МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТЕЙКВАНДИСТІВ 17 –20 РОКІВ»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, ІІ курсу, ФКМз-22-1 групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізична культура і спорт»

_____ Кваснікова Олександра Миколаївна
(підпис)

Науковий керівник та _____ Крупеня С.В., кандидат наук з фіз. вих. спорту
(підпис)

Керівник освітньо-професійної програми та _____ Крупеня С.В., кандидат наук з фіз. вих. спорту, доцент
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
протокол від «19» січня 2024 № 10

Завідувач кафедри _____ О.М. Лаврентьєв, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту
(підпис)

Ірпінь – 2024

Реєстрація № 5 29.01.2024
(дата) (підпис відповідальної особи)

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

Результат захисту
(оцінка) 08.02.24
(дата) (підпис)

Голова комісії:
(підпис) Г.П. Гребан
(ініціали, прізвище)

Члени комісії:
(підпис) О.М. Лавренюк
(ініціали, прізвище)
(підпис) Р.В. Гончаренко
(ініціали, прізвище)
(підпис) І.В. Сачук
(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 ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	30		
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	50		
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
I. Доповідь	від 0 до 10	7		
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	42		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	92		

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

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
92	A	5	18.02.24	Грецак Г.І. Павленков О.М. Головащенко Р.І. Кацур І.В. Секретар 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	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

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

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти

Кваснікової Олександри Миколаївни

Тема випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи:
«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТЕЙКВАНДИСТІВ 17 –20 РОКІВ»

Затверджена наказом ректора від «30» листопада 2023 № 1246

1.Строк здачі закінченої роботи _____

2. Цільова установка: розробка та експериментальне обґрунтування змісту психологічної підготовки тейквондистів 17 – 20 років.

Предметом дослідження є зміст психологічної підготовки тейквондистів 17-20 років.
Об'єктом дослідження виступає процес психологічної підготовки тейквондистів 17-20 років.
Базою дослідження є дитячо-юнацька спортивна школа № 26 м. Києва Святошинської районної в м. Києві державної адміністрації.

3. Вихідні дані до роботи: Кваснікова О.М. Психологічна підготовка тейквандистів. 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] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. – С. 56-63.

4. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць та 9 рисунків.

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи
РОЗДІЛ І. ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕЙКВОНДИСТІВ

1.1. Особливості психологічної підготовки тейквондистів
1.2. Прояв психологічної підготовки у тейквондистів
1.3. Чинники, що визначають психологічну спортивну діяльність тейквондистів
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ
2.1.Методи дослідження
2.2. Організація дослідження
РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕЙКВОНДИСТІВ 17-20 РОКІВ
3.1. Вдосконалення психорегуляції спортсменів
3.2. Аналіз ефективності психологічної методики розвитку рішучості
ВИСНОВКИ
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	Жовтень 2022 р.	30.11.22
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Грудень 2022 р.	03.04.23
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Травень 2023 р.	15.05.23
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	Вересень 2023р.	07.09.23
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	Листопад 2023 р.	13.11.23
6.	Формування загальних висновків	Грудень 2023 р.	20.12.23
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Січень 2023 р.	19.01.2024 р.
8.	Написання рецензій та отримання відгуків від зовнішніх рецензентів	Січень 2023р.	26.01.2023 р.
9.	Захист кваліфікаційної роботи	Лютий 2024 р.	08.02.2023 р.

7. Дата видачі завдання «30» листопада 2022 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ С.В. Крупеня

9. Гарант освітньо-професійної програми _____ С.В. Крупеня

10. Завдання до виконання отримав здобувача вищої освіти _____ О.М. Кваснікова

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 3

РОЗДІЛ 1. Зміст психологічної підготовки тейквондистів..... 7

1.1. Особливості психологічної підготовки тейквондистів..... 7

1.2. Прояв психологічної підготовки у тейквондистів..... 11

1.3. Чинники, що визначають психологічну спортивну діяльність тейквондистів..... 20

1.4. Змагальна діяльність у спортивних єдиноборствах..... 32

Висновки до розділу 1..... 40

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ……... 42

2.1. Методи дослідження…….. 42

2.2. Організація дослідження……... 44

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕЙКВОНДИСТІВ 17-20 РОКІВ..... 46

3.1. Вдосконалення психорегуляції спортсменів..... 46

3.2. Аналіз ефективності психологічної методики розвитку рішучості..... 50

Висновки до розділу 3……..... 60

ВИСНОВКИ…….. 61

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…… 63

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……... 66

ДОДАТКИ..... 72

ВСТУП

Актуальність теми. Психологічна підготовка тейквондистів полягає в тому, що постійно змінюються правила змагань, змінюються вагові категорії, регламент проведення поєдинків, тренувальна та змагальна діяльність. Змінюється і психологічна підготовка тейквондистів. У зв'язку з цим виникають проблеми із забезпеченням тренувального та змагального процесу психологічної підготовки тейквондистів.

Рівень психологічної підготовленості відіграє велику роль у комплексі факторів, що зумовлюють досягнення високих спортивних результатів. Змінюються сторони спортивної підготовки, правила змагань яких залежить психологічна підготовка у тейквондо [7]. У літературних джерелах недостатньо уваги приділяється психологічній підготовці тейквондистів. Якщо дослідження мотивації у тейквондистів має місце [8] то досліджень перешкод, компонентів вольової якості станів та низки інших факторів психологічної підготовки особливо у тейквондо досліджень мало.

Проблеми формування негативних психічних станів у процесі підготовки спортсменів є предмтом дослідження низки спортивних психологів [2]. Об'єктивними обставинами спортивної діяльності є особливості конкретної спеціалізації, етапи підготовки, рівень тренованості, ступінь обдарованості спортсмена. У зв'язку з цими особливостями спортсмен переживає різні специфічні стани [1]. Суб'єктивна сторона загального функціонального стану - це психічні явища, особистісні образи, що є визначальними у регуляції адаптації та поведінки. Особистісний принцип регуляції станів та діяльності є загальновизнаним у сучасній психології.

Аналіз досліджень та публікацій. Відомі дослідники [9] з психології, займаючись вивченням волі у спорті, виділив умови, які мають бути враховані під час розробки методики для діагностики рішучості. Пропонують таки умови:

Перше умова. Ситуація, у якій визначається рішучість, має бути значимою для піддослідних. Друга умова. Ситуація, що створюється в експерименті або вивчається в реальних умовах діяльності, повинна викликати в людини певну частку сумніву, невпевненості у результаті діяльності чи дії, або ж загрожувати їй уявною чи дійсною небезпекою. Третя умова полягає у необхідності для випробуваного у процесі діагностування почати виконувати дію відповідно до прийнятого рішення. Четверта умова. Повинна створюватися така ситуація, яка визначала б труднощі прийняття рішення, а чи не труднощі вирішення завдання, що залежить з його інтелектуального розвитку, від наявності чи відсутності необхідної вирішення інформації [5].

Метод лабораторного експерименту вивчення загальної рішучості полягає в наступному. Випробуваний ставить кулькову ручку на «канал», що має велику кількість розгалужень, намальованих на папері, і після команди "Почали" рухається по будь-якому напряму якнайшвидше, не відриваючи ручки і не сходячи з каналу. При цьому випробуваному не видно фінішу, тому що відкривається лабіринт поступово, у міру поступу вперед. Реєструється час подолання шляху, яке і є показником рішучості (чим менше час, тим рішучіший випробуваний).

Водночас у науково-методичній літературі відсутні дані про сформованість рішучості у тейквондистів. Методики психологічної підготовки спортсменів у різних видах спорту існують [10], але потрібно адаптувати, переробити, доопрацювати їх у такий вид спорту як тейквондо. Для цього потрібні дослідження психологічної підготовки тейквондистів.

Мета дослідження: розробка та експериментальне обґрунтування змісту психологічної підготовки тейквондистів 17 – 20 років.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз літературних джерел психологічної підготовки тейквондистів.

2.Визначити рівень психологічної підготовки тейквондистів 17-20

років.

3. Сформувати зміст психологічної підготовки тейквондистів 17-20 років та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження: процес психологічної підготовки тейквондистів 17-20 років.

Предмет дослідження: зміст психологічної підготовки тейквондистів 17-20 років.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Гіпотеза дослідження: психологічна підготовка тейквондистів 17-20 років може бути ефективною та підвищить рівень змагальної діяльності при виконанні наступних умов:

- визначено рівень емоційного компонента психологічної підготовки тейквондистів 17-20 років;
- визначено рівень вольового компонента у психологічній підготовці тейквондистів 17-20 років;
- сформовано та впроваджено методику психологічної підготовки тейквондистів 17-20 років, спрямоване на підвищення коефіцієнта змагальної діяльності.

Наукова новизна дослідження полягає в наступному:

- виявлено рівень рішучості як вольової якості тейквондистів 17-20 років.
- досліджено емоційний компонент тейквондистів 17-20 років.
- визначено коефіцієнт змагальної діяльності тейквондистів 17-20 років.

Теоретична значущість дослідження полягає у доповненні теорії фізичного виховання у розділі «Спортивне тренування», зокрема, психологічна підготовка спортсменів.

Практична значущість результатів дослідження полягає в тому, що отримані дані можуть бути використані у тренувальному та змагальному процесі тейквондистів 17-20 років.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми на 2021 -2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Апробація результатів дослідження. Написані та опубліковані статті на тему: «Психологічна підготовка тейквандистів» у матеріалах науково-методичного семінару з міжнародною участю рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Ірпінь, 24 листопада 2023 р.).

Структура та об’єм роботи. Наукова робота викладена на 77 сторінках комп’ютерної верстки, містить вступ, 3 розділи, висновки, практичні рекомендації, список літератури та додатки. Робота добре проілюстрована 7 таблицями та 9 рисунками. Список літератури включає 56 джерел.

РОЗДІЛ 1
Зміст психологічної підготовки тейквондистів

1.1. Особливості психологічної підготовки тейквондистів

Психологічна підготовка - це система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування та вдосконалення у спортсмена властивостей та якостей особистості, необхідних для успішності спортивної діяльності [11].

В історії спорту багато прикладів того, як психологія ставала примою серед наук при досягненні спортсменами вершин спортивної слави саме тоді, коли вона тісно зливалася з педагогічною практикою у спорті, коли на довгому та важкому шляху підкорення цих вершин тренер і спортсмен або самостійно, або за допомогою професійного психолога використовували широкий арсенал методів зміни свідомості та підсвідомості, розроблений сучасною психопедагогікою [13].

При досягненні вищого результату протягом спортивної кар'єри використовується крім як завзятої праці, а й стала морально-психологічна підготовка. Бути першим на п'єдесталі неможливо без максимального бажання стати переможцем. Твердість характеру, сила волі та мотивація - рішення досягнення вищих показників боротьби не лише з конкурентами, а й із власною невпевненістю, страхом. Перед спортсменом, його тренером стоїть одне з найсерйозніших завдань, а саме зберегти і збільшити якості чемпіона. Проблема полягає в тому, що у спортсмена протягом певних відрізків життя можуть відбуватися періоди кризи, за яких опускаються руки, падає духом, постійно переживає негативну ситуацію (програш, травма). Щоб зберегти бойовий настрій, повагу до своєї праці і собі може не вистачити моральної підтримки близьких, професійних порад тренера, виникає потреба у висококваліфікованій психологічній допомозі.

Психологічна підготовка допомагає створювати психічний стан, що

сприяє найбільшому використанню фізичної, технічної підготовленості при потужному протистоянні факторам, що збивають: невпевненості у своїх силах, страху перед поразкою, скутості, перезбудження, апатії і т.п. Також важливим у психологічній підготовці буде процес формування у спортсмена «духу переможця», непохитної впевненості у своїх силах [12].

Зміст конкретних засобів і методів, що застосовуються у процесі психологічної підготовки спортсменів:

За метою застосування:

а) мобілізуючі;

б) коригувальні;

в) релаксуючі.

За змістом:

а) психолого-педагогічні;

б) переважно психологічні;

в) переважно психофізіологічні.

За сферою впливу:

а) засоби, що використовуються у психомоториці;

б) засоби на інтелектуальну сферу;

в) засоби на емоційну сферу.

Спортивні єдиноборства відрізняється різноманіттям вимог до спортсмена. Але при цьому немає єдності думок про найважливіші якості для успіху у великому спорті. Опитування думок тренерів з'ясувало, що для успішного виступу у спорті вищих досягнень найважливішими є такі якості:

- вміння спортсмена керувати своїм психічним станом;
- мотивація як якість особистості;
- якість тактико-технічної підготовленості.

Спортивні єдиноборства відрізняється від інших видів спорту тим, що діяльність спортсмена відбувається у варіативних конфліктних ситуаціях. Борець повинен швидко оцінити ситуації, що складаються, і реагувати на них точними, своєчасними діями, а також вміти своїми діями підготувати

сприятливі для атаки моменти. Це висуває підвищені вимоги до властивостей уваги і мислення єдиноборця [15].

Специфіка спортивної діяльності у видах єдиноборств полягає в тому, що вона протікає в умовах ліміту часу, при необхідності долати активний опір суперника за допомогою досконалих, достатньо автоматизованих і в той же час варіативних технічних навичок [4].

Напружена професійна діяльність спортсменів супроводжується реакцією у відповідь психічних і фізіологічних функцій організму, яка відображає, по-перше, процеси його адаптації до реального або очікуваного впливу тренувального або змагального навантаження, факторів навколишнього середовища, емоційних переживань, в яких, характеризуються процеси відновлення, після цих впливів. Дані переживання особистості, становлять основу реакцій як і правила виникають психічні стану і визначають конкретні ставлення до конкретних результатів актуального відрізка професійної діяльності [3].

Мотиваційними особливостями тейквондистів можуть бути домінуючі мотиви. У одному з досліджень представлені найбільш значні мотиви кваліфікованих тейквондистів. Ведучими є: потреба у досягненні, це може бути пов'язана з тим, що тейквондо відноситься до виду єдиноборств і спортсмени в основному схильні довго відпрацьовувати прийоми для того, щоб досягти перемоги і стати сильнішими; мотив підвищення престижу що може бути обумовлено видовищністю цього виду спорту; соціально-моральний мотив, що говорить про наявність відповідальності перед тренерським складом і бажання мати заслужений авторитет у команді [6].

При комплексному вивченні особливостей підготовки висококваліфікованих тейквондистів виявлено що при високій мотивації успіху, бажання участі у змаганнях, реакції на об'єкт, що рухається, і впевненості в собі, приділяти велику увагу необхідно таким складовим як тривожність, фрустрація, ригідність, оцінки можливостей суперника, бажання участі у змаганнях, силі нервової системи [19].

Необхідність психологічної підготовки спортсменів високого класу пов'язана з деякими особливостями: розвиток професійного спорту, можливістю переходу його спортивної кар'єри в професійну; неухильне зростання спортивних результатів вже практично виключає можливість досягти висот за рахунок природного таланту і відносно короткі терміни; Справжні проблеми адаптації спортсменів до життя після спорту. Все це вимагає повної реалізації психологічного потенціалу спортсмена, від початку до кінця його знаходження у спеціалізації та переходу в інший вид діяльності [22].

Упорядкування індивідуального стилю діяльності враховує індивідуальні відмінності, практично постійні. Але деякі інтегруються, тобто беруть на себе велику діяльність. Це може припустити діяльність з корекцією не долання негативних психологічних проявів, основних властивостей нервової системи, особистісних особливостей, а за рахунок ефективного використання позитивних властивостей, тих що компенсують та їх особливостей. [21].

У спортивній підготовці слід використовувати функціональні якості, психологічного характеру.

При розгляді психології як дієвого засобу спортивної педагогіки слід мати уявлення про склад тих функціональних якостей, які визначають особливості тих чи інших розумових і рухових дій, що реалізуються в процесі адаптації людини до навколишнього середовища, що впливає на неї (включаючи контактування з людьми, що здійснюють позитивний або негативний вплив).

У спортивній підготовці використовуються функціональні якості, що належать до психічної сфери та впливають на її прояви.

Психологічна підготовка це: генетично обумовлена цільова установка особистості, що визначає схильність до дуальних характеристик життєдіяльності людини; рівень агресивності - якість, що зумовлює поведінку людини та її відносини із суспільством; самоствердження та

самовираження; мотиваційно-соціальна поведінка як психолого-педагогічна категорія [16].

Характеризуючи психологічні особливості спортивної діяльності єдиноборців, що об'єктивним чинником психічної діяльності спортсмена є безперервність процесу ухвалення тактичних рішень.

Поведінка спортсмена за умов протиборства дозволяє вирішувати кілька завдань:

1) побудова власної поведінки, стійкої до атакуючих дій суперника (завдання атакованого);

2) обґрунтований вибір найбільш прийнятного способу дії (завдання супротивника);

3) діагностичне інформаційне завдання за формою поведінки в умовах агресивного середовища протиборства.

1.2. Прояв психологічної підготовки у тейквондистів

Зміни внутрішнього стану організму, пов'язані з системним стресом, супроводжуються почуттями, що варіюють від дискомфорту до болю, тоді як психічний стрес, що передбачає інтрапсихічну переробку знань стресорів, супроводжується певними емоціями.

Психічний стрес виникає, коли людина сприймає ситуацію як загрозливу [18].

При вирішенні питання підвищення спеціальної витривалості тейквондистів і під час контролю над її становленням, зазвичай, використовують багаторазові повторення ударів на швидкість із наступним визначенням ЧСС. Але, по-перше, ці удари з техніки виконання далекі від реальних умов і, по-друге, не імітуються умови психостресу реального поєдинку [20].

Адже відомо, що повідомлення про достроковий вихід на килим без розминки значно підвищує частоту серцевих скорочень [43].

Для управління розвитком психічних якостей та діагностики важливо дослідити такі параметри нервової активності, які показують співвідношення часу збудливого та гальмівного процесів, що визначають динаміку прояву координаційних можливостей при здійсненні як соматичних, так і вегетативних функцій. До таких параметрів у першу чергу слід віднести латентний час рухових якостей у юних тейквондистів під впливом тренувань [52].

Справжня самостійність волі передбачає її свідому вмотивованість та обґрунтованість. Несхильність до чужих впливів і навіювання є не свавіллям, а справжнім проявом самостійної власної волі, оскільки сама людина вбачає об'єктивні підстави для того, щоб вчинити так, а не інакше [56].

Формування вольових якостей спортсмена відбувається за умов постійного подолання труднощів і перешкод як внутрішнього, і зовнішнього характеру. Практичною основою методики вольової підготовки є:

1) регулювання та обов'язкова реалізація тренувальної програми та змагальних установок;

2) використання змагальних початків та відносин;

3) системне запровадження додаткових труднощів;

4) послідовне посилення функцій самовиховання.

У процесі спортивної підготовки виявляються вольові якості особистості. Як вольовий компонент наполегливість проявляється в концентрованій силі, яка вноситься в дію, і особливо наполегливість при виконанні прийнятого рішення, у подоланні перешкод. Наполегливість та рішучість є особливо суттєвою властивістю волі.

У вольовій дії для досягнення мети доводиться часто стикатися з внутрішніми труднощами та протидіями, що виникають при прийнятті і потім виконанні прийнятого рішення, вольовими якостями особистості є: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість та сміливість, ініціативність та самостійність, витримка та самовладання [49].

Перешкоди, що виникають у спортивній діяльності спортсменів, можна

класифікувати на об'єктивні та суб'єктивні, тренувальні та змагальні, постійні та несподівані. Розроблена модель виховання вольових якостей, включає три блоки: а) розвиваючу психодіагностику (властивостей особистості, готівкового рівня розвитку вольових якостей, суб'єктивного образу ресурсних станів; б) розвиток базових психічних процесів (уваги, самоконтролю, уяви та саморегуляції) та в) виховання витримки та самовладання, сміливості та рішучості [51].

Самостимуляція, якою б формою вона не виступала, завжди пов'язана з другою сигнальною системою. Самосхвалення сприяє підвищенню емоційного тонусу за допомогою прямих закликів та вказівок (наприклад, «Будь молодцем!») або побічно – шляхом викликання підбадьорливих думок та уявлень, пов'язаних із применшенням труднощі завдання, з майбутнім успіхом, задоволенням, радістю [44].

При само переконанні використовуються міркування та докази достатності своїх можливостей для вирішення поставленого завдання та відсутності вагомих підстав для сумнівів щодо власної готовності. Саме наказ застосовується зазвичай тоді, коли інші види самовпливу, що неспроможні забезпечити вольового поведінки й людина в імперативної формі дає вказівку себе про невідкладному дії.

Ідеомоторне тренування (ІТ). В основі ідеомоторного тренування лежить «загадковий ефект» зв'язку думки та руху. Уявлення про рух реалізуються вольовим зусиллям у русі. Образ руху (уявлення про рух) викликає за допомогою вольових зусиль сам рух, що проявляється в ідеомоторних актах-мікро рух м'язів, відповідальних за виконання даного руху в цілому.

Можна виділити чотири основні елементи механізму ідеомоторного акту:

- попереднє сприйняття руху та пов'язане з ним збудження кінестезних нервових центрів.

- виникнення образу рухового уявлення і пов'язаного з ним збудження, аналогічного тому, що мало місце при сприйнятті.
- збудження в моторних нервових центрах, що виникає на основі тимчасових зв’язків їх із кінестезичними.
- передача збудження до м'яза і робоча реакція у відповідь.

Розглянемо виховання та розвиток деяких вольових якостей спортсменів: наполегливості та завзятості, рішучості та сміливості, витримки та самовладання, ініціативності та самостійності.

Наполегливість єдиноборця виявляється у його здібності наполегливо прагнути досягненню наміченої мети, попри труднощі, що зустрічаються по дорозі.

Досягнення поставленої мети повинно мати значних труднощів. В результаті успішних дій у єдиноборця з'являється впевненість, можливість визначення більш складних цілей. Тут необхідна допомога тренера, яка має допомогти спортсмену оцінити свої можливості та прийняти правильне рішення. Тут необхідно визначити причини та намітити шляхи, досягнення мети. Спортсмен високого класу може сам намітити шляхи вирішення невдачі через аналіз дій [47].

Наполегливість розвивається лише тоді, коли борець має попередній успіх та високу мотивацію. Навпаки, не розвивається наполегливість, якщо мети не досягнуто. Розвивається невпевненість, прагнення применшити свої сили.

Витримка борця проявляється у його здатності долати різні почуття (страх, спрага, втома, біль та інших.), під впливом як зовнішніх, і внутрішніх чинників. Витримка єдиноборця має велике значення при виконанні вимог режиму, при досягненні наміченої мети, незважаючи на те, що для цього доводиться іноді стримувати інстинкти, звички. При припасуванні ваги єдиноборцю доводиться долати сильне почуття спраги та голоду. Якщо він не має достатньої витримки, то він «не втерпить» і в результаті до моменту зважування перевищить «свою вагу». У сутичці борець, який не має

витримки, не зможе подолати почуття втоми та «віддати перемогу» супернику. На тренуваннях монотонна робота, вирішення спортсменом конфліктної ситуації часто залежить від витримки. Це впливає негативні дії єдиноборця. [45].

Удосконалення витримки єдиноборця відбувається, якщо він починає з себе, робить легкі зусилля з подолання своїх почуттів, що мають невелику «інтенсивність» (невелику спрагу, біль, втому, небажання щось робити, роздратування, страх, бажання, що відволікають від вирішення поставленого завдання та т. п.), а потім і сильніші почуття. І тому створюються тренувальні умови, у яких борець звикає контролювати почуття [54].

Вольовий компонент рішучість єдиноборця визначається його здатності підходити до труднощів з оцінкою своїх можливостей, мотиваційної установки, стані бойової готовності. Тоді єдиноборець зможе ухвалити правильне рішення та виконати дію. У постійному суперництві на тренуваннях і змаганнях єдиноборець визначає свої дії, порівнюючи в яких ситуаціях, він діє рішуче, роблячи дії швидше.

Досліджуючи такий компонент як сміливість, потрібно визначати ступінь подолання труднощів. Ця якість може залежати від психічних властивостей, таких як темперамент, характер, здібності. Невдалі події, сумніви, невпевненість, страх головні перешкоди шляху розвитку сміливості. Невдалі події, негативна ситуація можуть викликати погані почуття. І навпаки вдалі дії, підбадьорення, почуття фізичної та психічної готовності можуть призвести до прояву сміливості. Потрібно оцінювати ситуацію та свої можливості. Якщо цього немає з'являється нерішучість [37].

Чим більше єдиноборець досягає успіхів у спортивній діяльності, тим він сміливіший. Умов для формування сміливості багато, ранг змагань, кваліфікація спортсмена, кваліфікація суперника, глядачі, спаринг-партнери на тренуванні, товариші по команді, тренер, який допомагає у спортивній підготовці. Сміливість борця залежить від його витримки, здатності придушувати свої почуття, що, своєю чергою, допомагає прийняти

правильне рішення, вибирати з різних мотивів діяльності не найприємніший, а найпотрібніший [46].

Самостійність та ініціативність єдиноборця виражаються у його здатності діяти самому без сторонньої допомоги чи керівництва, здатності самому приймати рішення та виконувати їх, у прагненні до нового.

Це дуже потрібні та важливі якості, які допомагають єдиноборцю висунутися до числа ведучих та стати переможцем у змаганнях та сутичках, у яких тренер не має можливості стежити за єдиноборцем і тим більше підказувати йому правильні рішення [35].

Спортсмени високого класу у процесі спортивної підготовки діють самостійно та ініціативне, особливо в умовах спортивних зборів. І чим вищі технічно-тактичні навички, спеціальні знання тим більші можливості їх прояву. Можливість щось побачити, спробувати зробити, попросити поради призводить до розвитку самостійності та ініціативності. Самонастрій, самооцінка, спортивний щоденник також впливає на ці якості. Позначаючи проблему, у якійсь ситуації тренер може позначити спортсмену самостійно знайти відповідь і виконати дію. Так як ситуації постійно змінюються, потрібна швидка відповідь це призводить до самостійних рішень.

Виникаючі психічні стани у спортивній підготовці неоднозначно впливають на єдиноборця. Розрізняють передстартовий стан, що виникає за багато годин і навіть доби до початку змагань, і власне стартовий (безпосередньо перед початком роботи), що є продовженням та посиленням передстартових реакцій.

У передстартовому стані змінюється діяльність багатьох систем організму. Основою цього є зміна функціонального стану центральної нервової системи, що супроводжується змінами у руховому апарату та вегетативних органах [48].

Усе це супроводжується емоціями. Вони особливо яскраво виражені перед спортивними змаганнями. Тому в умовах відбуваються найбільш різкі зміни у функціональному стані організму.

Рефлекси, що лежать в основі передстартових реакцій, можуть бути специфічними та неспецифічними. Пряма залежність між особливостями передстартових реакцій та потужністю майбутньої роботи відзначається не завжди [50].

Відбуваються вегетативні зрушення, такі як почастішання пульсу, підвищення температури тіла, концентрація глюкози в крові досягають дуже великих величин. Ця форма передстартових реакцій є малоефективною. Організм витрачає багато сил у період очікування старту, у зв'язку з чим працездатність його знижується [29].

Запитань, чому настає передстартова апатія дуже багато. Тут і погана підготовленість спортсмена, і суперник класом вищий. Незручний суперник з погляду стійки ведення боротьби, зростання, перенесена травма чи захворювання, особисті ситуації, погане відновлення тощо. Знижується рухова активність, спортсмен важко налаштовується і прагне показати результат. Передстартова апатія зазвичай негативно впливає на результати спортивних виступів. Але якщо спортсмен намагатиметься налаштуватися на виступ, добре розімнеться, то м'язи починають працювати у звичному режимі.

У тренувальному та змагальному режимі характер передстартових реакцій може змінюватися. Це від знань і досвіду борця [38].

Передстартовий стан у формі бойової готовності забезпечує більш високу працездатність. У процесі тренування спортсмен повинен навчитися керувати емоціями при очікуванні старту. Дуже важлива також правильна організація відпочинку у дні та години, що передують спортивному змаганню. Для збереження працездатності, тим часом рекомендується переключатися на іншу діяльність. Тривале перебування перед стартом у обстановці змагань може бути несприятливим [55].

Оптимальний психологічний стан запорука вдалих виступів, тому важливо вміти його домагатися [2]. При цьому кожен спортсмен має свої специфічні особливості (зміст). Пропонується розрізняти у цьому стані три

компоненти. Перший компонент має назву фізичним, який є сукупністю суто фізичних якостей та відповідних їм відчуттів. Другий емоційний компонент, що відображає рівень емоційного збудження, який забезпечує реалізацію фізичного компонента. Третій компонент - розумовий, який конкретизує програму, яка необхідна для досягнення потрібного стану.

Прийоми, з допомогою яких оптимальне стану у тому чи іншою мірою. Тут і розминка, і різні тренінги, наївні методи, гетерорегуляція, саморегуляція [30].

Очевидно, що передстартове збудження, що занадто рано виникає, призводить до швидкої виснажування нервового потенціалу, знижує психічну готовність до майбутньої діяльності.

Чим менше часу залишається у спортсмена до старту, тим більше збільшується емоційна напруженість та зменшується арсенал засобів для регулювання психічних станів.

Але у спортсмена може виникати передстартова лихоманка. Знову ж таки залежно від особливостей організму.

Стан стартової лихоманки та стартової апатії близькі за своїм негативним впливом на функціональний стан організму в цілому і на окремі характеристики, зокрема техніку тактику, де єдиноборець може запізнюватися або навпаки поспішає здійснити дію, що призведе до неконтрольованої ситуації і може до програшу [53].

Вплив передстартового стану загалом можна правильною побудовою виховного процесу під час багаторічної підготовки спортсмена. У регулюванні стартового стану значення має порядок дня, тренованість, поведінка тренера, товаришів по команді, особисте оточення спортсмена, потреби, мотиви, мети [40].

Поведінка тренера можуть позитивно вплинути на емоційний стан єдиноборця. Іноді незаперечний авторитет тренера, його знання, впевненість призводить до позитивного результату. Іноді достатньо відволікти спортсмена від переживань або запропонувати, щоб спортсмен сам зміг

налаштуватися на старт. Правильність впливу вимагає від тренера добре знати психологію свого підопічного, його всі сильні та слабкі сторони і при відхиленні у поведінці спортсмена постаратися привести до стану бойової готовності [32].

Відволікання спортсменів від думок про майбутні змагання, дають і всілякі заняття з інтересам [41].

Будь-яка доцільна поведінка спортсмена спирається на аналіз впливу довкілля, ситуації. У зв'язку з цим перед спортсменом постають два завдання:

1) виробити додаткові критерії доцільної поведінки, що відбивають стійкість до протидії;

2) визначити динамічну ситуацію та виявити її відмінності від інших конфліктних ситуацій.

У випадках прийняття рішень, наприклад, у єдиноборствах, баскетбол опис ситуації доповнюється моделюванням обох суперників: противник використовує ті техніко-тактичні прийоми, про що не повинен підозрювати приймає протидію (суперник).

У ході спортивного поєдинку тейквондиста провідну позицію займають процеси мислення, об'єктом яких є переробка інформації та координація власних дій. Спеціалісти зі спортивних єдиноборств [59] виділяють три рівні дослідження механізмів переробки інформації та координації дій. Перший рівень – сприйняття ситуації. Другий рівень – мислення. Третій рівень – поведінка. У принципі, представлені рівні відповідають структурі прояву вольової якості рішучості. Для навчання єдиноборців тактиці ведення поєдинку автор пропонує поєдинок із «зворотною структурою», тривалість пауз збільшується вдвічі порівняно із тривалістю минулого епізоду поєдинку. Це дозволяє, на думку автора, освоювати навчальну програму з аналізу ситуацій, узагальнення, прийняття рішень та їх подальшу реалізацію в умовах, що не порушують цілісність поєдинку.

Ухвалюючи те чи інше рішення, спортсмен іде на певний ризик. При цьому, ймовірність успіху може бути різною. У спеціальній літературі

встановлено, що рішення з більшою мірою ризику приймається людьми із сильною нервовою системою, вираженою потребою у самоствердженні, агресивним характером. При цьому багато питань поведінки спортсмена в критичних, конфліктних ситуаціях залишаються не вирішеними [42].

При прийнятті рішень у змагальній боротьбі провідними якостями є: довгострокова та оперативна пам'ять, оперативне мислення, рефлективність, інтуїтивність, самовладання, розподіл та перемикання уваги, рішучість, мотивація досягнення успіху. У виконанні прийнятого рішення провідними якостями є: швидкість реагування (проста і складна реакція на об'єкт, що рухається), сприйняття часу і простору, оперативна пам'ять, перемикання та розподіл уваги [33].

Постійна спортивна діяльність потребує психологічної підготовки, тобто її забезпечення. Вирізняють етапи психологічного забезпечення:

- діагностичний;
- пошуковий;
- консультативно-проективний;
- діяльнісний;
- рефлексивний.

Отже, психологічне забезпечення є невід'ємна частина навчально-тренувального процесу, отже потрібна інструментальна модель, що охоплює всі етапи спортивної підготовки. Причому вони розглядаються із трьох сторін, спортсмена, спортивного психолога, тренера. І тому існує низка принципів: принцип довіри, індивідуального підходу, безперервності супроводу, особистої відповідальності, узгодженості взаємодії, спеціальної підготовки [34]. Це робота психолога. Спортсмен як учасник теж повинен мати низку принципів: зацікавленості, толерантності, забезпечення суверенних прав особистості, свідомості, активності, всебічності. Тренер повинен дотримуватися принципів: природо відповідності, свідомості та активності, стимулювання, повторності.

1.3. Чинники, що визначають психологічну спортивну діяльність тейквондистів

Одними з основних факторів впливу є морально-етична, вольова, емоційна підготовка підготовку спортсмена.

Емоційна підготовка є важливим компонентом психологічної підготовки. В основі емоцій лежать почуття. Почуття виконують у діяльності спортсмена мотивуючу роль. Спортсмен діє так, щоб підкріпити та посилити свої позитивні почуття. Як правило, страх і невпевненість опановують людину тоді, коли вона бачить загрозу, але не знає її заходів і не бачить шляхів, як її уникнути [36].

Емоції та почуття тісно пов'язані з потребностно-мотиваційною сферою, у зв'язку з якою об'єкти та явища набувають суб'єктивної значущості, відображеної в емоційному відношенні. Складність прояву психічних процесів та властивостей із взаємодією із зовнішнім середовищем може змінити спрямованість спортсмена. Тоді змінюється і внутрішній світ людини.

Велике значення мають інтелектуальні переживання. З одного боку, вони можуть налаштувати на творчість, з іншого можуть негативно впливати на спортсмена. У почуттях проявляється вибіркове ставлення людини до предметів та явищ навколишнього світу.

Люди як особистості та індивідуальності в емоційному реагуванні відрізняються один від одного за багатьма параметрами та показниками. Серцебиття, тремтіння, почервоніння або збліднення, пітливість, прискорене дихання - це неодмінні прояви та індикатори емоцій, що переживаються.

Світоглядні почуття пов'язані з мораллю та відносинами людини до світу, людям, соціальним подіям, моральним категоріям та цінностям.

Специфічний відбиток на емоційне здоров'я людини накладають такі особистісні структури, як темперамент, характер, спрямованість та здібності.

Індивідуально-типологічні особливості темпераменту істотно

впливають на динаміку суб'єктивних переживань людини: легкість і швидкість виникнення емоційного реагування на певні обставини життя, стійкість перебігу емоційного стану, силу емоційного переживання [31].

Емоційні особливості характеру, як і вся цілісна особистість формується та розвивається лише в активній діяльності людини, залежно від дій та вчинків, спрямованих на самовдосконалення, самоактуалізацію. Особливо показове значення для розуміння характеру людини мають дії та вчинки у складних, важких та критичних ситуаціях. У кожній такій ситуації від того, який вчинок чи які дії вибере людина, залежить, як складеться її характер та подальше життя. Людина багато в чому сама власними зусиллями створює свої риси характеру. Такі риси досягають певної домінуючої сили, накладаючи відбиток на особистість, стають не лише помітною для оточуючих, а й стають на заваді формування розвитку особистості. Такими рисами характеру, які заважають людині адаптивно переживати труднощі, перешкоди, проблеми психології називаються акцентуації [39].

В якості особливих видів емоцій часто виділяються також емоційний стрес (щодо тривалих сильних негативних переживань), фрустрація і пристрасть - сильні стійкі переживання, спрямовані на певний об'єкт і що характеризуються вираженою спонукальною функцією.

Подразники (стресори) можуть бути різними, але незалежно від своїх особливостей, вони ведуть до ланцюга однотипних змін, що забезпечують пристосування.

Стресовий стан по-різному впливає поведінка людей. Одні під впливом стресу виявляють повну безпорадність і не в змозі протистояти стресовим впливам, інші, навпаки, є стресостійкими особистостями і найкраще виявляють себе в моменти небезпеки та в діяльності, що потребують напруження всіх сил. На відміну від психологічного стресу, при фізіологічному стресі особливістю реакцій у відповідь є високо стереотипний характер, а при психологічному вони індивідуальні і не завжди

передбачувані. Так, наприклад, при невдачі один спортсмен реагує гнівом, інший – депресією, третій – натхненням [17].

В умовах підвищеного нервового збудження, в страху, людина, яка напрацювала до автоматизму професійні дії, реалізовуватиме їх із досить високою надійністю.

Тому найкращим способом забезпечення психологічної стійкості є автоматизація рухових процесів у відповідь зміна типових ситуацій. Природно, що для цього необхідно мати об'єктивну модель найімовірніших подій та перелік оптимальних дій у відповідь на їх виникнення [25]. Самооцінка, будучи масштабним особистісним освітою, виконує регулятивні функції у становленні мотиваційної, вольової, емоційної, моральної сфери суб'єкта, має кардинальне значення як чинник виховання у процесі занять спортом, тому особливої актуальності набувають питання педагогічного забезпечення управління її формуванням [28].

Формування адекватної самооцінки значною мірою зумовлює ефективність всієї спортивно-виховної роботи, досягнення дієвості суспільно значимої діяльності спортивного колективу, його суспільної думки, впливу життя дорослішає і формується особистості.

Тейквондо пред'являє високі вимоги як прояву важливих фізичних якостей, до рівня морально-вольовим якостям (відповідальності, самостійності, організованість, старанність, дисциплінованість). Від прояву всіх цих аспектів залежить результативність змагальних процесів. Пропонована програма передбачає дії, спрямовані на самовиховання тейквондистів. Для підвищення морально-вольового самовиховання пропонується комплекс педагогічних технологій, в якому має місце педагогічна освіта спортсменів у різних формах (бесіда, лекції), ігри в умовах тренувань та змагань, удосконалення методів самовиховання. Наводиться найменування проблем. У запобіжний змагальний період; умови спортивних змагань; в умовах навчально-тренувальних зборів [26].

У спортивному змаганні проявляється вплив на спортсмена різних

перешкод (чинників). З позиції концепції стійкості до перешкод діяльність спортсмена на змаганнях розглядається як процес зіткнення взаємно спрямованих перешкод впливів. Перемогу у спортивному поєдинку та зміст змагальної діяльності визначають низка суб'єктивних та об'єктивних факторів.

Перевага в змагальній боротьбі досягається за рахунок перешкод впливу з одного боку і неможливості виявити завадостійкість з іншого боку. Вплив перешкод може торкатися і навіть виводити спортсмена на недієздатний рівень, емоційно-вольову сферу спортсмена, його мислення, його діяльність [23].

Перешкода, що перешкоджає з боку противника, спонукає спортсмена протиставити йому вольові зусилля, приймати правильні і своєчасні рішення. З цих позицій спортивне тренування єдиноборця можна розглядати як діяльність, що полягає в оволодінні завадами в їх атакувальному впливі на суперника.

Зміна результативності змагальної діяльності спортсменів різних видів спорту на основі дослідження завадостійкості точності рухів. На основі отриманих результатів пропонується методичні рекомендації для підвищення стійкості перешкод точнісних рухів у спортсменів.

Незвичні змагальні умови, впливаючи на недостатньо підготовлених та емоційно нестійких спортсменів, негативно впливають насамперед на увагу спортсмена. В результаті знижується його ефективність, що негативно позначається на сприйнятті ситуації, прийнятті рішень та виконанні адекватних дій. Тому зміст психологічної підготовки тейквондистів має включатися розвиток пластичності уваги (перемикання, розподілу).

Досягнення цілей змагання досягається тоді, коли спортсмен стійкий до впливу на нього різних стрес-факторів [27].

Стрес - це (глобальна) відповідь організму та особистості на екстремальні впливи або на підвищене навантаження.

Несприятливі психічні стани, що виникають в результаті впливу стрес-

факторів, можуть негативно впливати на сприйняття ситуацій, прийняття рішень і виконання планованих дій. Протидіяти цьому може розвинена вольова якість рішучості.

У спорті виділяється дві групи стрес-факторів: перед змагальні, що виявляються в період підготовки спортсмена до змагання та змагальні, що впливають на спортсмена в процесі змагання.

Перед змагальні стрес-фактори зумовлюють виникнення змагальних стрес-факторів, а ті своєю чергою впливають на стан, поведінку і результативність змагальної діяльності спортсмена. Ми вважаємо, що вплив стрес-факторів на тейквондиста може позначатися на прояві рішучості єдиноборця.

Змагання з тейквондо вимагають правильної оцінки ситуації, що виникла, миттєвого прийняття рішень, швидкого виконання техніко-тактичних дій [6, 8]. Ми вважаємо, що в даному випадку провідними якостями будуть інтелект, інтуїтивність, рефлективність, рішучість.

Найбільш значущим фактором, що впливає на змагальну діяльність тейквондистів, є емоційна напруга, фізична втома, суддівство [24]. У стресових умовах відповідальних змагань багато тейквондистів не витримують високого психологічного навантаження, губляться, помиляються в діях, не досягають поставлених цілей. Для запобігання подібним явищам у тейквондистів необхідно розробляти комплекси спеціальних вправ для відпрацювання на тренуваннях: спрощені моделі стандартних ситуацій для змагань; дефіцит часу виконання вправ; активну протидію захисту; вдосконалення психофізіологічних якостей, що зумовлюють прийняття своєчасних рішень; розвиток умінь регуляції психічного стану та ін. Це дозволить забезпечити успішний виступ спортсмена на змаганнях.

Найчастіше спортсмену необхідна термінова психологічна допомога при перед змагальної діяльності, хвилюванні, відчуттях "перегорів", що супроводжуються млявістю в тілі та малим енергетичним ресурсом тіла. Хвилювання при поверненні після травм до тренувальної діяльності, а також

неефективності при тривалому професійному застою, при цьому часто втрачається інтерес до професійної роботи. При втраті сенсу життя, особливо при вимушеному кінці кар'єри. При тривалих нерозуміннях з тренерським колективом і командою, втрати волі до перемоги, зациклення на проблемах, невпевненість у собі.

Спеціальна психофізіологічна підготовка та формування психоемоційної стійкості осіб, професійно пов'язаних з ризиком, високою відповідальністю та навантаженнями; оптимізація психоемоційної сфери, підвищення адаптаційних можливостей, навчання навичок стресостійкості та аутотренінгу; проводиться комплексна психологічна діагностика когнітивної сфери (увага, пам'ять, мислення), особистісних особливостей, мотиваційної, комунікативної, емоційно-вольової сфер і т.п. психофізіологічних та психомоторних показників (наприклад, частоти серцевих скорочень, шкірно-гальванічної реакції тощо). Для підвищення стійкості людини до стресогенних факторів при проведенні реабілітаційних процедур на основі БОС-тренінгу за різними фізіологічними сигналами; процедури БОС-тренінгу сприяють покращенню психофізіологічного стану в осіб із напруженим видом діяльності, спортсменів, а також допомагають формуванню навичок управління станом для оптимального функціонування, стабілізації психоемоційної сфери та підвищення адаптаційних можливостей; температурно-електроміографічний тренінг; тренінг із частоти серцевих скорочень, дихальний тренінг.

Проблеми психорегуляції у спорті, що з основних завдань психологічної підготовки спортсменів є навчання вмінням психічної саморегуляції [15]. Технологія розробки методик навчання спортсменів вмінням психічної саморегуляції на різних етапах багаторічного спортивного тренування, засоби та методи. На етапі початкової спортивної спеціалізації створюється базова частина психорегуляції. На етапі поглибленої спортивної спеціалізації на основі базової частини та вивчення характеру поведінки спортсменів на змаганнях розробляються індивідуалізовані варіанти

психорегуляції. На етапі спортивного вдосконалення для вдосконалення умінь психічної саморегуляції пропонується комплексне використання масажу та психорегулюючого тренування. З змісту цієї роботи стає необхідним і можливим включення навчання навичок психорегуляції зміст психолого-педагогічного забезпечення підготовки тейквондистів.

Останнім часом робиться спроба управління руховими діями суперника в конфліктних ситуаціях з метою проведення власних дій. Пропонується модель управління діями суперника, що дозволяє впливати вибір програми дій суперника і домогтися передбачуваного поведінки противника у поєдинку, уникаючи небезпечних дій. Це своєрідне приховане керування поведінкою суперника. А на основі передбачуваних дій суперника, які єдиноборець знає, можна будувати свою програму дій. І тут має місце прояв рефлексії, яка стала предметом досліджень у тейквондо. У нашому дослідженні ми припускаємо її вивчення у процесі прийняття рішень.

У тейквондо передстартовий психічний стан схильний до значних змін. Виникає проблема управління психічним станом, яка пов'язана з пошуком тих ланок у структурі діяльності змагання, які визначають виникнення стресу і можуть бути піддані впливам.

Змагальна діяльність спортсмена багато в чому визначається його психічною надійністю [31]. Для тейквондистів, з погляду, чинником, визначальним психічну надійність спортсмена, є змагально-емоційна стійкість, що дозволяє йому адекватно реагувати на ситуації та приймати відповідні рішення. Для єдиноборця найважливіше це знайти у собі сили провести бій із підйомом, не втрачаючи емоційного контролю з себе, зберігаючи у своїй стійку мотивацію.

Працездатність спортсмена за умов змагальної боротьби проявляється у психічних станах. Якщо психічний стан спортсмена адекватно умовам змагальної діяльності, можна говорити про високу психічну працездатність. Інакше психічна працездатність знижується. Збереження психічного стану у процесі змагання визначається розвиненою психорегуляцією,

завадостійкістю та іншими якостями спортсмена.

Психічна працездатність проявляється у рівні розвитку психічних якостей. Так, у єдиноборствах — це перцептивні (сприйняття ситуації), інтелектуальні (оцінка ситуації та прийняття рішення), сенсомоторні (виконання дій відповідно до сигналів) дії. Розвиток цих якостей та підтримання їх на необхідному рівні можливе за допомогою спеціальних занять.

На підвищення надійності тейквондистів пропонується методика підвищення стійкості рухової навички борця до впливу фізичної втоми, що збиває. Строго дозоване співвідношення параметрів та умов виконання фонового навантаження та основної тренувальної роботи на рівні 8-12 ударів, партнера за хвилину.

Ми вважаємо, що підвищення рівня діяльності тейквондистів можливе шляхом розвитку та вдосконалення професійно важливих якостей, що і передбачається зробити в цьому дослідженні.

Спортсменам (особливо представникам єдиноборств та спортивних ігор) у складних змагальних ситуаціях доводиться долати різні за інтенсивністю та спрямованістю перешкоди. Перешкоди, що виникли, необхідно долати, що викликає у спортсмена різні несприятливі психічні стани (нерішучість, невпевненість, страх, сумнів, коливання тощо).

При діагностиці рішучості використовуються методи, що дозволяють охарактеризувати рівень розвитку фізичних, технічних, тактичних, фізіологічних і психічних якостей. Даний підхід ми вважаємо оптимальним, і припускаємо, використовувати його у своєму дослідженні.

Для оцінки рішучості існують і не експериментальні методи (самооцінка, опитування, спостереження за поведінкою у природних умовах тощо). Вони повинні бути єдиними, а використовуватися як доповнюють результати експериментальних методів.

Незважаючи на те, що в багатьох випадках дані оцінки цього та інших вольових проявів, отримані таким чином, відповідають істині, у ряді випадків

можуть нести неточну інформацію.

Отже, більшість методів оцінки рішучості зводиться до оцінки якості загалом, і навіть окремих ознак рішучості. Рішучість оцінюється за результатами фізіологічних змін в організмі, а також за результатами спостереження за поведінкою спортсмена у тренувальній та змагальній діяльності, реєстрації часу, що витрачається на виконання спеціальних завдань. Проте запропоновані методики дослідження неможливо оцінити розвиненість психічних процесів, визначальних ефективність діяльності при прояві рішучості.

Розвиток вольової якості рішучості відбувається у три етапи. У першому етапі має місце нестійкість у прояві рішучості. З другого краю етапі проявляється вибірковий прояв рішучості у тих чи інших видах вправ. Третій етап розвитку рішучості характеризується стійкістю та широтою її прояву.

Починати процес розвитку якості рішучості необхідно з виявлення сильних та відстаючих сторін у її розвитку, орієнтуючись на ознаки [2].

Основним шляхом розвитку рішучості є тренування з багаторазовим повторенням, з одержанням запланованих результатів. Спортсмена треба ставити в умови, що вимагають прояви цієї якості, вміло спонукати, мотивувати їх до рішучих дій, пригашаючи при цьому необхідні заходи для успіху у виконанні поставлених завдань.

Особливу роль розвитку рішучості грає виховання у почуття ризику шляхом створення умов небезпеки при оволодінні фізичними вправами [50]. В даному випадку, ми вважаємо, це буде позитивним за певного (виправданого) ризику.

Обов'язковою умовою у розвиток рішучості вважається брак інформації [24].

При розвитку рішучості борцям (греко-римська, вільна, самбо, дзюдо) пропонується повідомляти (у формі лекцій, бесід, розбору тренувальних та змагальних сутичок) відомості, необхідні для самостійної психологічної підготовки до змагання, ті. для ідеального (думкового) рішення перед

змаганням тих завдань, які треба буде реально вирішувати у майбутньому змаганні.

Дослідженнями показано, що рекомендовані виховання рішучості кошти може бути ефективними лише за індивідуальному підході до тих, які займаються.

Неоднозначно відбуваються дії у період спортивних поєдинків. У спортсменів із різним типом темпераменту. Періоди впрацьовування у різних типів темпераменту різні в динаміці сутички: - флегматики: впрацьовування - 30-40 сек.; максимальне вкладення, атака – 15-30 сек.; відновлення після атаки - 5-10 сек. - сангвініки: впрацьовування - 20-30 сек.; максимальне вкладення, атака – 5-10 сек.; відновлення після атаки - 10-20 сек. - холерики: впрацьовування - 20-30 сек.; максимальне вкладення, атака – 30-40 сек.; відновлення після атаки - 20-30 сек. Якщо розділити бій на чергування періодів зміни атаки та відновлення, то за один період бійки сангвініки можуть провести 5-6 атакуючих дій, холерики та флегматики – 2-3. Завдяки цьому можна збудувати змагальну діяльність спортсмена [39].

Експериментальна програма підготовки спортсменів, які займаються тейквондо, до змагань містить взаємопов'язані основні елементи: теоретичне та практичне навчання тактичної діяльності в умовах змагань з урахуванням індивідуальних особливостей; підвищення загальної та спеціальної витривалості з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та зміни правил змагань (педагогіко-психологічні та медико-біологічні проблеми фізичної культури та спорту, спортсменів та зміни правил змагань.

Гранична напруга фізіологічних резервів організму, психічних можливостей у підготовці тейквондистів необхідно враховувати типи темпераменту і основі будувати підготовку тейквондистів. Фізичні та змагальні навантаження супроводжуються високою емоційною напругою, що призводить до зниження функціональних систем організму загалом. Досить часто навантаження, які можуть спричинити певні патології та фізіологічні зміни в організмі, змушують спортсмена знижувати обсяг тренувань або

взагалі йти зі спорту. У зв'язку з цим пропонується враховувати тип темпераменту та коригувати психічні стани тейквондистів.

Інтелект єдиноборця має на увазі систему спеціалізованих сприйняттів, що забезпечує розуміння свого виду спорту, оволодіння його технікою та тактикою. Саме це дозволяє спортсмену вибрати швидко продовження атаки чи контратаки. Або дасть можливість маневрування чи перебудови дій. На основі спеціалізованих сприйняттів рухи виконуються з високою точністю [34].

У спорті особливо важливі просторово-часові, без яких немислимий аналіз рухів, та спеціалізовані м'язово-рухові сприйняття. Це - почуття дистанції, часу, орієнтування на килимі, почуття становища тіла, свободи рухів, почуття захоплення, увагу, бойове мислення, швидкість реакції. Вони повинні бути тісно взаємопов'язані між собою і впливати один на одного. Для боротьби характерна глибока взаємозалежність різних психічних якостей, як, наприклад, почуття дистанції з почуттям часу та швидкістю реакції (адже захоплення треба виконати у певний час з певної відстані та дуже швидко); чи почуття орієнтування з почуттям дистанції тощо. Точність спеціалізованих сприйняттів є першим критерієм перспективності спортсмена.

Фактори, що впливають на підготовку спортсмена, особливо видно в умовах навчально-тренувальних зборів і при підготовці до змагань високого рангу. На навчально-тренувальних зборах спортсмен зустрічається зі своїми основними суперниками з усієї країни, з якими він змагається багато років. При цьому може відбуватися дискомфорт при спілкуванні поза килимом, так як відчуття конкуренції все ж таки присутні. І розуміння що незабаром тобі доведеться зустрітися з цією людиною віч-на-віч і застосувати до неї максимально підготовлені зусилля для того, щоб ти виграв, а він при цьому програв. І це відчуття взаємні. Мало кому вдається зберегти байдужість до таких некомфортних почуттів і здатні спокійно спілкуватися на звичайні теми зі своїм килимовим суперником. Також при тренуваннях немає бажання

давати суперникам пристосовуватись до техніки твоєї боротьби, при цьому хочеться знати, як діятиме конкурент на змаганнях. Але завдання боротися на тренуваннях змушує суперників розкривати свої коронні прийоми, навчатись один у одного, пристосовуватися один до одного. При цьому, можливо, одному з суперників цього не треба, який сильніший. Це створює психологічну напругу протягом збору. Плюс на зборах багато тренерів, які не бажають твоєї перемоги, при цьому можуть лицемірно питати про твоє здоров'я, змушує тебе спілкуватися з небажаними особами. Іноді вони можуть записувати з затишного місця свою техніку в той момент, коли ти тренуєшся і не бажаєш стеження для подальшого створення контрприйомів. Так само психологічна напруга та негативні емоції викликають неадекватність дій при виконанні завдання, виконання загальних завдань для всіх вагових категорій, незалежно від індивідуально накопиченого досвіду кожного окремо взятого спортсмена, його силових та функціональних якостей, підготовки та підготовленості для виконання того чи іншого завдання. Все ж таки м'язова пам'ять, режими харчування, сну та тренувань, вироблених у звичних умовах, їх різкі зміни не впливають сприятливо на психологічні фактори спортсмена.

Отже, аналіз літератури дозволив нам визначити основні підходи до вивчення психологічної підготовки тейквондистів. Необхідно враховувати вік, кваліфікацію та індивідуальні особливості спортсменів, спираючись на психічні процеси у спортивній підготовці.

1.4. Змагальна діяльність у спортивних єдиноборствах

Спортивні змагання у тейквондо характеризуються високими фізичними та психічними навантаженнями. У змаганнях на тейквондистів діє цілий комплекс факторів, що збивають, що впливають на діяльність спортсмена. Ці фактори перешкоджають вирішенню завдань змагання, спортивного результату, впливають на різні системи організму і

пред'являють підвищені вимоги до особистості спортсмена [24].

На найбільших змаганнях досягається максимальна психологічна напруга. Це кульмінація всіх твоїх тренувань, напруг розумових, моральних, вольових якостей, що супроводжуються наднавантаженнями та супутніми травмами. Ти розумієш відповідальність перед собою, своїми рідними та тренером, перед країною. Це пік нервової збудливості, з якою професійний спортсмен має впоратися, придушити тривогу, яка може негативно вплинути на результат змагань. людина може розгубитися, згоріти, спіймати мандраж, відчувши млявість у тілі та роблячи безглузді помилки. Тут може також допомогти оточення, тренер. Налаштувати, підтримати та вселити впевненість у свої сили-робота професіоналів. Також при програші спортсмен за психологічного підриву може опустити руки з небажанням більше здійснювати наднавантаження, не нагороджені при цьому перемогою. При цьому теж важливою є здатність тренера не допустити такого емоційного підриву, вплинути на його настрій.

Зазначені особливості спортивного змагання впливають перебіг психічних процесів спортсмена (сприйняття, мислення, пам'яті, реакції та інших.). Паралельно з цим відбуваються зміни у характері передстартового та стартового стану спортсмена, у його поведінці. Зміни, що відбулися в діяльності, стані, поведінці спортсмена відбиваються на результативності змагальної діяльності. Вплив передзмагальних та змагальних факторів має індивідуальні прояви в стані, поведінці спортсмена, результатах діяльності. Для унеможливлення негативного впливу факторів на спортсмена необхідно психологічне забезпечення підготовки спортсменів до змагання.

Змагання як проблема спортивного тренування, що представляє собою модель екстремальних ситуацій, було предметом наукових досліджень багатьох авторів [4]. Значення здатності до психорегуляції у передстартовому стані, у поведінці спортсменів у різних змагальних ситуаціях, у результативності діяльності спортсменів різних видів спорту (бокс, волейбол, плавання). У галузі завадостійкості спортсменів було показано вплив якості

завадостійкості на зміну результативності змагальної діяльності спортсменів у різних видах спорту. Запропоновані методичні рекомендації для підвищення стійкості перешкод у спортсменів з метою підвищення результативності змагальної діяльності.

Спортивні єдиноборства у всіх її спеціалізаціях потребує оперативного виконання правильно обраних техніко-тактичних дій у різних змагальних ситуаціях. В умовах відповідальних змагань, що характеризуються екстремальністю, багато тейквондистів не витримують високого психологічного навантаження і не досягають поставленої мети. Виходячи з цих перед посилок, виникає необхідність розробки методик, спеціальних вправ для відпрацювання на тренуваннях. Спрощені моделі стандартних змагальних ситуацій; дефіцит часу виконання вправ; активну протидію захисту; удосконалення психофізіологічних якостей; розвиток умінь регуляції психічного стану та інших. Створення спортсменів оптимального бойового стану до змагання.

Для запобігання впливу на спортсмена несприятливих факторів при підготовці до змагання та успішного виступу спортсменів та призначається психологічна підготовка до конкретного змагання. За відносної рівності сторін підготовки спортсменів високої кваліфікації найбільш значущим є психологічна підготовка.

Успішний виступ спортсмена на змаганнях визначається якістю передзмагальної підготовки. У зв'язку з цим рядом дослідників обґрунтовано зміст та методи передзмагальної підготовки спортсменів [40].

Особливе місце у своїй приділяється психологічної підготовки спортсменів до змагань. Пропонуються засоби, прийоми, методи психологічної підготовки спортсменів.

Останнім часом проблема психічних станів у спорті розглядається через призму актуальних відрізків спортивної діяльності. Стан як переживання особистістю конкретного ставлення до можливих наслідків актуального відрізку діяльності. При цьому виділяються такі відрізки:

навчання, тренування, підготовка до змагання, змагання після змагання. Представляється структура актуальних відрізків спортивної діяльності, включаючи відомі з психології компоненти діяльності: цілі, мотиви, завдання, засоби, стрес-фактори.

Важливим компонентом психологічної підготовки спортсменів до змагання є діагностика передстартових станів. Даний науковий напрямок у спорті був предметом досліджень низки авторів [12].

Під готовністю до змагання розуміється стан спортсмена у конкретний момент, що сприяє чи перешкоджає прояву його підготовленості, реалізації його можливостей. Пропонується комплекс методів та методик для діагностики здібностей, підготовленості та готовності до змагання [2].

З метою запобігання та регуляції несприятливих передстартових станів спортсмена пропонувалися засоби та методи: дихальні вправи, фізичні вправи, переключення уваги, відволікання уваги, аутогенне тренування, психорегулююче тренування, масаж, навіювання, самонакази, важливо використовувати музику, звуки природи та інші, звукові та світлові ефекти. Ефективне використання їх на змаганнях передбачає освоєння спортсменом на тренуваннях. Оволодіння цими засобами та методами – завдання психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань.

Аналіз літератури з підготовки тейквондистів показав, що більшою мірою у ній відображені питання вдосконалення технічної, тактичної, фізичної підготовки [16].

Проблема психологічної підготовки спортсменів до змагань є однією з основних у психології спорту та перебуває під постійною увагою спортивних психологів [23]. Здебільшого ця проблема має торкнутися підготовки спортсменів високої кваліфікації.

На наш погляд, така диференціація завдань вважається вдалою, однак у представлених автором задачах психологічної підготовки відсутні такі завдання як: діагностика передстартового стану, регулювання стану.

Нам здається, що це суттєво важливі завдання психологічної

підготовки та їх необхідно вирішувати у процесі підготовки до змагання не лише висококваліфікованих спортсменів, а й юних спортсменів. До того ж, автор у своїй роботі не виділяє етапи багаторічної підготовки спортсменів, а також засоби психологічної підготовки.

У процесі змагань у спортсмена виникає психічна напруга, що викликає тривалу рефлекторну напругу м'язових груп, передусім антагоністів тих м'язів, які виконують найважливіші функції в діяльності змагань. Для подолання зростання опору спортсмену доводиться витрачати додаткові зусилля, що призводять до нераціонального витрачання енергетичних ресурсів. Впоратися з такою напругою та виконувати заплановану діяльність можуть спортсмени з розвиненими вміннями психічної саморегуляції [21].

Дуже важливою підготовкою спортсменів є відеоаналіз змагань. Його послідовність (при звичайному, уповільненому та кадровому перегляді відеозаписів поєдинків) може допомогти в конфліктній поведінці спортсменів. Конфліктна поведінка спортсменів здійснюється з величезним переважанням трьох теоретичних підходів до змісту змагальної діяльності.

1. Перетворювальний (біомеханічний) аналіз рухової взаємодії єдиноборців.

2. Конфліктний (системно-структурний) аналіз діяльності тейквондистів.

3. Смисловий (функціональний) аналіз динаміки розвитку поєдинку щодо змісту тактико-технічних структур.

Управління психологічною підготовкою є ще одним важливим аспектом змагального періоду. Побудовано алгоритм управління психологічною підготовкою тейквондистів за умов підвищеної інтенсивності поєдинку. Алгоритм складається з трьох основних структурних блоків, визначення психологічних характеристик тейквондистів, реалізації методів психорегуляції, виявлення ефективності та корекції психологічної підготовки. Перший блок визначає комплексну діагностику параметрів психофізіологічного статусу та психологічних показників з можливістю

диференціації результатів за критеріями манери ведення поєдинку, вагової категорії та спортивної результативності. Діагностика дозволяє побудувати індивідуальний психологічний профіль спортсмена. Другий блок визначає реалізацію психологічної підтримки при послідовному підвищенні тренувального навантаження спеціального та функціонального характеру. Як методи психологічного впливу тут виступають: вербальний метод гетерорегуляції, ідеомоторного та аутогенного тренування, з урахуванням індивідуальних особливостей тейквондистів. Наступний крок реалізації управління психологічної підготовки проводиться підсумкова діагностика характеристик тейквондистів до та після поєдинків та корекція психологічного супроводу.

Пластичність (рухливість) уваги характеризується здатністю звужуватися, розширюватися, концентруватися на зовнішніх об'єктах чи думках та відчуттях залежно від ситуації. Розвиток пластичності уваги є можливим при використанні засобів психорегуляції [21].

Емоційне збудження, що виникає на змаганнях, має позитивне значення лише за певної міри його інтенсивності та при спрямованості на виконання основних завдань змагальної діяльності. Спортсменів важливо навчити формуванню та збереженню оптимального рівня емоційного збудження, вмінню спрямовувати його на виконання завдань, що стоять перед спортсменами. У разі підвищення нервово-психічного збудження та збігу його зі станом тривоги, занепокоєння, воно є несприятливим фактором для реалізації потенційних можливостей спортсмена і не дозволяє досягти результатів, яких він прагнув [4].

Особливу роль у змаганнях приділяється проблемі секундування. Секундування як основний фактор управління змагальною поведінкою спортсмена, що веде до реалізації технічних дій технічних дій та вдосконалення психологічної підготовленості. При упущенні ініціативи та втрати балів у процесі змагального поєдинку важливо варіювати темпом ведення змагального поєдинку, контратакуючим діям, силовим тиском на

спортсмена і на цій стратегії домагатися завоювання ініціативи з подальшою реалізацією технічних дій.

Важлива роль у вдосконаленні психологічної підготовленості у тейквондистів високої кваліфікації належить розвитку навички корекції та самокорекції поведінки змагань за допомогою секундування, в цьому визначається проблема динамічного переходу та зміна статусу від об'єкта управління до суб'єкта змагальної діяльності.

Важливо в секундуванні, по-перше, хто секундує, твій тренер, якому ти повністю довіряєш, знаєш, що він досконало вивчив звички і техніку боротьби, або поставлена людина вищими людьми, яка не має відношення до твоєї виховання технічних навичок, здатна неправильними підказками зруйнувати всю довго підготовлену техніку. Це може вплинути на впевненість позитивного результату бою. Також впливає на спортсмена емоційність секунданта, чи буде він спокійний, впевнений, або розгублений і стривожений, або емоційний. Все це по-різному впливає на різних індивідуумів, тому секундантом має бути людина, яка знає як максимально своєю поведінкою та підказками, або без підказок (впевнена у твоїй тактиці) благотворно вплинути на спортсмена. Професійний єдиноборець в силу індивідуальності може хотіти від секунданта спокою, щоб самому вирішити в коротку 30 секундну перерву, чи правильно він виконує своє завдання, або потрібно щось виправити. У разі роль секунданта струсити єдиноборця. охолодити, дати води, обтерти, привезти максимально до ладу, знизити високий пульс спортсмена витягуванням його з підйомом з глибокими вдихами.

Важлива роль секунданта у правильному рішенні або неправильному на його погляд суддівстві, або якщо він помітив, що суперник здійснює заборонені правилами дії. Від цього часто залежить результат бою на змаганнях будь-якого рівня, аж до олімпійських ігор. Своєчасна зупинка сутички викидом кубика на килим передбачена правилами як незгода сторони та вимогою перегляду певного моменту автоповтору. Але якщо

секундант недосвідчений і розрахувавши неправильно дії спортсменів, які не порушили правил, автоматично "кидає камінь у город" свого єдиноборця, тому що тоді бал присуджується супернику після автоповтору і вдруге у разі незгоди з думкою судді, кубик викидати заборонено, що також може сильно вплинути. на результат поєдинку.

Найчастіше секунданти ведуть неспортивне поведінка: галасливе поведінка, непристойні вигуки і висловлювання, непристойна жестикуляція, що також впливають психологічне поведінка спортсмена, оскільки це може викликати почуття тривоги, незручного поведінки, сильного відволікання від процесу змагання. І суддя через людські фактори, непристойну поведінку секунданта може вирішити результат сутички на користь суперника, спортсмен повинен розуміти, що впевнений у секунданті, у його професіоналізмі, що він ухвалить правильне рішення залежно від ситуації. І якщо необхідно діяти миттєво (викинути кубик, охолодити, відновити пульс, підказати доповнення до техніки, підказати судді, де допущена помилка), він неодмінно зреагує.

Висновки до розділу 1

Аналіз спеціальної літератури дозволяє укласти таке. При вирішенні проблеми безпосередньої підготовки тейквондистів основна увага дослідників та тренерів приділяється питанням фізичної, технічної, тактичної підготовки та меншою мірою психологічних факторів, зокрема емоційно-вольового компонента підготовки спортсмена.

Найбільш значущим фактором, що впливає на змагальну діяльність тейквондистів, є емоційна напруга, фізична втома, суддівство. У стресових умовах відповідальних змагань багато тейквондистів не витримують високого психологічного навантаження, губляться, помиляються в діях, не досягають поставлених цілей.

У літературі не знайшло відображення таких питань: вивчення емоційного компонента та складових компонентів волі у тейквондистів високої кваліфікації.

Проведений теоретичний аналіз дозволив нам виявити різні думки авторів щодо діагностики та розвитку рішучості у спортсменів. Велике значення у прийнятті рішень мають психічні процеси, фізичні якості, техніко-тактична підготовленість та індивідуально-психологічні особливості особистості, а також інтуїція, рефлексія, інтелект та ін. Висловлюються неоднозначні судження про провідні психічні процеси, що зумовлюють рішучу поведінку спортсмена та методики діагностування.

Пропоновані авторами методики розвитку рішучості передбачають переважно цілісний прояв рішучості, не виділяючи її складових компонентів: сприйняття ситуації, знаходження правильного рішення, виконання прийнятого рішення. Ми вважаємо, що такий розчленований розвиток рішучості буде ефективнішим порівняно з цілісним розвитком.

Аналіз стану проблеми психологічного забезпечення підготовки спортсменів, і, зокрема, тейквондистів, дозволяє укласти таке.

Спортивне змагання у єдиноборствах сприймається як контактне суперництво, у якого кожен із його спортсменів створює перешкоди своєму противнику, відчуваючи при цьому перешкоду з протилежного боку. Об'єктивна змагальна ситуація, що склалася в процесі єдиноборства, надає неоднозначний вплив на поведінку, стан і результативність діяльності спортсмена. Сила та характер цього впливу на спортсмена визначається його індивідуально-психологічними особливостями та його психологічною підготовленістю [60].

У спортивній психології накопичено певний досвід підготовки спортсменів до змагань. Здебільшого дослідниками даються загальні рекомендації, завдання, засоби, без зазначення конкретного виду спорту, етапу багаторічного спортивного тренування, індивідуальних особливостей спортсмена, його домінуючого стану та поведінки на змаганнях. Такі загальні положення не дадуть належного ефекту при психологічній підготовці спортсмена до конкретного змагання, і повинні доповнюватися конкретним змістом.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У роботі ми використовували такі методи досліджень:

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури.
2. Анкетування.
3. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури. Цей метод був використаний для вивчення питань, що цікавлять нас, по темі психологічна підготовка тейквондистів. Нами було вивчено та проаналізовано 80 літературних джерел.

2. Анкетування. Анкетування було спрямовано виявлення значимості, тейквондистів. В анкетуванні взяли участь спортсмени 24 тейквондиста високої кваліфікації.

Анкетування включало в себе 28 питань, які знаходяться у додатках. Кожне питання оцінюється в 1 бал. В результаті одержують чотири показники. Чім вище показник, тим «не сприятливіше» ставлення спортсмена до майбутнього змагання.

Показник впевненості (Вп) – «чи зможу я?» Високі показники означають: невпевненість у своїх силах; відсутність бажання виступати; нереальність виконання поставлених завдань тощо; 7 балів – спортсмен суб'єктивно вважає, що не готовий до змагань; 0 балів – висока готовність.

Сприйняття можливостей суперників (Сп) - «Чи можуть суперники?» Зіставлення своїх можливостей із можливостями своїх суперників. 7 балів - висока оцінка готовності суперників; 0 балів - низька оцінка суперників.

Показник бажання брати участь і значущість змагання (Зн) - «чи я

хочу?» 7 балів - висока суб'єктивна значимість та велике бажання виступати; 0 балів - низька значимість та відсутність бажання змагатися.

Суб'єктивне сприйняття оцінки можливості спортсмена іншими людьми (Ін)-«Чи можу я з погляду інших людей (тренера, товаришів по команді, глядачів)?»

- Для дослідження емоційних станів також використовувалася методика (у додатках). На шкалі необхідно зробити позначку рівня того стану, який ви відчуваєте в даний момент. Вимірюються такі показники: 1) самопочуття; 2) активність; 3) Настрій;

- Метод педагогічного тестування використовувався для визначення розвиненості рішучості (своєчасності прийняття рішень, обдуманості прийнятих рішень, повноти реалізації задуманого), які визначалися за результатом виконання 2-х контрольних завдань: перше завдання – «Серія ударів»; друге завдання - обдуманість прийнятих рішень у "вибір" оцінювалася за точністю виконання завдань (якість).

Повнота реалізації задуманої дії реєструвалася за виконаним спортсменом обсягом завдання. У процесі тестування давалася оцінка кожному виконаному спортсменом технічному впливу (відмінно, добре, задовільно, незадовільно).

Наприкінці тестування експериментатор підраховував набрану кожним спортсменом суму штрафних балів. При цьому за оцінку відмінно нараховувалося – 0,25 балу, добре – 0,5 балу, задовільно – 0,75 балу, незадовільно – 1 бал. Що менше спортсмен набирав штрафних очок, то вище був показник рішучості.

3. Педагогічне спостереження - це планомірний процес спостереження та аналізу тренувального та змагального процесу без істотного втручання. Спостереження нами проводилося з метою виявлення результативності на змаганнях різного рівня, також було переглянуто відео записи змагань.

Аналіз змагальних поєдинків проводилося за нашою методикою.

Експериментатор фіксував виконання прийомів єдино борцем. Результативним вважався виконаний прийом на один, два, три, п'ять балів або чиста перемога з амплітудним ударом, різниця в балах більше восьми. Підраховувалася загальна кількість балів один, два і кількість виконаних прийомів три, п'ять балів або чиста перемога з амплітудним ударом, різниця в балах більше восьми. Далі знаходився коефіцієнт змагальних сутичок борця шляхом поділу кількості виконаних прийомів з високою оцінкою на кількість прийомів, що проводяться з низькою оцінкою. Чим більше був даний коефіцієнт (максимум одиниця), тим вище вважалася діяльність змагання єдиноборця. Другий коефіцієнт змагальної результативності єдиноборця-суперника знаходився аналогічним обчисленням. Чиста перемога з амплітудним ударом, різниця в балах більше восьми вважалася як максимальна, тобто одиниця. Поділом кількості виконаних прийомів з високою оцінкою на кількість прийомів, що проводяться з низькою оцінкою. Загальний коефіцієнт результативності борця визначався за такою формулою: Рсд = Рсд1 - Рсд2. Таким чином, знаходився змагальний коефіцієнт діяльності тейквондистів, що враховує діяльність єдиноборця при виконанні власних прийомів та при протиборстві супернику, який виконує свої прийоми.

4. Педагогічний експеримент - це заплановане втручання дослідника в процес досліджуваного явища. Нами було проведено педагогічний експеримент щодо визначення рівня психологічної підготовленості, зокрема мотиваційного, емоційного та вольового компонента.

5. Методи математичної статистики – обробка отриманих даних у ході досліджень за допомогою методів математичної статистики. Нами проводилися обчислення достовірності, різниці середніх значень за критерієм Стіодента.

2.2. Організація дослідження

В організації дослідження взяли участь 24 тейквондисти високої

кваліфікації. Експеримент проводився на базі дитячо-юнацкій спортивній школі № 26 м. Києва Святошинської районної в м. Києві державної адміністрації.

1 етап (вересень 2022 р. – грудень 2022 р.) - протягом даного часу збирали та здійснювали відбір інформації та проводили аналіз літературних джерел. У організації дослідження літературних джерел, ресурсів мережі Інтернет з проблеми дослідження, сформульовано мету та завдання, визначені та апробовані методи дослідження, сформовані предмет та об’єкт дослідження.

2 етап (грудень 2022 р. – червень 2023 р.) – було проведено анкетування, педагогічне спостереження з метою виявлення психологічної підготовленості тейквондистів 17-20 років.

На даному етапі дослідження було залучено 24 тейквондиста. В межах проведення констатувального експерименту охарактеризовано педагогічна підготовка. Проведено попередній аналіз отриманих даних.

3 етап (липень 2023 р. – жовтень 2023 р створювалася методика психологічної тейквондистів та її впровадження у підготовку тейквондистів 17-20 років. У роботі брали участь тренери, спортсмени, спеціалісти з підготовки тейквондистів. Був проведен аналіз отриманих результатів, практичні рекомендації, встановлення їх достовірності та оформлення роботи.

Протягом усього періоду дослідження були спостереження поєдинків на змаганнях для визначення психологічної підготовленості та коефіцієнта змагальної діяльності спортсменів.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕЙКВОНДИСТІВ 17-20 РОКІВ

3.1. Вдосконалення психорегуляції спортсменів

Психорегулювальне тренування дозволяє вирішувати ряд завдань: впливати на формування оптимального бойового стану; прискорення процесів відновлення працездатності спортсмена; зняття зайвої напруги перед стартом та ін.

Мобілізуючий варіант - основне встановлення цього варіанта на максимальну мобілізацію. Ця установка мобілізувала себе на прояв максимального фізичного та вольового зусилля, виявила свої потенційні можливості у зв'язку з короткочасністю діяльності.

Заспокійливий варіант – встановлення на спокійний стан перед стартом; під час діяльності; після змагання. Більшість занять психорегуляцією використовується заспокійливий варіант психорегулюючої тренування. Цей варіант необхідний спортсменам, що характеризується високим рівнем тривожності, неврівноваженістю нервових процесів, нестабільністю психічних реакцій, високою збудливістю.

При формуванні та вдосконаленні умінь психорегуляції у спортсменів враховуються міцно сформовані стереотипи поведінки у процесі багаторічної участі у змаганнях. Навчання психорегуляції включає базову, індивідуально-спеціалізовану комплексну частину.

Комплексна частина навчання психорегуляції спортсменів заснована на одночасному використанні психологічних (психотехніки), педагогічних (бесіди) та фізичних засобів (масаж, фізичні вправи).

- **планування співвідношення видів підготовки**

Враховуючи, що спортсмени високої кваліфікації мають знання та великий досвід у спорті і як правило, мають достатній рівень фізичної та технічно-тактичної підготовленості, то акцент у тренувальному,

передзмагальному та змагальному етапі робиться на психологічну підготовку. Співвідношення видів підготовки представляється так:

- фізична підготовка 20%;
- технічна підготовка 10%;
- тактична підготовка – 20%;
- психологічна підготовка до 50%.
- **актуалізація та збереження мотивації змагань** спортсменів додається наступним змістом. Істотна увага приділяється зовнішньому управлінню мотивації змагань.

Зовнішні впливу, впливу є прохання, вимога, рада, навіювання, натяк тощо. Усі вони набувають характеру інформування, інструктування, стимулювання, заборони.

Переконання є найдієвішим методом для формування мотивації. Цей метод характеризується впливом на свідомість суб'єкта через звернення до його критичного судження.

Наступним методом, який може з успіхом використовуватися для формування мотивації, є навіювання, що впливає на емоції спортсмена, а не на логіку. При навіянні спортсмен вірить у докази тренера, які висловлюються без доказів. У цьому випадку він орієнтується не стільки на зміст навіювання, скільки на його форму і джерело. Навіювання стає його внутрішньою установкою.

Внутрішнє управління мотивацією змагань це самопереконання, самонакази, самонавіювання.

- **вдосконалення рішучості як вольової якості тейквондистів**

Потрібний гімнастичний стіл, висота якого 1,5 м, і дві особи для страховки. Випробовуваний стає на край столу спиною вперед, руки вниз. Завдання випробуваному: не змінюючи пози (не згинаючи ніг в колінах, не повертаючи голови й тулуба, не змінюючи стійку «Струнко»), впасти на руки страхуючих спиною вперед.

Вправа "Корекція пам'яті". Мета вправи: переробка спогадів про

переживання негативних емоційних станів, розвиток уявлень та уяви. Спортсмен згадує ситуації, в яких він виявляв нерішучість, невпевненість, страхи перетворює ці переживання, образи та звуки у відповідні рішучості та сміливості. Ті, хто займаються під керівництвом тренера, згадують (уявляють) ситуації, в яких вони діяли рішуче і сміливо. При цьому спортсмен зазначає, які відчуття супроводжують стан рішучості та сміливості.

Вправа "Вибери прийом". Мета вправи: розвиток рішучості. Спортсмен "А" стоїть спиною до іншого спортсмена "Б". Спортсмен «Б» стає у положення, вказане тренером. Спортсмен «А», повернувшись обличчям до спортсмена «Б», має швидко оцінити ситуацію, вибрати найбільш вдалий прийом та оперативно провести його. Потім ситуація ускладнюється. У положення вказані тренером стають 2 особи, три. Оцінюється швидкість прийняття рішення, адекватність обраного прийому та якість його виконання.

Вправа "Гра в баскетбол у колі". Ціль вправи: розвиток реакції. Група учасників розташовується у коло діаметром 5-7 м. Тренер вводить м'яч у коло. Учасник, що спіймав м'яч, швидко передає м'яч іншому гравцю. Той, упіймавши м'яч, передає його іншому гравцю. Тренер вводить у гру другий, третій, четвертий м'яч тощо. Учасники гри передають м'яч за правилами баскетболу.

Вправа «Гра в баскетбол» за спрощеними правилами, що обговорюються до гри.

•збереження оптимального стану тейквондистів

При виявленні суттєвих відхилень в емоційному стані спортсмена із спортсменами проводиться наступна робота:

•Виявляються причини погіршення емоційного стану спортсмена, і основі будується відповідна робота з ним.

•При зниженні самопочуття та настрою: переглядається характер тренувального навантаження, його обсяг, інтенсивність; проводиться медичне обстеження; відновлювальні заходи (масажу, сауна, плавання у

басейні тощо).

•При зниженні бажання тренуватися та змагатися: перегляд змісту тренувальних занять; спільно зі спортсменом проводиться перегляд змагальних цілей та збалансування рівня домагань із можливостями спортсмена; аналіз підготовленості майбутніх суперників; актуалізація мотивації змагань.

•При зниженні задоволеності тренувальним процесом: аналіз виконання завдань та підготовленості (технічної, фізичної, тактичної, психологічної) досягнутої у процесі тренувань;

•При погіршенні відносин із тренером та товаришами по команді: аналіз характеру свого ставлення до спортсмена; задоволення емоційних контактів зі спортсменом; акцентована увага до спортсмена; бесіди з іншими спортсменами щодо налагодження сприятливих стосунків до спортсмена.

•удосконалення змагальної діяльності

• проаналізувати змагальну діяльність спортсмена і встановити основні особливості поведінки в різних ситуаціях змагань: визначити, в яких ситуаціях він діє впевнено, а в яких невпевнено.

• виділити найімовірніші якості (фізичні, психологічні, вольові), що визначають успіх у діяльності змагань.

• визначити типові компоненти стилю змагальної діяльності на основі оцінки змагальної діяльності спортсмена та його психофізіологічних особливостей.

• розробити конкретні шляхи та визначити засоби використання сильних сторін особистості спортсмена на різних етапах навчання та тактико-технічного вдосконалення.

• визначити педагогічні засоби для компенсації та нівелювання тих якостей спортсмена, які перешкоджають успіху у змагальній діяльності. Встановити послідовність засобів нівелювання на різних етапах підготовки.

• вибрати конкретні способи, прийоми та темпи навчання з

урахуванням підготовленості, індивідуально-психологічних особливостей та здібностей спортсмена.

Моделювання дій секунданта в різних ситуаціях змагань. Так як професійний єдиноборець в силу індивідуальності може хотіти від секунданта спокою, щоб самому вирішити в коротку 30 секундну перерву, чи правильно він виконує своє завдання, або необхідно що-небудь виправити. У разі роль секунданта струсити єдиноборця, охолодити, дати води, обтерти, привезти максимально гаразд, знизити високий пульс спортсмена витягуванням його з підйомом з глибокими вдихами.

3.2. Аналіз ефективності психологічної методики розвитку рішучості

В результаті проведеного опитування певних компонентів психологічної підготовки тейквондистів та проведення експерименту ми отримали такі результати.

Для того щоб визначити, чи впливає зміна спортивної мотивації у тейквондистів в період експерименту на їхнє відношення до майбутнього змагання, ми використали методику рішучості. Дослідження показало таке (табл. 1). На початку дослідження відносно високий рівень виразності в контрольній групі має показник впевненості (Вп = 2,75 б), а також показник бажання брати участь у змаганні та значущості змагання (Зн = 4,66 б).

Це говорить про те, що для тейквондистів майбутні змагання мають значення, спортсмени хочуть на них виступати і впевнені у своєму успіху.

Середній ступінь виразності має показник оцінки можливості спортсмена іншими людьми (Ін = 3,33 б), а показник сприйняття можливостей суперника знаходиться в межах вище за середній (Сп = 3,83 б), який свідчить про завищену оцінку суперника.

В експериментальній групі показники, наступні: На початку дослідження відносно високий рівень вираженості має показник впевненості

(Вп = 2,58 б), а також показник бажання брати участь у змаганні та значущості змагання (Зн = 4,33 б).

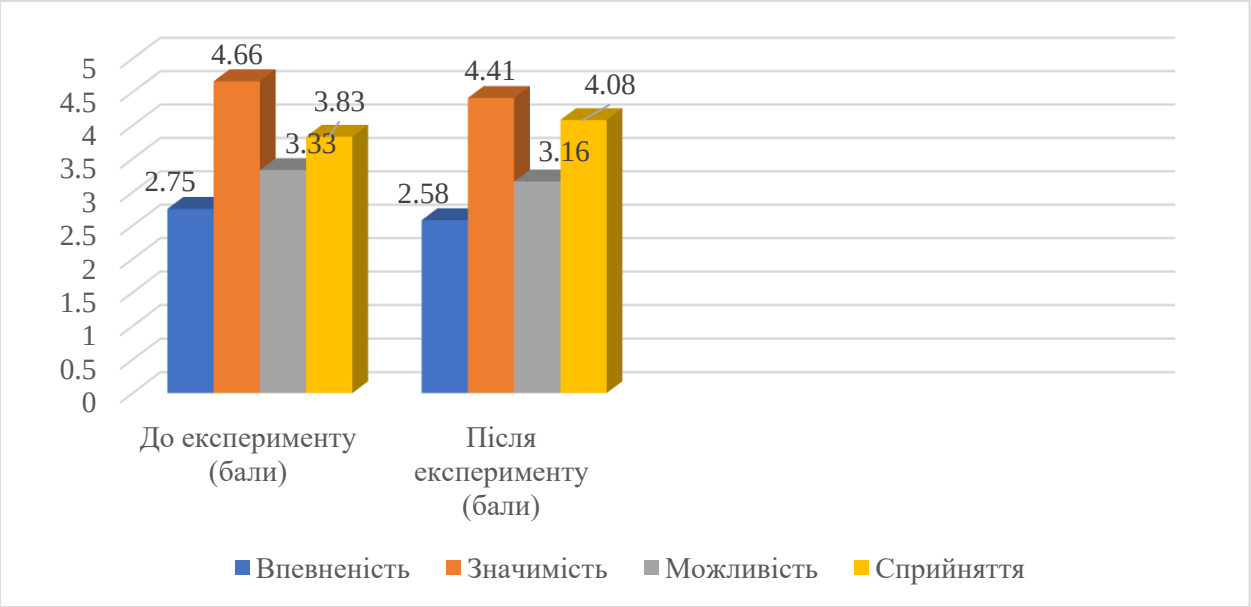


Рис. 1. Відношення тейквондистів 17-20 років до майбутнього змагання контрольної групи до та після педагогічного експерименту (бали).

Це говорить про те, що для єдиноборців майбутні змагання мають значення, спортсмени хочуть на них виступати та впевнені у своєму успіху. Середній ступінь виразності має показник оцінки можливості спортсмена іншими людьми (Ін = 3,25 б), а показник сприйняття можливостей суперника знаходиться в межах вище за середній (Сп = 3,58 б).

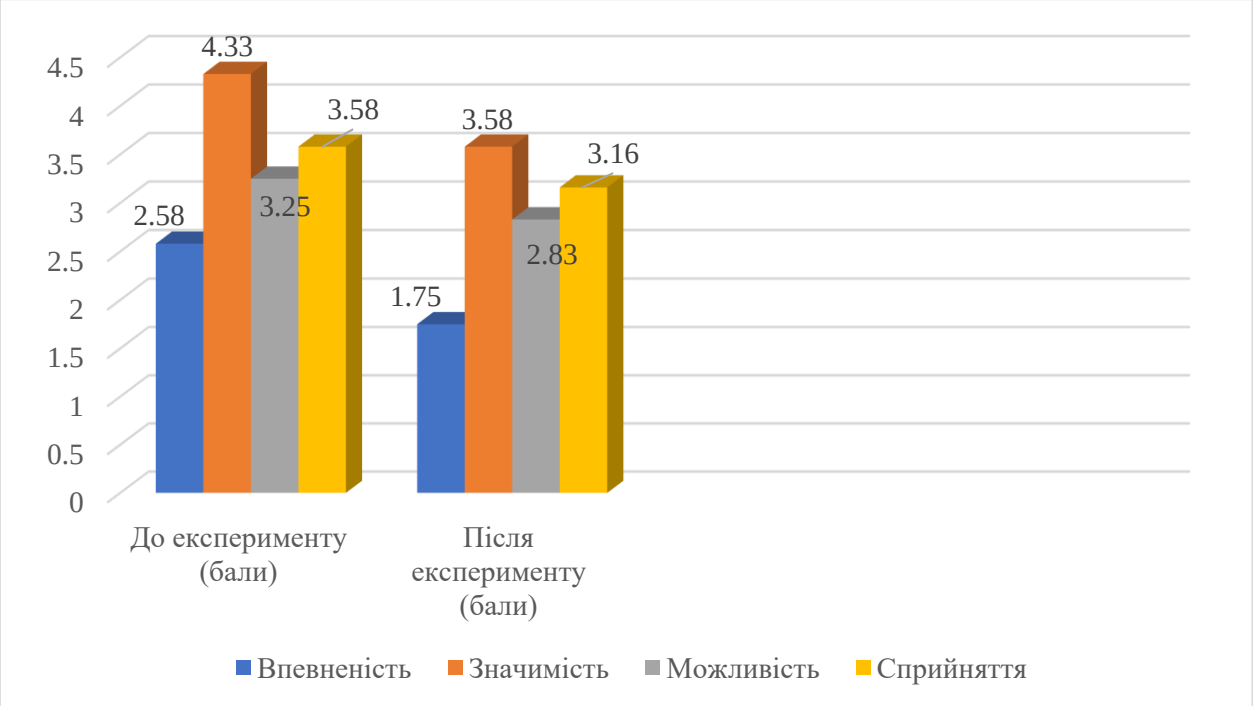


Рис. 2. Ставлення тейквондистів 17-20 років експериментальної групи до майбутнього змагання до та після педагогічного експерименту (бали)

Ми вважаємо, що управління спортивною мотивацією у тейквондистів високої кваліфікації на етапі передзмагальної підготовки сприятиме підвищенню мотивації у спортсменів перед змаганнями після експерименту, що, у свою чергу, підвищить змагальну результативність у тейквондистів [14].

Проведення педагогічного експерименту підтвердило це припущення.

Стосовно майбутнього змагання у тейквондистів відбулися суттєві зміни. До кінця експерименту безпосередньої підготовки до змагань у тейквондистів підвищилася впевненість ($P<0,05$), знизилася оцінка можливостей суперників та значимість змагань ($P<0,05$).

Таблиця 1

Відношення тейквондистів до майбутнього змагання в ході педагогічного експерименту ($x \pm \sigma$), бали

Реєстровані показники	Група	До експерименту	Після експерименту
Впевненість (Вп)	контр.	2,75 ± 1,08	2,58 ± 0,95
	експер.	2,58 ± 0,86	1,75 ± 0,92

		P> 0,05	P <0,05
Сприйняття можливостей Суперників (Сп)	контр.	3,83 ±0,98	4,08 ±1,03
	експер.	3,58 ± 0,95	3,16 ±0,98
		P> 0,05	P <0,05
Значимість змагань (Зн)	контр.	4,66 ± 1,1	4,41 ± 0,95
	експер.	4,33 ± 1,02	3,58 ± 0,95
		P> 0,05	P <0,05
Оцінка можливості спортсмена ін. особами (Ін)	контр.	3,33 ± 1,24	3,16 ± 1,21
	експер.	3,25 ± 1,23	2,83 ± 1,14
		P> 0,05	P> 0,05

Такі зміни дозволяють говорити про значне поліпшення у єдиноборців ставлення до майбутнього змагання.

У характеристиці емоційного стану сталися такі результати.

Емоційний стан у тейквондистів високої кваліфікації під час проведення етапу безпосередньої підготовки до змагань характеризується таким (табл. 2). На початку експеріменту усі показники методики у контрольній групі - самопочуття єдиноборців оцінюється в бали, настрій - 6,746, бажання тренуватися - 5,76 б, це середні показники.

В експериментальній групі можна оцінити: самопочуття єдиноборцями оцінюється в 6,17 балу, настрій - 6,76 бали, бажання тренуватися - 5,91 бал, а також показники середні. Наприкінці експерименту в контрольній групі відбулися не суттєві зміни, що говорить про недостовірність показників.

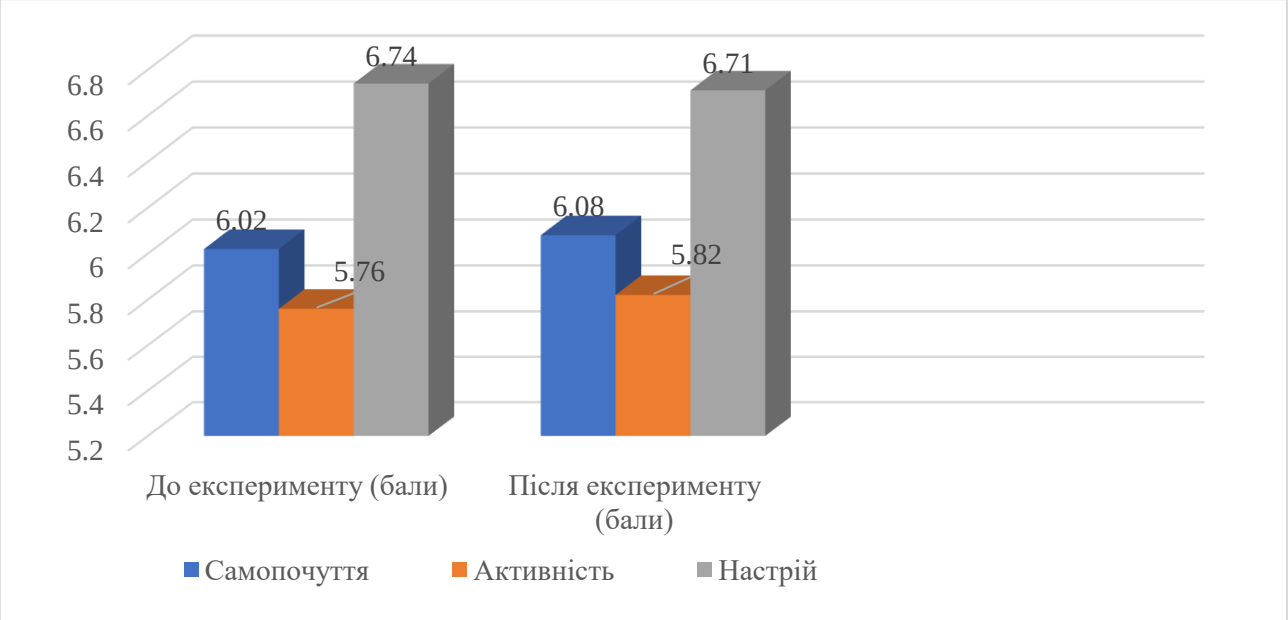


Рис. 3. Характеристика емоційного стану у тейквондистів І7-20 років контрольної групи до та після педагогічного експерименту (бали)

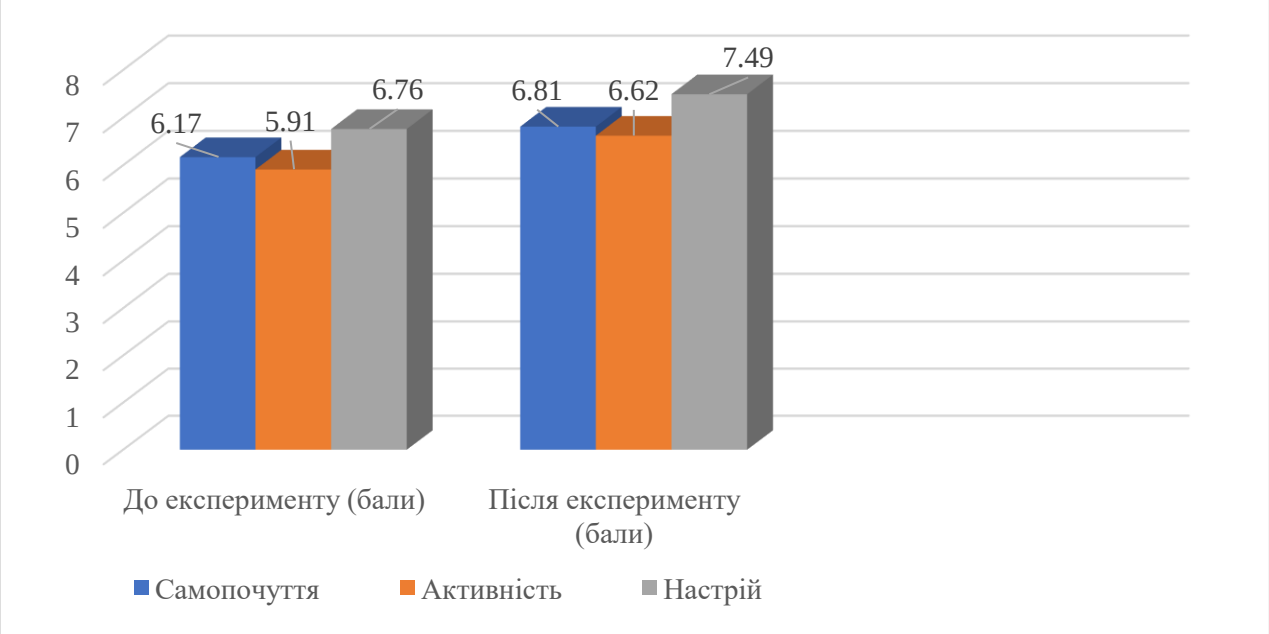


Рис. 4 Характеристика емоційного стану у тейквондистів 17-20 років експериментальної групи до та після педагогічного експерименту (бали)

Наприкінці експеріменту усі показники методики у контрольній групі: самопочуття єдиноборцями оцінюється у 6,08 бали, настрій – 6,71 б., бажання тренуватися – 5,82 б, це середні показники. В експериментальній групі можна оцінити: самопочуття єдиноборцями оцінюється в 6,81 бали, настрій – 7,49 бали, бажання тренуватися – 6,62 бали, показники стали вищими. В експериментальній групі відбулися достовірні зміни $P<0,05$.

Таблиця 2

Характеристика емоційного стану у тейквондистів 17-20 років (бали)

Реєстровані показники	Група	До експерименту	Після експерименту
Самопочуття	контр.	6,02 ± 0,83	6,08 ± 0,82
	експер.	6,17 ±0,91	6,81 ± 0,88
		P> 0,05	P <0,05
Активність	контр.	5,76 ± 1,0	5,82 ± 0,95
	експер.	5,91 ± 0,99	6,62 ± 0,89
		P> 0,05	P <0,05
Настрій	контр.	6,74 ± 0,92	6,71 ±0,91
	експер.	6,76 ± 0,94	7,49 ± 0,86
		P> 0,05	P <0,05

У зв'язку з цим, нами було проведено дослідження здатності тейквондистів виявляти рішучість та діяти за умов небезпеки отримання травми. Для вирішення цього завдання використовувався тест. Враховувалися такі показники: повнота, правильність та час виконання на першому та на другому покритті. Оцінка показників рішучості проводилася на підставі обчислення різниці між результатом виконання комплексу на килимі та на підлозі.

Середній час, показаний досліджуваними спортсменами, при виконанні ударів знаходиться в межах 4-5 секунд, є велика кількість технічних помилок, а також пропуски одного або декількох складніших елементів і навіть відмови продовжувати виконання серії до кінця.

При цьому слід зазначити, що дані результати характерні насамперед для спортсменів із середнім та низьким рівнем розвитку рішучості. Як видно з (табл. 3), єдиноборці з високим рівнем сформованої рішучості показують гарний час. У них практично не було технічних помилок, пропуску елементів та відмов продовжувати виконання завдання до кінця.

Таблиця 3

Результати рухового тесту «Ударів» (x±σ)

Показники тесту	Рівень розвитку рішучості		
	високий	середній	низький
Час, с	4,2 ±0,9	4,8 ±1,2	5,6 ±1,3
Якість, бали	1,8± 0,7	2,2± 0,9	3,4 ±1,0

Повнота, бали	1,4 ±0,5	2,8 ±1,1	3,0± 1,0

Таким чином, можна констатувати наявність незначної кількості спортсменів, здатних діяти рішуче в умовах небезпеки травмування.

Нами було проведено дослідження здатності тейквондистів приймати рішення в умовах відповідальності перед колективом (тест «Вибір»). Оцінка показників рішучості проводилася таким же чином, як і в тесті "Вибір" (табл. 4).

Таблиця 4

Результати рухового тесту «Вибір» (x±σ)

Показники тесту	**Рівень розвитку рішучості**		
	високий	**середній**	**низький**
Час, с	5,5 ±2,2	5,5 ±2,2	5,6 ±2,3
Якість, бали	2,2± 1,0	2,2± 1,0	2,6 ±1,2
Повнота, бали	2,2 ±0,3	2,2 ±0,3	2,4± 0,8

Таблиця 5

Показники у контрольній групі до та після експерименту (x±σ)

п/п	**Досліджувані показники**	**Етапи експерименту**		**P**
		початок	**кінець**	
1	Серія ударів:			
	- обдуманість прийнятих рішень (бали)	2,7 ± 1,0	3,0 ±1,1	>0,05
	- своєчасність прийнятих рішень (с)	4,0 ± 0,7	3,9 ± 1,3	>0,05
	- Повнота реалізації (бали)	3,7 ±1,1	3,9 ± 1,0	>0,05
2	Вибір:			
	- обдуманість прийнятих рішень (бали)	3,2 ±1,3	3,3 ±1,5	>0,05
	- своєчасність прийнятих рішень (С)	5,9 ±2,0	5,5 ±1,4	<0,05
	- Повнота реалізації (бали)	2,9 ± 0,9	3,1 ± 1,0	>0,05

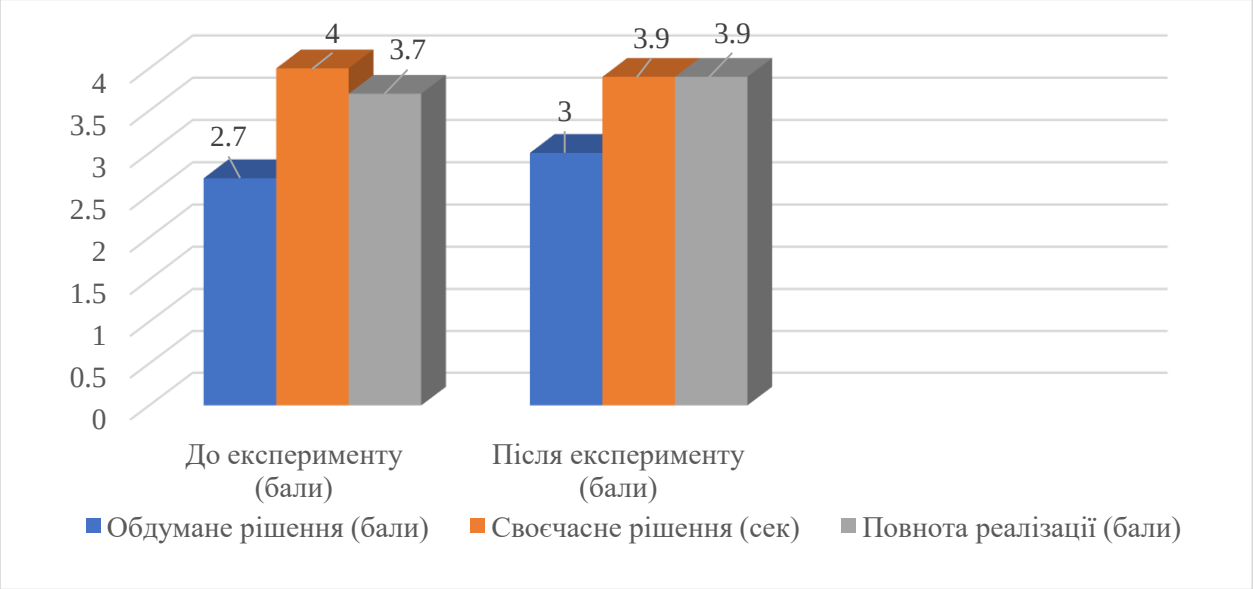


Рис. 5. Показники в контрольній групі до та після експерименту (Серія ударів)

У контрольній групі (табл. 5) після формуючого експерименту практично не змінилися показники, що характеризують розвиток ознак рішучості (продуманість прийнятих рішень, своєчасність прийняття рішень, повнота реалізації прийнятого рішення).

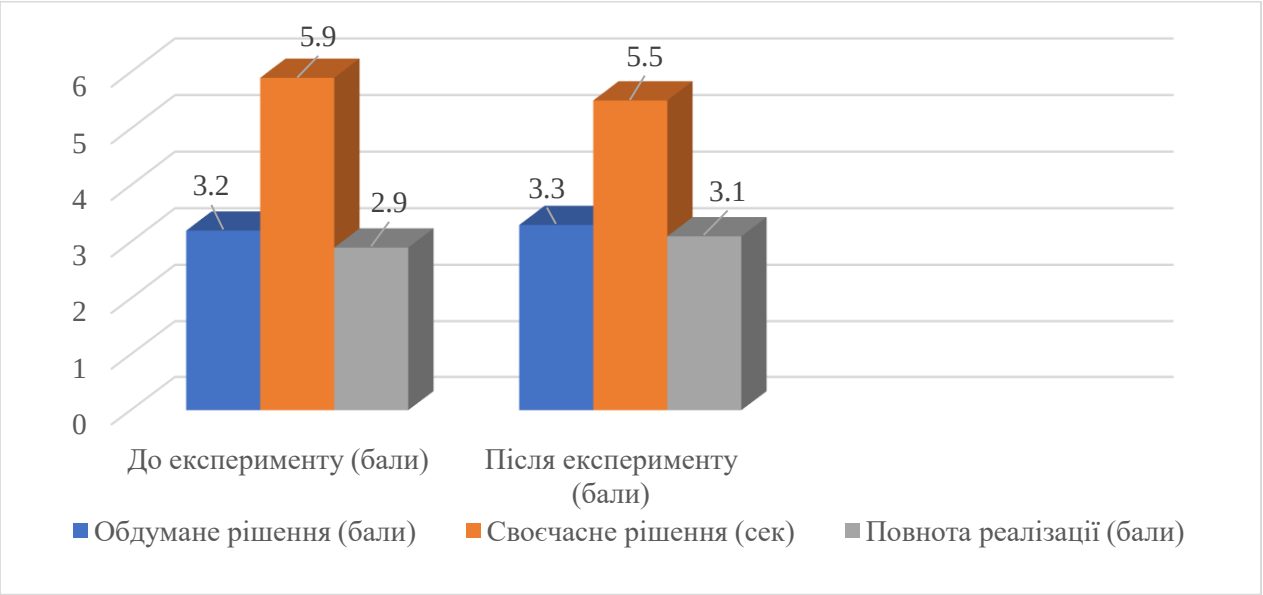


Рис. 6. Показники у контрольній групі до та після експерименту (Вибір)

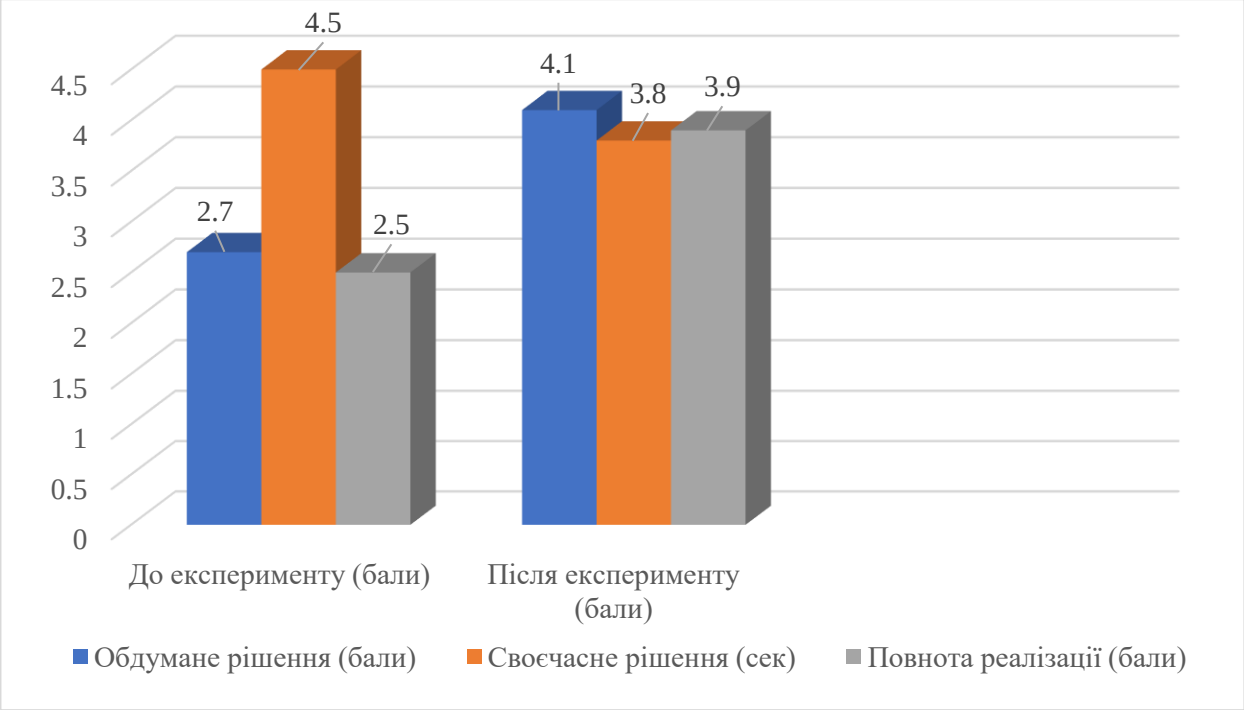


Рис. 7. Показники в експериментальній групі до і після експерименту (Серія ударів)

Середній груповий час за окремими показниками рішучості свідчить про нездатність більшості досліджуваних спортсменів швидко та точно здійснювати вибір в умовах ризику та відповідальності.

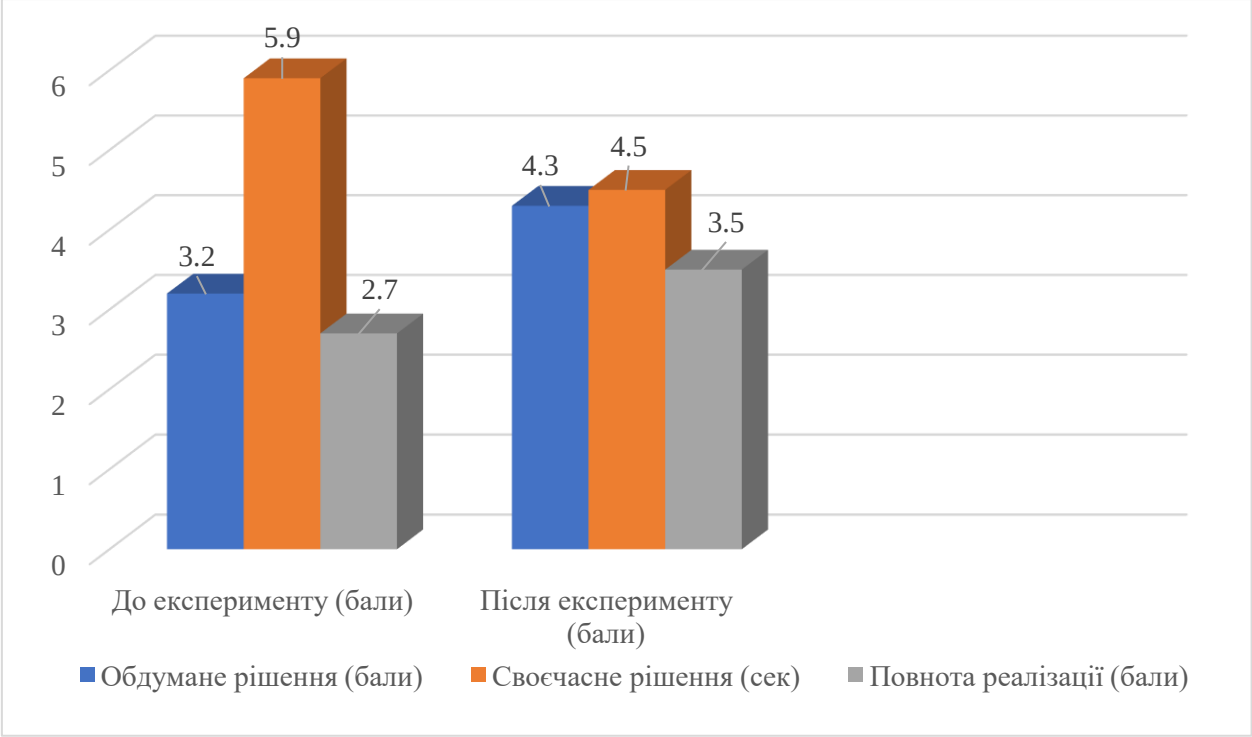


Рис. 8. Показники в експериментальній групі до та після експерименту (Вибір)

Тільки спортсмени з високим рівнем розвитку рішучості частіше за інших, швидше і точніше діяли в пропонованих тестом умовах.

Таким чином, можна говорити про те, що запропонована нами методика розвитку рішучості ефективна, що обумовлює прийняття рішень та прояви рішучості, є ефективною (табл. 6).

Таблиця 6

Показники в експериментальній групі до та після експерименту (x±σ)

№ п/п	Реєстровані показники	Этапы эксперимента		P
		начало	окончание	
1	Серія ударів:			
	- обдуманість прийнятих рішень (бали)	2,7 ±1,1	4,1 ±1,3	<0,01
	- своєчасність прийнятих рішень (сек)	4,5 ±0,7	3,8 ±1,1	<0,05
	- Повнота реалізації (бали)	2,5 ±1,1	3,9 ±1,0	<0,01
2	Вибір:			
	- обдуманість прийнятих рішень (бали)	3,2 ±1,3	4,3 ±1,5	<0,05
	- Своєчасність прийнятих рішень (сек)	5,9 ± 2,2	4,5 ± 0,9	<0,05
	- Повнота реалізації (бали)	2,7 ± 0,9	3,5 ±1,0	<0,05

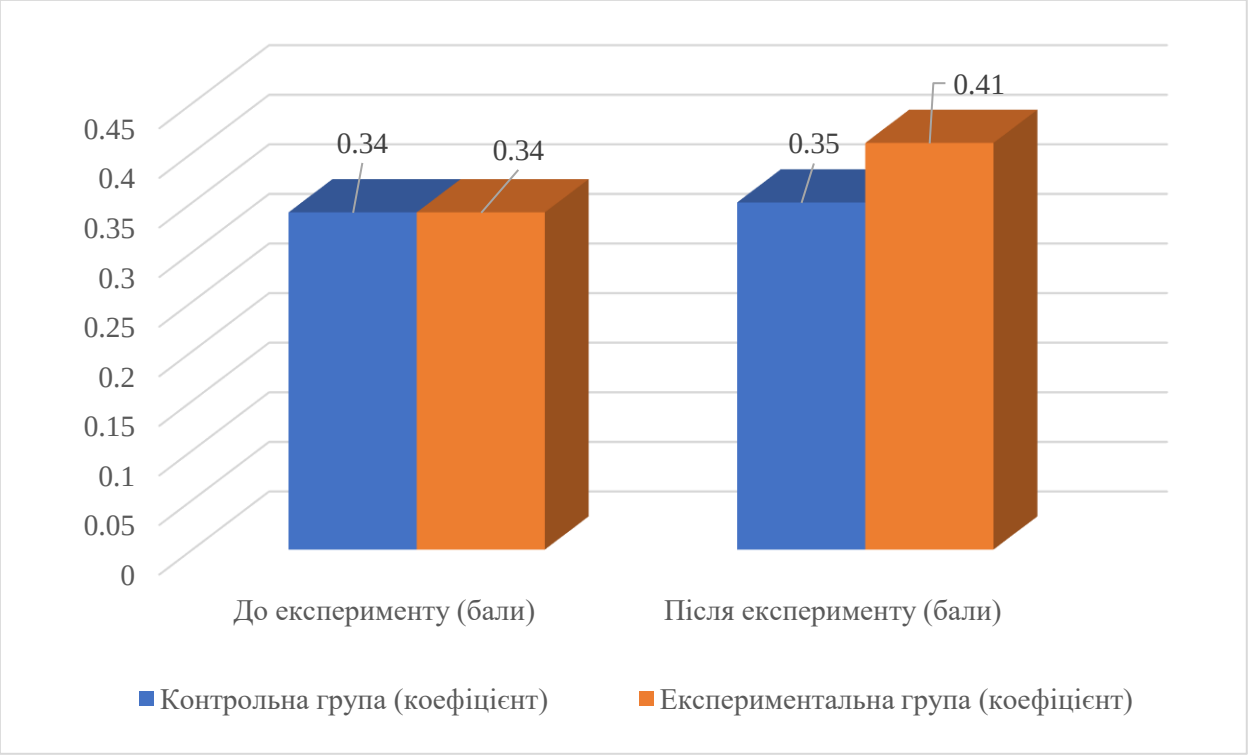


Рис. 9. Змагальний коефіцієнт діяльності спортсменів контрольної та експериментальної груп

На початок експерименту вихідні показники коефіцієнта змагальної діяльності висококваліфікованих тейквондистів контрольної 0,34 та експериментальної груп 0,33 не відрізнялися.

Таблиця 7

Коефіцієнт змагальної діяльності спортсменів контрольної та експериментальної груп (x±σ), коефіцієнт

Період дослідження	Початок експерименту	Кінець експерименту	P
Контрольна група	0,34 ± 0,09	0,35 ±0,12	>0,05
Експериментальна група	0,34 ± 0,1	0,41 ± 0,09	<0,05

Після закінчення експерименту в експериментальній групі відбулося суттєве підвищення коефіцієнта змагальної діяльності спортсменів 0,41 (табл. 7). Ми вважаємо, що істотну роль цьому належить запропонованої нами методики. У контрольній групі таких змін немає 0,35 (табл. 7).

Висновки до розділу 3

Сформовано методику психологічної підготовки тейквондистів: удосконалення психорегуляції спортсменів; планування співвідношення видів підготовки; актуалізація та збереження змагальної мотивації; вдосконалення рішучості як вольової якості тейквондистів; збереження раціонального стану тейквондистів; вдосконалення змагальної діяльності

Визначено рівень психологічної підготовленості тейквондистів підготовленості за трьома компонентами: мотиваційний, емоційний, вольовий. Рівень компонент визначається як середній.

Проведено експеримент у тейквондистів психологічної підготовки. В результаті експерименту всі компоненти експериментальної групи мали достовірність $P<0,05$ або 0,001. Дані експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики.

Після закінчення експерименту в експериментальній групі відбулося суттєве підвищення коефіцієнта змагальної діяльності $P<0,05$ у контрольній групі суттєвих змін не відбулося.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної літератури дозволяє укласти таке. При вирішенні проблеми безпосередньої підготовки тейквондистів основна увага дослідників та тренерів приділяється питанням фізичної, технічної, тактичної підготовки та меншою мірою психологічним чинникам, зокрема емоційно-вольовій сфері у підготовці висококваліфікованих спортсменів.

2. У деяких дослідженнях показано можливість формування спортивної мотивації у спортсменів. Проте напрями, засоби, способи, методи, що наводяться, не можуть бути використані без їх переробки стосовно висококваліфікованих тейквондистів і до конкретного етапу підготовки.

3. Найбільш значущим фактором, що впливає на змагальну діяльність тейквондистів, є емоційна напруга, фізична втома, суддівство. У стресових умовах відповідальних змагань багато тейквондистів не витримують високого психологічного навантаження, губляться, помиляються в діях, не досягають поставлених цілей.

4. Пропоновані методики розвитку рішучості передбачають переважно цілісний прояв рішучості, не виділяючи її складових компонентів: сприйняття ситуації, знаходження правильного рішення, виконання прийнятого рішення. Ми вважаємо, що такий розчленований розвиток рішучості буде ефективнішим порівняно з цілісним розвитком.

5. У літературі не знайшло відображення таких питань: вивчення емоційного компонента, зокрема стану спортсмена та складових компонентів волі у тейквондистів високої кваліфікації.

6. У спортивній психології накопичено певний досвід підготовки спортсменів до змагань. Здебільшого дослідниками даються загальні рекомендації, завдання, засоби без зазначення конкретного виду спорту, етапу багаторічного спортивного тренування, індивідуальних особливостей спортсмена, його домінуючого стану та поведінки на змаганнях. Все вище сказане вказує на необхідність розробки змісту та методики психологічної

підготовки тейквондистів.

7. Сформовано методику психологічної підготовки тейквондистів: удосконалення психорегуляції спортсменів; планування співвідношення видів підготовки; актуалізація та збереження змагальної мотивації; вдосконалення рішучості як вольової якості тейквондистів; збереження раціонального стану тейквондистів; вдосконалення змагальної діяльності

8. Визначено рівень психологічної підготовленості тейквондистів підготовленості за трьома компонентами: мотиваційний, емоційний, вольовий. Рівень компонент визначається як середній.

9. Проведено експеримент у тейквондистів психологічної підготовки. В результаті експерименту всі компоненти експериментальної групи мали достовірність $P<0,05$ або 0,001. Дані експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики.

10. Після закінчення експерименту в експериментальній групі відбулося суттєве підвищення коефіцієнта змагальної діяльності $P<0,05$ у контрольній групі суттєвих змін не відбулося.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Проведене дослідження тейквондистів 17 - 20 років дозволяє рекомендувати тренерам, які працюють із висококваліфікованими борцями, таке:

1. Розглядати передзмагальну спортивну мотивацію як із основних чинників, що зумовлюють зростання спортивної майстерності спортсменів. Між спортивною мотивацією та результативністю спортсмена існує двосторонній зв'язок. Працюючи над зміцненням мотивації спортсмена, тренер тим самим підвищує результативність його діяльності і навпаки, підвищуючи результативність.

При управлінні спортивною мотивацією необхідно враховувати фактори, що знижують та підвищують мотивацію спортсменів, індивідуальні особливості тейквондистів, а також рівень мотивації, з яким починає готуватися єдиноборець до змагань.

2. При виявленні суттєвих відхилень в емоційному стані спортсменів пропонується проводити дії, що коригують.

Виявляються причини погіршення емоційного стану спортсмена і на цій основі будується відповідна робота з ним.

При зниженні самопочуття та настрою: переглядається характер тренувального навантаження, його обсяг, інтенсивність; проводиться медичне обстеження; відновлювальні заходи (масажу, сауна, плавання у басейні тощо).

При зниженні бажання тренуватися та змагатися: перегляд змісту тренувальних занять; спільно зі спортсменом проводиться перегляд змагальних цілей та збалансування рівня домагань із можливостями спортсмена; аналіз підготовленості майбутніх суперників; актуалізація мотивації змагань.

При зниженні задоволеності тренувальним процесом: аналіз виконання завдань та підготовленості (технічної, фізичної, тактичної, психологічної)

досягнутої у процесі тренувань.

При погіршенні відносин із тренером та товаришами по команді: аналіз характеру свого ставлення до спортсмена; задоволення емоційних контактів зі спортсменом; акцентована увага до спортсмена; бесіди з іншими спортсменами щодо налагодження сприятливих стосунків до спортсмена.

3. Сміливість, рішучість єдиноборця виявляється у його здатності не боятися труднощів, невдач, умінні, оцінюючи свої можливості, приймати правильне рішення, і, прийнявши його, намагатися виконати. Прийнявши рішення, потрібно діяти одразу без зволікань. Сміливість борця розвивається, якщо вона базується на впевненості та підкріплюється думкою (схваленням) тренера та колективу секції. Вияву сміливості заважає невпевненість та страх.

Основним шляхом розвитку рішучості є тренування з багаторазовим повторенням, з одержанням запланованих результатів. Спортсмена треба ставити в умови, що вимагають прояви цієї якості, вміло спонукати, мотивувати їх до рішучих дій, вживаючи необхідних заходів для забезпечення успіху у виконанні поставлених завдань.

Особливу роль розвитку рішучості грає виховання у почуття ризику шляхом створення умов небезпеки при оволодінні фізичними вправами. В даному випадку, ми вважаємо, це буде позитивним за певного (виправданого) ризику.

Обов'язковою умовою у розвиток рішучості вважається інформації.

При розвитку рішучості тейквондистів пропонується повідомляти (у формі лекцій, бесід, розбору тренувальних та змагальних сутичок) відомості, необхідні самостійної психологічної підготовки до змагання, тобто для ідеального (розумового) вирішення тих завдань, які треба буде реально вирішувати у майбутньому змаганні.

Засоби, що рекомендуються для виховання рішучості, можуть виявитися ефективними тільки при індивідуальному підході до тих, хто займається.

4. Велике значення у вдосконаленні психологічної підготовленості у тейквондистів високої кваліфікації належить розвитку навички корекції та самокорекції змагальної поведінки за допомогою секундування, у цьому визначається проблема динамічного переходу та зміна статусу від об'єкта управління до суб'єкта змагальної діяльності.

5. Для висококваліфікованої психологічної допомоги організуються програми об'ємної психологічної спрямованості спортивної діяльності, коли, зібравши необхідний матеріал, потреби й бажання окремо взятого спортсмена, складається певна програма психологічного напряму, коли обговорюються методи, завдання яка мета і який період розрахуноку.

З психологом можна пройти комплексне психодіагностичне обстеження (пам'ять, увага, характер, воля тощо), достовірно дізнатися про свою особистість (самооцінка, потенціал, мотиви тощо), визначити здатність контролювати себе в екстремальних та стресових ситуаціях, дізнатися які при цьому ми використовуємо стратегії, рівень їхньої ефективності. Усвідомлюємо установки, що заважають адаптаційному процесу, отримуємо поради щодо покращення якості життя та власного розвитку, вирішуємо будь-які психологічні проблеми.

6. Для підвищення коефіцієнта змагальної діяльності тейквондистів пропонуємо використовувати розроблену методику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – 521 с.

2. Алексєєв, А.Ф., Романенко, В.В., & Тропін, Ю.М. (2022). Взаємозв'язок сенсомоторних реакції з деякими компонентами підготовленості таеквондистів-юніорів. Єдиноборства, 3(25), 4-17. DOI:10.15391/ed.2022-3.01

3. Ананченко К. В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай» / К. В. Ананченко, Н. В. Бойченко, І. М. Пашков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1(45). – С. 29-33.

4. Арканія Р.А. Удосконалення техніки ударів ногами у таеквондо / Р. А. Арканія // Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць IX Міжнародної наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 19-24.

5. Арканія РА. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів. Траектория науки. 2016; 2(7):5.14-5.33.

6. Атестаційна програма / Федерація Тхе-квондо (Втф) України // Клуб тхеквондо WTF СК ПАТ «ЗАЗ»: URL: http://goo.gl/dIU0Pj

7. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр учбової літератури; 2017. 384 с.

8. Вікові особливості стресостійкості у єдиноборців високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков, Л. Г. Коробейнікова, О. К. Дудник, В. В. Аксютін // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2018. – № 118, т. 1. – С. 165–169.

9. Воронова ВІ. Психологія спорту: [навчальний посібник] 3-тє вид. Київ: Олімпійська літ; 2017. 271 с.

10. Гринь ОР, Воронова ВІ. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015; (3):29–34.

11. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О.Р. Гринь. – К.: Олімпійська література, 2015. – 276 с.

12. Задорожна О.Р. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативноправових документах зі спортивних єдиноборств (на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо ВТФ) / О. Р. Задорожна, І. І.Хомяк // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. – 2019. – №2 (108). – С. 56-60.

13. Індиченко Л.С., Фора А.Л. Психологічна підготовка спортсменів до змагань // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – С. 81 – 89.

14. Кваснікова О.М. Психологічна підготовка тейквандистів. 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] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. – С. 323-328.

15. Лукіна Олена, Стрельчук Сергій, Gandziarski Krzysztof, Puszczałowska-Lizis Ewa. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів-кадетів до та після змін правил (версія ВТФ). Спортивний вісник Придніпров'я Науково-практичний журнал. 2019, №3, 19-28.

16. Молочко А. С. Особливості становлення та актуальні проблеми розвитку в сучасних умовах міжнародного спортивного руху / А.С.Молочко // Науковий часопис Нац. пед ун-ту імені М. П. Драгоманова. - 2021. – Вип. 1(121). – С. 71–75.

17. Немцева Ю., Кравчук Т. Аналіз технічної підготовленості тхеквондистів у змагальних поєдинках. Теорія і методика фізичного виховання 2021, №1, 41-44.

18. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної

діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.

19. Палій, О.В., & Пашков, І.М. (2018). Динаміка розвитку витривалості тхеквондистів 12-14 років. Єдинобрства, 3(9), 32–40. DOI:10.5281/zenodo.1255647

20. Пашков, І.М. (2015). Адаптаційні процеси тхеквондистів під впливом великих фізичних навантажень. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 3(58), 93–95

21. Пашков, І.М. (2018). Динаміка розвитку координаційних здібностей тхеквондистів 8–10 років. Єдиноборства, 3(9), 41-48. DOI:10.5281/zenodo.1255654

22. Пашков, І.М. (2019). Загальна структура координаційних здібностей юних тхеквондистів 12–14 років. Єдиноборства, 3, 46–54. DOI:10.15391/ed.2019-3.06

23. Пашков І.М., Ровний А.С. Ефективність змагальної діяльності спортсменів спеціалізації тхеквондо (ВТФ). Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2020, №4, 60-63.

24. Пашков, І.М., & Пироженко, О.В. (2023). Кореляційні взаємозв'язки спеціальної фізичної та технічної підготовленості тхеквондистів. Єдиноборства, 1(27), 39-48. DOI:https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.04

25. Пашков, І.М., & Палій, О.В. (2017). Особливості розвитку витривалості у тхеквондо. Єдиноборства, 43-46.

26. Пашков, І.М., & Пашкова, В.М. (2020). Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 29-32.

27. Пашков І.М. Методика вдосконалення координаційних здібностей юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / І.Н. Пашков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. - 2015. - № 5. - С. 27-31.

28. Пашков, І.М. (2017). Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 12-14 років. Слобожанський науково-

спортивний вісник, 11, 79-82.

29. Пашков, І.М. (2015). Підвищення рівня фізичної працездатності у тхеквондо на етапі попередньої базової підготовки. Науковий журнал ім. М.П. Драгоманова, 60-63.

30. Пашков І. М. Структура техніко-тактичних дій в східних одноборствах. Єдиноборства. 2017. - № 4. - С. 61-64.

31. Психологія спорту. URL: https://studopedia.com.ua/1_405853_tema-psihologIchna-pIdgotovka-v-sportI.html

32. Романенко, В.В., Ровный, А.С., Юй, Ш., Сутула, В.А., & Ровний, А.С. (2018). Залежність результату діяльності змагання від рівня підготовленості юних таєквондистів. Слобожанський науково-спортивний вісник, 4, 70-74.

33. Романенко, В.В., & Ровный, А.С. (2019). Взаємозв'язок технічної та фізичної підготовленості юних таеквовондистів. Слобожанский науково-спортивний вісник, 3, 72-78.

34. Романенко, В.В., & Голоха, В.Л. (2017). Оцінка рівня спеціальної витривалості та функціональних можливостей кваліфікованих тхеквондистів. Єдиноборства, 4, 58-68.

35. Романенко, В.В. (2023). Педагогічне тестування фізичної підготовленості юних таеквондистів, які займаються групами початкової підготовки ДЮСШ. Фізичне виховання студентів, 7, 60-66.

36. Романенко, В.В., & Веретельникова, Н.А. (2019). Підвищення ефективності тренувального процесу юних таеквондистів на основі аналізу їхньої підготовленості. Єдиноборства, 1(11), С. 63–70. DOI:10.5281/zenodo.2544180

37. Романенко В. В. Удосконалення методики техніко-тактичної підготовки таеквондистів-юніорів / В. В. Романенко, Е. А. Нехтялов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 3 (47). – С. 99-102.

38. Романенко, В.В. (2022). Удосконалення методики навчання техніки складно-координаційних дій юних таеквондистів. Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах, 160-

162.

39. Романенко, В.В., & Свекольникова, К.Г. (2015). Удосконалення спеціальної витривалості таеквондистів-юніорів. Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах, 122-124.

40. Рудий І.Я. Вплив спорту на всебічний розвиток особистості. //ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В.М.Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 308-309.

41. Система оцінки майстерності в таеквон-до // Спортивний клуб тхеквондо ІТФ «Тайфун». – URL: http://goo.gl/brlmXR.

42. Тропін, Ю.М., Панов, П.П., & Бєлобаба, С.Б. (2017). Фізична підготовка борців. Единоборства, 3, 82-84.

43. Bebetsos, E.Psychological skills of elite archery athletes. Journal of Human Sport and Exercise. 2015,10(2): 623-628. doi:10.14198/jhse.2015.102.09 52. Cheema, B.S., Davies, T.B., Stewart, M, Papalia S, Atlantis E. The feasibility and effectiveness of high-intensity boxing training versus moderate-intensity brisk walking in adults with abdominal obesity: A pilot study. BMC Sports Sci Med Rehabil. 2015;7, 3(1).

44. Estevan I, Álvarez O, Castillo I. Perceived self-efficacy and technicaltactical performance in university taekwondists. Cuad. Psicol. Deporte. 2016;16:51–64.

45. García-Naveira A. Optimism, general self-efficacy and competitiveness in young high-performance athletes. Cult. Cienc. Deporte. 2018;37:71–81.

46. Horska H. Psychological support for the preparation of athletes for the Olympic Games. Science in Olympic Sport. 2019;4:41-45.

47. Kozin VYu, Falova OYe, Cretu M, Cieślicka M. Determination of Fighting Styles of Qualified Veteran Boxers based on Cluster Analysis of Biomechanical and Psychophysiological Indicators. Health, Sport, Rehabilitation. 2021;7(4):19-34. https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.04.02

48. Kristjánsdóttir H, Erlingsdóttir AV, Sveinsson G, Saavedra JM. Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. Pers. Indiv. Differ. 2018;134:125–130.

49. Mehdipoor-Keikha B, Yusof S, Jourkesh M. The relationship between precompetition state anxiety components and mood state sub-scales scores and the result of among college athletes through temporal patterning. Int. J. Sport Sci. 2015;5:8–15.

50. Ortenburger D, Wąsik J, Bukova A. Taekwondo training in the context of dealing with negative emotions. Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports. 2015;11:99-104.

51. Simona È˜tefania HANGU & Cristian HANGU, 2022. "The Importance of Attention in the Psychological Training of Boxers," Marathon, Department of Pshisycal Education and Sport, Academy of Economic Studies, Bucharest, Romania, vol. 14(1), pages 28-31, June.

52. Sonesson S, Kvist J, Ardern C, Österberg A, Silbernagel KG. Psychological factors are important to return to pre-injury sport activity after anterior cruciate ligament reconstruction: Expect and motivate to satisfy. Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc. 2017;25:1375–1384.

53. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes. Sporto mokslas. 2016;4(86):2–9.

54. Vysochina N, Vorobiova A, Vasylenko M, Vysochin F. Volitional qualities of athletes and their influence on competitive activities. Journal of Physical Education and Sport. 2018;18(1):230–4.

55. Wylleman P. An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. Psychology of sport and exercise. 2019;42:89-9.

56. Yancheva T. Psychological problems in modern sport. Science in Olympic Sport. 2020;1:71-5. DOI:10.32652/olympic2020.1_6