

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СПОРТУ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ
КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА

на тему:

Методи психологічного впливу на ефективність тренувальної діяльності в
спорті вищих досягнень

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня,

ФКМз – 22-1 групи,

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Демидович Олександр Сергійович

Науковий керівник
співробітник

Гуніна Л. М. д. б. н. старший науковий

Керівник освітньої програми

Крупеня С. В. к. н. з фізичного
виховання і спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Протокол від «19» 01 2023 № 10

Завідуючий кафедри

Лаврентьев О. М., к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент

Іюнінь 2024

Реєстрація № 2 24.01.2024 [підпис]
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 08.02.24 19.01.24 [підпис]
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 08.02.24 [підпис]
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [підпис] Г.П. Гребак
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

[підпис]
(підпис)

О.М. Лавренко
(ініціали, прізвище)

[підпис]
(підпис)

Р.В. Голубович
(ініціали, прізвище)

[підпис]
(підпис)

І.В. Касур
(ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії, членів комісії, секретаря, (підписи)
------------------	-------------------------	--------------------------	----------	---

ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ

1. Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	20		
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	40		

ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ

1. Доповідь	від 0 до 10	8		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	-		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	43		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	83		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
83	B	4	08.02.24	Грибак Т.В. Лавренюк О.М. Голованська Р.В. Сачук І.В. Стелура Т.М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	B	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	EX	2 (незадовільно)

Затверджую

Завідувач кафедри фізичного
виховання, спорту та здоров'я
_____ О. М. Лаврентьєв
« 30 » 11 2022р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Демидович Олександр Сергійович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **"Методи психологічного впливу на ефективність тренувальної діяльності в спорті вищих досягнень"**

Затверджена наказом ректора від « 30 » 11 2023 № 1246

1. Строк здачі закінченої роботи _____

2. Цільова установка

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність використання аутогенного тренування на підвищення ефективності тренувального процесу представників єдиноборств, зокрема тхеквондо-ВТФ.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес тхеквондистів.

Предмет дослідження – аутогенне тренування як засіб психологічної підготовки юних єдиноборців у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

3. Вихідні дані до роботи

Гуніна Л.М., Демидович О.С. Методи психологічного впливу на ефективність тренувальної діяльності в спорті вищих досягнень. Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» (Електронне видання) 6 збірник матеріалів (м.Ірпінь, 24 листопада 2023р.).Ірпінь :Державний податковий університет,2023.

	Написання першого розділу роботи		
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2023	08.09.2023
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2023	10.11.2023
6.	Формування загальних висновків	грудень 2023	11.12.2023
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2024	19.01.2024
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2024	28.01.2024
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2023	24.02.2024

8. Дата видачі завдання

«15» грудня 2022 р.

9. Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

Л.М. Гуніна

10. Гарант освітньо-професійної програми

(підпис)

С. В. Крупеня

11. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти

(підпис)

О. С. Демидович

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ		7
ВСТУП		8
РОЗДІЛ 1.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ТХЕКВОНДО	12
1.1	Особливості побудови тренувального процесу у тхеквондо ВТФ	12
1.2	Специфіка підготовки спортсменів-тхеквондистів.	17
1.3	Особливості психологічної підготовки спортсменів, які займаються тхеквондо ВТФ	25
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
2.1	Методи досліджень	31
2.1.1	Аналіз та узагальнення теоретичного та науково-методичного матеріалу з проблеми дослідження	31
2.1.2	Тест "Спілберга"	32
2.1.3	Оцінка психічної надійності спортсмена по засобам анкети В. Є. Мільмана	32
2.1.4	Характеристика аутогенного тренування	32
2.1.5	Педагогічний тестування	34
2.1.6	Педагогічний експеримент	36
2.1.7	Методи математичної статистики	37
2.2	Організація досліджень	38
РОЗДІЛ 3	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ	40
3.1	Програма тренувального процесу тхеквондистів	40
3.2	Характеристика аутогенного тренування	43
3.3	Динаміка психологічної підготовки на показники психоемоційного стану, загальної та спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів	45
ВИСНОВКИ		52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		53

ВСТУП

Актуальність теми. Тхеквондо - це олімпійський вид спорту, який приваблює людей своєю видовищністю, емоційністю та різнобічним впливом на фізичні, психічні та вольові якості. Тхеквондо, як і інші бойові мистецтва, вимагає від спортсмена високої фізичної підготовки та майстерності. Спортсмен повинен бути здатним виконувати потужні удари на різних дистанціях, а також швидко і ефективно реагувати на дії супротивника. Для цього він повинен мати гарну силу, швидкість, витривалість, координацію та спритність, а також володіти широким арсеналом ефективних ударів і комбінацій [1]

Щоб досягти успіху в сучасному тхеквондо, спортсмени повинні мати широкий спектр атакуючих технічних прийомів, бути добре фізично підготовленими та мати високу психологічну стійкість. Це підтверджують дослідження [2, 3], які показали, що спортсмени, які мають ці якості, досягають більш високих спортивних результатів.

Атакуючі технічні прийоми – це основа тхеквондо. Вони дозволяють спортсменам завдавати ударів і блоків, які можуть привести до перемоги. У сучасному тхеквондо спортсмени повинні мати в своєму арсеналі як прості, так і складні атакуючі прийоми. Фізична підготовка також є важливим фактором для успіху в тхеквондо. Спортсмени повинні мати хорошу силу, швидкість, витривалість та координацію. Ці якості дозволяють спортсменам швидко і ефективно виконувати атакуючі та захисні прийоми. Психологічна стійкість – це здатність спортсмена зберігати самовладання і концентрацію під час бою. Вона є особливо важливою в сучасному тхеквондо, де бою часто бувають інтенсивними та напруженими [3-6].

У дослідженнях, присвячених атакуючим діям у тхеквондо, часто використовують суб'єктивні методи оцінки, такі як експертні оцінки або відгуки тренерів. Ці методи не завжди можуть бути об'єктивними, оскільки вони можуть бути спотворені суб'єктивним досвідом експертів або тренерів [1, 3, 4, 6].

Ці методи дозволяють отримати кількісну інформацію про структуру техніки атакуючих дій, що є важливою умовою для розробки ефективних методів навчання та тренування [7, 8].

Сучасні дослідження в галузі спорту показують, що успіх спортсмена залежить не тільки від його фізичних можливостей, але і від його психологічних якостей [11, 12]. Практика психологічної підготовки тхеквондистів актуальна у процесі формування їх провідних спортивних якостей, при наданні психотерапевтичної, психокорекційної, реабілітаційної та інших видів психологічної допомоги спортсменам з боку тренера та спортивного психолога [13].

Психологічним питанням у підготовці спортсменів, зокрема й у східних єдиноборствах, приділяється недостатньо уваги. Вважається, що єдиноборства - це вид спорту, що вимагає швидкості реакції, точності рухів, координованості, насамперед, визначається рівнем фізичних кондицій та функціональних можливостей організму спортсмена [14]. Тому більшість досліджень присвячені цим сторонам підготовки. Проте, узагальнюючи отримані дані, автори відзначають величезний вплив психологічного компонента на особливості підготовки спортсменів [11, 12, 13].

В даний час часто спостерігається невідповідність рівня фізичної, технічної та психологічної підготовленості юних спортсменів вимогам діяльності змагання. Спеціалізована підготовка, значний обсяг змагальних навантажень та пов'язаний із цим стрес негативно впливають на психічний стан спортсменів [14].

Разом з тим успішність тренувальної та змагальної діяльності в юнацькому спорті визначається насамперед раціональною побудовою та змістом тренувальних навантажень, своєчасною інформацією про функціональний та психічний стан спортсменів [15-17].

Вивченню взаємозв'язку обсягу та структури тренувальних навантажень різної інтенсивності при підготовці спортсменів, з урахуванням особливостей їх психічного стану, приділяється увага у працях Родіонова А.В [13]. У доступній нам літературі питання про роль і місце психологічної підготовленості та її значущості в залежності від рівня спортивної

майстерності ґрунтовно не розглянуто. Відсутні єдині уявлення про методи та засоби психологічної підготовки тхеквондистів [14].

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність використання аутогенного тренування на підвищення ефективності тренувального процесу представників єдиноборств, зокрема тхеквондо-ВТФ.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати доступні в літературі матеріали з теми дослідження.
2. Виявити основні методики психологічної підготовки спортсменів від яких залежить спортивний результат у тхеквондо-ВТФ.
3. Експериментально дослідити вплив аутогенного тренування на психологічну підготовку юних спортсменів під час тренувальної та змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес у тхеквондо-ВТФ.

Предмет дослідження – аутогенне тренування як засіб психологічної підготовки юних єдиноборців у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Методи дослідження

1. Теоретичний аналіз і узагальнення джерел літератури.
2. Психологічні методи
3. Педагогічне тестування
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів. Вперше було встановлено ефективність використання аутогенного тренування у процесі психологічної підготовки тхеквондистів.

Доповнено дані відносно високої значущості психологічного компонента у загальній структурі підготовленості.

Крім того, підтверджено існуючі дані про позитивний вплив аутогенного тренування на показники фізичної та функціональної підготовленості у єдиноборствах.

Наукова практична значимість одержаних результатів

Значимість дослідження поляє у можливості використання його основних положень і висновків при складанні методичних посібників, читанні

лекцій, проведення семінарських занять, при проведенні занять тхеквондо-ВТФ.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладений на 63 сторінках друкованого тексту, містить 7 таблиць та 4 рисунків. Список використаних джерел включає 60 літературних джерел.

Апробація результатів роботи відбулась шляхом опублікування статті у збірнику студентських робіт «__».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ТХЕКВОНДО.

1.1 Особливості побудови тренувального процесу у тхеквондо ВТФ.

Українські спортсмени з тхеквондо ВТФ поки що не досягли значних успіхів у світовому спорті. Підтвердженням цього є їхні результати на Олімпійських іграх 2004 року в Афінах та 2008 року в Пекіні. Введення нових міжнародних правил вимагає від тренерів і спортсменів підвищити ефективність атакуючих та контратакуючих дій.

На сучасному етапі розвитку тхеквондо ВТФ спортсмени стали частіше використовувати складні атакуючі дії, зокрема, удари з обертанням [1]. Аналіз міжнародних змагань показує, що спортсмени, які використовують удари з обертанням, як правило, виграють поєдинки. Ударні дії з обертанням є одними з найскладніших, але й найефективніших атакуючих дій [1, 2].

Дослідження змагальної діяльності з тхеквондо показало, що удари з обертанням роблять поєдинок більш видовищним і підвищують шанси на перемогу. Однак багато спортсменів не використовують ці удари в достатній мірі. Причиною цього є застаріла методика навчання, яка не враховує динаміку сучасних поєдинків і зміни правил [3].

Така методика, на думку дослідників у цій сфері повинна бути комплексною і враховувати різні аспекти підготовки спортсмена, включаючи його технічну майстерність, тактичні навички та фізичну форму. Крім того, методика повинна бути спрямована на формування у спортсмена стійких рухових навичок, які будуть менш чутливі до впливу зовнішніх факторів [3].

Гончаров М. С. вважає, що одним з можливих рішень цієї проблеми полягає в тому, щоб в основу методики покласти теоретичні принципи цільового програмування, обліку біомеханічних закономірностей структури рухів і широкого використання технічних засобів навчання. Ці принципи дозволять забезпечити більш ефективне та цілеспрямоване навчання, а також підвищити стійкість рухових навичок спортсмена [3]

Дослідження передового досвіду провідних тренерів і спортсменів показало, що ефективна методика навчання атакуючих дій у тхеквондо

повинна базуватися на таких принципах, як цільове програмування педагогічного процесу, облік біомеханічних закономірностей структури рухів та широке використання технічних засобів навчання [1, 3, 4, 5].

Організація тренувального процесу в тхеквондо вимагає ретельного планування, яке включає в себе визначення обсягу тренувального навантаження. Обсяг навантаження повинен відповідати функціональним можливостям організму, щоб забезпечити ефективність тренування та не завдати шкоди здоров'ю спортсмена [4].

Тому, обсяг тренувального навантаження є одним з найважливіших компонентів тренувального процесу. Він може бути виборчим, тобто спрямованим на розвиток певної фізичної якості, або загальним, тобто сумарним впливом всього виборчого навантаження [6].

Не менш важливим компонентом є відпочинок між виконанням фізичних вправ. Чергування навантаження і відпочинку є одним з головних умов успішного тренування. При виборчому вихованні фізичних якостей необхідно враховувати час відпочинку, який визначається частотою серцевих скорочень. Крім того, відпочинок необхідний між заняттями для відновлення організму [7, 8].

Як засвідчують наукові дані [3, 4, 7, 18] тренувальне заняття в тхеквондо може бути спрямоване на загальну або спеціальну фізичну підготовку. У першому випадку використовуються комплексні засоби і методи, у другому - виборчі. У будь-якому випадку, необхідно дотримуватися послідовності і періодичності у вихованні фізичних якостей.

У процесі занять з тхеквондо можна досягти максимального навантаження за рахунок збільшення обсягу або інтенсивності. Таким чином, перше питання, яке необхідно вирішити, - це тривалість тренувального навантаження і інтенсивність виконання фізичних вправ [19].

Досить тривалий час у теорії фізичної й спортивної підготовки раніше вважалось, що високих спортивних результатів можна досягти за рахунок збільшення обсягу тренувальних навантажень. Це призвело до зростання кількості занять і обсягу навантаження в багатьох видах спорту, включаючи

тхеквондо. Однак практика показала, що цей напрям удосконалення спортивного тренування не є ефективним [2].

Внаслідок чого багато спортсменів, які занадто збільшили обсяги тренувальної роботи, не досягли очікуваних результатів. Крім того, різко зросло число випадків перенапруження функціональних систем організму і травматизму. Скоротилися терміни виступу на рівні вищих досягнень [10]. Причиною цього є те, що надмірні величини обсягу роботи суперечать з іншим компонентом тренувального навантаження - інтенсивністю. Це негативно позначилося на ефективності процесу спеціальної фізичної та технічної підготовки спортсменів [7, 8, 10].

Не дивно, що саме ці обставини вимагають нових підходів до планування тренувального процесу в тхеквондо, що припускають наукове обґрунтування принципово нових шляхів його розвитку й подальшого вдосконалення, оскільки старі методи підготовки, уже застаріли і практично себе вичерпали [6].

Іншим елементом тренувального навантаження, що впливає на розвиток фізичних якостей є інтенсивність. Теорія і практика фізичної підготовки показали, що найбільший ефект у розвитку аеробних можливостей дає анаеробна робота, яка виконується у вигляді короткочасних повторень, розділених невеликими інтервалами відпочинку. Це пов'язано з тим, що анаеробна робота викликає більший стрес для організму, що призводить до більш значних адаптаційних змін. Виховання більшості інших фізичних якостей, таких як сила, швидкість, координація, також супроводжується виконанням відповідних вправ які відповідають максимальній та граничній інтенсивності. Поряд з тим тренувальне навантаження за обсягом незначне [9].

На думку провідних вчені [2, 9, 10, 11, 12] ефективність тренування залежить від того, якими є навантаження. Навантаження можуть бути різними за характером, величиною та спрямованістю.

За характером навантаження бувають тренувальними та змагальними. Тренувальні навантаження спрямовані на розвиток фізичних якостей, а змагальні – на перевірку рівня підготовки спортсмена.

За величиною навантаження бувають малими, середніми, значними та великими. Малі навантаження використовуються для розминки, середні – для розвитку фізичних якостей, значні – для підвищення спортивної форми, а великі – для досягнення найвищих результатів.

За спрямованістю навантаження бувають спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей, їх компонентів або на вдосконалення координаційної структури рухів, компонентів психічної досконалості або тактики.

Навантаження бувають стереотипними, що не вимагають значної мобілізації координаційних здібностей, або ж пов'язаними з виконанням рухів високої координаційної складності.

За психічною напруженістю навантаження бувають такими, що пред'являють високі вимоги до психічних можливостей спортсмена, або ж такими, що не вимагають значного психічного напруження [2, 9, 10, 11, 12].

У науковій літературі тренувальні та змагальні навантаження оцінюють за такими показниками, як загальний обсяг роботи, обсяг циклічної роботи, кількість тренувальних занять та змагальних стартів. Ці показники дають загальне уявлення про те, якою є навантаження. Однак, щоб отримати більш детальну інформацію, можна використовувати додаткові показники, які характеризують інтенсивність навантаження. Наприклад, можна визначити відсоток інтенсивної роботи в загальному обсязі, співвідношення роботи, спрямованої на розвиток окремих фізичних якостей, або співвідношення загальної та спеціальної підготовки [2, 8]. Ці показники допомагають тренерам правильно планувати тренування та досягати поставлених цілей.

У тхеквондо спарингу приділяється особлива увага. Для цього спортсмени виконують спеціальні вправи, які зміцнюють суглоби рук і ніг. Дихальна підготовка в тхеквондо базується на принципі підвищення енергетичного рівня. Для підготовки до двобою тхеквондистів також використовуються спеціальні методики, які в короткий час зміцнюють такі якості психіки, як сміливість, рішучість і мужність. Ці вправи проводяться паралельно з обов'язковим коригуванням харчування та іншими елементами

підготовки до бойового двобою, які плануються індивідуально для кожного спортсмена [1, 3, 19].

За даними Новікова А. А [20] механізми впливу технічної підготовки на розвиток спортивної форми в єдиноборствах нічим не відрізняються від таких у інших видах спорту. Автор зазначає, що для поліпшення спортивної форми спортсмени повинні постійно повторювати технічні дії, схожі за координаційною структурою. Однак, найважливішим фактором у єдиноборствах є оптимальна побудова тренувального процесу. Неправильна побудова тренувань може призвести до поразки, навіть якщо спортсмен має багато досвіду та добре розвинені фізичні якості [20].

На думку провідних фахівців з теорії спорту, одним з найважливіших елементів побудови тренувального процесу у єдиноборствах є використання ефективної системи комплексного контролю [7, 8, 10, 18, 20].

Так, для побудови ефективної системи контролю в будь-якому виді єдиноборств, зокрема в тхеквондо ВТФ, необхідно враховувати характеристики використовуваних засобів тренування. За даними науковців, методи контролю можна розділити на чотири групи: інструментальні вимірювання, візуальні спостереження, опитування та анкетування [18, 20, 21, 22].

Інструментальні методи дозволяють отримати точні кількісні показники стану спортсмена, наприклад, силу, швидкість, витривалість. Візуальні методи засновані на спостереженні за спортсменом під час тренувань і змагань. Опитування та анкетування дозволяють отримати інформацію про суб'єктивні відчуття спортсмена [22].

Ось приклади використання кожного з методів контролю в тхеквондо ВТФ [21-23]:

- Інструментальні методи можуть використовуватися для вимірювання швидкості ударів, сили ударів, витривалості спортсмена під час виконання спарингу.
- Візуальні методи можуть використовуватися для оцінки техніки виконання ударів і блоків, а також для виявлення помилок у техніці.

- Опитування може використовуватися для оцінки стану здоров'я спортсмена, його самопочуття, мотивації до тренувань.

- Анкетування може використовуватися для оцінки ефективності тренувального процесу, рівня задоволеності спортсмена тренуваннями.

Таким чином, для побудови ефективної системи контролю в тхеквондо ВТФ необхідно використовувати різноманітні методи, які дозволять отримати повну картину стану спортсмена [23].

Система контрольних нормативів у тхеквондо ВТФ, за С.І. Павловим, повинна базуватися на таких важливих науково-методичних положеннях:

- Цільова спрямованість – нормативи повинні відповідати цілям і завданням підготовки спортсменів.

- Співвідносність – нормативи повинні бути узгоджені між собою та з вимогами змагань.

- Розвиток основних фізичних якостей – нормативи повинні сприяти розвитку основних фізичних якостей, необхідних для тхеквондо.

Виходячи з цього, необхідно докладніше розглянути сутність характеристик фізичних якостей тхеквондистів – це дозволить розробити більш ефективні нормативи. Визначитися з засобами оцінки і контролю апробованих в інших видах спорту – це дозволить використовувати вже існуючі методи та інструменти. Саме тому розробка системи контрольних нормативів у тхеквондо ВТФ є важливою науково-методичною проблемою. Вона дозволить оцінити ефективність тренувального процесу і визначити сильні та слабкі сторони спортсменів [23].

1.2. Специфіка підготовки спортсменів-тхеквондистів.

Фізична підготовка тхеквондистів має бути спрямована на розвиток специфічних фізичних якостей і навичок, необхідних для успіху в цьому виді спорту. Це означає, що з підвищенням кваліфікації і тренуваності спортсменів необхідно збільшувати обсяг і інтенсивність силових, швидкісних, витривалих і інших тренувань, які сприяють розвитку цих якостей. Разом з тим, фізична підготовка повинна також сприяти загальному розвитку спортсмена, забезпечуючи вирівнювання всіх сторін його підготовки [24].

Фізична підготовка тхеквондистів є важливою складовою їхнього успіху в цьому виді спорту. З ростом майстерності спортсмена рівень його фізичної підготовки повинен також зростати. Тхеквондо - це вид спорту з високими фізичними навантаженнями. Тому, щоб досягти успіху в цьому виді спорту, необхідно розвивати такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація та баланс. Сила в тхеквондо необхідна для виконання ударів, блоків та інших технічних прийомів. Динамічна сила проявляється в русі, наприклад, при виконанні ударів ногами. Тому тренування фізичних якостей у тхеквондо повинні бути спрямовані на розвиток конкретних рухових дій, характерних для цього виду спорту [25].

За даними корейського вченого Парка Й. Х., динамічна сила в тхеквондо може проявлятися в трьох формах: вибуховій, швидкій і повільній.

Вибухова сила - це здатність м'язів долати велике навантаження за короткий період часу. Вона необхідна для виконання акцентованих ударів у тхеквондо.

Швидка сила - це здатність м'язів долати відносно невелике навантаження за короткий період часу. Вона необхідна для виконання швидких рухів, таких як стрибки, метання та інші.

Повільна сила - це здатність м'язів долати велике навантаження за тривалий період часу. Вона необхідна для виконання силових прийомів у тхеквондо, таких як захоплення, тримання та інші.

Різні режими роботи і манери ведення бою спортсменів вимагають різного прояву сили, особливо при виконанні ними ударних дій. Наприклад, для виконання акцентованих ударів у голову необхідна вибухова сила. Для виконання швидких ударів ногами необхідна швидка сила. Для виконання силових прийомів у ближньому бою необхідна повільна сила. Тренування динамічної сили в тхеквондо повинні бути спрямовані на розвиток всіх трьох її форм. Це дозволить спортсменам досягти успіху в різних ситуаціях, що виникають у бою [25].

Оніщук Л. М. вважає, що для тхеквондиста, який веде бій у темповій манері, необхідна сила, яка дозволяє йому швидко і часто наносити удари. Такий тхеквондист не прагне завдавати сильних акцентованих ударів, оскільки це може призвести до втрати швидкості і ефективності [26, 27].

Тхеквондист, який веде бій подібний до гри у "ладки", приймає захисне положення до і після нанесення удару. Це зменшує його можливість завдати максимально сильного удару, тому він використовує швидкі і точні удари з розвитком "вибухового" імпульсу на початку удару. Так як характер проявів сили в тхеквондо різний, тренеру необхідно використовувати різні засоби і методи для виховання кожного виду сили. При цьому необхідно приділяти основну увагу тим засобам і методам, які відповідають стилю конкретного бійця. [25-28].

Розвиток силових якостей у юних тхеквондистів повинен бути комплексним і охоплювати два основних напрямки:

- Загально-розвиваюче силове тренування спрямоване на розвиток загальної фізичної підготовки спортсмена, в тому числі сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. Для цього використовуються такі вправи, як присідання, випади, станова тяга, піднімання штанги над головою, удари по мішку, лапам та інші.
- Спеціально-підготовче силове тренування спрямоване на розвиток силових якостей, необхідних для виконання специфічних рухів у тхеквондо. Для цього використовуються такі вправи, як боротьба „пуш-пуш”, елементи силового утримання суперника, боротьби, подолання інерції власного тіла при захистах і при переході від захистів до ударів і навпаки.

Важливо, щоб спеціально-підготовчі вправи зберігали характер нервово-м'язових зусиль і структурну подібність зі спеціальними вправами тхеквондистів. Це дозволить спортсмену досягти максимальної ефективності в змаганнях [29].

Підпалько С. Л. виділяє два методи виховання сили тхеквондистів: аналітичний та цілісний [30].

Аналітичний метод вправ спрямований на розвиток сили окремих м'язових груп, які беруть участь у виконанні певних рухів. При цьому вправи виконуються в умовах, максимально наближених до умов виконання конкретного руху.

Прикладом аналітичного методу може бути виховання сили м'язів-розгиначів рук, які відповідають за відштовхування при ударах ногами. Для цього можна використовувати такі вправи, як:

- Швидко-силові вправи з обтяженнями різної ваги
- Гімнастичні вправи в швидкому віджиманні в упорі
- Вправи на розтягування механічних і гумових амортизаторів
- Вправи ривкового і відштовхуючого характеру зі штангою, силовими блоками [30].

Цілісний метод спрямований на розвиток сили в комплексі з розвитком спеціальних навичок. При цьому вправи виконуються в умовах, які максимально наближені до умов виконання технічного прийому.

Прикладом цілісного методу може бути виховання сили удару ногами. Для цього можна використовувати такі вправи, як:

- Бій з тінню з використанням обтяжень
- Вправи на мішках, лапах і інших снарядах з обтяженнями
- Ускладнене виконання імітаційних вправ у воді
- Вправи на лапах і інших снарядах з партнером
- Боротьба з партнером в умовах ближнього бою

Важливо відзначити, що аналітичний і цілісний методи не є взаємовиключними. На практиці часто використовується комбінація цих методів, яка дозволяє найбільш ефективно розвивати силу у тхеквондистів [30].

Розвиток витривалості у юних тхеквондистів є важливою складовою їхньої підготовки. Загальна витривалість, тобто здатність організму до тривалих фізичних навантажень, також важлива для цього виду спорту, але спеціальна витривалість, яка передбачає здатність до виконання специфічних рухів протягом тривалого часу, є ще важливішою. Стомлення, тобто зниження працездатності організму під час виконання фізичних навантажень, починається з головного мозку. Чим складнішими є рухи, які виконує спортсмен, чим швидше змінюються ситуації в бою, тим швидше втомлюється мозок. Тому, щоб розвинути витривалість у тхеквондистів, важливо навчити їх виконувати складні рухи в швидкому темпі та приймати рішення в

найкоротший термін. Це дозволить їм зберігати працездатність протягом тривалого часу, навіть у складних ситуаціях [31].

Для розвитку витривалості у тхеквондистів використовують різні методи тренування, які можна розділити на дві групи:

Методи загальної витривалості спрямовані на розвиток здатності організму до тривалих фізичних навантажень. До них відносяться:

- Рівномірний метод передбачає виконання вправ з постійною інтенсивністю протягом тривалого часу.
- Перемінний метод передбачає виконання вправ з різною інтенсивністю.

Методи спеціальної витривалості спрямовані на розвиток здатності до виконання специфічних рухів протягом тривалого часу. До них відносяться:

- Повторний метод передбачає виконання однакових вправ з інтервалами відпочинку, достатніми для відновлення працездатності.
- Інтервальний метод передбачає виконання однакових вправ з певними інтервалами відпочинку [1, 3, 29-31].

Змінний метод є найбільш специфічним для тхеквондо, оскільки він надає різносторонню дію на спортсменів, змушуючи їх виконувати частину роботи в анаеробних умовах м'язової діяльності. Цей метод тренування використовується в кінці підготовчого періоду як засіб виховання загальної витривалості, а в змагальному періоді - як засіб виховання спеціальної витривалості.

Повторний метод застосовується з метою підготовки спортсменів до виконання тренувального навантаження певного обсягу й інтенсивності. У підготовчому періоді спочатку застосовують окремі двохвилинні і трихвилинні відрізки бою, потім їх об'єднують. Повторення навантажень, одержуваних від проведення повних боїв, в підсумку ще більш підвищує працездатність спортсменів.

Інтервальний метод також застосовується для спрямованого підвищення спеціальної витривалості спортсменів. Він характеризується повторенням однакових вправ з певними інтервалами відпочинку. Спортсменам, які ще не готові ефективно проводити всі раунди бою, слід застосовувати більш короткі

відрізки раундів, які у міру зростання тренуваності подовжують до „норми” і, може бути, продовжують непомітно для бійців [1, 3, 29-31].

Розвиток швидкісних можливостей у юних тхеквондистів. Швидкість є важливою фізичною якістю для тхеквондистів. Вона дозволяє їм швидко виконувати атакуючі та захисні прийоми, а також швидко реагувати на дії супротивника.

Саєнко В. Г. виділяє два основних напрямки:

- Розвиток швидкості одиночного руху. Для цього необхідно використовувати найбільш раціональну техніку, розвинути до потрібного рівня відповідні групи м'язів і багаторазовими повтореннями домогтися найкращої координації у виконанні руху.
- Розвиток швидкості реакції. Для цього необхідно вправлятися в реагуванні на різні сигнали, наприклад, на подачу команди, на рух супротивника, на зміну ситуації [32-35].

А швидкість реакції у тхеквондистів він поділяється на три види:

- Проста реакція. Тхеквондист реагує на початок прийому, не визначаючи його спрямованості.
- Реакція вибору. Тхеквондист реагує на два або більше варіантів сигналу, вибираючи найбільш небезпечне діяння.
- Реакція слідування. Тхеквондист реагує на рух супротивника, починаючи свою дію після того, як супротивник досягне певного становища [33, 35].

Чочарай З. Ю. вважає, що швидкість одиночного руху є важливою фізичною якістю для тхеквондистів, оскільки дозволяє їм швидко виконувати атакуючі та захисні прийоми. Для розвитку швидкості одиночного руху необхідно використовувати такі методи: вдосконалення техніки виконання рухів, розвиток м'язової сили, розвиток координації, розвиток еластичності м'язів і рухливості в суглобах, розвиток здатності розслабляти м'язи. [39].

Шубський А. О. запропонував метод ускладнення умов для розвитку швидкості. Суть методу полягає в тому, що спортсмени виконують вправи в умовах, які максимально наближені до змагальних або більш важкі. Наприклад, тхеквондистів можуть задавати виконувати вправи з партнером більш високої кваліфікації, але меншої вагової категорії. Для розвитку

необхідних груп м'язів можна використовувати обтяження у вправах, що відтворюють точну структуру необхідного руху, виконуваного з певною швидкістю [41].

Спеціалізовані сприйняття - це здатність спортсмена відчувати і сприймати інформацію про оточуючий світ, яка важлива для успішного виконання тхеквондо.

Для розвитку спеціалізованих сприйнять необхідно використовувати такі методи:

- Диференціювання відчуттів. Цей метод полягає в тому, що спортсмен повинен навчитися розрізняти різні відчуття, пов'язані з виконанням рухів. Наприклад, він повинен навчитися відчувати різницю між ударом, виконаним з різною швидкістю або силою.
- Розвиток уміння керувати своїм тілом. Цей метод полягає в тому, що спортсмен повинен навчитися контролювати своє тіло в просторі і часі. Наприклад, він повинен навчитися правильно стояти, рухатися і виконувати удари.
- Свідомий контроль. Цей метод полягає в тому, що спортсмен повинен навчитися усвідомлювати свої відчуття і контролювати свої дії на їх основі. Наприклад, він повинен навчитися відчувати, як його тіло розслабляється і напружується, і використовувати ці відчуття для виконання рухів.

Для розвитку спеціалізованих сприйнять використовуються такі вправи:

- Вправи з варіацією параметрів рухів. Наприклад, спортсмен може виконувати удари з різною швидкістю, силою, амплітудою і т.д.
- Вправи з обмеженням зору. Наприклад, спортсмен може виконувати вправи з закритими очима або в темряві.
- Вправи з використанням термінової інформації. Наприклад, спортсмен може виконувати вправи, під час яких йому повідомляють про стан його тіла або про ситуацію в бою.
- Вправи з використанням допоміжних засобів. Наприклад, спортсмен може використовувати м'ячі, камені, еспандери та інші предмети для розвитку відчуття дистанції, положення тіла та інших важливих властивостей рухів.

Розвиток спеціалізованих сприйнять вимагає щоденної, кропіткої роботи. Тхеквондист повинен виконувати спеціальні вправи в різних умовах, щоб навчитися відчувати і сприймати інформацію, необхідну для успішного виконання тхеквондо [38-45].

1.3. Особливості психологічної підготовки у тхеквондо ВТФ

Участь у змаганнях та досягнення високих результатів є одним із центральних завдань підготовки тхеквондистів. Будь-яке змагання має високий ступінь емоційної зарядженості, саме протиборство в змаганнях дає зрозуміти спортсмену, чого він вартий. Фактор змагання сам по собі є високо навантаженим, при цьому він супроводжується величезною кількістю додаткових факторів, що мають різноспрямований вплив на стан спортсмена. У зв'язку з цим змагання пред'являють значні вимоги до особистості каратиста загалом і всіх компонентів його психіки [11, 13].

Безпосереднє протистояння суперників як центральна ознака спортивної боротьби визначає мотивоване прагнення особистості до суперництва, протиборства, любов до боротьби, все це загалом формує певне ставлення до протистояння, що виражається у структурі характеру спортсмена [45]

Виходячи з представленого матеріалу у роботи Н. Височиної [46], можна сформулювати основні завдання психологічної підготовки:

1. Центральним завданням спортивної боротьби як практичної та теоретичної спортивної дисципліни є «формування особистості, що займаються під впливом занять боротьбою».

2. Удосконалення та самовдосконалення психічних процесів, станів та властивостей особистості каратиста, формування спортивно-важливих психічних якостей каратиста.

3. Формування здатності психічної адаптації до значних фізичних та психічних навантажень.

4. Формування навичок психічної саморегуляції станів різного характеру.

5. Формування навичок ефективної взаємодії з людьми.

6. Формування адекватного ставлення до боротьби через удосконалення системи мотивації.

7. Формування здатності боротися і домагатися перемоги на межі психічних та фізичних можливостей.

8. Формування та підтримання вищих почуттів стосовно суспільству та своєї діяльності [46].

У своїй праці та ж Надія Височина зазначає, що психологічна підготовка тісно вплетена в загальну систему підготовки тхеквондиста і є невід'ємною її частиною. Психологічна складова знаходить своє відображення у кожному розділі підготовки: технічній, тактичній, фізичній та теоретичній, і цей взаємозв'язок найбільш явно проглядається у психічних складових кожного виду підготовки [46, 47].

Характеризуючи психологічну підготовку у спорті, Р. С. Уейнберг давно доведеним факт, що єдність психіки і тіла найяскравіше виявляється у різноманітних психосоматичних явищах - від збільшення ЧСС, підвищення АТ у стані радості перемоги до психосоматичних порушень вкрай важкого характеру (бронхіальна астма, рак тощо), що провокуються впливом психотравмуючих стимулів . З іншого боку є доведеним факт зворотного впливу, тобто. поліпшення чи погіршення психічних характеристик у вигляді розвитку фізичних якостей, наприклад, силова підготовка значною мірою збільшує рівень впевненості у собі людини [48].

Як вже було відмічено Н. Височиною [46, 47], психічною основою технічної підготовки є:

- властивості темпераменту, що визначають, зокрема, здатність переключитися з одного технічного на інше і що зраджують своєрідність прийому по динамічним характеристикам;
- сміливість як фактор, що впливає на вибір «небезпечних» технічних дій, наприклад високо амплітудних кидків, больових прийомів;
- розуміння технічної дії, здатність створити рухову схему прийому лише на рівні представлення;
- образна (рухова) пам'ять щодо запам'ятовування різних за структурою технічних процесів [47].

Натомість Родіонов А. В. [49] дає характеристику психічним чинникам, які залучені до тактики ведення бою, а саме:

- увага та пильність щодо дій суперника;
- специфічна чутливість каратиста: «почуття килима», «почуття часу», «почуття дистанції» по відношенню до суперника, «почуття суперника» як здатність вловлювати найменші зміни положення тіла суперника та окремих його частин, здатність тонко відчувати будь-яке зусилля чи розслаблення суперника;
- здатність до передбачання, передбачення дій супротивника – антиципація;
- розуміння ситуації, її моментальний аналіз та вирішення;
- здатність до вольового контролю як володіння собою, щодо передстартових станів, станів, що виникають у ході бою і після закінчення;
- ініціативність та активність психіки насамперед у пошуку альтернативних варіантів вирішення спортивного «конфлікту»;
- здатність до аналітичного мислення на стадії підготовки до поєдинку, свідоме сприйняття та переробка інформації про індивідуальний стиль діяльності суперника, його поточний та перманентний стан;
- вплив на суперника, у тому числі ще до виходу на килим [49].

Одже, всі види підготовки тхеквондиста мають свою психологічну складову, яку необхідно враховувати під час навчально-тренувального та змагального процесів. А вже зміст самої психічної підготовки полягає у розвитку тих сторін психіки спортсмена, які забезпечують ефективну поведінку, повну адаптацію до вимог та стресових умов поєдинку.

З науково-методичної літератури відомо, що психологічна підготовка включає два основні розділи – загальну і спеціальну психічну підготовку [46, 48, 49].

Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування та розвиток універсальних (всеосяжних, різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та психічних якостей, які, будучи ключовими у спорті, цінуються і в багатьох інших видах діяльності людини.

Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування та розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, які сприяють успіху в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності.

Кожен із перелічених видів загальної та спеціальної психологічної підготовки у практиці роботи тренерів та спортсменів поступово наповнюється цілком конкретним змістом, засобами та прийомами. Виділення видів загальної та спеціальної психологічної підготовки доцільне лише з умовою їх взаємного збагачення та доповнення, взаємної корекції [46, 52, 53].

Досить широко та змістовно у свої працях розкриває основні засоби та методи психічної підготовки спортсмена Петров А. Б. [51] виділяючи найбільш вагомі:

1. Мобілізуючі засоби та методи спрямовані на підвищення психічного тону, формування установки на активну моторну та інтелектуальну діяльність спортсмена. Сюди відносяться такі словесні засоби, як самонакази, переконання, такі психорегулюючі вправи, як «психорегулююча тренування» (варіант «мобілізація»), вправи на концентрацію; фізіологічні впливи: збуджувальний масаж, збуджувальний варіант акупунктури.

2. Коригувальні (напрямні) засоби зазвичай відносяться до категорії словесних і мають форму гетеродії. Ними можуть бути різні варіанти сублімації (думки спортсмена про можливий результат змагань витісняються у напрямі оцінки власних техніко-тактичних дій та можливостей суперників); способи зміни цілепокладання - прийом «раціоналізація» (коли спортсмену пояснюють механізм стресу, що почався, що робить його менш небезпечним) і т.д.

3. Релаксуючі (розслаблюючі) засоби спрямовані на зниження рівня збудження та полегшують процес психічного та фізичного відновлення. Як приклади можна назвати варіанти психорегулюючого тренування: «заспокійливі», «прогресуючу релаксацію» (послідовне напруження та розслаблення м'язів), «паузи психорегуляції», заспокійливий масаж [51].

Свою думку стосовно основних засобів та прийомів саморегуляції, яким слід навчати під час тренувального процесу, має Мельник Є. В [54] виділючі наступні:

- створення образів-уявлень, що стимулюють виникнення активізуючих чи заспокійливих станів;
- концентрація та перемикання уваги, відволікання від негативних подразників;
- словесні формулювання та спеціальні психологічні прийоми.

До спеціальних психологічних засобів психологічної підготовки до тренувального процесу, як і до змагань, належать ментальні (розумові, психічні) методи: аутогенне тренування, імаготренінг (образ, зображення), ідеомоторне тренування, психотренінг вольової уваги, медитаційні методи, ментальний відеотренінг, макетне моделювання дій [54].

Сам же процес психологічної підготовки спортсмена за твердженням О. О. Чердніченко та співва. поділяється на низку етапів [50]:

1. Етап, одразу наступний за змаганнями. На цьому етапі, виходячи з перемоги чи поразки, спортсмен приймає ту чи іншу установку щодо подальшого тренування та майбутнього змагання. Наступне змагання може бути через місяці, проте психологічна підготовка до нього починається після закінчення попередніх змагань.

2. Етап тренування, що передує змаганням. Цей етап – найтриваліший із усіх. Основне завдання - вирішення питань загальної психологічної підготовки, тобто. вивчення особливостей психічних якостей спортсмена та їх прояви під час змагань та вибір заходів, необхідних для розвитку цих якостей.

3. Етап безпосередньої підготовки до змагання. Цей етап визначається зрушеннями, які у емоційної сфері спортсмена.

4. Етап підготовки безпосередньо у процесі самого змагання. У процесі змагання, особливо коли змагання тривають дні, а то й тижні, важлива психологічна настройка [50].

Що стосується безпосередньої підготовки до змагань, то ряд авторів [55-59] відмічають наступні психологічні аспекти підготовки:

1. Формування витримки, цілеспрямованості, сміливості та рішучості як пріоритетних вольових властивостей особистості спортсмена для виступу на змаганнях.

2. Формування психічної стійкості спортсмена до безлічі факторів, що збивають, що виникають в ході змагального процесу.

3. Підведення та підтримання оптимального рівня мотивації спортсмена до участі у змаганнях, насамперед, мотив досягнення успіху та мотив, спрямований на результат.

4. Допомога у постановці адекватної мети виступи на змаганнях і підтримку прагнення її досягненню, йдеться про стратегічної мети спортивної кар'єри загалом, тобто. чого хоче досягти борець у результаті виступу на змаганнях у процесі багаторічної підготовки [55-59].

До основних навичок регуляції психічних станів тхеквондистів відносяться аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, відключення і перемикання, регуляція тону мимічної і скелетної мускулатури, регуляція темпів руху і мови, спеціальні дихальні вправи, відволікання за допомогою сюжетних уявлень, самоврядування; імаготренінг (образ, зображення), уявна репетиція, психотренінг вольової уваги, медитаційні методи, ментальний відеотренінг, макетне моделювання дій [59].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

У роботі були використані наступні методи дослідження:

- Аналіз та узагальнення теоретичного та науково-методичного матеріалу з проблеми дослідження;
- Тест "Спілберга"
- Оцінка психічної надійності спортсмена
- Оцінка психічної надійності спортсмена по засобам анкети В. Є. Мільмана;
- Методика аутогенного тренування;
- Педагогічні тестування;
- Педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення теоретичного та науково-методичного матеріалу з проблеми дослідження.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури припускав вивчення особливостей психологічної підготовки спортсменів, які займаються тхеквондо, що в тренувальному процесі позитивно впливатиме на їх підготовку в цілому:

а) психологічна підготовка спортсменів буде визначена на основі психологічного аналізу спортивної діяльності спортсменів-єдиноборців та виділено перешкоди, що виникають на шляху до досягнення мети;

б) виховання психологічної підготовки єдиноборців спирається на їх суб'єктивний спортивний досвід та інформацію про індивідуальні особливості особистості;

в) виховання психологічної підготовки кваліфікованих єдиноборців проводитиметься у формі особистісно орієнтованого тренінгу з використанням розроблених педагогічних умов.

2.1.2 Тест "Спілберга".

ест Ч. Спілбергера - це методика для дослідження тривожності в спорті. Він складається з 20 питань (Додаток А), які оцінюють тривожність як стан (реактивну або ситуативну тривожність). Реактивна тривожність - це стан, який характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, неспокою, заклопотаності, нервозності. Він виникає в екстремальних або стресових ситуаціях і може бути різним за інтенсивністю та динамічним в часі.

Тест Ч. Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особисту властивість, і як стан. Особистісна тривожність - це стійка схильність людини сприймати оточуючі обставини як загрозові, що призводить до постійного відчуття тривоги.

2.1.3. Оцінка психічної надійності спортсмена по засобам анкети В. Є. Мільмана [60].

Під психічною надійністю розуміють стійкість функціонування провідних психічних механізмів під час складних змагань. Анкета складається з 22 питань, на які кожний із них дається по три варіанта відповіді (Додаток Б). При аналізі отриманих результатів кожна відповідь співвідноситься з одним із компонентів психічної надійності:

- змагальна емоційна стійкість;
- саморегуляція;
- мотиваційно-енергетичний компонент;
- стабільність і завадостійкість.

2.1.4 Методика аутогенного тренування (АУТ).

Використана в нашій практиці методика аутогенного тренування ґрунтується на методиці Шульца. Ця методика складається із шести основних вправ.

Перша вправа полягає у навчанні спортсмена вмінню максимально швидко викликати повне розслаблення м'язів тіла.

Друга полягає в умінні викликати відчуття тепла в руках і ногах за допомогою довільного впливу на тонус периферичних судин.

Третя вправа спрямована на довільне регулювання ритму серцевої діяльності.

За допомогою четвертої вправи впливають на частоту, ритм та глибину дихання.

П'ята вправа сприяє формуванню вміння викликати відчуття тепла в ділянці живота (вольова дія на тонус судин черевної порожнини).

Шосте вчить викликати у себе почуття прохолоди в ділянці голови та розслаблення м'язів обличчя.

У комплексі активної саморегуляції спортсмена можна виділити три періоди (етапу):

перший - період м'язового розслаблення та емоційного відпочинку;
другий (перехідний) - вихід із періоду рухово-емоційного розслаблення;
третій - період активізації, який готує спортсмена до майбутньої роботи (до бою, тренувального процесу тощо).

Всі вищевказані вправи проводяться за допомогою спеціально підібраних словесних формул цілеспрямованого самонавіювання.

Перша формула: Я відпочиваю. Мені зручно та добре. Я розслабляюсь. Все тіло відпочиває. Мені зручно та добре. Лежу спокійно. Усі м'язи розслаблені. Я відпочиваю.

Друга формула: Руки лежать вздовж тулуба вільно та зручно. М'язи рук розслаблені. Розслаблені м'язи плеча та передпліччя. Кисті рук розтиснуті, долоні розкриті, м'язи кистей розслаблені. Руки стали важкими та теплими, з них «пішла втома». Тепло "накочується хвилею" від плечей до кінчиків пальців і в них пульсує. Мені приємно.

Третя формула: Ноги випрямлені, вільно лежать. М'язи стегна та гомілки ніг розслаблені. Стопи ніг лежать вільно та розслаблено. Обидві ноги стають важкими та теплими, наповнені кров'ю. Тепло доходить до стоп, "накочується хвилями". «З ніг йде втома, вони відпочивають».

Четверта формула: Все тіло розслаблене, розслаблені м'язи спини, грудей, живота. Тіло розпливлося («як тісто на сковорідці»).

Відчуваю приємне тепло у всьому тілі, тіло зігріває живіт. Мені дуже приємно.

П'ята формула: Голова лежить зручно, м'язи шиї розслаблені. М'язи обличчя розслаблені. Лоб "розгладжений", брови "розведені" ("роз'їхалися" в

сторони), куточки рота опущені, м'язи губ розслаблені, рот злегка розплющений, повіки розслаблені і прикривають очі. Крила носа розслаблені. Жувальна мускулатура розслаблена. Відчуваю прохолоду на шкірі чола. Обличчя спокійне і розслаблене («воно розпливлося»).

Шоста формула: Я відпочиваю, Почуваюся легким та спокійним. Дихаю вільно, глибоко, мені достатньо повітря. Прохолодне повітря приємно холодить. Серце б'ється рівно та ритмічно. Мені приємно та спокійно. Я відпочиваю.

Сьома формула: Я відпочив. Дихаю глибоко та вільно. З кожним вдихом йде м'язова вага, з'являється легкість. Дихання спокійне та глибоке, приносить відчуття свіжості. Посилнюється напруга у м'язах рук та ніг, всього тіла. Я повністю зібраний, дихання та серце «працюють» у робочому режимі, м'язи відновили робочу напругу та готові реагувати на роботу. Я добре відпочив, повністю пройшла втома. Я сповнений сил і бажання працювати далі (тренуватися, боротися тощо). Встаю.

Активізація - швидко встати, руки підняти і розвести убік, зробити глибокий вдих, затримати подих і з силою видихнути. Приступити до роботи.

2.1.5 Педагогічні тестування використовувалися з метою визначення рівня швидко-силової підготовки підготовленості тхеквондистів до та після експерименту та її динаміки під час педагогічного експерименту.

Для визначення загальної фізичної підготовленості використовували наступні тести:

Човниковий біг 5 x 6 метрів.

На відстані 6м. кресляться дві лінії - стартова та контрольна. По зоровому сигналу випробуваний біжить, долаючи відстань 6м. п'ять раз. При зміні руху у зворотному напрямку обидві ноги випробуваного повинні перетнути лінію.

Стрибок у довжину з місця

На майданчику проводять лінію та перпендикулярно до неї закріплюють сантиметрову стрічку (рулетку). Учень встає біля лінії, не торкаючись її носками, потім, відводячи руки назад, згинає ноги в колінах і, відштовхнувшись обома ногами, зробивши різкий мах руками вперед, стрибає

вздовж розмітки. Відстань вимірюється від лінії до п'яти будь-якої ноги, що позаду стоїть. Даються три спроби, найкращий результат іде до заліку.

Віджимання (визначення сили) (к-ть разів).

Піднімання тулубу в положення сід за 30 с (к-ть разів)

Підтягування (к-ть разів)

Хлопчики у висі на високій перекладині,. За командою «Вправа починай!» роблять підтягування до рівня підборіддя потім повернутись на прямі руки. Вправа виконується плавно і без ривків. Тіло не вигинати, згинання ніг в колінах і смикання ногами не дозволяється. І тут спроба не зараховується. Кількість правильних виконань йде до заліку. Вихідне положення: вис на перекладині. Згинання рук виконується до торкання підборіддям поперечини, а розгинання - до повного випрямлення рук, за збереження прямої лінії «голова-тулуб - ноги»

Рівень спеціальної фізичної підготовленості оцінювали за допомогою ефективності атакуючих дій. Для цього рахувалась кількість ударів (кидків, підсічок і так далі), виконаних спортсменом (N), і кількість ударів (кидків, підсічок і так далі), що дійшли до мети (n). Відношення n до N, за рекомендаціями спеціальної літератури, розглядалось як коефіцієнт атакуючих дій: чим вище коефіцієнт, тим вище показник ефективності техніки, зокрема - атакуючих дій.

Також були визначенні показники ЧСС (пульсометрію) у стані відносного мязевого спокою та перед змаганнями за допомогою пульсометра "Garmin – 155". ЧСС ($\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$)

2.1.6 Педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності застосовувався метод аутогенного тренування (АУТ). У експерименті брали участь 26 тхеквондистів (чоловіки) віком від 13 до 15 років. Перед початком експерименту спортсменів було поділено на основну групу та контрольну групи по 13 спортсменів відповідно. Методом сліпого жеребкування було обрано спортсменів, які увійшли до основної та контрольної груп. За рівнем спортивних результатів, та стажем занять спортом обидві гру не мали достовірних відмінностей.

Як засіб контролю за встановленням самого факту можливого впливу аутотренінгу на процес відновлення та ефективності (впливу) було взято наступні показники, що свідчать про відновлення організму спортсмена:

- суб'єктивні відчуття спортсмена (зникнення почуття втоми, м'язової «забитості», бажання полежати/посидіти, «небажання боротися»);
- вимірювання частоти пульсу, яке вимірювалося до тренування.

Аутогенне тренування проводилося наприкінці тренування 2 рази на тиждень протягом 4 тижнів. Результати впливу методики оцінювали за зазначеними методиками.

За результатами педагогічного спостереження було виявлено найважливіші якості, які мають бути у спортсменів-тхеквондистів:

- 1) висока мотивація до занять спортом (мотивація досягнення успіхів);
- 2) високий рівень адаптації спортсменів до умов спортивної діяльності;
- 3) психічна стійкість;
- 4) впевненість у собі;
- 5) розвиток морально-вольових якостей (наполегливість, цілеспрямованість, відповідальність, самовладання, витримка, рішучість, енергійність та ін.).

Навчально-тренувальний процес в контрольній та основній групах був однаковим, тобто під загальним керівництвом одного тренера. Спортсмени основної групи окрім стандартного фізичного навантаження застосовували аутогенне тренування за методикою Шульца. Критерієм її ефективності слугував приріст наступних показників, а саме: загальної та спеціальної фізичної підготовленості; покращення ЧСС у стані відносного мязевого спокою та перд початком змагань; оцінка психічної надійності за Мільманом та рівнем реактивної тривожності за Ч. Спілбергером.

Тренування, проводились на базі Гостомельської ДЮСШ, згідно рекомендаціям спеціальної літератури та віку спортсменів, проводились 5 раз на тиждень, їх тривалість складала 120 хвилин (2 години). В обох групах (експериментальній і контрольній) заняття проводились по однаковим методикам, і відповідали загальним програмам тренувань з тхеквондо-ВТФ.

2.1.7. Методи математичної статистики. Для статистичної обробки даних нами вираховувались основні статистичні показники: середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) і середнє квадратичне відхилення (S). Зважаючи на те, що у нашому дослідженні була мала вибірка досліджуваних використання параметричних критеріїв не є доцільним, тому для оцінювання достовірної різниці використовували непараметричний критерій Уїлкоксона, коли вибірки були залежними одна від одної, та Манна-Уїтні – якщо вибірки були незалежними. Рівень надійності задавався $P=95\%$ (імовірність помилки 5% , тобто рівень значущості $p = 0,05$). Опрацювання експериментального матеріалу виконували за допомогою комп'ютерних інтегрованих статистичних та графічних пакетів, Microsoft Excel XP, Statistica-6.0 [62].

2.2. Організація досліджень

Організація дослідження проводилась протягом чотирьох послідовних етапів.

На першому етапі дослідження було проведено аналіз наукової літератури, вивчено досвід роботи тренерів з тхеквондо в ДЮСШ міста Гостомель, визначено мету, завдання та методи дослідження. Був сформований вступ, опрацьовані літературні джерела та розпочата робота з написання першого розділу магістерської роботи.

На другому етапі дослідження власне і досліджувалась і уточнювалась експериментальна методика АУТ, дія якої на нашу думку була направлення на психологічне покращення стану спортсменів. На даному етапі був обговорений та оформлений другий розділ роботи.

На третьому етапі передбачав проведення констатуючого та формуючого педагогічного експерименту. На даному етапі була запропонована тренувальна програма та проведена відповідна методика аутогенного тренування.

На заключному четвертому етапі були отримані результати ефективності запропонованої методики на тренувальну програму та оформлено роботу згідно встановлених нормативів (3 розділ та висновки).

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ

3.1 Програма тренувального процесу тхеквондистів

Навчально-тренувальний процес у тхеквондо ВТФ є досить специфічним і потребує розвитку насамперед тих фізичних якостей які є пріоритетними при досягненні найвищого спортивного результату. В загальному фізична підготовка тхеквондистів на цьому етапі спрямовувалась на розширення силових та швидкісних можливостей спортсмена.

З метою розвитку тхеквондистів вибухової та швидкої сили нами були використані вправи з оптимальними обтяженнями, які виконували з максимально можливим прискоренням. Було підібрано таку величину обтяження, яке відповідало ваговій категорії спортсмена і рівню його підготовленості.

При вихованні сили ми сліdkували щоб при виконанні вправ з обтяженнями швидкість руху виконання вправи не падала і не порушалась структура руху у випадку якщо це трапилось, потрібно завершувати тренування. Після інтенсивного навантаження ми виконували вправи на розслаблення та розтяжку м'язів, які були задіяні в попередніх рухах.

З метою запобігання привикання до вправи, яке може наступити після тривалого виконання одних і тих же вправ ми враховували наступні правила:

- Попереднє виконання вправ з обтяженнями, подібними за координаційною структурою із ударами тхеквондистів. Це допомагає спортсмену виконувати наступні удари в більш короткі проміжки часу.
- Використання обтяжень у процесі тренування з метою вдосконалення швидкості одиночних ударів також позитивно впливає на швидкість серійних ударів.
- Вправи з обтяженнями повинні виконуватися серіями з 4–5 вправ кожна, після чого необхідно проробити таку ж кількість вправ, але без обтяження.
- Вправи, як з обтяженнями, так і без нього, повинні виконуватися максимально швидко.

- Найбільш доцільно застосовувати вправи з обтяженнями на початку тренувального заняття.

- Необхідно звертати особливу увагу на попереднє розслаблення працюючих м'язів, миттєвий „вибуховий” початок руху і максимальне розслаблення м'язів після завершення руху.

Для розвитку швидкості реакції ми орієнтувались на принципи:

- Вироблення установки на швидкість і точність реакції. Тхеквондисти повинні миттєво реагувати на будь-які подразнення, наприклад, сигнали, покази, удари, відкриття.

- Створення раптово мінливих умов. Тхеквондисти повинні навчатися реагувати на зміни в ситуації максимально швидко.

- Доляння напруги і скутості рухів. Тхеквондисти повинні бути розслаблені і готові до швидкої реакції.

- Навчання контролювати реакцію за часом. Тхеквондисти повинні розуміти, як швидко вони реагують, щоб поліпшити свої результати.

Швидкість реакції ми розвивали в підготовчій частині тренування, коли увага і нервово-м'язовий апарат спортсмена ще не втомилися. Для цього ми використовували загально-підготовчі і спеціально-підготовчі вправи. У них спортсмени реагували на команди і сигнали тренера з максимальною швидкістю, миттєво виконуючи відповідні дії і рухи.

У основній частині тренування для розвитку швидкості реакції ми виконували спеціально-підготовчі вправи без жилетів і в жилетах. Спочатку спортсмени виконували вправи без жилетів в шеренгах, реагуючи на сигнали тренера. Потім вони повторювали вправи з противником на подовженій дистанції.

Також застосовували вправи з лапами. З самого початку тхеквондиста ставили у певні положення, сигналом тренер виконує удари або серій ударів, імітуючи удари лапами, спортсмен в свою чергу був зобов'язаний реагувати захистами (або захистами з контрударами).

Тривалість вправ для розвитку швидкості реакції була не довгою, так спортсмен швидко втомлюється і подальше виконання вправ для розвитку реакції буде не ефективною. Як тільки ми помічали, що спортсмен починає

гірше сприймати завдання, переходили до інших вправ.

Щоб удари були ефективнішими, спортсменам потрібно навчитися потрапляти в мішень, рухаючись щодо неї. Це допомагає їм робити удари несподіваними для противника, оскільки він не може точно передбачити, з якого напрямку буде нанесений удар. Це надає змогу спортсмену робити сам удар несподіваним і непередбачуваним за напрямком для противника.

Щоб спортсмени могли коригувати точність удару при власному пересуванні, використовувалися вправи, в яких спортсмени повинні швидко переходити від одного снаряда до іншого, при цьому виконуючи удари по намальованим на них мішеням. Враховуючи що у сам вид тхеквондо характеризується ситуативністю з найвищим ступенем невизначеності майбутніх подій у нашій практиці ми застосовували лапи.

З метою поєднання перелічених вище якостей нами на тренувальних заняттях виконувалась наступна робота. Як було зазначено у розділі 2 запропонована нами методика АУТ проводилась протягом 4 тижнів, тому і за основу ми взяли мезоцикл який складався з 4 мікроциклів з відповідним тренувальним навантаженням у кожному з них. Перших три були завантажувальним, останній – відновний.

У всіх мікроциклах, окрім заключного, в підготовчій частині виконували наступні вправи: біг з різким прискоренням по сигналу; біг приставник кроком та виносом коліна; біг з розворотом на 180 по сигналу; біг із стрибками та розворотом на 360; біг спиною вперед; перекиди (кувирок) вперед; перекиди (кувирок) спиною вперед; перекиди (кувырок) в довжину; акробатичне колесо.

В основній частині тренувального заняття в залежності від поставленого завдання виконувалась наступна робота.

Техніка пересування в стійці: Робота в парах - скорочення дистанції до суперника через удар із заходом в клінч пресинг суперника в клінчі та вихід із клінча з ударом.

Техніка Захисту : Робота в колоні - один спортсмен без зміни працює 4хв може тільки захищатися (без ударів) навпроти стоять 4 спортсмени в колоні які кожної 1хв міняються та наносять удари із швидкою інтенсивністю

у довільній формі (По закінченню 4хв відбувається зміна спортсмена що захищається) ; Робота в колі - один спортсмен стає по центру працює тільки на контратаку і захист 5хв навколо нього стає 5 спортсменів які попередньо домовились між собою про черговість нападу та по звуковому сигналу виконують стрімку атаку з максимальною кількістю ударів (Звуковий сигнал про зміну відбувається довільно, в будь який момент навіть якщо спортсмен працюють 20 секунд).

Техніка ударів: Робота в парах - спортсмени по черзі відпрацьовують удари в голову та тулуб правою та лівою (передня та задня нога) ногою з розворотом, із стрибком, подвійні удари, удар рукою в корпус. (На тулуб одягається захисний жилет на голову шолом).

Техніка спарингу: Робота в парах - вільний бій з обмеженням по 2хв раунд Один із пари виконує тільки удари передньої ноги та удар рукою в тулуб Другий працює без обмеження По сигналу міняються ролями

Спаринг: Робота в парах - Вільний бій 1 раунд 2хв Кожний раунд відбувається зміна спаринг партнера на нового.

Загально фізична підготовка : Згинання розгинання рук в упорі лежачі (на кулаках, на пальцях) Підйом тулубу в положенні лежачи на спині та животі Присідання с махом ноги на рівень голови Присідання із стрибком в гору та підйомом колін до грудей.

У заключній застині заняття виконувались вправи на відновлення та вправи на розвиток гнучкості.

3.2 Характеристика аутогенного тренування.

Аутогенне тренування - метод самостійного викликання у себе особливого (аутогенного) стану, використання цього стану і самостійного виходу з нього. "Ауто" - сам, "генос" - народження. Слово "аутогенна" (самородна) вказує, що джерелом позитивних дій є той, що сам займається, а слово "тренування" підкреслює необхідність регулярних занять

В аутогенних тренуваннях використовуються дії на стан нервової системи.

Необхідно враховувати особливості впливу тонуусу скелетних м'язів і дихання на центральну нервову систему. Якщо свідомо загальмувати рухові

реакції, відповідні психічному стану людини, його внутрішньому переживанню, то воно помітно ослабіє або зникне. Неспання завжди пов'язане з високим м'язовим тонусом, а повне розслаблення всіх м'язів знижує рівень активності центральної нервової системи до мінімуму, сприяє розвитку сонливості. Ця фізіологічна закономірність лежить в основі всієї системи аутогенних тренувань. Необхідно повністю навчитися розслабляти м'язи свого тіла перш, ніж зайнятися аутотренінгом [40,51-54].

Дії на нервову систему пов'язані з уявленнями, плотськими образами (зоровими, слуховими тощо). Плотський образ - доволі активний інструмент впливу на психічний стан і здоров'я людини. Якщо людина постійно представляє похмурі картини, при цьому відчуваючи себе стороною, "що потерпіла", це, поза сумнівом, відіб'ється на його здоров'ї. Оздоровлюючим же чином діють приємні, радісні образи і уявлення. М'язове розслаблення допомагає підвищити значення плотських образів.

Дія на психофізіологічні функції організму регулюється і програмується словами, вимовними не лише вголос, але і в думках. Дія словесного самонавіяння на фізіологічні функції зростає в стані релаксації, досягнутої в процесі аутогенного тренування. Характер цієї дії залежить від сенсу і змісту словесних формулювань. Фрази при самонавіянні зазвичай прості і короткі, і в думках вимовляються повільно в такт диханню.

Ці дії в аутогенних тренуваннях використовуються зазвичай в такій послідовності: релаксація - уявлення - словесне самонавіяння.

Комплекс вправ, що становить сутність аутогенних тренувань, - це засіб, який сприяє зростанню резервних можливостей людини і удосконалює діяльність програмуючих механізмів мозку [55].

Техніка аутогенних тренувань вимагає попереднього вироблення певних психічних і фізичних навиків, таких як:

Управління увагою. Увага - одна з найбільш творчих функцій психіки. Якщо Ви не можете управляти увагою для утримання його на предметі власної діяльності, то не зможете добитися необхідного результату. Спочатку необхідно концентруватися на монотонно рухомих зовнішніх об'єктах. Потім фіксувати увагу на простих предметах.

Речові навіювання. У частково загальмованому стані на сильний подразник нервові клітини майже не реагують, а ось на слабкий (у даному випадку слово), вони відповідають яскраво вираженою реакцією. Організуючий вплив словесних самонавіювань ефективно виявляється в процесі тренування, коли образні уявлення підкріплюються відповідними речовими формулами, вимовними в думках, що прискорює настання бажаного фізіологічного ефекту. Слово впливає на перебіг фізіологічних процесів шляхом підвищення або пониження рівня активності основних нервових процесів. Формулювання будуються у вигляді граничних простих тверджень (не більше двох слів).

Регуляція м'язового тону. Аутотренінг включає стани повного розслаблення всіх м'язів (релаксацію), але перед виходом з цього стану для активізації психофізичних функцій необхідно навмисно підвищувати тонус окремих груп м'язів або всього тіла.

Управління ритмом дихання. Під час аутотренінгу використовуються закономірності дії дихання на рівень психічної активності. При вдиху відбувається активація психічного стану, а при видиху настає заспокоєння. Встановлюючи ритм дихання з тривалішим видихом можна добитися більш вираженого заспокоєння.

Класичний варіант АУТ охоплює шість тренувальних ступенів, кожен з яких спрямований на визначену зону чи систему органів тіла: м'язи, кровоносні судини, серце, легені, органи травлення, голову. Допоміжні вправи АУТ спрямовані на значущі в саморегуляції функціональні зони. Основними суб'єктивними спонуканнями до занять АУТ є: підвищена емоційна збудливість, схильність до нестійкості настрою, понаднормова тривожність, стомлюваність та ін.

Ключовим моментом АУТ є вміння досягти стану аутогенного занурення, свого роду напівдрімоти, коли образні, емоційно забарвлені, позитивні уявлення впливають на вегетативну систему, не керовану свідомо волею людини. Тому за допомогою АУТ можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати чи відволікати увагу, керувати через вегетативну нервову

систему діяльністю внутрішніх органів, створювати стан спокою, навіювати собі бажані моделі оптимальної поведінки в конкретній спортивній ситуації.

3.3 Динаміка психологічної підготовки на показники психоемоційного стану, загальної та спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів

Одним із основних чинників, які впливають на стійкість функціонування провідних психічних механізмів під час складних змагань є показник психологічної надійності. На етапі констатуючого експерименту були зафіксовані дані основної та контрольної групи, які відповідають низькому рівню психічної надійності.

Таблиця 3.3.1

Номер спортсмена	ЗЕС	СР	МЕК	Ст-С	Рівень психічної надійності
Контрольна група					
1	5	6	7	3	низький
2	5	6	7	3	низький
3	4	7	3	4	низький
4	5	6	7	3	низький
5	5	6	5	3	низький
6	6	7	7	3	низький
7	5	6	6	4	низький
8	5	6	7	3	низький
9	6	7	5	3	низький
10	5	6	7	4	низький
11	5	6	6	4	низький
12	5	6	7	4	низький
13	4	7	3	4	низький
Основна група					
1	5	6	7	4	низький
2	6	6	7	4	низький
3	5	7	7	3	низький
4	5	6	6	4	низький
5	4	4	7	4	низький

6	4	6	7	3	низький
7	4	6	5	3	низький
8	5	7	4	3	низький
9	5	3	7	3	низький
10	6	7	7	3	низький
11	6	6	7	4	низький
12	4	6	7	3	низький
13	5	7	4	3	низький

Як видно з таблиці 3.3.2 одразу по завершенню дослідження були в основній групі спортсменів були отримані дані які констатують зміну досліджуваного показника з низького рівня на високий, тоді як у контрольній даний показник змінив на середній рівень.

Таблиця 3.3.2

Номер спортсмена	ЗЕС	СР	МЕК	Ст-С	Рівень психічної надійності
1	12	10	10	6	високий
2	11	10	10	6	високий
3	12	10	10	5	високий
4	11	10	10	6	високий
5	12	9	10	6	високий
6	11	9	10	6	високий
7	10	10	10	5	високий
8	12	9	10	6	високий
9	12	10	10	6	високий
10	12	9	9	5	високий
11	12	10	10	6	високий
12	12	9	10	6	високий
13	12	9	10	6	високий

Найвищі зрушення спостерігались за показником змагальна емоційна стійкість, цей факт свідчить про те, що спортсмени почали відчувати більшу впевненість у своєму змагальному виступі і як наслідок приведе до покращення спортивного результату загалом. Якщо на початку дослідження даний показник становив 5,1 одиниць, то вже по завершенню дослідження він покращився на 7 пунктів склавши 12 одиниць (рис. 3.3.1).

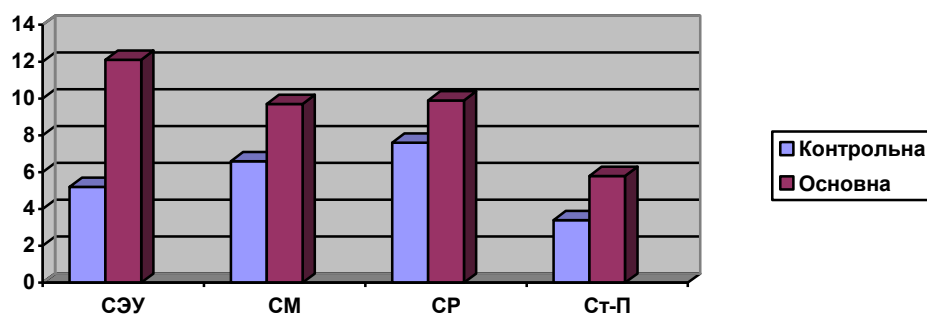


Рис. 3.3.1 Зміни під впливом показника психологічної надійності основної та контрольної груп під впливом АУТ

Наступним показником який досліджувався був результати динаміки змін результатів за тестом Ч. Спілбергера, що представлений у таблиці 3.3.3. Як свідчать результати таблиці на початку дослідження в обох групах спортсменів зафіксовані однакові показники досліджуваного параметру психологічної підготовки. Цей факт є наслідком однакової підготовленості обох груп на початок експерименту.

Таблиця 3.3.3

Зміни показника реактивної тривожності у спортсменів основної та контрольної груп під впливом АУТ

Бали	Значення показника у групах тхеквондистів							
	контрольна (n=13)				основна (n=13)			
	до початку дослідження		після закінчення дослідження		до початку дослідження		після закінчення дослідження	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
К-ть балів	44,57	1,03	43,69	1,15	45,55	1,06	40,00	1,92*

Примітка. * – різниця статистично достовірна по відношенню до вихідних даних контрольної та основної груп при $p < 0,05$

Вже по завершенні дослідження відбулись статистично вірогідні зміни досліджуваного показника реактивної тривожності саме у спортсменів основної групи, покращення становило 12,2 %. Тоді як у групі контролю спостерігалась лише позитивна тенденція до покращення, а покращення

склало 3,4 %. Отримані результати засвідчують високу ефективність застосування аутогенного тренування у спортсменів

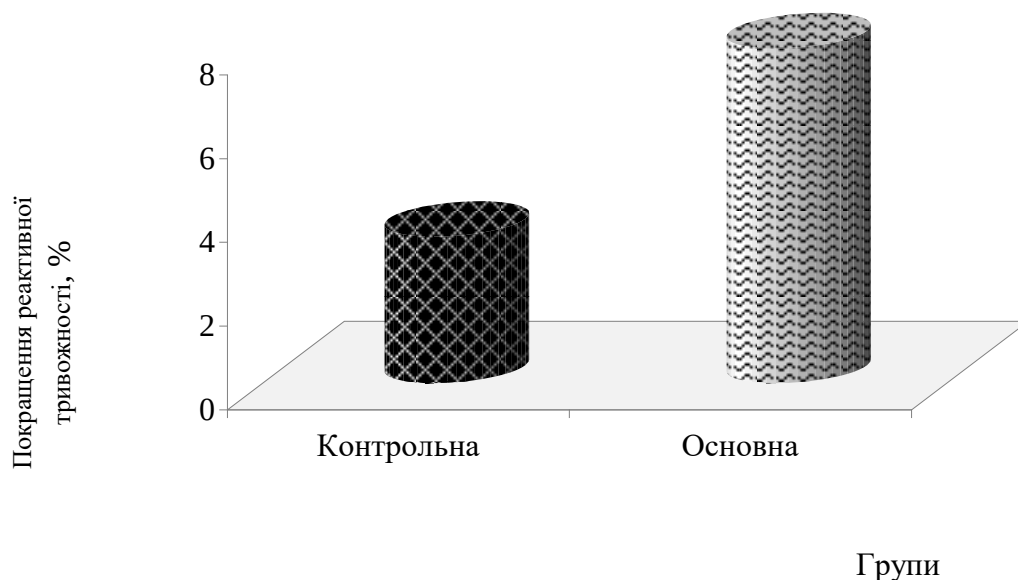


Рис. 3.2.2 Покращення середнього показника реактивної тривожності після завершення дослідження відносно вихідних даних під впливом АУТ

Було цікавим дослідити запропонованої методики АУТ на показники загальної фізичної підготовленості. Нами були обрані тести які на нашу думку найбільш коректно визначають основні фізичні якості від яких залежить спортивний результат у даному виді спорту.

Таблиця 3.3.4

Зміни показника загальної фізичної підготовленості у спортсменів основної та контрольної груп під впливом АУТ

Показник	Значення показника у групах тхеквондистів							
	контрольна (n=13)				основна (n=13)			
	до початку дослідження		після закінчення дослідження		до початку дослідження		після закінчення дослідження	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Човниковий біг 5 x 6 м, с	9,56	0,35	9,36	0,25	9,66	0,35	8,90	0,20*
Стрибок у довжину з	215,08	1,34	217,30	1,15	214,58	1,34	220,25	1,15*

місця, см								
Віджимання, к-ть разів	32,35	1,15	33,10	1,05	32,00	1,15	35,23	1,20*
Піднімання тулубу в положення сид за 30 с, к-ть разів	27,33	0,55	28,05	0,40	27,00	0,55	28,54	0,36*
Підтягування, к-ть разів	13,75	0,20	14,00	0,25	13,25	0,20	14,75	0,35*

Примітка. * – різниця статистично достовірна по відношенню до вихідних даних контрольної та основної груп при $p < 0,05$

Аналізуючи показники загальної фізичної підготовленості в обох групах були виявлені позитивні зрушення всіх результатів, але в основній групі вони були більш ядро виражені.

За показником "Човниковий біг" в основній та контрольній групах показники на початку дослідження практично не відрізняються між собою, а вже по завершенню 4 тижневого мезоциклу в основній групі показник статистично покращився на 8 % ($p < 0,05$), натомість у контрольній групі результат приросту був 3,1 % (рис. 3.3.3). Аналогічна картина прослідковувалась у показнику "Стрибок у довжину з місця". В основній групі практично у два рази покращився досліджуваний показник становивши 3,6 %.

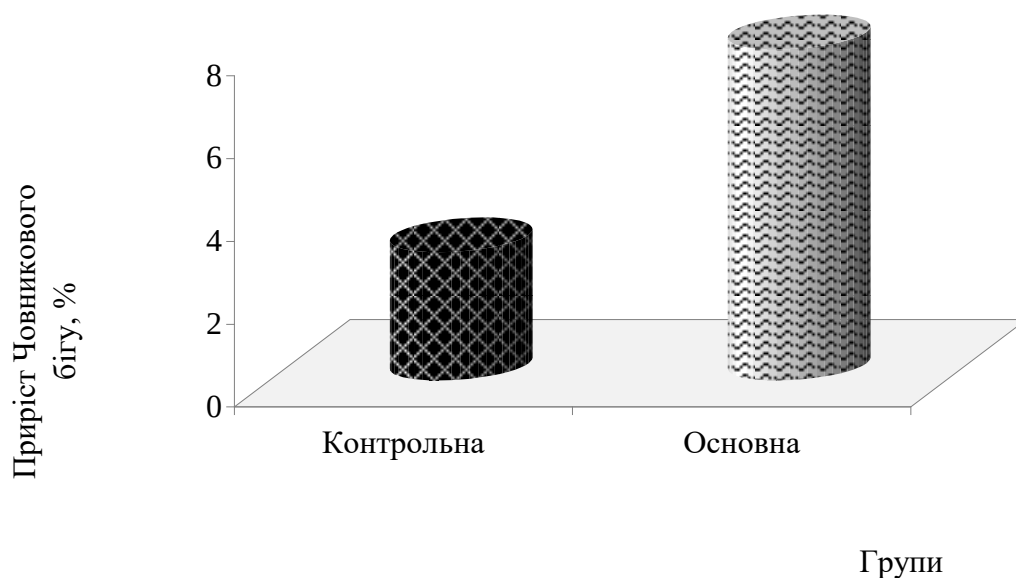


Рис. 3.2.3 Покращення середнього показника "човникового бігу" після закінчення дослідження відносно вихідних даних під впливом АУТ

Як перший так і другий показники характеризують швидкісні можливості спортсмена, які є ключовою фізичною якістю і як видно з отриманих результатів найбільший приріст після застосування аутогенного тренування зафіксовану саме у цих показниках. А як було зазначено вище, ключовим фактором від якого залежить спортивний результат у даному виді спорту є швидкість реакції виконання вправи.

Стосовно силових показників, то у всіх трьох показниках в основній групі по завершенню дослідження спостерігались статистично вірогідні зміни ($p < 0,05$), а у контрольній групі лише позитивна тенденція хоча статистично не вірогідна ($p > 0,05$).

Рівень спеціальної фізичної підготовленості оцінювали за допомогою ефективності атакуючих дій і представлена у таблиці 3.3.5

Зміни показника атакуючих дій у спортсменів основної та контрольної груп під впливом АУТ

Показник	Значення показника у групах тхеквондистів							
	контрольна (n=13)				основна (n=13)			
	до початку дослідження		після закінчення дослідження		до початку дослідження		після закінчення дослідження	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Коефіцієнт атакуючих дій	0,71	0,10	0,74	0,10	0,75	0,10	0,91	0,05*

Примітка. * – різниця статистично достовірна по відношенню до вихідних даних контрольної та основної груп при $p < 0,05$

В результаті використання аутогенного тренування в експериментальній групі спортсменів коефіцієнт атакуючих дій статистично вірогідно покращився на 20 %, про що свідчать дані таблиці 3.3

Таким чином, при дослідженні був проведений аналіз динаміки трьох різних показників (ЧСС, рівень тривожності і коефіцієнт атакуючих дій) і було виявлено, що використання методу аутогенного тренування є актуальним для психологічної підготовки юних єдиноборців.

ВИСНОВКИ

1. В результаті вивчення та аналізу джерел спеціальної літератури, було виявлено, що на сьогоднішній день недостатньо уваги приділяється темі психологічного стану тхеквондистів під час тренувальної та змагальної діяльності, що повністю відповідає актуальності нашого дослідження.

2. Аналіз параметрів загальної фізичної підготовленості свідчить, що показник "Човникового бігу", у контрольній групі покращився на 3,1 %, а у основній групі на 8 %. Показник "Стрибок у довжину з місця" контрольної по завершенню дослідження становив $\bar{x}=217,08$; $S=1,15$ см, основної груп, $\bar{x}=220,15$; $S=1,15$ см.

3. Встановлено у ході педагогічного експерименту зміни психологічної підготовки спортсменів були виявлені зміни показників рівня тривожності за тестом Ч. Спілбергера на достовірно значущу величину в основній групі при використанні аутогенного тренування.

4. Встановлено, що під впливом використання методу аутогенного тренування наприкінці дослідження за показником спеціальної фізичної підготовленості, в основній групі показник покращився на 20 % відносно вихідних даних ($p < 0,05$).

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басік Т. В., Калашніков Ю. Б., Шиян В. В. Спосіб оцінки спеціальної витривалості тхеквондистів // Теорія та практика фізичної культури. - 2000. - № 1. - С. 28.
2. Бондарчук О. П. Періодизація спортивного тренування. – Київ:Олімпійська література, 2017. - 304 с.
3. Гончаров С. М. Розвиток фізичних якостей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: Сб. науч. тр. VI Регион. науч.-практ. конф. – Луганск: ЛНПУ им. Тараса Шевченко, 2008. – С. 190-194.
4. Гончаров С. М., Саєнко В. Г. Тактика поєдинку в тхеквондо // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології: Зб. наук. робіт І Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Кременчук: КДПУ, 2008. – С. 83-89.
5. Горбенко В., Новикова О. Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей та опанування технічними діями в тхеквондо // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2003. – № 3-4. – С. 77-81.
6. Зенченко І. С. Дослідження системи «двох борців» з позиції біомеханіки ударних дій у тхеквондо / Ч. Т. Іванков, І. С. Зенченко // Матеріали доповідей науково-методичної конференції. Випуск 5. - К.: 2006. - С. 21-23.
7. Келлер С., Платонов Н. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів, 2013. – 270 с.
8. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка: Підручник. – Луганськ: РВВ ЛАВС, 2003. – 558 с.
9. Мак-Дугалл Д. Д., Уєнтер Г. Е., Грін Г. Д. Фізіологічне тестування спортсмен високого класу. - К.: Олімпійська література, 2018. – 432 с.
10. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика): Навч. посібник. – К.: Вища шк., 2002. – 294 с.
11. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. - К.: Олімпійська література, 2007. - 298с.
12. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Дисертація на здобуття наукового

ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2018.

13. Родіонов А.В. Проблеми психології спорту // Теорія та практика фіз. Культура. – 2006. – №6. – С.2-4.

14. Воронін І.А. Психотехніка східних єдиноборств, 2005. – 432с.

15. Туменюк Н.М., Шерцис Б.Б. Психодіагностика спортивної діяльності. – Київ: Вища школа, 2018.

16. Кретті Б.Д. Психологія у сучасному спорті. М.: "Фізкультура та спорт", 2008 - 224с.

17. Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд Основи психології спорту та фізичної культури. Київ: Олімпійська література. 2011. – 335с.

18. Махновський К. П. Начальна спортивна підготовка // Наука в олімпійському спорті. – 2015. – № 2(3). – С. 17-23.

19. Назаренко Л. Д., Чехалін І. В. Ефективність обертальних навантажень при вдосконаленні рівноваги у спортивних єдиноборствах // Теорія та практика фізичної культури. - 2004. - № 7. - С. 52-55.

20. Новіков А. А. Науково-методичні проблеми спортивних єдиноборств // Теорія та практика фізичної культури. - 2009. - № 9. – С. 50-56.

21. Новікова О. В. Особливості спеціальної рухливої підготовленості юних тхеквондистів. – Слобожанський науково-спортивний вісник. – ХДАФК, 2002. – № 5. – С. 106-107.

22. Огнева Л. Ю. Вплив комплексу спеціальних вправ з обтяженнями на розвиток рухових здібностей таеквондистів 12-14 років. – Слобожанський науково-спортивний вісник. - ХДАФК, 2002. - № 5. - С. 73-75.

23. Павлов С. В. Методика оцінки фізичної підготовленості тхеквондистів у змагальних поєдинках // Теорія та практика фізичної культури - 2003. - № 7. - С. 15-17.

24. Павлова С. І., Терзі М. С., Сігал М. С. Співвідношення обсягу аеробного та анаеробного тренувального навантаження відповідно до специфікою енергетичних аспектів працездатності в циклічних видах спорту

(на прикладі тхеквондо) // Теорія та практика фізичної культури. - 2002. - № 10. - С. 53-54.

25. Парк Й. Х. Таеквондо: техніка та тактика / Й. Х. Парк, Т. Сібурн; Перек. з англ. В. Ю. Цветкова. - К.: ТОВ «Видавництво Астрель»: "Видавництво АСТ", 2004. - 188 с.

26. Оніщук Л. М., Шавиро Ю. І. Перспективи опанування бойових мистецтв у студентської молоді / Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference «Formation of ideas about the position and role of science», February 13–14, 2023. Naples, Italy by the «InterSci». P. 74-79.

27. Оніщук Л. М., Шавиро Ю. І. Українські бойові мистецтва як важливий компонент формування та становлення фізичної підготовки студента / Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference «The basis for the further movement of scientific knowledge», February 20–21, 2023. Dresden, Germany by the «InterSci». P. 78-83.

28. Цьось А., Деделюк Н. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 456 с.

29. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорт. Загальна теорія та її практичні програми. - К.: Олімпійська література, 2004. – 808 с.

30. Підпалько С. Л. Спеціальна силова підготовка у тхеквондо ВТФ: Методичні рекомендації до Програми з тхеквондо для СДЮШОР, ДЮСШ та спортивних клубів. - К., 2007. - 25 с.

31. Підпалько С. Л., Новіков А. А. Основні результативні технічні дії у тхеквондо ВТФ // Сучасні гуманітарні дослідження. - К, 2007. - № 2. - С. 262-264.

32. Саєнко В. Г., Гончаров С. М. Морально-етичні норми поведінки та філософські принципи в школі тхеквондо // Перший крок у науку: Зб. наук. пр. Всеукраїн. студ. наук.-практ. конф. – Луганськ: Поліграфресурс, 2007. - Т. 1: Психолого-педагогічні науки. - С. 421-426.

33. Саєнко В. Г., Гончаров С. М. Теоретичні особливості розвитку гнучкості у тхеквондистів // Олімпізм та молода спортивна наука України: Зб.

наук. тр. V Регіон. наук.-практ. конф. - Луганськ: ЛНПУ ім. Тараса Шевченка, 2007. - С. 153-156.

34. Саєнко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Саєнко В. Г. // Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. – Київ, 2008. – 22 с.

35. Саєнко В. Г., Гончаров С. М. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2008. – Т. 1. – С. 315-318.

36. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.

37. Сутула В. А., Алабін В. Г., Нікітушкін В. Г. Контроль у спорті (Стан, проблеми, перспективи) // За ред. проф. Сутули Ст А. – Харків: Основа, 1995. - 105 с.

38. Філін Ст П., Семенов Ст Р., Алабін Ст Р. Сучасні методи досліджень у спорті. - Харків: Основа, 1994. - 132 с.

39. Чочарай З. Ю. Технічна підготовка в єдиноборствах: Навчальний посібник для вузів. - К.: Вид-во Європ. ун-ту, 2003. - 216 с.

40. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. – Київ: Олімпійська література, 2005. – 258 с.

41. Шубський А. О. Теквондо WTF: Пумбе тегук-сам-джан, тегук-се джан / А. О. Шубський. - М.: «Видавництво ФАІР», 2007. - 336 с.

42. Яддаден Б. Розвиток спеціальної гнучкості юних таєквондистів на основі стандартних завдань: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Яддаден Б. // Держ. ін-т фіз. культ. - Харків, 2009. - 20 с.

43. Booth G. Training for real // Australian taekwondo magazine: Blitz Publications Pty Ltd. - Melbourne, 2006. - Vol. 15, N 2. - S. 20.

44. Sadowski J. Studies of selected elements of movement coordination in taekwon-do athletes // Rocz. Nauk. - Biala Podl.: IWFIS, 1998. - N 5. - S. 37-40.

45. Saenko V.G., Alahmad A.G. Classification of injuries in oriental combat sports // Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах: Зб. наук. тр. V Міжнар. наук.-практ. конф. - Луганськ: ЛНПУ ім. Тараса Шевченка, 2008. - С. 42-47.

46. Височина Н. Вплив інтенсивних фізичних навантажень на формування психічних властивостей особистості у спортсменів, що спеціалізуються в тхеквондо / Н. Височина, С. Сауліті // Олімпійський спорт та спорт для всіх – 2014 : матеріали XVIII Міжнародного наукового конгресу, 0 м. – Алма-Ати, 2014. – С. 116–119.

47. Височина Н. Л. Вплив вольових якостей особистості на ефективність змагальної діяльності у різних видах спорту / Н. Л. Височина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 50–53.

48. Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд Основи психології спорту та фізичної культури. Київ: Олімпійська література. 2001. – 335с

49. Родіонов А. В. Психологія – спорту найвищих досягнень / А. В. Родіонов// Спортивний психолог. - 2008. - № 1 (13). – С. 4–7.

50. Психологічна підготовка веслувальників на байдарках і каное / В. Ф. Сопов, О. А. Шинкарук, О. О. Чередніченко // Методичні рекомендації. – К., 2008. – 80 с.

51. Петров А. Б. Психологічне супроводження у спортивній діяльності на прикладі єдиноборств / А. Б. Петров, В. В. Смирнова, А. А. Смирнова // Дитячий тренер. – 2006. – № 4. – С. 38–50.

52. Патент на корисну модель № 96922 Україна. МПК А61М 21/00. Спосіб підвищення впевненості у спортсменів / Височина Н. Л., Воронова В. І., Гуніна Л. М., Данцкер Г. Б. ; заявник та патентоутримувач Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. – № U201409624 ; заявл. 02.09.2014 ; опубл. 25.02.2015, Бюл. № 4.

53. Патент на корисну модель № 89977 Україна. МПК А61В 5/103. Спосіб корекції рівня стресу у спортсменів / Височина Н. Л., Гуніна Л. М., Данцкер Г. Б. ; заявник та патентоутримувач Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. – № U201313231 ; заявл. 14.11.2013 ; опубл. 12.05.2014, Бюл. № 9.

54. Мельник Є. В. Індивідуалізація психологічної підготовки як умова формування гармонійної особистості спортсмена / Є. В. Мельник, Є. В. Сіліч // Психологічний журнал. – 2009. – № 1. – С. 89–93.

55. Малкін В. Р. Тренер та спортивний психолог (аналітичні записки) / В. Р. Малкін // Спортивний психолог. – 2006. – № 1. – С. 54–60.

56. Височина Н. Л. Психологічна підготовка у сучасному олімпійському спорті / Н. Л. Височина // Науковий журнал НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура та спорт). - 2015. - Вип. 11 (66). – С. 38–40.

57. Височина Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Н. Л. Височина // Молодь та олімпійський рух: тези доповідей VIII міжнародної наукової конференції молодих учених, присвяченої 85-річчю НУФВСУ. – Київ, 2015. – С. 219–220.

58. Макуц Т. Б. Факторний аналіз психологічної та техніко-тактичної підготовленості тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки /Т. Б. Макуц, Н. Л. Височина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 7. – С. 25–32.

59. Лобзін В. С. Аутогенне тренування / В. С. Лобзін, М. М. Решетніков. - Л.: Медицина, 2016. - 280 с.

60. Мільман В. Є. Структура та методика складання модельних психологічних характеристик, що належать до психічної надійності спортсменів. Л.: Фізкультура та спорт, 2006. 46 с.