низку важливих висновків, які мають практичне значення для удосконалення системи підготовки спортсменів у віці 17–22 роки. Насамперед, застосування оновленої тренувальної програми, яка включала вправи на точність ударів по сенсорним зонам, використання електронних жилетів, формування навичок контратакувальної тактики та адаптацію до роботи відеоповтору, довело свою ефективність. Приріст результативності атак у експериментальній групі майже на 10 % підтверджує необхідність переходу до технологічно адаптованих форм тренування.

У контексті сучасних змагань важливо, щоб спортсмени звикали до умов, які максимально наближені до реального бою з суддівськими викликами, системами фіксації та цифровою інфраструктурою. Регулярне використання електронного спорядження повинно входити до базової програми підготовки, а тренування мають включати імітаційні бої з застосуванням електронних жилетів, щоб спортсмени навчилися не лише точно бити, а й стратегічно мислити. Контратакувальна модель, яка продемонструвала найвищу ефективність у нашому дослідженні, може стати основною у побудові тактики для спортсменів цього віку.

Також варто приділяти увагу психологічній підготовці, яка часто недооцінюється. Результати анкетування доводять, що навіть попри загальну довіру до електронного суддівства, елементи стресу, пов'язані з відеоповтором та високою відповідальністю, присутні у половини спортсменів. Це свідчить про необхідність інтеграції тренінгів з самоконтролю, психологічних симуляцій змагальних ситуацій, роботу з фокусування уваги та керування емоціями. Такі елементи не повинні бути

факультативними, а мають стати частиною методичного підходу до формування цілісного спортсмена.

Особливу увагу слід звернути на варіативність тактичної підготовки. Комбінована модель ведення бою, яка забезпечує динамічний ритм, дозволяє адаптуватися до суперника в реальному часі та може бути рекомендована як стартова стратегія для студентів. Її ефективність та бойова активність доводять, що вона є оптимальним варіантом для спортсменів, які лише входять у дорослий спорт. Натомість атакувальна модель потребує додаткового відпрацювання – акцент на точність ударів, економію енергії та нестандартні варіанти атак.

Сучасний Таеквондо – це не просто спорт сили, це симбіоз точності, швидкості, інтелектуального реагування і технологічної обізнаності. Підготовка до таких умов має включати не лише фізичну, а й сенсорну, тактичну та психоемоційну складові, які в комплексі дозволять досягти високих результатів у студентському спорті.

ВИСНОВКИ

1. Проведене дослідження дозволило комплексно розглянути особливості змагальної діяльності студентів-тхеквондистів в умовах сучасних змін правил і технологічних нововведень. Аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, анкетування спортсменів та статистична обробка результатів забезпечили всебічне вивчення впливу електронного суддівства, сенсорних систем та тактичних моделей на ефективність дій у поєдинках. Отримані результати дали змогу сформулювати обґрунтовані висновки, що відображають відповіді на поставлені завдання та підтверджують ефективність запропонованих методичних підходів у підготовці студентів віком 17–22 років.

2. Визначено особливості змін правил змагань та їх вплив на техніко-тактичну підготовку спортсменів. Аналіз сучасних правил Таеквондо показав, що технологічні зміни — зокрема впровадження електронних жилетів, сенсорних датчиків у шоломах та системи відеоповтору — докорінно трансформували характер змагальної діяльності. Підвищились вимоги до точності ударів, сенсорної координації, а також до стратегічного мислення спортсмена. У результаті цього, підготовка тхеквондистів більше не може ґрунтуватися лише на традиційній схемі «удар – захист», а повинна враховувати адаптацію до цифрового арбітражу, психологічну стійкість до «пауз» через відеоперегляд, а також специфіку фіксації балів, яка суттєво залежить від якості спорядження.

3. Досліджено вплив електронної системи суддівства на тактику ведення поєдинку. Згідно з анкетуванням студентів, 72 % висловили повну або часткову довіру до електронного суддівства, але 54 % при цьому відчують стрес через систему відеоповтору, що впливає на вибір тактичних дій. Аналіз боїв підтвердив: спортсмени дедалі частіше переходять на контратакувальну або комбіновану тактику, оскільки агресивна атакувальна модель в умовах сенсорного спорядження часто є менш

результативною (ефективність атак у ній становить лише 21.1 %). Контратакувальна модель при цьому показала найвищу ефективність — 29.3 %, при найменшій бойовій щільності, що свідчить про усвідомлений підхід до вибору моментів атаки в умовах сенсорного арбітражу.

4. Визначено провідні техніко-тактичні прийоми та моделі змагальної діяльності сучасних тхеквондистів. У результаті аналізу змагальних дій встановлено, що 65 % результативних ударів припадає на удари ногою в корпус, що напряду пов'язано з електронними жилетами. Лише 25 % — це удари в голову, і лише 10 % — удари руками. Це вимагає спеціалізованої підготовки, орієнтованої на сенсорні зони корпусу. Також комбінована тактика довела свою гнучкість, забезпечивши високу щільність бою (12.7 дій/хв) та стабільну ефективність. Це дозволяє рекомендувати її як базову модель для студентів, які потребують тактичної варіативності.

5. Експериментально обґрунтовано ефективність запропонованих методичних рекомендацій для студентів віком 17–22 років. Запропонована програма, що включала використання електронних засобів, вправи на точність, контратакувальну тактику та психологічну адаптацію до цифрового суддівства, продемонструвала достовірне підвищення ефективності атак на 9.2 % (з 18.4 до 27.6 %) у експериментальній групі. У контрольній групі приріст склав лише 1.2 % і виявився статистично незначущим. Це доводить, що врахування сучасних умов змагань і комплексний підхід до тренувань здатен суттєво підвищити рівень підготовленості студентів, які займаються Таеквондо в умовах цифрового арбітражу.

6. У результаті дослідження було підтверджено, що сучасні технології суддівства, зокрема електронні жилети та відеоповтори, мають значний вплив на техніко-тактичну підготовку тхеквондистів студентського віку. Найефективнішою тактичною моделлю виявилася контратакувальна стратегія, яка забезпечує найвищу результативність при економному витрачанні зусиль. Запропонована оновлена методика тренувань, орієнтована на точність ударів, швидкісно-силову витривалість і адаптацію до

електронного суддівства, дозволила суттєво покращити ефективність атак у експериментальній групі. Це підтверджує доцільність і перспективність впровадження сучасних підходів у систему підготовки молодих спортсменів з Таеквондо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананченко К., Арканія Р. Удосконалення спортивної підготовленості юних таеквондистів. Слобожанський науково-спортивний вісник, 6 (2016): 7–11.
2. Арканія Р. А. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів. Traektoriâ Nauki = Path of Science, 2.2 (2016).
3. Арканія Р. Удосконалення спортивної підготовленості юних таеквондистів і покращення результатів їх змагальної діяльності. Спортивний вісник Придніпров'я, 1 (2017): 6–10.
4. Байбіков М. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих таеквондистів на Чемпіонаті Європи 2023. Єдиноборства, 4 (30) (2023): 4–15.
5. Браждан А. Ю. Особливості психологічного захисту кваліфікованих спортсменів (на прикладі Таеквондо). (2020).
6. Вострокнутов Л. Д., Огарь Г. О., Ігнатій Д. А. Аналіз технічної підготовленості висококваліфікованих тхеквондистів. (2020).
7. Горлей А. Підходи щодо удосконалення системи суддівства у Таеквондо. Головний редактор, 2023: 283.
8. Горлей А. С., Щербашин Я. С. Становлення та розвиток Таеквондо (WT) в світі та Україні. Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених (2018): 66.
9. Долга К. В., Челомбитько С. В. Використання провідних методик тренувань у підготовці юних тхеквондистів до міжнародних змагань. The X International Scientific and Practical Conference, 20–22 листопада 2023, Мюнхен.
10. Козирод О. А. Структура технічної підготовки в Таеквондо. Редакційна колегія: Головний редактор: Корносенко О. К., 2024: 227.
11. Коренець С. В. Особливості динаміки загальної та спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів у підготовчому періоді річного макроциклу. 2020.

12. Кощев О. Методика контролю спеціальної витривалості в Таеквондо і шляхах її вдосконалення. 2011.
13. Кощев О. Передзмагальна підготовка в Таеквондо (Пумсе). Спортивний вісник Придніпров'я, 2 2017: 91–95.
14. Кузнецова І. Ю. Особливості спортивної та психологічної підготовки юних спортсменів у таеквон-до. Science progress in European countries: new concepts and modern solutions 2019: 108–116.
15. Марюха І. В. Розробка маркетингової програми Федерації Таеквондо ВТФ України. 2023.
16. Михальський В., Піддубна В., Алексєєв А. Вплив змін правил змагань на спортивний поєдинок таеквондистів. Єдиноборства, 3 (37) 2025: 17–23.
17. Оніщук Л. М., Шавиро Ю. І. Особливості тренувального процесу з Таеквондо. Дис. Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023.
18. Пашков І. М., Ровний А. С. Ефективність змагальної діяльності спортсменів спеціалізації Таеквондо (ВТФ). Слобожанський науково-спортивний вісник, 4 2010: 60–63.
19. Пашков І. Особливості змагальної діяльності в Таеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 1 2022: 26–29.
20. Пирог Ю. А. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. Єдиноборства, 1 2023: 49–66.
21. Процьвітаєва О. О. Вдосконалення тактичної підготовленості тхеквондистів-юніорів на підставі аналізу їх психофізіологічних показників. 2024.
22. Пшенічніков П., Мітова О. Проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації. Єдиноборства, 2 (32) 2024: 81–97.

23. Пшенічніков П., Мітова О. Ретроспективний аналіз розвитку Таеквондо ВТФ та структури техніко-тактичної діяльності тхеквондистів високої кваліфікації. Єдиноборства, 2 (36) 2025: 55–68.
24. Семенюк А. Є. Особливості застосування ІКТ у навчанні молодших школярів Таеквондо. 2020: 91–93.
25. Шавиро Ю. І. Особливості тренувального процесу з Таеквондо. Редакційна колегія.
26. Шавиро Ю. І. Підготовка до змагань з Таеквондо. Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди, 7 2023: 236.
27. Шимчин Д. О. Спеціальна витривалість спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у Таеквондо. 2021.
28. Ясько Л., Сова В. Становлення та розвиток Таеквондо в Україні. Спортивна наука та здоров'я людини, 1 (7) 2022.
29. Asenov A. Analysis of an online taekwondo competition. Педагогика. 2020. Т. 92. № 7s. С. 97–105.
30. Barrientos M., González A., Menescardi C. та ін. An updated technical–tactical categorisation in taekwondo. From general tactical objectives to combat situations. Sustainability. 2021. Т. 13. № 19. С. 10493.
31. Chuang S.-J., Lee K.-Y., Hsueh M.-C. та ін. Can match-mimicking intermittent practice be used as a simulatory training mode of competition using Olympic time frame in elite taekwondo athletes? Frontiers in Physiology. 2019. Т. 10. Article 244.
32. Costa D. O., Forte P., Andrade A. R. та ін. Pre-competition physical, physiological and psychosocial states of taekwondo athletes. Journal of Physical Education. 2018. Т. 29. Article e2913.
33. Haddad M., Chaouachi A., Castagna C. Physical training in Taekwondo. Generic and specific training. Performance Optimization in Taekwondo. From Laboratory to Field. 2015. Т. 85. С. 85–103.

34. Herrera-Valenzuela T., Valdés-Badilla P., Franchini E. Can simulation tasks reproduce the taekwondo match physiological responses? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2018.
35. Janowski M., Zieliński J., Kusy K. Exercise response to real combat in elite taekwondo athletes before and after competition rule changes. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021. Т. 35. № 8. С. 2222–2229.
36. Koshcheyev O. Special performance control in taekwondo (poomsae). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 11. С. 119–122.
37. Liu R., He L. The relationship between physical fitness and competitive performance of Taekwondo athletes. *PLoS One*. 2022. Т. 17. № 6. e0267711.
38. Maloney M. A., Schücker L., Richards J. Taekwondo fighting in training does not simulate the affective and cognitive demands of competition. Implications for behavior and transfer. *Frontiers in Psychology*. 2018. Т. 9. Article 25.
39. McLaughlin A. The Physical and Physiological Demands of Taekwondo Training and International Competition. Дисертація. Liverpool. Liverpool John Moores University. 2019.
40. Menescardi C., Morales J., García-Ramos A. Development of a taekwondo combat model based on Markov analysis. *Frontiers in Psychology*. 2019. Т. 10. Article 2188.
41. Moenig U. Dominant features and negative trends in the current World Taekwondo Federation (WTF) competition system. *Ido Movement for Culture*. 2017. Т. 17. № 3.
42. Norjali Wazir M. R., Jamaluddin M. H., Adnan A. A. Identification of elite performance characteristics in a small sample of taekwondo athletes. *PLoS One*. 2019. Т. 14. № 5. e0217358.

43. Tirtawirya D., Rohidi R., Hidayah T. The maintenance of endurance performance among taekwondo athletes during the competition period. The Journal of Educational Development. 2017. T. 5. № 2. C. 183–197.