Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv MetropolitanUniversity

№1 (13) 2025

Наукове електронне періодичне видання

СПОРТИВНА НАУКА ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Scientific E-Journal

SPORT SCIENCE AND HUMAN HEALTH

ISSN 2664-2069 (online)
DOI: 10.28925/2664-2069.2025.1

УДК 796.03+615.8
ISSN 2664-2069 (Online) | Sportivna nauka ta zdorov'â lûdini
DOI: 10.28925/2664-2069.2025.1

Спортивна наука та здоров'я людини:
наукове електронне періодичне видання. – К., 2025. – № 1(13). – 259 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 науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, здобувачів освітнього-наукового рівня «доктор філософії», здобувачів освіти, науковців, тренерів, спортсменів, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:
Сушко Руслана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Випускові редактори:
Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна); Тімашева Олена, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:
Антала Браніслав, професор (Словацька республіка);
Баришок Тетяна, к.фіз.вих., доцент (Україна);
Білецька Вікторія, к.фіз.вих., доцент (Україна);
Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);
Воробйова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);
Девесіглу Себахаттін, професор (Туреччина);
Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);
Кормільцев Володимир, к.фіз.вих., доцент (Україна);
Лаца Зомбор, професор (Угорщина);
Лисенко Олена, д.б.н., професор (Україна);
Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);
Ляхова Інна, д.пед.н., професор (Україна);
Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська
Нестерчук Наталія, д.фіз.вих., професор (Україна);
Одинець Тетяна, д.фіз.вих., професор (Україна);
Пітин Мар'ян, д.фіз.вих, професор (Україна);
Полева-Секеряну Анжела, к.пед.н., доцент (Молдова);
Приходько Володимир, д.пед.н., професор (Україна);
Савченко Валентин, д.мед.н., професор (Україна);
Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);
Тимрук-Скоропад Катерина, д.фіз.вих., доцент (Україна);
Хорошуха Михайло, д.пед.н., доцент (Україна);
Чинґієне Вільма, професор (Литовська Республіка);
Шинкарук Оксана, д.фіз.вих., професор (Україна);
Ясько Лілія, 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 наук і доктора філософії зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ResearchBib, 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.

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 2 від 27 лютого 2025 року).
Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.
Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.
Верстка та дизайн – Олена Тімашева.
Електронна версія видання розміщена на сайті: http://sporthealth.kubg.edu.ua/

© Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025

ЗМІСТ

Nagorna Viktoriia, Mytko Artur, Borysova Olha, Shutova Svitlana, Shlyapnikova Iryna, Konstantynovska Nataliia	The Impact of Data Analytics and Artificial Intelligence on Tactical Planning for Basketball Teams in Major Competitions	*6*
Баришников Андрій	Порівняльна характеристика показників психомоторного розвитку дітей 4-6 років з розладами спектру аутизму та нормотипових дітей	*18*
Білий Володимир, Мазуренко Катерина, Штоковецька Наталія	Визначення, аналіз та порівняння видів реабілітації, які існують в Україні	*29*
Дейнеко Альфія, Красова Інна, Семизорова Алла	Аналіз причин виникнення травм у спортсменів - акробатів та чинники, що їх зумовлюють	*44*
Дяченко Андрій, Вей Їлунь	Формування спеціалізованої спрямованості навантаження «критичної» потужності кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному	*55*
Дяченко Андрій, Го Женхао, Го Пенчен, Кун Сянлінь	Характеристики стійкого стану і сталого розвитку реакцій функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників на каное	*64*
Дяченко Андрій, Шао Сінь	Специфічні характеристики анаеробного енергозабезпечення швидкісних можливостей веслярів на каное високої кваліфікації	*73*

ЗМІСТ

Климець Ірина	Загальні аспекти проблематики формування спортивного іміджу	*82*
Клопов Роман, Меснянкін Дмитро	Програмування чинників підвищення ефективності змагальної діяльності веслярів-академістів	*91*
Комоцька Оксана, Пітенко Сергій	Оцінка мотивації професійної діяльності тренерів з баскетболу	*104*
Лавров Віталій , Денисова Лоліта	Соціологічний аналіз цифрових рішень для оптимізації організаційно-управлінських процесів в сфері фізичної культури і спорту	*115*
Мішин Максим, Бабаліч Вікторія, Лавриненко Маргарита	Розвиток паралімпійського руху в умовах глобалізації	*125*
Мусіяченко Ольга, Гацко Олена, Гнутова Наталія	Формування національної свідомості в Україні з використанням засобів легкої атлетики	*138*
Приходько Володимир	Діалог зі штучним інтелектом про не розпочату реформу спорту в Україні та її ініціювання	*152*
Сова Володимир	Аналіз практичного досвіду розвитку психофізіологічних властивостей у тренувальних заняттях юних таеквондистів	*171*
Соронович Ігор, Чернявський Іван	Побудова цілісних структур тренувального процесу спортсменів–танцюристів високого класу	*179*

ЗМІСТ

Трачук Сергій, Гулюк Надія	Особливості фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку із затримкою мовленнєвого розвитку	*189*
Хорошуха Михайло	Особливості впливу теплових навантажень на організм юних спортсменів 15-16 років в умовах сауни (ретроспективні дослідження)	*199*
Шинкарук Оксана	Сучасний аналіз і тенденції розвитку мобільного кіберспорту	*210*
Шлапак Михайло, Лопатенко Георгій	Системна організація засобів відновлення та стимуляції працездатності футболістів вікової категорії U19	*222*
Школа Олена, Макотченко Ольга, Сичов Дмитро	Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 фізична культура і спорт	*235*
Ярмоленко Максим, Шинкарук Оксана, Линник Андрій, Бєляєв Костянтин	Психологічний та фізичний стан дітей і підлітків, які займаються кіберспортом	*249*

https://doi.org/10.28925/2664-2069.2025.114 УДК: 796.01:159.9

АНАЛІЗ ПРАКТИЧНОГО ДОСВІДУ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ У ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ ЮНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ

Сова Володимир(ABCDEF)

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
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. В статті розглянуто результати анкетного опитування тренерів для виявлення думок фахівців щодо розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів в процесі тренувальних занять. Актуальність та перспективність проведеного дослідження обумовлена впливом психофізіологічних властивостей спортсменів на результативність змагальної діяльності у єдиноборствах, зокрема у таеквон-до І.Т.Ф

Мета дослідження – проаналізувати практичний досвід розвитку психофізіологічних властивостей у тренувальних заняттях юних таеквондистів.

Матеріал і методи. У процесі дослідження було використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; анкетування, математичну обробку даних. У дослідженні прийняли участь 13 тренерів, які мають досвід роботи з юними таеквондистами п'ять та більше років.

Результати. Аналіз результатів проведеного анкетування дозволив виявити розуміння тренерами важливості психофізіологічних властивостей юних таеквондистів для успішної змагальної діяльності та з'ясувати особливості їх розвитку під час тренувальних занять. В статті подано матеріали в яких систематизовано отримані результати та виконано їх аналітичну оцінку**.**

Висновки. За результатами проведеного анкетного опитування тренерів з таеквон-до І.Т.Ф. виявлено дискусійні питання щодо практичного застосування засобів розвитку психофізіологічних властивостей у тренувальному процесі юних таеквондистів. Незважаючи на те, що всі опитані тренери вважають, що успіх змагальної діяльності в таеквон-до І.Т.Ф. залежить від психофізіологічних властивостей спортсменів, на практиці лише 34,4% фахівців систематично застосовують допоміжні засоби для їх розвитку у юних таеквондистів. При цьому 84,6% опитаних фахівців вважають доцільним розвиток психофізіологічних властивостей юних таеквондистів, а саме концентрації уваги, оперативної пам'яті, швидкості реакції та швидкості мислення.

Ключові слова: таеквон-до І.Т.Ф., юні спортсмени, психофізіологічні властивості, тренувальні заняття, анкетування.

© Сова Володимир, 2025

ANALYSIS OF PRACTICAL EXPERIENCE IN THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL PROPERTIES DURING TRAINING SESSIONS OF YOUNG TAEKWONDO ATHLETES

Sova Volodymyr(ABCDEF)

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

Author's contribution:
A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. **.** The article examines the results of a questionnaire survey of coaches to identify the opinions of specialists regarding the development of psychophysiological properties of young taekwondo athletes during training sessions. The relevance and prospects of the conducted research are due to the influence of psychophysiological properties of athletes on the effectiveness of competitive activity in martial arts, in particular in I.T.F. taekwondo.

The aim of the study is to analyze practical experience in developing psychophysiological properties during training sessions for young taekwondo athletes.

Material and methods. The study employed the following methods: analysis of scientific and methodological literature, questionnaire surveys, and mathematical data processing. The research involved 13 coaches with at least five years of experience working with young taekwondo athletes.

*Results***.** The analysis of the survey results revealed that coaches understand the importance of psychophysiological characteristics for the competitive success of young taekwondo athletes and identified specific aspects of their development during training. The article presents materials that systematize the obtained results and provide an analytical assessment.

*Conclusions***.** The survey of ITF Taekwon-Do coaches identified controversial issues regarding the practical application of methods for developing psychophysiological properties in young athletes' training processes. Although all surveyed coaches agreed that competitive success in ITF Taekwon-Do depends on athletes' psychophysiological characteristics, only 34.4% of respondents systematically use additional methods for their development. At the same time, 84.6% of the surveyed specialists consider it necessary to develop young taekwondo athletes' psychophysiological properties, particularly attention concentration, working memory, reaction speed, and thinking speed.

Key words: ITF Taekwon-Do, young athletes, psychophysiological properties, training sessions, questionnaire survey.

Вступ

Таеквон-до І.Т.Ф. є відносно молодим видом спорту в Україні, проте користується значною популярністю серед різних верств населення та привертає увагу багатьох дослідників [2, 13].

На сьогоднішній день таеквон-до І.Т.Ф. характеризується динамічним розвитком та високими спортивними досягненнями українських спортсменів на міжнародному рівні. При цьому, постійне зростання конкуренції на світовій спортивній арені потребує пошуку нових ефективних підходів щодо оптимізації тренувального процесу та підвищення результативності змагальної діяльності таеквондистів на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки [1].

Актуальні питання підвищення ефективності спортивної підготовки в єдиноборствах, пов'язані з врахуванням нейродинамічних властивостей спортсменів та проблемами їх діагностики в тренувальному процесі, на що вказують у низці своїх робіт В.Лизогуб, Г.Коробейніков та співавтори [5-8, 14, 17-19].

На сьогодні дослідженню психофізіологічних властивостей спортсменів у різних видах єдиноборств присвячено достатньо уваги. Так, методи оцінки психомоторних здібностей в єдиноборствах досліджували М.Байбіков та В.Романенко [3], психофізіологічні особливості спортсменів бойових мистецтв розглядали С.Єрмаков та співавтори [15], психофізіологічні аспекти спаринг-партнерів у тхеквондо досліджували І.Уергі та інші [21], психофізіологічні характеристики елітних спортсменів розглянуто групою турецьких дослідників [16], зв'язок типологічних особливостей нервової системи з високими спортивними досягненнями борців проаналізовано у роботах Н.Черненко, В.Лизогуба, Г.Коробейнікова та інш. [14], також розглянуто сенсомоторні реакції в спорті [19] та бойових мистецтвах [20].

На окрему увагу заслуговують останні дослідження психофізіологічних властивостей юних таеквондистів, зокрема оцінювання сили нервових процесів таеквондистів-юніорів, які висвітлено у роботах В.Романенко, Н.Веретельникової, В.Шандригось [9] та дослідження взаємозв'язку рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками підготовленості юних таеквондистів, результати яких подано у публікаціях А.Алексєєва, В.Романенко, Ю.Тропіна, М.Латишева [1, 11].

Отже, за результатами огляду наукової літератури слід зазначити, що на сучасному етапі питанням діагностики й оцінювання психофізіологічних характеристик спортсменів, зокрема в єдиноборствах, приділяється значна увага, тоді як проблеми розвитку психофізіологічних властивостей юних спортсменів під впливом тренувальних занять залишаються малодослідженими. Зокрема, на нашу думку, заслуговують на увагу дослідження можливостей використання засобів розвитку психофізіологічних властивостей у тренувальних заняттях юних таеквондистів.

На наш погляд, використання засобів розвитку психофізіологічних властивостей є малодослідженим питанням, але воно має особливе значення в процесі підготовки юних спортсменів, до вікових особливостей яких відносять нестабільність нервових процесів в порівнянні з дорослими [19].

При цьому, як зазначають дослідники, систематичні тренувальні впливи позитивно відображуються на

показниках психофізіологічних властивостей дітей зазначеного віку.

На окрему увагу у цьому контексті заслуговують дослідження особливостей змін функції пам'яті у юних спортсменів в залежності від спрямованості їх тренувального процесу та впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на показники розумової працездатності, які подано у роботах М.Хорошухи та А.Хохлова [12].

У цій площині, на наш погляд, важливого значення має дослідження думок тренерів з таеквон-до І.Т.Ф, яке дозволить з'ясувати увагу фахівців та проаналізувати їх практичний досвід щодо розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів в тренувальному процесі.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка на 2023-2028 рр. за темою «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (№ державної реєстрації 0124U000490).

Мета дослідження

Мета роботи – проаналізувати практичний досвід розвитку психофізіологічних властивостей у тренувальних заняттях юних таеквондистів.

Матеріал і методи дослідження

У процесі дослідження було використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; анкетування, методи математичної обробки даних.

Для проведення опитування тренерів було розроблено анкету, відповіді на питання якої дозволили виявити ставлення фахівців до необхідності розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів та з'ясувати особливості використання засобів їх розвитку під час тренувальних занять. У дослідженні взяли участь 13 тренерів, які мають досвід роботи з юними таеквондистами п'ять та більше років.

Анкетування здійснювалось під час взаємодії з тренерами в умовах офіційних (передбачених календарем федерації таеквон-до І.Т.Ф.) та контрольно-підготовчих змагань юних таеквондистів (на базі спортивного клубу таеквон-до «Спарта» у місті Києві).

Проведення дослідження не суперечить нормам українського законодавства та відповідає вимогам Закону України «Про наукову і науково-технічну діяльність» від 26 листопада 2015 року № 848-VIII.

Під час дослідження дотримувались принципів біоетики.

Математична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми Statistica 10.0, ПО MS Excel.

Результати дослідження та їх обговорення

Для досягнення поставленої в роботі мети було здійснено анкетування тренерів, яке дозволило з'ясувати увагу фахівців до розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів в процесі тренувальних занять.

Аналіз результатів дозволив виявити розуміння тренерами важливості психофізіологічних властивостей юних таеквондистів для успішної змагальної діяльності.

Так, на питання анкети «Чи вважаєте Ви, що успіх змагальної діяльності у таеквон-до І.Т.Ф. залежить від психофізіологічних властивостей спортсменів (швидкості реакції, здатності до ефективної переробки зорової інформації, оперативної пам'яті, властивостей уваги)?» всі опитані фахівці (100%) надали стверджувальну відповідь. При цьому 61,5% тренерів зазначили, що вони враховують психофізіологічні властивості юних таеквондистів в процесі відбору.

В тренувальному процесі юних таеквондистів застосовується широке коло засобів спортивної підготовки, які передбачені навчальною програмою [10].

Слід зазначити, що в теорії спортивної підготовки прийнято умовно поділяти засоби спортивної підготовки на чотири групи: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

До загальнопідготовчих належать вправи, що слугують всебічному функціональному розвитку організму спортсмена.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи передбачають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення у тій чи іншій спортивній діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють коло засобів, що містять елементи змагальної діяльності, та дії, наближені до них за формою та структурою.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу руховий дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань [4]. Таким чином, на наш погляд, вправи, які є спрямованими на розвиток психофізіологічних властивостей таеквондистів та при цьому не наближені за формою та структурою до змагальних дій, можуть бути віднесені до допоміжних.

Саме тому наступним питанням нашої анкети було «Чи вважаєте Ви необхідним використання в тренувальних заняттях юних таеквондистів допоміжних вправ для розвитку їхніх психофізіологічних властивостей?». Виявлено, що більшість опитаних тренерів (69,3%) припускають використання зазначених вправ в тренувальних заняттях юних таеквондистів. 23% респондентів зазначили, що не вважають це необхідним, адже, на їхню думку ці властивості достатньо розвиваються під час виконання спеціально-підготовчих та змагальних вправ, які використовуються в процесі спортивної підготовки (виконання завдань у спарингу, участі у змаганнях). Решта тренерів (7,7%) не приділяють цьому питанню уваги через те, що в процесі спортивної підготовки відбувається відбір спортсменів з природними задатками.

У відповіді на питання: «Розвитку яких психофізіологічних властивостей необхідно приділяти найбільшу увагу в тренувальному процесі юних таеквондистів?» 53,9% опитаних зазначили швидкість реакції, 23% – здатність до швидкої та ефективної переробки зорової інформації, 15,4% – концентрацію та стійкість уваги, інші – короткочасну пам'ять. Щодо засобів розвитку зазначених властивостей, 53,9% опитаних надають перевагу допоміжним вправам, 38,4% – спеціально-підготовчим (в тому числі спарингу), 7,7% – рухливим іграм.

На питання: «Як часто в тренувальному процесі Ви застосовуєте комплекси допоміжних вправ для

розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів?» 46,2% респондентів дали відповідь, що застосовують рідко (2-3 рази на місяць); 23% – застосовують систематично (2 та більше разів на тиждень); 15,4% опитаних – не застосовують та ще 15,4% використовують 1 раз на тиждень.

Отже, зазначене вказує на те, що більшість тренерів не приділяють увагу систематичному використанню допоміжних вправ для розвитку психофізіологічних властивостей юних спортсменів. Але, при цьому, на питання: «Чи доречно впроваджувати в тренувальний процес юних таеквондистів допоміжні вправи на розвиток концентрації уваги, оперативної пам'яті, швидкості реакції, швидкості мислення?» переважна кількість респондентів (84,6%) дала відповідь «так», інші зазначили, що важко відповісти.

Метою наступних питань було з'ясувати в якій частині тренувального заняття ефективніше впроваджувати вправи для розвитку психофізіологічних властивостей юних таквондистів та скільки відводити на них часу.

Виявлено, що 53,9% тренерів зазначили підготовчу частину, 23% – основну, 15,4% – заключну, інші – не визначились. При цьому 46,2% опитаних вважають доречним приділяти 10-15 хв. два рази на тиждень.

На питання: «Чи доречно під час відпочинку між серіями виконання спеціально-підготовчих вправ в основній частині заняття давати учням завдання на розвиток властивостей пам'яті та уваги?» 46,2% опитаних відповіли «так», 30,8% зазначили «ні», інші – не визначились.

На останнє питання: «Чи здійснюєте Ви оцінювання психофізіологічних властивостей юних таеквондистів в процесі їхньої підготовки?» 77% опитаних дали відповідь «ні», інші (23%) обрали відповідь «так».

Отже, за допомогою проведеного анкетного опитування було встановлено, що усі опитані фахівці вважають, що успіх змагальної діяльності в таеквон-до І.Т.Ф. залежить від психофізіологічних властивостей спортсменів (швидкості реакції, здатності до ефективної переробки зорової інформації, оперативної пам'яті, властивостей уваги), значна кількість тренерів враховують їх в процесі відбору та 69,3% тренерів вважають необхідним приділяти увагу їх розвитку в процесі спортивної підготовки юних таеквондистів.

Щодо розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів в процесі тренувальних занять думки респондентів розділилися, проте більшість опитаних надають перевагу розвитку швидкості реакції та здатності до швидкої та ефективної переробки зорової інформації.

Щодо засобів розвитку, виявлено, що 53,9% опитаних тренерів вважають, що розвивати психофізіологічні властивості юних таеквондистів доцільно за допомогою допоміжних вправ, тоді як 38,4% надають перевагу спеціально-підготовчим вправам, здебільшого в процесі роботи у спарингу.

Хоча у власній практичній діяльності лише 34,4% опитаних тренерів зазначили, що вони систематично застосовують допоміжні засоби для розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів, переважна кількість опитаних (84,6%) підтримують доцільність розвитку концентрації уваги, оперативної пам'яті, швидкості реакції та швидкості мислення юних спортсменів під час тренувальних занять.

Більшість опитаних тренерів (53,9%)

розділяють думку про доречність впровадження допоміжних засобів розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів в підготовчій частині тренувального заняття. При цьому 46,2% фахівців не проти надавати учням завдання на розвиток властивостей пам'яті та уваги під час відпочинку між серіями виконання спеціально-підготовчих вправ в основній частині заняття.

Висновки

За результатами проведеного анкетного опитування тренерів з таеквондо І.Т.Ф. було виявлено дискусійні питання щодо практичного застосування засобів розвитку психофізіологічних властивостей у тренувальному процесі юних таеквондистів. Незважаючи на те, що всі опитанні тренери вважають, що успіх змагальної діяльності в таеквон-до І.Т.Ф. залежить від психофізіологічних властивостей спортсменів, на практиці лише 34,4% опитаних тренерів систематично застосовують допоміжні засоби для їх розвитку в юних таеквондистів. При цьому 84,6% опитаних фахівців вважають доцільним розвиток психофізіологічних властивостей юних таеквондистів, а саме концентрації уваги, оперативної пам'яті, швидкості реакції та швидкості мислення.

Перспективи подальших досліджень

В подальшому планується враховувати отримані результати в процесі розробки та впровадження в тренувальні заняття юних таеквондистів комплексів допоміжних засобів, які спрямовані на розвиток їхніх психофізіологічних властивостей.

Література:

1. Алексєєв А, Романенко В, Тропін Ю. Взаємозв'язок сенсомоторних реакції з деякими компонентами підготовленості таеквондистів-юніорів. *Єдиноборства.* 2022;3(25):4-17. DOI:10.15391/ed.2022-3.01.
2. Арканія РА. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів. *Траектория науки.* 2016; 2(5):5.14-5.33. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/trna_2016_2_2_14.
3. Байбіков МА, Романенко ВВ. Дослідження методів оцінки психомоторних здібностей в єдиноборствах. *Єдиноборства.* 2023; 2(28): 4–14. DOI:10.15391/ed.2023-2.01.
4. Бурла ОМ, Гончаренко ВІ, Кравченко ІМ. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 184 с.
5. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК; 2013. 312 с.
6. Коробейніков ГВ, Дудник ОК, Коняєва ЛД та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: методичний посібник. Київ: ДНДІФКС; 2008. 64 с.
7. Коробейніков ГВ, Коробейнікова ЛГ, Козіна ЖЛ. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди; 2012. 340 с.
8. Коробейніков ГВ, Турлиханов ДБ, Коробейнікова ЛГ, Никоноров ДМ, Воронцов АВ. Контроль психофізіологічного стану борців високої кваліфікації. *Теорія та методика фізичної культури.* 2021; 65 (3): 35-41.
9. Романенко ВВ, Веретельникова НА, Шандригось ВІ. Дослідження частоти рухів таеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*. 2023;1(27): 67–77. DOI:10.15391/ed.2023-1.06.
10. Таеквон-до І.Т.Ф: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: Персонал. 2010. 39 с.

11. Тропін ЮМ, Романенко ВВ, Латишев МВ. Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичною підготовленістю у юних таеквондистів. *Єдиноборства*. 2021; 2: 93-104. DOI: 10.15391/ed.2021-2.08.
12. Хорошуха МФ, Хохлов АВ. Гендерні особливості змін функції пам'яті у юних спортсменів в залежності від спрямованості їх тренувального процесу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020; 3 К (123) 20: 450–454.
13. Ясько Л, Сова В. Становлення та розвиток тхеквондо в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2022; 1(7):140-152. DOI 10.28925/2664-2069.2022.111.
14. Chernenko N, Lyzohub V, Korobeynikov G, Potop V, Syvash I, Korobeynikova L, Kostuchenko V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020; 20(3):1621-1627.
15. Iermakov S, Podrigalo L, Romanenko V, Tropin Y, Boychenko N, Rovnaya O. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016;16(2): 433-441.
16. Khayyat H, Sağır S, Hataş Ö, Smolarczyk M, Akalan C. Physical, physiological and psychological profiles of elite Turkish taekwondo athletes. *Biomedical Human Kinetics*. 2020;12(1):187-196. DOI:10.2478/bhk-2020-0024.
17. Korobeynikov G, Korobeynikova L, Raab M, Korobeynikova I. Psychophysiological State In Elite Wrestlers. B: National Aviation University. Physical education in the context of modern education: abstracts of XVII International Scientific and Methodological Conference; 2022. June 16; Kyiv. Kyiv: National Aviation University; 2022:7-8.
18. Korobeynikov G, Cynarski W, Kokun O, Sergienko U. Link between neurodynamics and ognitive functions among athletespracticing different martial arts. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte.* 2021;16(1): 8-10.
19. Lyzohub VS, Shpanyuk VV, Pustovalov VO, Kozhemyako TV, Suprunovich VO. (2021). Do the results of the sensomotor response reflect the typological properties of the central nervous system? *Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series*, 2021;1:69-77.
20. Mülhim IT, Akcan F. Comparison of simple visual and audiotory reaction times of martial arts athletes. European Journal of Physical Education and Sport Science 2022;7(5):176-184..
21. Ouergui I, Ardigò L, Selmi O, Chtourou H, Bouassida A, Franchini E, Bouhlel E. Psycho-physiological aspects of small combats in taekwondo: impact of area size and within-round sparring partners. *Biol Sport*. 2021;38(2):157–164. DOI: 10.5114/biolsport.2020.96946.

Автор засвідчує про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про автора:

Сова Володимир,
здобувач третього освітньо-наукового рівня освіти «доктор філософії»
кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-4765-9932
E-mail: indeesVova@gmail.com

Отримано: 16.01.2025 Прийнято: 10.02.2025 Опубліковано: 27.02.2025

Сова Володимир. Використання засобів розвитку психофізіологічних властивостей у тренувальному процесі юних таеквондистів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025;1(13):171-178. DOI:10.28925/2664-2069.2025.114