

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

Полянський Давид Андрійович
Студента групи ТДб-1-21-4.0д

**УПРАВЛІННЯ ДОСТАРТОВИМ СТАНОМ ЮНИХ
ТХЕКВОНДИСТІВ**

курсowa робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 017 – Фізична
культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
спорту та фітнесу

Протокол засідання кафедри

« ____ » _____ 2024 р.

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент

Єременко Олександр Анатолійович

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПРЕДСТАРТОВІ СТАНИ В СПОРТІ: ЗАГАЛЬНЕ УЯВЛЕННЯ ТА ПРОБЛЕМИ.....	5
1.1 Характеристика психо-емоційного стану спортсмена в умовах змагань.....	5
1.2 Характеристика видів предстартового стану спортсменів	8
1.3 Засоби та методи управління предстартовим станом спортсмена.....	17
1.4 Вікові особливості організму та психіки юних тхеквондистів	19
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1 Методи дослідження.....	25
2.2 Організація дослідження	26
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ УПРАВЛІННЯ ДОСТАРТОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ.....	28
3.1 Результати дослідження спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.....	28
3.2 Результати дослідження психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх достартовий стан	31
Висновки до розділу 3	37
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	41

ВСТУП

У сучасному світі, що стрімко розвивається, фізичний та психічний розвиток молодого покоління займає важливе місце в системі загальноосвітньої та спортивної діяльності. Спорт, зокрема такі види, як тхеквондо, стає не лише засобом фізичного здоров'я, але і ефективним інструментом формування моральних цінностей, самодисципліни та волевих якостей молоді.

Сучасна система підготовки в тхеквондистів базується на передових методах тренувань та наукових дослідженнях, спрямованих на оптимізацію результатів на різних етапах спортивного удосконалення. Вона враховує індивідуальні особливості кожного спортсмена, забезпечуючи комплексний розвиток фізичних, технічних та психологічних здібностей. Така система використовує сучасні засоби технології для аналізу та вдосконалення техніки, а також враховує сучасні тенденції у фізичній підготовці та науці про спорт. Це не лише досягненню високих спортивних результатів, але й формує у спортсменів навички та якості, корисні для подальшого життя.

Однак, не менш важливим компонентом у тренувальному процесі юних тхеквондистів є управління їхнім достартовим станом. Управління достартовим станом юних тхеквондистів полягає в тому, щоб забезпечити їм оптимальний психологічний стан перед змаганням; це дозволить повною мірою використати можливості кожного спортсмена, підтримуючи його на шляху до досягнення великих спортивних цілей.

Управління достартовим станом юних тхеквондистів стає актуальним завданням у зв'язку з розширенням застосування новітніх підходів до тренувань, розвитку методів психологічної підтримки та психофізіологічних аспектів у спортивному вихованні.

Метою нашої курсової роботи є визначення ефективних стратегій предстартової підготовки, яка забезпечить ефективне управління достартовим станом юних тхеквондистів.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання:**

- ✓ Визначити основні аспекти та чинники, що впливають на достартовий стан юних тхеквондистів.
- ✓ Проаналізувати сучасні методи управління достартовим станом в підготовці юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.
- ✓ Розробити рекомендації щодо оптимізації тренувального процесу та психологічної підготовки молодих тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єктом дослідження є процес управління достартовим станом юних тхеквондистів в системі спортивної підготовки.

Предметом дослідження є засоби та методи управління фізичним та психічним станом спортсменів під час підготовки до змагань.

У ході виконання курсової роботи будуть використані такі **методи дослідження:** аналіз наукової літератури, методи спостереження, опитування тренерів, анкетування спортсменів, метод узагальнення.

Курсова робота спрямована на систематизацію наукових знань та розробку практичних рекомендацій з управління достартовим станом юних тхеквондистів, що сприятиме ефективному процесу їхньої підготовки та досягненню високих спортивних результатів.

РОЗДІЛ 1. ПРЕДСТАРТОВІ СТАНИ В СПОРТІ: ЗАГАЛЬНЕ УЯВЛЕННЯ ТА ПРОБЛЕМИ

1.1. Характеристика психо-емоційного стану спортсмена в умовах змагань

Проблематика управління достартовим станом у спорті завжди привертала увагу вчених, тренерів та спортсменів. Кожен, хто займається спортом, розуміє важливість вміння здійснювати самоконтроль та саморегуляцію емоційного стану перед початком змагань. Необхідно визнати, що достартовий стан вважається не лише необхідним, але і невід'ємною частиною спортивного поєдинку. Сучасний спорт активно вивчає особливості прояву цього явища та його вплив на результативність виступів спортсменів. Отже, пошук нових ефективних засобів і методів для підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів через управління достартовим станом є актуальним і своєчасним.

Спортивна діяльність вирізняється вираженими та насиченими емоційними переживаннями, де емоції відіграють ключову роль. Це одна з важливих умов позитивного впливу спорту на особистість, причому емоційна захопленість може мати як позитивний, так і негативний вплив на органічні процеси та поведінку людини.

Дослідження особливостей особистості висококваліфікованих спортсменів порівняно з менш кваліфікованими колегами та особами, які не займаються спортом, виявило ряд характеристик, що є типовими для видатних спортсменів. Серед них виділяються відчуття переваги та суспільної впевненості, самонадійність, готовність у відстоюванні своїх прав, завзятість, незговірливість, емоційна стійкість, цілеспрямованість, екстравертованість та змагальна агресивність.

Важливо враховувати, що тренувальний процес і змагальна діяльність, особливо в екстремальних умовах, формують психодинамічні властивості, які

можуть одночасно сприяти розвитку спеціальних здібностей та визначати індивідуальний стиль діяльності спортсмена. Однією з важливих здібностей є здатність до психічної адаптації, яка корелює з емоційною стійкістю та самовпевненістю.

Особливості тренувальної та змагальної діяльності впливають на структуру та прояви різних психічних якостей. Психічні якості, що формуються під впливом конкретного виду спорту, стають визначальними факторами для досягнення успіху. Важливо враховувати, що деякі якості, які можуть сприйматися як негативні в інших сферах життя, можуть оптимізувати рухові завдання та поліпшувати результативність в спорті.

Таким чином, розуміння та аналіз психо-емоційного стану спортсменів в умовах змагань є важливою складовою для досягнення високих результатів та оптимізації тренувального процесу.

Успішна змагальна діяльність у єдиноборствах передбачає наявність у спортсменів постійного прагнення до вдосконалення майстерності, пошуку несподіваних рішень завдань, наполегливості, рішучості, сміливості, кмітливості, швидкого перемикавання та стійкості уваги, швидкості та точності складних рухових реакцій, легкості навчання та перебудови. Це пов'язано з тим, що в єдиноборствах важливу роль відіграють система сприйняття-інтелектуальних та емоційно-вольових процесів, які розвиваються в умовах постійно змінюваної діяльності та дефіциту часу для аналізу ситуацій, прийняття та реалізації рішень, а також при активній протидії суперників.

Це також супроводжується постійним циклічним характером стресових ситуацій та реакцій на них. З огляду на різноманіття інформації щодо психічних станів, важливим є вивчення та розуміння цих явищ для оптимізації тренувального процесу та досягнення високих результатів у єдиноборствах.

Психічний стан спортсмена визначається сукупністю поточних можливостей психіки, стійких показників процесів, емоційних переживань, динаміки психічної активності та інших факторів, що протікають протягом певного часу. Дослідження психічних станів вимагає врахування

різноманітних аспектів, включаючи функціональні можливості, домінуючі емоції, збудження нервової системи тощо.

Таким чином, визначення та аналіз психо-емоційного стану спортсменів, особливо в єдиноборствах, стає ключовим аспектом для успішної підготовки та досягнення високих результатів в цьому виді спорту.

Психічний стан – це рівень активності психіки, стійкий протягом проміжку часу і визначальний можливості взаємодії організму з середовищем.

Серед складових психічного стану прийнято виділяти три основних компоненти, які конкретизуються в різних видах діяльності:

- Фізичний (тілесно-поведінковий);
- Емоційний (енергетичний);
- Когнітивний (розумовий).

Емоційні стани виникають у процесі життєдіяльності суб'єкта і визначають як рівень інформаційно-енергетичного обміну (як функціональні стани), так і спрямованість поведінки. В спорті емоції грають значущу роль, впливаючи на рівень спортивних досягнень та особистісний розвиток спортсмена.

Основні емоційні стани, що виділяються у психології, включають радість, сум, гнів, страх, здивування та огиду. У спортивному контексті виявляються такі емоційні переживання спортсменів, як змагальне збудження, бойовий настрій, спортивна захопленість, спортивний азарт, афект, спортивна злість, змагальність, агресивність, спортивна честь, почуття обов'язку та відповідальності, почуття спортивної гордості.

Зокрема, змагальне збудження визначається високою активністю спортсмена, що сприяє успішному виступу. Бойовий настрій супроводжується впевненістю в перемозі та готовністю до енергійних дій. Спортивна захопленість виявляється в яскравих емоційних переживаннях та концентрації на спортивній діяльності. Змагальність спрямована на ефективну боротьбу з суперником та супроводжується повагою до його майстерності.

Спортивний азарт, афект та спортивна злість вказують на складність емоційних переживань у спортсменів, які можуть впливати на самоконтроль та ефективність дій. Змагальність та агресивність є важливими емоційними станами у спорті, зокрема в єдиноборствах. Спортивна честь, почуття обов'язку та відповідальності, а також спортивна гордість визначають глибокий емоційний зв'язок спортсмена із його командою, колективом та досягнутими результатами.

Ці емоційні стани не виникають ізольовано, а взаємодіють між собою, утворюючи комплексну систему впливу на особистість спортсмена та його результати у змаганнях. Усвідомлення та адекватне управління цими емоціями важливо для досягнення успіху в спорті та розвитку спортивної особистості.

1.2. Характеристика видів предстартового стану спортсменів

Предстартовий стан спортсмена є важливим етапом у підготовці до змагань, оскільки від нього залежить якість виступу та досягнення результатів. Розглянемо різні види предстартового стану спортсменів, зосереджуючись на основних характеристиках.

1. Недостатнє збудження:

- Характеристика: цей стан характеризується недостатнім тонусом нервової системи, що може бути спричинено слабкою підготовкою, флегматичним темпераментом або перетренуванням.
- Ознаки:
 - в'ялість
 - сонливість
 - уповільнена реакція
 - знижена рухливість
 - бліда шкіра
 - знижена частота серцевих скорочень (ЧСС)

- Рекомендації:
 - утримання від переїдання.
 - холодний або контрастний душ.
 - інтенсивний масаж та активаційне дихання.
 - виходження на свіже повітря та розминка.

2. Мандраж або передстартова лихоманка:

- Характеристика: стан, що дозволяє досягати високих результатів, але може виснажити ресурси організму і призвести до травм або апатії.
- Ознаки:
 - розширені зірничі
 - почервоніння шкіри
 - висока ЧСС навіть у спокої
 - зайва рухливість
- Рекомендації:
 - аутогенні тренування та дихальні вправи.
 - контроль поз і міміки.
 - розминка середньої інтенсивності та вживання рослинних седативів.

3. Гальмування в наслідок перезбудження або "перегорів":

- Характеристика: виникає, коли надмірна нервова напруга спричиняє апатію, особливо перед фінальними сутичками.
- Ознаки:
 - втома
 - знижена активність
 - відсутність емоцій
- Рекомендації:
 - аутогенні тренування та дихальні вправи.
 - контроль поз і міміки.

- розминка середньої інтенсивності та вживання стимулюючих субстанцій.

Загальні рекомендації для підготовки до змагань включають у себе утримання балансу між активізацією та релаксацією, використання різноманітних методів фізичної та психологічної підготовки, а також своєчасний відпочинок і регулярний моніторинг стану організму. Управління психо-емоційним станом стає ключовим фактором для досягнення успіху та збереження фізичного та психічного здоров'я спортсменів.

4. Як розпізнати спортсмена, що перегоряє:

- Ознаки:
 - падає концентрація
 - відсутній погляд
 - уповільнена ЧСС
 - слаба реакція на збільшення навантаження
- Додаткові симптоми перед перегоранням:
 - поганий сон
 - головні болі
- Як знизити хвилювання перед змаганнями та не перегоріти:
 - зменшити інтенсивність навантажень за 7-10 днів до змагань.
 - обмежити емоційне навантаження та обмежити доступ до осіб, перед якими спортсмен відчуває відповідальність.
 - впровадження діафрагмального дихання (5-2-5).
 - розминка середньої інтенсивності.
 - масаж та самомасаж, зосереджений на тригерних точках.
 - збереження спокійного та приємного фону за дві години до сну.
 - використання техніки "Стоп" для переключення уваги від негативних думок.

- зниження емоційних гойдалок та уникання яскравих емоцій перед змаганнями.
- не завищувати значення старту та не наголошувати на відповідальності.

5. Оптимальний бойовий стан (ОБС):

- характеристика: стан спортивного натхнення, коли збудження та гальмування у балансі, нервові імпульси передаються з необхідною швидкістю, гормональний фон відповідає ситуації.
- Ознаки:
 - сконцентрованість і активність
 - м'яка агресія
 - задоволення та зацікавленість у змагальній діяльності
- Як визначити бойову готовність перед стартами:
 - спортсмен сконцентрований і активний.
 - змагальна діяльність приносить задоволення і зацікавленість.
 - увага і думки зосереджені на теперішньому моменті.
- Як привести спортсмена до оптимального бойового стану:
 - навчання концентрації та фокусу уваги.
 - прислухання до тіла і відчуттів у ньому.
 - розвинений емоційний інтелект.
 - тренування швидкого входження у цей стан.

Важливо надати спортсменові можливість розвивати різні аспекти психологічної стійкості та контролю над емоціями. Це може включати практику медитації, релаксаційні техніки, аутогенні тренування та інші методи, які сприяють досягненню та утриманню оптимального бойового стану.

Досить багато досліджень було проведено щодо передстартових реакцій. Вже у 1945 році А.Н. Крестовніков вказував на те, що збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) та підвищення кров'яного тиску під час стартового

періоду є проявом фізіологічної підготовки перед майбутньою м'язовою роботою.

Вивчення стартового стану було проведено різними авторами, які використовували різні методи, особливості стосовно різних видів спорту (Бойченко Т.Є., Тан Х., Тесленко В.П., Горкін А.П., Лехтман Е.Є., Васільєва Л.М., Кузнецов В.В., Данько М.І., Нагорний Ю.О.).

Організм людини, готуючись до звичайної діяльності, вже на етапі попадання в її звичний контекст "перенастроюється" на новий рівень функціонування. Цю зміну стану організму, який ще не здійснював зовнішніх дій, але вже готується до рухової або трудової діяльності, називають стартовим станом за А.Н.Крестовніков та передробочим посиленням фізіологічних процесів за М.І. Виноградовим.

В сучасній спортивній практиці, де багато спортсменів мають подібний рівень фізичних якостей, ступінь натренованості, важливо вивчати передстартові реакції. Успіх у змаганнях значною мірою залежить від того, як спортсмен розуміє природу цих реакцій та вміє керувати собою. Перед м'язовою діяльністю, особливо перед виступом на змаганнях, в організмі спортсмена відбуваються суттєві зміни, які можна охарактеризувати як передстартовий стан за Л.М. Васільєвою.

Цей стан виникає за кілька годин чи днів до початку змагань, а сам стартовий стан є продовженням та, у більшості випадків, посиленням передстартових реакцій, як вказує М.В. Зімкін. Передстартовий стан включає у себе підвищення різних фізіологічних функцій перед стартом, навіть коли організм перебуває у стані спокою. Суб'єктивно його сприймає спортсмен як відчуття хвилювання перед стартом, що може виникати навіть задовго до початку подій. Навіть розмова чи думка про майбутні змагання може викликати зміни у фізіологічних функціях, що не відзначаються при повному спокої організму, за словами Ю.І. Данько.

Щодо механізму виникнення, як стартові, так і передстартові стани є рефлексорними чи умовно рефлексорними процесами. Рефлекси можуть бути

специфічними та неспецифічними. Специфічні рефлексії пов'язані з особливостями майбутньої м'язової діяльності, і чим більше потужною є робота, тим рідше виявляються передстартові зміни. Наприклад, у марафонців частота серцевих скорочень під час старту зростає значно менше, ніж у спринтерів. Неспецифічні рефлексії пов'язані не з характером майбутньої діяльності, а з важливістю конкретних змагань для спортсмена.

У кожному випадку може переважати або специфічна, або неспецифічна реакція в умовно-рефлекторному процесі в передстартовому періоді. Якщо специфічні реакції переважають, ступінь передстартових змін відповідає труднощам майбутньої діяльності. Наприклад, на тренуванні у боксерів зростання частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та обміну газів значно більше перед роботою з важким гирею, ніж перед роботою з легкою. Якщо переважають неспецифічні реакції, то передстартові та стартові зміни можуть відповідати тим вегетативним функціям, які виникають безпосередньо при виконанні дії. Наприклад, перед стартом у бігунів і стрибунів у висоту ЧСС може бути однаковою, хоча характер м'язової роботи в цих вправах різний. У той самий час передстартові зміни можуть відрізнятися перед виконанням однакової роботи. Це пояснюється тим, що неспецифічні передстартові реакції грають значну роль при фізичній діяльності, як вказує М.В. Зімін. У передстартовому стані підсилюються як соматичні, так і вегетативні функції не лише під час спортивних змагань, але і під час тренувань. Стартовий стан може бути зафіксований навіть в лабораторних умовах при дії сигналів, які повідомляють про майбутню м'язову роботу.

Виявлені наступні прояви передстартових реакцій: збільшення частоти і глибини дихання, що призводить до зміцнення легеневої вентиляції (ЛВ), підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ), підсилення дихального газообміну, збільшення живлення і показників динамометрії м'язів рук, а також підвищення рівнів цукру і молочної кислоти в крові, як вказує А.Н. Крестовніков, а також підвищення температури тіла.

Між цими змінами в основних фізіологічних функціях, які виникають в стартовому стані, і підсиленням функцій, що відбувається під час самої м'язової роботи, існує повне співпадання. Таким чином, дослідники, які аналізували фізіологічні зміни в стартовий період, приходять до висновку, що ці зрушення, що відбуваються в організмі спортсмена перед майбутньою м'язовою роботою, готують його організм до цієї роботи, підсилюючи його функції.

Зміни умовних рухових реакцій можуть вказувати на зростання збудливості і сили збудження коркових рухових центрів у людини, яка перебуває в стартовому стані. Це проявляється в підвищенні швидкості і сили реакцій, які здійснюються скелетними м'язами, тобто тими м'язами, які виконують фізичну вправу.

Зміни частоти і сили "спонтанних" мигань вказують на наявність двох можливих варіантів реактивного стану коркової частини мигального рефлексу в стартовому стані. Це може бути індукційне гальмування, сполучене гальмуванням мигального центру в умовах концентрованого збудження в сенсорних центрах кори великих півкуль мозку людини, яка очікує на звуковий чи світловий сигнал для початку роботи. Це є типовим для стану "оперативного спокою", описаного О.О. Ухтомським. Другий тип реакцій може вказувати на генералізоване збудження кори головного мозку, що відображається в збільшенні "спонтанних" мигальних рухів. Це може відповідати стану підвищеної рухливості, відомому як "оперативний спокій", який описував О.О. Ухтомський на прикладі щуки.

Окрім двох згаданих типів реакцій ЦНС на старті, можливий і третій варіант – гальмування коркових реакцій внаслідок надто сильного подразнення ЦНС (при надзвичайно сильних зовнішніх подразниках або при ослабленні реактивності). У цьому випадку стан гальмування може бути не "оперативним", а депресивним, при якому всі реакції, включаючи стартові, сповільнюються і ослаблені, що може негативно впливати на початок робочих реакцій і впрацювання процесу. Такий стан може розвиватися внаслідок

надзвичайно сильних подразників чи ослаблення реактивності ЦНС. Здається, що стан оперативного спокою на старті може формуватися в процесі індивідуального життя та тренувань, і його виникнення може залежати від конкретної ситуації, в якій виникає стартовий стан у спортсмена.

Стан оперативного спокою, що характеризується гальмуванням "спонтанних" мигальних рухів, але із збереженими та сильними рефлексорними реакціями на подразнення (посилення умовного та безумовного мигального рефлексу, підсилена та прискорена рухова реакція руки), відповідає "спокою шуки" за О.О. Ухтомським або, за психологічною термінологією, стану "бойової готовності". Це стан характеризується впевненим очікуванням наступного старту та бажанням перемоги на змаганнях (В.В.Васільєва, В.С.Фарфель, Я.І.Коц).

Предстартова лихоманка вказує на надмірну збудливість ЦНС. Це супроводжується різким підвищенням температури тіла, прискоренням частоти серцевих скорочень (ЧСС) та зростанням газообміну. Фізіологічні зміни при цьому є значно вищими, ніж необхідно для подальшої роботи. Тремтіння рук та навіть всього тіла також може виникати. Цей стан може негативно позначитися на працездатності та психологічному стані спортсмена, призводячи до тактичних помилок та впливаючи на спортивний результат, особливо в видах спорту, де велике значення має психологічна стійкість (М.В.Зімкін, В.С.Фарфель, Я.І.Коц, В.В.Васільєва).

Стартова апатія характеризується перевагою гальмівних процесів у ЦНС, зниженою збудливістю нервових центрів. Спортсмен не відчуває готовності до спортивної боротьби, відчуває страх перед суперником та може переоцінювати його силу. Цей стан найчастіше спостерігається при недостатній фізичній підготовці спортсмена (М.В.Зімкін, В.С.Фарфель, Я.І.Коц, В.В.Васільєва).

З урахуванням складнощів рефлексорних реакцій у стартовому стані, болгарські вчені Н.Ханке, К.Крастева і І.Ілева (1955) припускали, що "період очікування старту в корі великих півкуль спортсмена відбувається боротьба

між процесами збудження та гальмування". Проте, подальші дослідження показали, що в подавляючій більшості випадків, коркова діяльність в стартовому стані відбувається під впливом підвищеної збудливості, іноді з деяким послабленням гальмівних процесів. Це свідчить про умовно-рефлекторну установку кори головного мозку на новий рівень діяльності.

Фізіологічна установка кори головного мозку в стартовому стані на новий рівень діяльності також впливає на інші системи організму. Можливо, це здійснюється за допомогою мобілізації функцій ретикулярної формації стовбурової частини мозку та таламуса. Однак, безсумнівно, гуморальна стимуляція (зокрема, адреналін) відіграє важливу роль у виникненні стартового стану через ретикулярну формацію. У зазначеному стані грають ключову роль механізми умовно-рефлекторної установки кори головного мозку на новий рівень діяльності.

Отже, стартові реакції виявляють диференційовану вираженість, яка залежить від інтенсивності та тривалості м'язової роботи, а також від ступеня емоційного напруження та специфіки спортивних змагань. У випадку нервового перезбудження, сильних хвилювань та стурбованості, рухові центри кори головного мозку можуть бути надто збудженими, що може призвести до помилок у рухах та погіршення спортивного результату.

Емоційні напруження в предстартовому стані, особливо у спортсменів вікової групи 15-18 років, можуть спричинити дискоординацію вегетативних функцій, викликаючи негативні предстартові реакції, такі як апатія та лихоманка. Психологічне напруження у цьому віці може значно впливати на працездатність та реактивність фізіологічних показників, що важливо враховувати при підготовці юних спортсменів до змагань.

1.3. Засоби та методи управління предстартовим станом спортсмена

Засоби та методи управління предстартовим станом спортсмена охоплюють широкий спектр впливу на фізіологічні та психологічні аспекти його готовності до змагань. Декілька ключових засобів та методів:

1. психологічну підготовку – спеціалізовані тренування, спрямовані на розвиток психологічної стійкості, концентрації та емоційного контролю. Включає техніки візуалізації, аутогенного тренінгу та позитивного мислення;
2. розминку – спеціально розроблені фізичні вправи та розминка для активації м'язів, поліпшення кровообігу та підготовки організму до майбутнього фізичного навантаження;
3. дихальні техніки – використання специфічних дихальних вправ для підвищення легеневої вентиляції, оптимізації кисневого обміну та зниження рівня стресу;
4. ідіомоторне тренування – використання методів ідіомоторного тренування, таких як уявне тренування та розробка стратегій управління стресом під час змагань;
5. індивідуалізована програма підготовки – розробка персоналізованих тренувальних програм, враховуючи фізичні можливості та особливості спортсмена.
6. використання комплексу медико-біологічних засобів – масаж, фізіотерапія та холодова терапія для поліпшення фізичного стану та підготовки м'язів до навантаження.
7. оптимальне харчування та гідратація – забезпечення правильного раціону харчування та збалансованого питного режиму для підтримання енергетичного балансу та запобігання дегідратації.

Ці комплексні заходи позитивно впливають і допомагають ефективно керувати предстартовим станом, забезпечуючи оптимальну готовність спортсмена до майбутнього змагання.

Етапи передстартової підготовки мають такі умовну схему:

- ✓ Перспективна підготовка;
- ✓ Безпосередня підготовка до конкретних змагань;
- ✓ Стартова підготовка;
- ✓ Корекція у процесі участі у змаганнях;

Перспективна підготовка тісно взаємопов'язана з раціональною побудовою всієї багаторічної системи навчання та спортивного вдосконалення. При раціональному плануванні навантажень з урахуванням здоров'я, типу нервової системи, функціонального стану, індивідуальних особливостей і тд. вдається поступово створити морфо-функціональний образ спортсмена, що наближається за уявленням тренера до ідеального.

У період налаштування застосовується специфічні для кожного виду спорту вправи – це основна частина психологічної та технічної розминки.

Один із основних методів управління передстартовим станом – профілактика виражених емоційних заходів.

Психотерапія включає психотерапевтичне переконання і навіювання в стан, самонавіювання і психо-м'язове тренування (ПМТ). Гіпнотичний навіювання застосовується лише фахівцями для лікування певних захворювань.

Психо-м'язове тренування – новий варіант удосконалення методів самонавіювання: аутогенного та психо-регулюючого тренування (ПРТ).

Застосовується як один із засобів відновлення; метод регулювання передстартового стану та рівня емоційного збудження; досягнення та збереження оптимального бойового стану; спосіб занурення дозований сон і тд. Для освоєння ПМТ при щоденних заняттях (по 5-6 хв) 2-3 рази на день потрібно приблизно 2-3 тижні (рекомендації щодо практичного освоєння техніки ПМТ наведено у додатку).

При оволодінні ПМТ необхідно виробити вміння довільно розслабляти різні групи м'язів; викликати необхідне відчуття (розслаблення, тепла,

нерухомості тощо) без психічної напруги; фіксувати увагу до певних відділах свого тіла; вдаватися до самонавіювання в умовах зниженого рівня неспання.

Заняття можу проводитись самостійно або під керівництвом підготовленого фахівця (лікаря, психолога) чи тренера.

1.4. Вікові особливості організму та психіки юних тхеквондистів

Сучасний спорт вимагає не лише фізичної сили та технічної майстерності, але й глибокого розуміння фізіологічних та психічних особливостей спортсменів, особливо у юному віці. Велика увага приділяється питанням ефективного управління підготовкою спортсменів, зокрема врахуванню їхнього вікового розвитку.

Однією з ключових складових успішної тренувальної програми є розуміння вікових особливостей організму та психіки юних спортсменів, зокрема тих, які займаються тхеквондо. У цьому контексті вивчення вікових аспектів навчання та тренування виявляється вкрай важливим завданням.

Діти від 7 до 11 років характеризуються інтенсивним ростом і розвитком всіх систем організму. Їх рухова активність висока, а гнучкість та стійкість вигинів хребта ще не досягли стабільності. З урахуванням цих фізіологічних особливостей, важливо включати в уроки специфічні вправи та забезпечувати належну увагу формуванню правильної статури.

У віці 8-11 років тривалість активної уваги обмежена, тому навчання повинно бути емоційним та багатоплановим. Словесні методи, наочні пояснення та ігрові елементи стають основними методами навчання. У віці 8-11 років тривалість активної уваги обмежена, тому навчання повинно бути емоційним та багатоплановим. Словесні методи, наочні пояснення та ігрові елементи стають основними методами навчання.

Підлітковий вік, з 11 до 15 років, характеризується інтенсивним зростанням, розвитком кори головного мозку та підвищенням тренувальних

вимог. У цей період, важливо ефективно використовувати час для навчання нових та складних рухів, активізації роботи над розвитком спеціалізованих фізичних якостей.

З віком 11-15 років, статевий період призводить до істотних змін організму. Прискорене зростання може вимагати обережного підходу до тренувань, а збудження може переважати над гальмуванням у реакціях на подразники.

Врахування вікових особливостей дозволяє адаптувати програми тренувань для юних тхеквондистів, надаючи їм змогу максимально реалізувати свій потенціал та досягти високих результатів у спорті.

Таблиця 1.1

Вікові особливості та методичні рекомендації для навчання і тренування юних спортсменів, які займаються тхеквондо

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
7	Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом:	
	1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів. 2. Суглобо-зв'язковий апарат еластичний та недостатньо міцний. 3. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів. Великі м'язи	Більше уваги приділяти формуванню вірної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості За умов переваги в заняттях великих, з розмахом рухів треба малими дозами давати дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти

	розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи. 4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі. 5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика - до 15 хв. 6. Особливо великою є роль наслідувального та ігрового рефлексів. 7. Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих.	м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер. Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий. Доцільним є застосування предметів пропорційно зменшених розмірів.
8-11	Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно. Поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги. Практично все, що стосується попереднього віку, має відношення і до цього, але є певні особливості: 1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. По багатьох параметрах вони досягають дуже високого рівня, а тому створюються найбільш сприятливі передумови для	Потрібно ефективно використати цей період для навчання нових, в тому числі й складних рухів, а також активізувати роботу щодо розвинення спеціалізованих фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.

	навчання і розвитку фізичних якостей. 2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система набуває все більш вагомого значення. 3. Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення. Краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи.	Все більшого значення у навчанні мають набувати словесні методи. У тренуванні доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.
11-15	3 фізіологічної точки зору підлітковий період - період статевої зрілості, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму:	
	1. Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, формування статури. 2. Відбувається перебудова у діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей. 3. Нерівномірності у розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення	Щоб запобігти надмірного збільшення росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. Незважаючи на це, треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. Обережно та індивідуально дозувати навантаження,

	кров'яного тиску, порушенню серцевого ритму, швидкого стомлення. 4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто є неадекватними подразникам, що їх викликали.	піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.
--	---	---

Отже, розуміння вікових особливостей організму та психіки юних тхеквондистів має ключове значення для розробки ефективних програм тренувань. Адаптація тренувальних підходів до фізіологічного та психологічного розвитку спортсменів є важливим кроком у формуванні їхнього успіху у світі тхеквондо.

Молодший вік характеризується інтенсивним ростом і розвитком рухових систем, що потребує специфічних вправ та підходів для формування правильної статури та рухових навичок. У віці 8-11 років емоційне та багатопланове навчання, а також використання ігрових елементів є основою ефективного тренування. Підлітковий вік, від 11 до 15 років, вимагає підвищених тренувальних вимог, збереження уваги до розвитку нових рухових навичок та фізичних якостей.

Раціональне поєднання фізіологічного та психологічного підходів у тренуваннях сприяє стабільному фізичному і психічному розвитку юних тхеквондистів. Зацікавленість тренерів у вивченні та розумінні цих особливостей сприяє формуванню нового покоління висококваліфікованих та здорових спортсменів.

Висновки до розділу 1

В підрозділі "Предстартові стани в спорті: загальне уявлення та проблеми" вивчено психо-емоційний стан спортсменів в умовах змагань, а також проведено аналіз видів предстартового стану. Отримані дані підкреслюють значущі аспекти, які визначають успішність виступу на змаганнях та необхідність ефективного управління психологічним станом спортсменів.

У підрозділі "Характеристика психо-емоційного стану спортсмена в умовах змагань" висвітлено ключові аспекти впливу психо-емоційного стану на спортивні досягнення. Проведений аналіз вказує на важливість психологічної стійкості та ефективних стратегій управління емоціями для досягнення високих результатів.

У підрозділі "Характеристика видів предстартового стану спортсменів" розглянуті різноманітні види предстартового стану, які можуть виникати перед спортивними змаганнями. Отримані дані сприяють кращому розумінню специфіки цих станів та розробці ефективних стратегій підготовки до змагань.

У підрозділі "Засоби та методи управління предстартовим станом спортсмена" виявлені ключові аспекти впливу різноманітних засобів та методів на психо-фізіологічний стан спортсменів перед стартом. Отримані результати дозволяють розробляти ефективні стратегії управління предстартовим станом та максимізувати спортивний потенціал.

У підрозділі "Вікові особливості організму та психіки юних тхеквондистів" досліджено важливі аспекти фізіологічного та психологічного розвитку юних тхеквондистів. Отримані дані підкреслюють необхідність індивідуального підходу до тренувань та виховання молодих спортсменів для досягнення успіхів у тхеквондо.

В цілому, отримані результати досліджень вказують на необхідність комплексного підходу до управління предстартовим станом, враховуючи психо-емоційні та фізіологічні аспекти, а також особливості розвитку у молодшому віці. Це сприятиме підвищенню ефективності тренувань та досягненню високих результатів у спорті.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань проведено **аналіз науково-методичної літератури**, що охоплює ключові аспекти управління достартовим станом у спорті та специфічні особливості його реалізації в тхеквондо. Цей метод надав можливість ознайомитися з відомостями про психо-емоційні аспекти передзмагальної підготовки спортсменів та існуючі підходи до їхнього управління.

Для оцінки соціально-психологічної адаптації використовувався опитувальник Роджерса-Даймонда. Цей метод дозволяє визначити рівень адаптації спортсменів-тхеквондистів у соціальному середовищі та виявити можливі проблеми у їхній психологічній готовності до змагань.

У дослідженні взяли участь 8 тренерів високої кваліфікації, які брали участь в **експертному опитуванні**. Вони використовувались для збору кваліфікованої інформації щодо ефективності застосування методів управління достартовим станом у практиці тренувань.

Для обробки та аналізу отриманих даних використовувалися методи **математичної статистики**. Застосування статистичних методів дозволило виявити закономірності та тенденції у зміні психо-емоційного стану спортсменів перед стартовими змаганнями. В рамках дослідження було залучено 20 спортсменів-тхеквондистів категорії кадети. Експертне опитування тривало у серпні 2024 року під час навчально-тренувальних зборів в Одеській області (м. Коблево) на спортивній базі «Кипарис».

Для вирішення поставлених завдань у роботі використано педагогічні та математичні методи дослідження, об'єднуючи їх для досягнення основного мети. Група педагогічних методів включає аналіз науково-методичної літератури, анкетування, узагальнення передового досвіду, педагогічні

спостереження, педагогічні контрольні випробування (тести), хронометрію та педагогічний експеримент.

Зміст та доцільність використання цих методів полягає у поєднанні теоретичних положень для узагальнення досвіду та дослідження рівня розвитку пріоритетних фізичних якостей у юних тхеквондистів. Аналіз науково-методичної літератури враховує висновки вітчизняних та зарубіжних дослідників, охоплюючи 25 літературних джерел, що висвітлюють проблеми тренувального процесу у тхеквондо.

Анкетування тхеквондистів, збір передового досвіду та консультації із фахівцями проводилися систематично для отримання рекомендацій і визначення ефективності різноманітних методик контролю в тренувальному процесі.

Педагогічні спостереження, виконані в природних умовах, та педагогічні контрольні випробування в формі тестів, такі як вимірювання швидкості, сили, швидкісно-силових якостей, координації, гнучкості та загальної витривалості, сприяли детальному вивченню особливостей фізичного розвитку та підготовки юних тхеквондистів.

2.2. Організація дослідження

Перед початком дослідження був ретельно розроблений план, в якому були визначені конкретні завдання та цілі дослідження. Основними аспектами було вивчення психо-емоційного стану юних тхеквондистів перед стартовими змаганнями та ефективності застосування методів управління достартовим станом.

Для досягнення поставлених завдань були вибрані різні методи дослідження. Застосовувалися психодіагностичні методи, такі як анкетування за опитувальником Роджерса-Даймонда, експертні оцінки, та методи математичної статистики для аналізу отриманих даних.

Всі етапи дослідження дотримувалися етичних принципів, зокрема, була отримана згода від учасників та їхніх батьків або законних представників перед збором даних. Конфіденційність особистої інформації була гарантована, і дослідження проводилося відповідно до стандартів наукової деонтології.

Перед початком дослідження було проведено підготовчу роботу, включаючи ознайомлення з методами, розробку анкет та інших інструментів. Збір даних проводився у визначений період, забезпечуючи однакові умови для всіх учасників.

Отримані дані були систематизовані та проаналізовані з використанням методів математичної статистики. Результати аналізу дозволили зробити висновки щодо ефективності управління достартовим станом у спортсменів.

На основі отриманих результатів були сформульовані висновки, які відповідали поставленим завданням дослідження. Також були розроблені рекомендації щодо подальшого удосконалення методів управління достартовим станом юних тхеквондистів.

Проведена підготовча робота дозволила нам отримати точну інформацію про психо-емоційний стан спортсменів перед змаганнями та оцінити ефективність методів управління цим станом. Наше дослідження базувалося на висновках інших авторів, що допомогло уникнути повторення їхніх робіт і зосередитися на нових аспектах теми.

Ми також дотримувалися етичних принципів, забезпечили об'єктивність отриманих даних та сформулювали рекомендації для подальшого розвитку методів управління достартовим станом у спорті. Висновки показали, що правильне управління цим станом є ключовим для успішної підготовки юних спортсменів до змагань, покращуючи їхню результативність.

РОЗДІЛ 3.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ УПРАВЛІННЯ ДОСТАРТОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

3.1. Результати дослідження спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки

Дослідження ефективності управління процесом спортивної підготовки визначається оптимальністю підбору та розподілу засобів і методів тренування протягом річного циклу. Інтенсивність навантажень оцінюється за середньозваженою частотою серцевих скорочень (ЧСС), а обсяг вимірюється часом виконання роботи. З метою аналізу інтенсивності навантажень створена шкала інтенсивності з використанням балів, які відповідають різним діапазнам ЧСС.

Аналіз показників загальної фізичної підготовленості (ЗФП) показав, що значний відсоток спортсменів має рівень нижче за середній, особливо в показниках швидкості, швидко-силових якостей, координації та швидкості простої зоромоторної реакції.

Оцінка показників спеціальної фізичної підготовленості (СФП) також виявила великий відсоток спортсменів з рівнем нижче за середній, особливо в аспектах, що відображають рівень розвитку здібностей до рівноваги, точності у діях з обертами, частоти рухів, перебудови рухів та складних стрибкових дій.

Виявлено, що розвитку зазначених здібностей не приділяється достатньо уваги у тренувальному процесі, і тому існують резерви для покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості. Це може впливати на покращення виконання спеціально-підготовчих та змагальних вправ у тхеквондо.

Аналіз взаємозв'язків показав, що майже 50% випадків середнього статистичного взаємозв'язку між компонентами загальної та спеціальної фізичної підготовленості, зокрема, у показниках швидкості, координації та частоти рухів. Це вказує на можливість цілеспрямованого впливу фізичних

вправ на розвиток спеціальних рухових здібностей для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Зазначено, що періодизація тренувального процесу має умовний характер, зокрема, учасники експериментальної групи знаходяться на етапі попередньої базової підготовки. На основі аналізу результатів виявлено, що тренування, спрямоване на розвиток спеціальних рухових здібностей, може призвести до покращення спеціальної фізичної підготовленості та підвищення якості виконання техніки тхеквондо.

Підставою для внесення змін у програму тренувань стали результати анкетування, кореляційний і факторний аналіз, а також вивчення сучасної науково-методичної літератури та документальних матеріалів. Зміни передбачали зменшення кількості вправ для розвитку спеціальної витривалості на 10% та силових якостей на 5%, які були замінені спеціальними вправами, при цьому загальний обсяг роботи залишався незмінним.

Аналіз впливових факторів визначив відсотковий внесок у загальну дисперсію, і відповідно до цього розподілено години в програмі експериментальної групи.

Щодо спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки, експериментальній групі була запропонована програма, спрямована на розвиток спеціальних рухових здібностей та основного завдання тренувального процесу – удосконалення різних аспектів підготовки для успішних виступів на змаганнях. Ця програма включала 6 блоків рухових завдань з різним спрямуванням, містячи загально-розвиваючі, спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Змінено 25% обсягу традиційної спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки на користь запропонованих засобів та дій.

Послідовність застосування блоків визначалася специфікою нервово-м'язового впливу різних вправ, розподіляючи їх протягом заняття відповідно до схеми, що враховувала різні аспекти підготовки та функціональні здібності юних тхеквондистів.

Вправи були зорієнтовані на розвиток різних компонентів фізичної підготовленості, виконувалися з відносно невисокою інтенсивністю для врахування вікових та фізичних особливостей юних спортсменів. Їх впровадження відбувалося поетапно залежно від зростання рівня підготовленості учасників.

Після завершення педагогічного експерименту проведено аналіз загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів. Виявлено позитивні зміни у показниках обох груп спортсменів, але особливо вражаючий приріст був зафіксований у спортсменів експериментальної групи (ЕГ). Ці зміни охоплювали різні аспекти, такі як координаційні тести, стрибки з обертами, статична та динамічна рівновага, виконання ударів та рухові дії.

Достовірність результатів була перевірена за допомогою t-критерію Ст'юдента, що підтвердило значне покращення показників спортсменів експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою. Це виявлено у показниках стрибків з обертами, рівноваги, виконання ударів та інших тестах, вказуючи на покращення фізичного потенціалу та технічної майстерності.

Факторний аналіз підтвердив оптимізацію системи загальної та спеціальної фізичної підготовленості. У зв'язку з цим, кількість факторів загальної фізичної підготовленості зменшилася з п'яти до трьох у експериментальній групі, що свідчить про покращення системи навчання. Спостерігалось також скорочення факторів у спеціальній фізичній підготовленості в обох групах, зазначаючи оптимізацію цього напрямку підготовки.

Загальний висновок полягає в тому, що програма тренувань у експериментальній групі сприяла покращенню фізичної підготовленості та технічних навичок юних тхеквондистів порівняно з традиційною програмою, використаною в контрольній групі.

3.2. Результати дослідження психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх достартовий стан

Аналіз науково-методичної літератури підтверджує необхідність подальших досліджень у галузі психологічної підготовки спортсменів. Роботи авторів, таких як Н.Л.Височіна, В.С.Гожин, та В.П.Горбунов, вказують на важливість розуміння внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на психіку спортсмена. Це формує підґрунтя для подальших досліджень у контексті управління достартовим станом і психологічної готовності спортсменів до змагань.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що вивченню проблеми достартового стану юних спортсменів приділено недостатньо уваги. В наукових дослідженнях, як вітчизняних, так і зарубіжних вчених, не виявлено достатньої інформації щодо психологічних особливостей молодих тхеквондистів.

Здобуті результати експертного опитування від досвідчених респондентів демонструють (рис.3.1), що однією з ключових проблем, з якими стикаються юні тхеквондисти, є проблема достартового стану (47%). За думкою тренерів, на другому місці розташувалася "невпевненість у собі" (17%), на третьому – проблема страхів (14%), які турбують спортсменів. На четвертому місці знаходилася недостатня мотивація (10%), на п'ятому – стреси (10%), а "інші фактори" займали 4%. Такий розподіл пріоритетів у проблемах пов'язаний із психологічними особливостями юнацького віку.

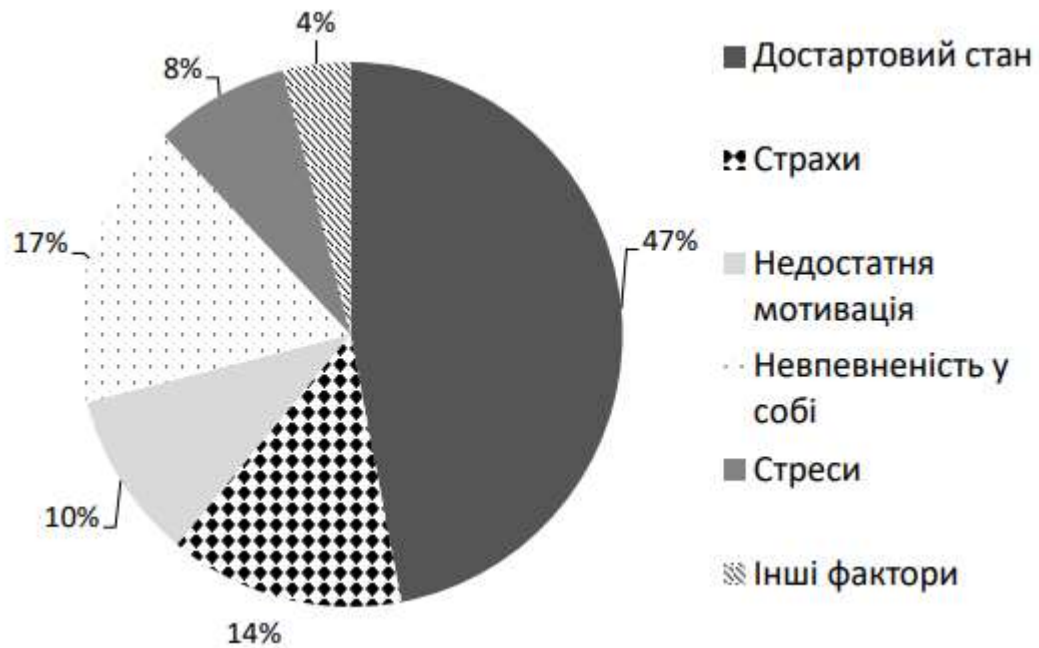


Рис. 3.1. Оцінка тренерів щодо пріоритетності проблем виникаючих в юних тхеквондистів у процесі підготовки до змагань

Аналіз представлених на рисунку 3.1 показників став підґрунтям для розгляду психологічних особливостей молодих тхеквондистів категорії кадети, які впливають на їхній достартовий стан. Оскільки управління достартовим станом є основною проблемою, що часто виникає у молодих атлетів, вивчення їх психологічних особливостей та подальша корекція в майбутніх дослідженнях допоможуть зосередити увагу на цьому аспекті, сприяючи подальшому підвищенню ефективності їх змагальної діяльності. Результати діагностики психологічних особливостей тхеквондистів представлені у таблиці 3.1.

У групі спортсменів середній інтегральний показник адаптації складає 62,7 бала, вказуючи на високий рівень адаптивності та низький рівень дезадаптивності в цій групі. Це свідчить, що молоді тхеквондисти можуть швидко та ефективно адаптуватися до постійно змінюваних умов, таких як тренувальні умови або нові суперники.

Таблиця 3.1

Результати тесту Роджерса-Даймонда на визначення соціально-психологічної адаптації, бали

Психологічні особливості	x (n=20)	S
Інтегральний показник адаптації	62,7	10,86
Адаптивність	124,6	28,04
Дезадаптивність	78	28,34
Інтегральний показник самоприйняття	67,4	22,6
Прийняття себе	44,2	11,23
Неприйняття себе	11,4	8,43
Інтегральний показник прийняття інших	65,4	13,42
Прийняття інших	21,1	5,64
Неприйняття інших	13,6	5,83
Інтегральний показник емоційної комфортності	56,4	16,94
Емоційний комфорт	22,9	5,87
Емоційний дискомфорт	18,8	9,2
Інтегральний показник інтернальності	69,2	13,98
Внутрішній контроль	51,3	9,06
Зовнішній контроль	17,5	10,21
Інтегральний показник прагнення до домінування	51,8	14,38
Домінування	9,85	4,03
Підпорядкування	16,5	4,43
Бекапізм (ухилення від проблем)	15,4	5,95
Шкала щирості	23	6,29

Психологічна адаптивність спортсменів передбачає їхню здатність адаптуватися до постійно змінюючогося тренувального процесу. Крім того, цей термін може визначати стан взаємодії між спортсменом і командою, коли тхеквондист ефективно займається своєю основною діяльністю без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів, відповідає на основні соціальні потреби, та прагне виправдати очікування партнерів по команді, тренера, батьків та інших зацікавлених сторін.

Також було встановлено, що молодим тхеквондистам властивий високий рівень самоприйняття – 67,4 бала. Показник прийняття себе

знаходиться на високому рівні, тоді як неприйняття є на низькому. Самоприйняття визначається як процес сприйняття реальності у своєму власному вигляді. Високий рівень прийняття себе свідчить про реалізм у оцінці власних якостей, здібностей та можливостей, а також розуміння та прийняття вироблених цінностей і нагальних потреб. Спортсмени виробляють згідність з самими собою, розв'язують психологічні комплекси або приймають їх.

Середній показник прийняття інших в тхеквондистів знаходиться на середньому рівні, а неприйняття на низькому, що вказує на високий рівень прийняття інших (65,4 бала). Це свідчить, що молодим тхеквондистам притаманне прийняття недоліків інших, що в подальшому сприятиме тренуванню в більш комфортних умовах та сприяє встановленню контакту з іншими людьми, навіть якщо не все в них викликає задоволення.

Показники емоційного комфорту та дискомфорту перебувають на середньому рівні. Відповідно, інтегральний показник емоційної комфортності також знаходиться на середньому рівні, складаючи 56,4 бала. Емоційний комфорт означає стан впевненості, спокою та зручності, під час як емоційний дискомфорт сигналізує про порушення нормальної діяльності, виявляється у страху, тривозі, занепокоєнні, невпевненості у собі чи пригніченості. Такий стан може вказувати на необхідність корекції мікроклімату в команді.

Показник внутрішнього контролю практично досягає високого рівня, у той час як зовнішній контроль є низьким. Інтегральний показник інтернальності знаходиться на високому рівні – 69,2 бала. Спортсмени, які мають схильність до внутрішнього контролю (інтернали), виявляють впевненість у власній здатності керувати обставинами. Навіть після низки невдач вони не знижують рівень очікувань і утримують відчуття контролю над навколишнім середовищем, навіть якщо їхні дії декілька разів залишаються ненагородженими.

Спортсмени, які виявляють схильність до зовнішнього контролю (екстернали), переконані, що їх результати залежать від обставин або вдачі. У

випадку успіху або невдачі вони схильні вважати, що це лише результат випадковості чи збігу обставин. Підвищений рівень зовнішнього контролю може призводити до апатії і розпачу, оскільки спортсмен вважає, що йому мало що підконтрольне. З іншого боку, високий рівень внутрішнього контролю свідчить про те, що спортсмен бере відповідальність за всі свої дії.

Показники домінування, підпорядкування та інтегральний показник прагнення до домінування (51,8 бала) у тхеквондистів перебувають на середньому рівні (в зоні невизначеності). Спортсмени прагнуть утримувати своє оточення під контролем, впливати на нього та видаляти імперативи, однак, протилежною є ситуація підпорядкування, коли спортсмен зручно відчуває себе залежним від інших, повністю покладається на чужі думки і слідує інструкціям тренера без заперечень.

Показник ескапізму (ухилення від проблем) складає 15,4 бала, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про те, що у спортсменів притаманна наявність намірів щодо періодичного ухилення від проблем, що в подальшому може призвести до зниження ефективності тренувального процесу. Ескапізм визначається як ухилення від реальних проблем та поглиблення в світ ілюзій, що часто виникає внаслідок стресових ситуацій, важкої праці чи психологічних травм.

Шкала щирості підтверджує достовірність результатів тестів, свідчаючи про те, що принаймні більшість спортсменів чесно проходили тести.

Для вивчення взаємозв'язку між інтегральними показниками психологічних особливостей юних тхеквондистів було проведено кореляційний аналіз (табл. 3.2).

Виявлено достовірний взаємозв'язок між інтегральним показником інтернальності та інтегральним показником емоційної комфортності ($r=0,68$, $p<0,05$). Інтерналі, які прагнуть внутрішнього контролю, проявляють вищий рівень впевненості у власних силах. Це може позитивно позначитися на їх результативності в спортивних змаганнях.

Таблиця 3.2

**Аналіз взаємозв'язку між інтегральними показниками
психологічних особливостей юних тхеквондистів**

Інтегральний показник	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційна комфортність	Інтернальність	Прагнення до домінування
Адаптація						
Самоприйняття	0,26					
Прийняття інших	0,78	0,17				
Емоційна комфортність	0,86	0,35	0,69			
Інтернальність	0,84	0,22	0,74	0,68		
Прагнення до домінування	0,17	0,40	0,12	0,09	0,09	

Також існує кореляційний взаємозв'язок між інтегральними показниками емоційної комфортності та прийняття інших ($r=0,69$, $p<0,05$). Це свідчить про те, що толерантне ставлення до інших та прийняття їх недоліків сприяє спортсменам тренуватися в більш зручних умовах злагоди та взаєморозуміння.

Особливо значущим є взаємозв'язок між інтегральними показниками інтернальності та прийняття інших ($r=0,74$, $p<0,05$). Це відображає психологічні особливості юних спортсменів, оскільки в тхеквондо відповідальність за результати покладається переважно на самого спортсмена. Такий взаємозв'язок може впливати на його готовність до співпраці та толерантність у командному середовищі.

Не менш цікавим є кореляційний взаємозв'язок між інтегральними показниками адаптації та прийняття інших ($r=0,78$, $p<0,05$). Це підтверджує, що здатність сприймати інших та адаптуватися до командного середовища взаємозумовлюють одне одного у психологічному аспекті.

Спортсмен повинен оперативно адаптуватися до змінливих умов тренувального процесу, таких як зміна спаринг-партнерів, колективних

складів, а також тренерів. Високий рівень адаптації має значущий позитивний кореляційний зв'язок з прийняттям інших, оскільки для ефективного побудови тренувального процесу важливо вміти адаптуватися до нових умов.

Інтегральні показники, такі як інтернальність та адаптація, також виявили кореляційний зв'язок ($r=0,84$, $p<0,05$). Ці дані підтверджують, що для підтримки ефективності тренувального процесу на високому рівні, юний тхеквондист повинен швидко адаптуватися до змін.

Найкращий взаємозв'язок спостерігається між інтегральними показниками, такими як емоційна комфортність та адаптація ($r=0,86$, $p<0,05$). Цей зв'язок особливо важливий у тренувальних колективах, де відсіюються спортсмени, з якими не зручно співпрацювати. Це сприяє створенню позитивного емоційного фону для успішної побудови системи підготовки юних тхеквондистів.

Отже, проведене дослідження дає підстави відзначити, що рівень розвитку психологічних особливостей у юних тхеквондистів має загальні тенденції, які можна використовувати для управління їх достартовим станом.

Висновки до розділу 3

Вивчення науково-методичної літератури підтвердило, що високі результати у тхеквондо обумовлені спеціальною фізичною підготовкою. Однак, існує недостатня увага до проблеми спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів, зокрема, на етапі попередньої базової підготовки. Також потребує дослідження структура та взаємозв'язок компонентів загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

У загальній фізичній підготовленості молодих тхеквондистів спостерігається недостатній розвиток фізичних якостей, таких як швидкість, швидкісно-силові параметри, координація та реакція. Середні показники спеціальної фізичної підготовки також свідчать про недостатність розвитку рухових здібностей, зокрема, рівноваги, точності обертів та інших параметрів.

Взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості підтверджують важливість спритності, координації та витривалості у загальній фізичній підготовці. Для спеціальної фізичної підготовленості визначені зв'язки з точністю рухів, перебудовою дій та динамічною рівновагою.

Структура загальної фізичної підготовленості молодих тхеквондистів в експериментальній групі відрізняється розташуванням координаційних та швидкісних якостей в основних факторах, у той час як у контрольній групі основні фактори пов'язані з силовими та координаційними можливостями. Структура спеціальної фізичної підготовленості має подібні показники в обох групах, але зафіксовано зменшення кількості факторів.

Зміни в показниках спеціальної фізичної підготовленості учасників експерименту були статистично значущими, і спостерігалася поліпшена динаміка в різних тестах, таких як динамічна рівновага, стрибки з обертами та інші. Упродовж педагогічного експерименту відбулася оптимізація факторної структури загальної та спеціальної фізичної підготовленості молодих тхеквондистів.

Показники спеціальних рухових здібностей значно покращилися в експериментальній групі порівняно з контрольною групою.

Психологічні аспекти відіграють значущу роль у підготовці спортсменів до змагань, зокрема, на етапі достартового стану.

Аналіз психологічних факторів вказує на те, що ефективність управління спортивною підготовкою юних тхеквондистів визначається не лише фізичною, але й психічною готовністю. Результати свідчать, що психологічні аспекти, такі як концентрація уваги, стресостійкість та психічна стійкість, впливають на ефективність достартового стану спортсменів.

Зазначено, що адекватний рівень психологічної готовності може сприяти покращенню результатів у тхеквондо. Оптимізація психологічних

факторів в процесі тренувань та підготовки до змагань може мати суттєвий вплив на достартовий стан та виконання технічних елементів.

ВИСНОВКИ

В цілому, отримані нами результати вказують на необхідність комплексного підходу до управління предстартовим станом, враховуючи психо-емоційні та фізіологічні аспекти, а також особливості розвитку у молодшому віці. Це сприятиме підвищенню ефективності тренувань та досягненню високих результатів у спорті.

1. Проведений нами аналіз науково-методичної літератури та спортивної практики свідчить, що в спорті та змагальній діяльності емоції відіграють значущу роль, оскільки впливаючи, на психо-емоційний рівень спортсмена, визначають рівень спортивних досягнень та ступінь реалізації можливостей спортсмена в умовах змагань.

2. У спортивному контексті виділяють такі емоційні переживання спортсменів, як змагальне збудження, бойовий настрій, спортивна захопленість, спортивний азарт, афект, спортивна злість, змагальність, агресивність, спортивна честь, почуття обов'язку та відповідальності, почуття спортивної гордості. Ці емоційні стани не виникають ізольовано, а взаємодіють між собою, утворюючи комплексну систему впливу на особистість спортсмена та його результати у змаганнях. Усвідомлення та адекватне управління цими емоціями важливо для досягнення успіху в спорті та розвитку спортивної особистості.

3. Формування оптимального предстартового стану спортсмена є важливим компонентом у підготовці до змагань, так як він визначає якість виступу та досягнення результатів. Виділяють різні види предстартового стану спортсменів, а саме: недостатнє збудження (передстартова апатія), мандраж або передстартова лихоманка та оптимальний бойовий стан або стан бойової готовності. В ході підготовки важливо сприяти тому, щоб спортсмен мав

можливість розвивати різні аспекти психологічної стійкості та контролю над власними емоціями. Важливо віднайти засоби та методи, які сприятимуть досягненню та утриманню спортсменом оптимального бойового стану.

4. Засоби та методи управління предстартовим станом спортсмена охоплюють широкий спектр впливу на фізіологічні та психологічні аспекти його готовності до змагань.

5. Важливим є врахування вікових особливостей кожного спортсмена, оскільки це дозволяє адаптувати програми тренувань для юних тхеквондистів, надаючи їм змогу максимально реалізувати свій потенціал та досягти високих результатів у спорті.

6. Вивчення ефективності управління процесом спортивної підготовки дозволив визначитися з процедурою оптимального підбору та розподілу засобів і методів тренування протягом як річного циклу, так і безпосередньо перед змаганнями.

7. Виконана пошукова робота дозволила систематизувати і рекомендувати засоби щодо оптимізації управління достартовим станом юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабушкін Г.Д. Психолого-педагогічне забезпечення передзмагального етапу підготовки юних дзюдоїстів. Спортивний психолог. 2008;1(13): 45-9.
2. Бергтраум Д.І. – Львів: ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 196 с.
3. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – К.: Центр навчальної літератури, 2017. – 384 с.
4. Вілмор Дж.Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. – Київ: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
5. Вовканич Л.С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навч. посібник для перепідготовки спеціалістів ОКР "бакалавр" / Вовканич Л.С.
6. Волков М.І. Біохімія м'язової діяльності / М.І. Волков та ін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 504 с.
7. Гожин В.В. Формування стану бойової готовності спортсмена-єдиноборця. Київ: Фізична культура; 2009. – 235 с.
8. Горбунов Г.Д. Психологія фізичної культури і спорту. – К.: Академія; 2009. – 256 с.
9. Ільїн Є.П. Психологія спорту. Київ: 2009. – 352 с.
10. Коритко З., Голубій Є. Загальна фізіологія: навч. посіб. для інститутів фізичної культури / З. Коритко, Є. Голубій. – Львів, 2002. – 142 с.
11. Лисенчук Г.А. Психологічна підготовка спортсменів до змагань. – К.: Олімпійська література, 2016. – 240 с.
12. Малкін В.Р. Спорт – це психологія. – К.: Спорт; 2015. – 174 с.
13. Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту у запитаннях та відповідях / [Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І., Гриньків М.Я., Коритко З., Кулітка Е.Ф., Кургалюк Н.М.]. – Львів: Сполом, 2012. – 95 с.
14. Осницький А.К. Визначення характеристик соціальної адаптації. Психологія і школа. 2004;1:43-56.

- 15.Платонов В.М. Система підготовки в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування. – К.: Олімпійська література; 2015. – 680 с.
- 16.Сопов В.Ф. Теорія і методика психологічної підготовки в сучасному спорті. Київ, 2010. – 115 с.
- 17.Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях / Л.С. Вовканич, Д.І. Бергтраум, М.Я. Гриньків, З. Коритко, Е.Ф. Кулітка, Т.М. Куцериб. – Львів: Сполом, 2013. – 104 с.
- 18.Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / МОНУ. НУФВСУ. – Київ, 2018. – 46 с.
- 19.Черниш С.І. Психологія спорту: навч. посіб. – Харків: ХНАМГ, 2017. – 240 с.
- 20.Джеймс У. Психологія: короткий курс лекцій. – К.: Видавництво Жупанського, 2019. – 304 с.
- 21.Шуберт О.М. Психологія спорту: теорія та практика. – Харків: Ранок, 2018. – 320 с.
- 22.Мітчелл Дж. Спорт і тренування: психологічні аспекти. – К.: Наш Формат, 2020. – 270 с.
- 23.Якимович О.В. Психологічна підготовка спортсменів в умовах сучасних викликів. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2021. – 256 с.
- 24.Eysenck H.J. Experiments in personality: Volume 2 (Psychology Revivals): Psychodiagnostics and psychodynamics. Routledge: 2016. – 346 с.
- 25.Graydon J. Stress and anxiety in sport. Psychologist. 2002;15(8):408-410.