

Київський університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv University

№2 (6) 2021

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal
**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2021.2

Спортивна наука та здоров'я людини:

Наукове електронне періодичне видання. – К., 2021. – № 2(6). – 195 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науковців, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників, докторантів, аспірантів, студентів закладів вищої освіти галузі фізичного виховання та спорту, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Р.О., д.фіз.вих., доцент (Україна).

Випускові редактори:

Латишев М.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Ярмолюк О.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Б., професор (Словацька республіка);

Навратіл Л., д.мед.н., професор (Чеська Республіка);

Барішюк Т.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Нестерчук Н.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);

Білецька В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Одинець Т.Є., д.фіз.вих., доцент (Україна);

Виноградов В.Є., д.фіз.вих., професор (Україна);

Пітин М.П., д.фіз.вих., професор (Україна);

Височіна Н.Л., д.фіз.вих., ст.досл. (Україна);

Полева-Секеряну А.Г., к.пед.н., доцент (Молдова);

Воробйова А.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Приходько В.В., д.пед.н., професор (Україна);

Девесіглу С., професор (Туреччина);

Савченко В.М., д.мед.н., професор (Україна);

Іващенко С.М., д.б.н., професор (Україна);

Талагір Л.-Г., професор (Румунія);

Коваленко С.О., д.б.н., професор (Україна);

Тимрук-Скоропад К.А., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Кормільцев В.В., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Хорошуха М.Ф., д.пед.н., доцент (Україна);

Лаца З., професор (Угорщина);

Чингієне В., професор (Литовська Республіка);

Лисенко О.М., д.б.н., професор (Україна);

Шинкарук О.А., д.фіз.вих., професор (Україна);

Лопатенко Г.О., к.фіз.вих., доцент (Україна);

Ясько Л.В., к.фіз.вих., доцент (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до **Переліку наукових фахових видань України категорії «Б»**, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук зі спеціальності 017 – фізичне виховання та спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, DOAJ, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ERIH PLUS, ResearchBib, ResearchGate, Бібліометрика української науки, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Літературне редагування – *Косар М.М.*

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 9 від 28 жовтня 2021 року).

Адреса редакції: вул. Маршала Тимошенка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289. E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





ЗМІСТ

1. <i>Devecioğlu Sebahattin</i> . The impact of coronavirus pandemic lockdowns on sports economics	4
2. <i>Jibraili Malak, Rharib Abderrahim</i> . The impact of a mega sport event on tourism of the host city: case of the African nations championship in Marrakech	12
3. <i>Jibraili Zineb, Belabess Loubna, Farah Asmaa</i> . The importance of public-private partnership in the accompaniment of sport projects	23
4. <i>Koshcheev Alexander, Dolbysheva Nina</i> . Comparative characteristics of the development of speed and power capacities in the pre-winning mesocycle in taekwondo	35
5. <i>Yalçın Yasemin, Akdağlı Gülşah, Akca Merve</i> . A study of the attitudes of sports sciences students to international sports organizations	41
6. <i>Байрачний Олег, Чопілко Тарас</i> . Обґрунтування технології індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки арбітрів і асистентів арбітра високої кваліфікації у футболі	55
7. <i>Балджи Ілона, Саленко Галина, Долбишева Ніна</i> . Початковий етап розвитку веслування академічного на Катеринославщині наприкінці ХІХ – початку ХХ ст.: історичний досвід та традиції	71
8. <i>Білецька Вікторія, Семененко В'ячеслав, Завальнюк Вікторія</i> . Самооцінка фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості	87
9. <i>Виноградова Олена, Лопатенко Георгій, Білецька Вікторія</i> . Стимуляція працездатності і відновлювальних реакцій в процесі змагальної діяльності спортсменів в академічному веслуванні	99
10. <i>Данило Любов</i> . Характеристика інноваційних технологій в оздоровчій діяльності майбутнього вчителя	112
11. <i>Комоцька Оксана, Сушко Руслана, Співак Марина</i> . Сучасні тренерські підходи до організації навчального процесу юних баскетболістів різних амплуа	121
12. <i>Кузнецова Олена</i> . Аналіз психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх достартовий стан	132
13. <i>Молочко Анастасія, Височіна Надія</i> . Історичні передумови становлення та місце жіночого боксу в сучасній системі міжнародного спортивного руху ..	143
14. <i>Моргосліп Дмитрій, Гринь Олександр</i> . Особливості психологічного супроводу з урахуванням особистісних ресурсів змагальної надійності танцювальних пар	160
15. <i>Ромолданова Ірина, Височіна Надія</i> . Особливості прояву самооцінки та її вплив на ефективність змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів	169
16. <i>Соболь Едуард, Сватъєв Андрій, Дорошенко Едуард</i> . Фінансова вартість клубів української прем'єр-ліги у взаємозв'язку з показниками міграції футболістів	183



<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2021.212>

УДК: 796.01:159.9

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЇХ ДОСТАРТОВИЙ СТАН

Кузнецова Олена ^(ABCDEF)

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Проблема управління достартовим станом у спорті завжди викликала інтерес учених, тренерів і спортсменів. Кожен, хто займається спортом, знає, як важливо здійснювати самоконтроль та саморегуляцію емоційного стану перед початком змагань. Слід визнати, що достартовий стан стає невід'ємною складовою спортивного поєдинку. У сучасному спорті активно досліджуються особливості прояву цього феномену та його впливу на результативність виступів спортсменів. Тому пошук нових дієвих засобів і методів підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів за допомогою управління достартовим станом є актуальним і своєчасним.

На сьогоднішній день юнацький спорт є одним з основних напрямів розвитку спорту майбутнього, що робить необхідним всебічне дослідження цієї сфери. Розглянуто найактуальніші проблеми, що постають перед юними тхеквондистами. Показано, що формування оптимального достартового стану ґрунтується на комплексному прояві у спортсмена високого рівня емоційно-вольових якостей і психічних здібностей.

Мета дослідження: визначити та проаналізувати психологічні особливості юних тхеквондистів категорії кадети, що впливають на їх достартовий стан.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, метод психодіагностики – опитувальник Роджерса-Даймонда на визначення соціально-психологічної адаптації, метод експертних оцінок, методи математичної статистики. Контингент випробуваних – 20 спортсменів-тхеквондистів категорії кадети. В експертному опитуванні брали участь 8 тренерів високої кваліфікації. Обстеження проводили у серпні 2021 року під час навчально-тренувальних зборів в Одеській області (м. Коблево) на спортивній базі «Кіпаріс».

Результати: визначено модельні характеристики тхеквондистів категорії кадети та ключові проблеми, з якими зіштовхуються юні спортсмени в процесі підготовки до змагань та перед стартом.

Висновки: управління достартовим станом є однією з провідних проблем підготовки юних спортсменів до змагань, що впливає на ефективність їх змагальної діяльності. Отримані показники психологічних властивостей



особистості дозволять скорегувати достартовий стан у юних тхеквондистів та покращити їхню результативність.

Ключові слова: достартовий стан, психологічні особливості, тхеквондисти, підготовка спортсменів.

ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF YOUNG TAEKWONDO ATHLETES AFFECTING THEIR PRE-STARTING CONDITION

Kuznetsova Olena

*National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
Kyiv, Ukraine*

Abstract

Introduction. The problem of pre-start management in sports has always aroused the interest of scientists, coaches and athletes. Everyone who does sports knows how important it is to exercise self-control and self-regulation of emotional state before the competition. It should be recognized that the pre-start condition becomes an integral part of a sports match. In modern sports, the peculiarities of the manifestation of this phenomenon and its impact on the performance of athletes are actively studied. Therefore, the search for new effective tools and methods to increase the effectiveness of competitive activities of athletes through the management of pre-start condition is relevant and timely.

Today, a youth sport is one of the main directions of sports development of the future, which makes it necessary to comprehensively study this area. The most urgent problems facing young taekwondo fighters are considered. It is shown that the formation of the optimal pre-start state is based on the complex manifestation of the athlete's high level of emotional and volitional qualities and mental abilities.

The aim of the study: identify and analyze the psychological characteristics of young taekwondo fighters in the category of cadets, which affect their pre-start condition.

Material and methods: analysis of scientific and methodological literature, method of psychodiagnostics – Rogers-Diamond questionnaire to determine the socio-psychological adaptation, the method of expert assessments, methods of mathematical statistics. The contingent of subjects – 20 taekwondo athletes of the cadet category. 8 highly qualified coaches took part in the expert survey. The survey was conducted in August 2021 during a training camp in the Odessa region (Koblevo) at the sports base "Cypress".

Results: the model characteristics of taekwondo fighters of the cadet category and the key problems faced by young athletes in the process of preparation for competitions and before the start are determined.

Conclusions: Pre-start management is one of the leading problems of preparing young athletes for competitions, which affects the effectiveness of their competitive activities. The obtained indicators of psychological personality traits will allow correcting the pre-start condition of young taekwondo fighters and improving their performance.

Key words: pre-starting condition, psychological features, taekwondo fighters, training of athletes.



Вступ

Вивчення сучасних умов підготовки спортсменів вказує на те, що підвищення індивідуальних можливостей тхеквондистів повинно відбуватися не тільки за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності навантажень, а й за допомогою удосконалення системи навчально-тренувального процесу та підготовки до змагань.

Це зумовлює необхідність всебічного аналізу та подальшого використання психологічних резервів, закладених в особистості спортсмена, в його психіці.

Важливим аспектом підготовки до змагань є створення необхідного емоційного стану у спортсмена для демонстрації найкращих результатів.

Формування оптимального достартового стану ґрунтується на комплексному прояві у спортсмена високого рівня емоційно-вольових якостей і психічних здібностей. Це пов'язано з тим, що внаслідок реакції психіки спортсмена на майбутнє протистояння з суперником, у нього часто виникають несприятливі психічні стани, що не дозволяють повною мірою реалізувати рівень своєї підготовленості. Тому спортсмену потрібно розвивати вміння і навички психічної регуляції, які дозволяють сформувати оптимальний достартовий стан.

Дана тема була частково досліджена у вітчизняній науковій літературі (Н. Л. Височіна, 2017; В. В. Гожин, 2003; Г. Д. Горбунов, 2012).

Аналіз науково-методичної літератури з психологічної підготовки спортсменів показав

необхідність розвитку даної проблеми для спортивної практики і розширення спектра досліджень, оскільки психологічна готовність спортсмена залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на його психіку і вимагають детального вивчення.

Так, формування достартового стану спортсменів переважно відбувається під впливом внутрішніх чинників, тобто самооцінки, мотивації досягнення, здатності до саморегуляції, тривожності, наявності фобій тощо.

До того ж, зовнішні чинники (проблеми професійної адаптації, професійного оточення, матеріальні проблеми та інші) також надають вплив на достартовий стан спортсмена через відповідні емоційні реакції.

Спортивна діяльність, особливо змагання, відрізняються динамікою і різноманітністю емоцій і почуттів. Тому вчені зосереджують свою увагу на аналізі тригерів і реакцій, емоційних проявів у підготовці спортсменів і розробці методів роботи з різними емоційними переживаннями та психічними станами, що відображено у працях фахівців у сфері теорії спорту [1, 4, 8, 10, 16].

Спостереження показують, що надмірне емоційне збудження негативно позначається на результатах виступу спортсменів, у той час як помірне емоційне збудження надає позитивного впливу на спортивний результат.

Дана проблема особливо актуальна у підготовці юних спортсменів, оскільки у них відбувається становлення основних

фізіологічних та психологічних функцій.

З огляду на це, одним з найважливіших завдань підготовки є формування оптимального достартового стану за допомогою науково обґрунтованої програми психологічного забезпечення.

Вище згадані положення вказують на актуальність і своєчасність практичного вивчення даної проблеми.

Низкою впливових вчених досліджено емоційні стани спортсменів та індивідуальні відмінності їх реагування (В. Р. Малкин, 2013; Є. П. Ільїн, 2008; В. В. Гожин, 2009; Н. Л. Височіна, 2018).

У наукових роботах спортивних психологів було доведено, що емоції впливають на якість виконання вправ і результати спортивної діяльності як позитивно, так і негативно [5, 6, 7, 9, 12, 13, 14].

Мета роботи

Мета роботи – визначити та проаналізувати психологічні особливості юних тхеквондистів категорії кадети, що впливають на їх достартовий стан.

Матеріал і методи дослідження

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, метод психодіагностики – опитувальник Роджерса-Даймонда на визначення соціально-психологічної адаптації, метод експертних оцінок, методи математичної статистики [11, 13].

Контингент випробуваних – 20 спортсменів-тхеквондистів категорії кадети.

Обстеження проводили під час

навчально-тренувальних зборів в Одеській області (м. Коблево) на спортивній базі «Кіпаріс» у серпні 2021 року.

Для виокремлення провідних якостей спортсменів, що надають вплив на їхній достартовий стан та отримання інформації про значущість психологічних проблем, з якими стикаються юні тхеквондисти у процесі підготовки до змагань, було проведено експертне опитування, в якому приймали участь 8 тренерів високої кваліфікації.

Результати дослідження та їх обговорення

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що вивченню проблеми достартового стану юних спортсменів було приділено недостатньо уваги. Також у наукових дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених не достатньо висвітлена інформація про психологічні особливості юних спортсменів-тхеквондистів.

Результати експертного опитування досвідчених респондентів свідчать про те (рис.1), що однією з найважливіших проблем, з якими зіштовхуються юні тхеквондисти, є проблема достартового стану (47%).

На другому місці, за думкою тренерів, знаходиться «невпевненість у собі» (17%); третє місце посідає проблема страхів (14%), що турбують спортсменів; на четвертому – недостатня мотивація (10%); на п'ятому – стреси (10%); 4% займають «інші фактори». Такий розподіл пріоритетності проблем пов'язаний з психологічними особливостями юнацького віку.

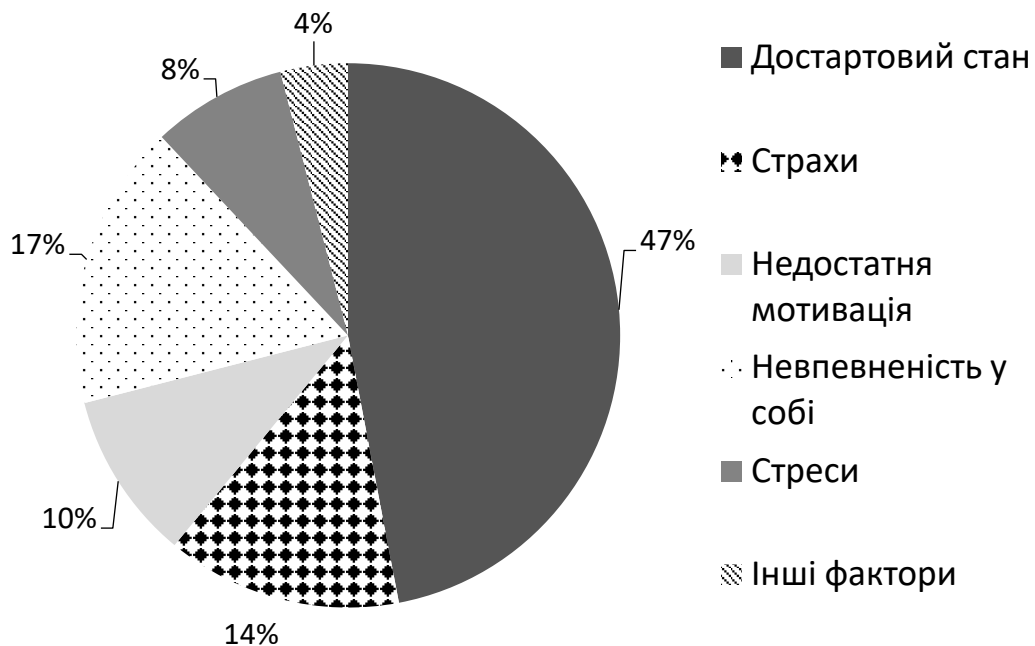


Рисунок 1. Оцінка тренерів (n=8), щодо пріоритетності проблем виникаючих в юних тхеквондистів у процесі підготовки до змагань

Аналіз показників, представлених на рис. 1, надав підстави для дослідження психологічних особливостей юних тхеквондистів категорії кадети, що впливають на їх достартовий стан.

Оскільки управління достартовим станом є проблемою, з якою молоді атлети зіштовхуються найчастіше, то вивчення їх психологічних особливостей, а в майбутніх дослідженнях корекція, дозволять максимально зосередити зусилля в даному напрямі, для подальшого підвищення ефективності змагальної діяльності.

Результати діагностики психологічних особливостей тхеквондистів розглянуто у табл. 1.

В групі спортсменів середній інтегральний показник адаптації дорівнює 62,7 бала, що свідчить про те, що даній групі притаманні високий рівень адаптивності та

низький рівень дезадаптивності. Тобто, юні тхеквондисти здатні швидко і ефективно адаптуватися до постійно змінюваних умов. Це можуть бути тренувальні умови, або нові суперники тощо.

Психологічна адаптивність спортсмена передбачає здатність пристосування до тренувального процесу, що постійно видозмінюється.

Також цей термін може характеризуватися як стан взаємовідносин спортсмена і команди, коли тхеквондист без тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів ефективно займається своєю основною діяльністю, задовольняє свої основні соціальні потреби, прагне виправдати ті очікування, які висувають до нього партнери по команді, тренер, батьки та ін.

Таблиця 1

**Результати тесту Роджерса-Даймонда
на визначення соціально-психологічної адаптації (n=20)**

<i>Психологічні особливості</i>	\bar{x} (n=20)	S
Інтегральний показник адаптації	62,7	10,86
Адаптивність	124,6	28,04
Деадаптивність	78,0	28,34
Інтегральний показник самоприйняття	67,4	22,6
Прийняття себе	44,2	11,23
Неприйняття себе	11,4	8,43
Інтегральний показник прийняття інших	65,4	13,42
Прийняття інших	21,1	5,64
Неприйняття інших	13,6	5,83
Інтегральний показник емоційної комфортності	56,4	16,94
Емоційний комфорт	22,9	5,87
Емоційний дискомфорт	18,8	9,2
Інтегральний показник інтернальності	69,2	13,98
Внутрішній контроль	51,3	9,06
Зовнішній контроль	17,5	10,21
Інтегральний показник прагнення до домінування	51,8	14,38
Домінування	9,85	4,03
Підпорядкування	16,5	4,43
Ескапізм (ухилення від проблем)	15,4	5,95
Шкала щирості	23,0	6,29

Також було виявлено, що юним тхеквондистам притаманний високий рівень самоприйняття – 67,4 бала. Показник прийняття себе знаходиться на високому рівні, а неприйняття на низькому.

Прийняття себе – це процес сприйняття реальності такою, яка вона є насправді. У прийнятті себе відбивається реалізм в оцінці своїх якостей, здібностей і можливостей, розуміння і прийняття вироблених цінностей і нагальних потреб, життя з самим собою в згоді, ліквідація психологічних комплексів або примирення з ними.

Середній показник прийняття інших у тхеквондистів знаходиться на середньому рівні, а неприйняття на низькому, що дає змогу отримати інтегральний показник прийняття інших, який становить 65,4 бала та

знаходиться на високому рівні. Це вказує про те, що юним тхеквондистам притаманне прийняття недоліків інших, що в перспективі дозволить тренуватися в більш комфортних умовах та знаходити спільну мову з іншими людьми, навіть якщо спортсмена не все буде влаштовувати.

Показники емоційного комфорту та дискомфорту знаходяться на середньому рівні. Відповідно інтегральний показник емоційної комфортності також знаходиться на середньому рівні та дорівнює 56,4 бала.

Емоційний комфорт – це стан, при якому особистість відчуває впевненість, спокій, зручність. Спортсмен не боїться, вільно висловлює свої почуття, він має відчуття оптимістичності і всім



задоволений.

Емоційний дискомфорт – стан, що порушує нормальну діяльність, індикатором якого є страх, тривога, занепокоєння, невпевненість у собі, пригніченість. Такий стан свідчить про те, що існує потреба у корекції мікроклімату в команді.

Показник внутрішнього контролю майже дорівнює високому рівню, а зовнішнього – низькому, при цьому інтегральний показник інтернальності знаходиться на високому рівні – 69,2 бала.

Спортсмени, що мають схильність до внутрішнього контролю (інтернали), як правило, впевнені, що вони керують обставинами. Навіть після низки невдач вони не знижують рівень своїх очікувань і утримують відчуття контролю над навколишнім середовищем, навіть якщо їх поведінка кілька разів залишається ненагородженою.

Спортсмени, схильні до зовнішнього контролю (екстернали), вважають, що їх результати залежать від обставин чи удачі. У разі досягнення успіху або зіткнення з невдачею, вони схильні думати, що це всього лише справа випадку, збіг обставин.

Завищений рівень зовнішнього контролю призводить до апатії і розпачу, оскільки спортсмен впевнений, що від нього мало що залежить.

Високий рівень внутрішнього контролю означає, що спортсмен приймає відповідальність за все, що він робить.

Показники домінування та підпорядкування, а також інтегральний показник прагнення до

домінування (51,8 бала) у тхеквондистів знаходяться на середньому рівні (в зоні невизначеності).

Спортсмен прагне тримати своє оточення під контролем, а також постійно впливати на нього, наказувати, забороняти.

Протилежний стан домінування – підпорядкування. Спортсмену комфортно бути залежним від інших, він повністю покладається на чужу думку. Намагається залишатися в тіні і виконує вказівки тренера без будь-яких заперечень.

Показник ескапізму (ухилення від проблем) дорівнює 15,4 бала, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про те, що спортсменам у досліджуваній групі притаманна наявність намірів стосовно періодичного ухилення від проблем, що у подальшому може призвести до зниження ефективності тренувального процесу.

Ескапізм – це ухилення людини від проблем реального життя та занурення в світ ілюзій. Зазвичай виникає у вигляді реакції на безперервний стрес, який викликається кризовими ситуаціями, важкою роботою, психологічними травмами.

Шкала щирості відповідає достовірному результату, що свідчить про те, що принаймні більшість спортсменів проходила тести чесно.

Для визначення взаємного впливу показників було проведено кореляційний аналіз взаємозв'язку між інтегральними показниками психологічних особливостей юних тхеквондистів (табл. 2).

Таблиця 2

Аналіз взаємозв'язку між інтегральними показниками психологічних особливостей юних тхеквондистів

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

Виявлено, що існує достовірний взаємозв'язок між інтегральним показником інтернальності та інтегральним показником емоційної комфортності ($r=0,68$, $p<0,05$).

Як нам відомо інтернали – це люди, схильні до внутрішнього контролю, тобто вони прагнуть керувати власноруч усім, що відбувається з ними, або оточуючим їх середовищем, а інтегральний показник емоційної комфортності стосується впевненості, спокою, зручності, страху, тривоги, занепокоєння, пригніченості, надмірної заклопотаності, що дозволяє, враховуючи все вищесказане, зробити такий висновок: чим більше юний тхеквондист здатний контролювати своє життя, тим вище його впевненість у власних силах, що може позитивно вплинути на результативність його змагальної діяльності.

Також існує кореляційний взаємозв'язок між інтегральними

показниками емоційної комфортності та прийняття інших ($r=0,69$, $p<0,05$). Це може свідчити про те, що толерантне ставлення до інших та прийняття усіх їх недоліків допомагає спортсменам тренуватися у більш зручних умовах злагоди та взаєморозуміння, що позитивно впливає на стан емоційної комфортності у колективі.

Ще більш значущим є взаємозв'язок між інтегральними показниками інтернальності та прийняття інших ($r=0,74$, $p<0,05$). Це відображає психологічні особливості юних спортсменів, оскільки тхеквондо – це індивідуальний вид спорту, тому відповідальність за програш, або будь-яку невдачу спортсмен може покласти тільки на себе.

Але незважаючи на це, у східних єдиноборствах тренування відбувається зазвичай у великих групах, що змушує взаємодіяти з іншими спортсменами, не завжди однакового рівня підготовки або вагової категорії, статі, що накладає відбиток на процес підготовки, тому



спортсмен повинен володіти здатністю до толерантності по відношенню до інших.

Не менш цікавим є кореляційний взаємозв'язок між інтегральними показниками адаптації та прийняття інших ($r=0,78$, $p<0,05$).

Спортсмен повинен дуже швидко адаптуватися до мінливих умов тренувального процесу. Однією з таких змінних є звикання до нових спаринг-партнерів, членів колективу, тренерів тощо.

Тому високий рівень адаптації має значущий позитивний кореляційний зв'язок з прийняттям інших, оскільки для максимально ефективної побудови тренувального процесу необхідно підлаштовуватися під нові умови.

Такі інтегральні показники як інтернальність та адаптація також мають кореляційний взаємозв'язок ($r=0,84$, $p<0,05$). Ці данні свідчать про те, що для підтримки ефективності свого тренувального процесу на високому рівні юний тхеквондист повинен дуже швидко адаптуватися до змін.

Найліпший взаємозв'язок існує між такими інтегральними показниками як емоційна комфортність та адаптація ($r=0,86$, $p<0,05$).

Такий зв'язок добре простежується у тренувальних колективах, коли тренер відсіває спортсменів, з якими йому не зручно співпрацювати, що в подальшому дозволяє створити добрий емоційний

фон для плідної побудови системи підготовки юних тхеквондистів.

Проведене дослідження дає підстави зауважити, що рівень розвитку психологічних особливостей у юних тхеквондистів має певні загальні тенденції прояву, що може бути використано для управління їх достартовим станом.

Висновки

Управління достартовим станом є однією з провідних проблем підготовки юних спортсменів до змагань, що впливає на ефективність їх змагальної діяльності.

За результатами дослідження були отримані інтегральні показники психологічних особливостей юних тхеквондистів, провідними з яких є здатність до психічної адаптації, інтернальність як вольовий самоконтроль та самоприйняття, або вміння адекватно сприймати себе та свої можливості.

Отримані показники психологічних властивостей особистості дозволяють оптимізувати достартовий стан у юних тхеквондистів та покращити їхню результативність.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати дослідження формують підстави для подальших досліджень у напрямі корекції достартової підготовки юних тхеквондистів, а також для більш детального вивчення психологічних особливостей юних тхеквондистів.



Література:

1. Бабушкин ГД. Психолого-педагогическое обеспечение предсоревновательного этапа подготовки юных дзюдоистов. *Спортивный психолог*. 2008;1(13): 45-9.
2. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр навчальної літератури; 2017. 384.
3. Гожин ВВ. Формирование состояния боевой готовности спортсмена единоборца. М.: Физическая культура; 2009. 235.
4. Горбунов ГД. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия; 2009. 256.
5. Ильин ЕП. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер; 2009. 352.
6. Малкин ВР. Спорт – это психология. М.: Спорт; 2015. 174.
7. Осницкий АК. Определение характеристик социальной адаптации. *Психология и школа*. 2004;1:43-56.
8. Платонов ВН. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература; 2015. 680.
9. Рогов ЕИ. Настольная книга практического психолога: в 2-х книгах. Кн. 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения: учеб. пособие. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС; 2008. 477.
10. Сопов ВФ. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. 115 с.
11. Eysenck HJ. Experiments in personality: Volume 2 (Psychology Revivals): Psychodiagnostics and psychodynamics. Routledge: 2016. 346.

References:

1. Babushkin GD. Psychological and pedagogical support of the pre-competition stage of training young judokas. *Sports psychologist*. 2008; No. 1 (13):45-9. *Russian*.
2. Vysochina NL. Psychological provision of training for athletes in Olympic sports. Kyiv: Center for Naval Literature; 2017. 384. *Ukrainian*.
3. Gozhin VV. Formation of the state of combat readiness of a single combatant athlete. M.: Physical culture; 2009. 235. *Russian*.
4. Gorbunov GD. Psychology of physical culture and sports. M.: Academy; 2009. 256. *Russian*.
5. Ilyin EP. Sports psychology. St. Petersburg: Peter; 2009. 352. *Russian*.
6. Malkin BP. Sport is psychology. M.: Sport; 2015.174. *Russian*.
7. Osnitskiy AK. Determination of the characteristics of social adaptation. *Psychology and school*. 2004;1:43-56. *Russian*.
8. Platonov VN. The training system in Olympic sports. General theory and its practical applications. Kiev: Olympic Literature; 2015. 680. *Russian*.
9. Rogov EI. Handbook of a practical psychologist: in 2 books. Book. 2. Work of a psychologist with adults. Correctional techniques and exercises: a tutorial. M.: VLADOS-PRESS; 2008. 477. *Russian*.
10. Sopov VF. Theory and methodology of psychological training in modern sports. M., 2010. 115. *Russian*.
11. Eysenck HJ. Experiments in personality: Volume 2 (Psychology Revivals): Psychodiagnostics and psychodynamics. Routledge: 2016. 346.



12. Graydon J. Stress and anxiety in sport. *Psychologist*. 2002;15(8):408-410.
 13. Rogers CR, Dymond RF. *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. Chicago: University of Chicago Press; 1954. 446.
 14. Vysochina N. The influence of self-esteem on the emotional state of an athlete as personality. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2010;3: 151-3.
 15. Vysochina N. Control of sport aggression by the use of training. In: *Sport. Olympism. Health: III Intern. Congress: Abstracts*. Chisinau, Sept.13-15,2018:119.
 16. Vysochina N, Vorobiova A. The system of psychological correction of athlete's personality in Olympic sport. *Sporto mokslas*. 2017;4(90):35-45.
12. Graydon J. Stress and anxiety in sport. *Psychologist*. 2002;15(8):408-410.
 13. Rogers CR, Dymond RF. *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. Chicago: University of Chicago Press; 1954. 446.
 14. Vysochina N. The influence of self-esteem on the emotional state of an athlete as personality. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2010;3: 151-3.
 15. Vysochina N. Control of sport aggression by the use of training. In: *Sport. Olympism. Health: III Intern. Congress: Abstracts*. Chisinau, Sept.13-15,2018:119.
 16. Vysochina N, Vorobiova A. The system of psychological correction of athlete's personality in Olympic sport. *Sporto mokslas*. 2017;4(90):35-45.

Автор засвідчує про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про автора:

Кузнецова Олена Миколаївна

аспірантка кафедри історії та теорії олімпійського спорту,

Національний університет фізичного виховання та спорту України,

м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0001-7169-8897

E-mail: kuznetsova_lena77@ukr.net

Отримано: 11.08.2021

Прийнято: 08.09.2021

Опубліковано: 28.10.2021

Кузнецова Олена. Аналіз психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх достартовий стан. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021; 2(6):132-142. DOI:10.28925/2664-2069.2021.212