УДК 159.944.4:796.853.23

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-06.001

Городюк Олена Василівна
магістр, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОГО СТРЕСУ У КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Анотація. Мета дослідження — оцінити динаміку психологічних проявів передзмагального стресу кваліфікованих дзюдоїстів у процесі реалізації авторської шеститижневої програми саморегуляції. У педагогічному експерименті взяли участь 20 дзюдоїстів, розподілених на експериментальну та контрольну групи (по 10 осіб). Застосовано методику Спілбергера–Ханіна для визначення ситуативної й особистісної тривожності, авторську 18-пунктову анкету, педагогічне спостереження та непараметричні методи статистичного аналізу. Програма охоплювала контрольоване дихання, регуляцію уваги, функціональний внутрішній діалог, моторне уявлення, відеомоделювання та передстартові рутини. В експериментальній групі встановлено зниження ситуативної тривожності на 7,60 бала ($p = 0,004$), особистісної тривожності на 6,00 бала ($p = 0,002$) і сумарного показника авторської анкети на 8,90 бала ($p = 0,002$). Міжгрупові відмінності індивідуальних змін за цими показниками були статистично значущими. За педагогічним спостереженням також виявлено міжгрупову відмінність змін ($p = 0,021$), хоча внутрішньогрупові зміни статистичної значущості не досягли. Отримані результати свідчать про сприятливу динаміку досліджених психологічних показників у групі, яка застосовувала програму. Інтерпретація потребує обережності через невеликий обсяг вибірки та вихідну відмінність груп за особистісною тривожністю. Результати підтримують доцільність подальшого дослідження комплексних засобів саморегуляції в підготовці кваліфікованих дзюдоїстів.

Ключові слова: дзюдо, передзмагальний стрес, ситуативна тривожність, психологічна саморегуляція, STAI, педагогічний експеримент.

Abstract. The aim of this study was to assess changes in psychological manifestations of pre-competition stress among qualified judo athletes following an original six-week self-regulation programme. Twenty athletes participated in a pedagogical experiment and were allocated to an experimental group and a control group (10 participants each). State and trait anxiety were assessed using the Spielberger–Hanin State-Trait Anxiety Inventory. An original 18-item questionnaire, pedagogical observation, and non-parametric statistical tests were also used. The intervention incorporated controlled breathing, attentional regulation, functional self-talk, motor imagery, video modelling, and pre-competition routines. In the experimental group, state anxiety decreased by 7.60 points ($p = 0.004$), trait anxiety by 6.00 points ($p = 0.002$), and the total questionnaire score by 8.90 points ($p = 0.002$). Between-group differences in individual changes were statistically significant for these outcomes. Pedagogical observation also revealed a significant between-group difference in change scores ($p = 0.021$), although changes within each group did not reach statistical significance. The findings indicate more favourable changes in the assessed psychological indicators among athletes who completed the programme. However, the small sample size and an initial between-group difference in trait anxiety limit causal interpretation and generalisability. Further research with larger samples and baseline comparability is warranted.

Keywords: judo, pre-competition stress, state anxiety, psychological self-regulation, STAI, pedagogical experiment.

Вступ

Актуальність. Передзмагальна діяльність у дзюдо пов’язана з високою невизначеністю, безпосередньою протидією суперника, дефіцитом часу для ухвалення рішень і значущістю помилки. Тривожність може впливати на увагу, самоконтроль та реалізацію техніко-тактичних дій. Наукові огляди підтверджують актуальність психологічної підготовки у дзюдо та контактних єдиноборствах [1; 2]. Водночас ефективність конкретних програм необхідно

перевіряти емпірично, враховуючи індивідуальні відмінності спортсменів [3]. У контексті психології особистості та психологічної стійкості передзмагальний стрес розглядаємо не лише як короткочасну реакцію на спортивний старт, а й як ситуацію, у якій виявляються індивідуальні способи самоконтролю, саморегуляції, відповідальності за власні дії та адаптації до невизначеності. Саме формування цих навичок становить психологічний зміст запропонованої програми; водночас дослідження не передбачало окремого вимірювання загальної психологічної стійкості як риси особистості.

Мета і завдання

Мета дослідження — оцінити динаміку показників передзмагального стресу кваліфікованих дзюдоїстів після застосування авторської шеститижневої програми психологічної саморегуляції.

Завдання дослідження: 1) оцінити вихідні показники ситуативної (STAI-S) та особистісної (STAI-T) тривожності, а також суб’єктивних проявів передзмагального стресу за авторською анкетою; 2) проаналізувати зміни цих показників у кожній групі після шеститижневого періоду; 3) порівняти індивідуальні зміни між експериментальною та контрольною групами; 4) охарактеризувати поведінкову динаміку за картою педагогічного спостереження та визначити можливості практичного застосування програми. Учасники — спортсмени 2004, 2006, 2008, 2009 і 2010 років народження; найбільше було спортсменів 2010 року народження. У кожній групі — по 2 КМС України та 8 спортсменів І розряду; у ЕГ — 2 спортсменки й 8 спортсменів, у КГ — 3 спортсменки й 7 спортсменів. Дослідження стосується конкретної вибірки однієї спортивної школи; її не можна вважати репрезентативною для всієї популяції кваліфікованих дзюдоїстів. Індивідуальний тренувальний стаж і кількість попередніх стартів у тезах не узагальнювалися, тому кількісних оцінок цих характеристик не наводимо.

Методи

Матеріали та методи. Дослідження проведено на базі Спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву № 6 Дніпровської міської ради. Участь взяли 20 дзюдоїстів (4 кандидати у майстри спорту України та 16 спортсменів І спортивного розряду), розподілених на експериментальну (ЕГ, n=10) і контрольну (КГ, n=10) групи. Первинне обстеження (Т0) здійснювали 29–30 серпня 2026 р. під час чемпіонату Дніпропетровської області, повторне (Т1) — 24–25 жовтня 2026 р. під час Кубка Дніпропетровської області. Тестування проводили за 60 ± 10 хв до першої сутички. Програма містила 12 цільових занять протягом шести тижнів (двічі на тиждень, переважно по 20–30 хв) та два розширені тренувально-практичні блоки з модельними сутичками на третьому й п’ятому тижнях. Її логіка передбачала послідовне засвоєння контрольованого дихання й регуляції уваги, функціонального внутрішнього діалогу, моторного уявлення та відеомоделювання, подальше застосування цих засобів за умов модельного змагального тиску й формування індивідуальної передстартової та міжсутичкової рутини. Персоналізація включала добір 1–3 коротких самонастанов, технікотактичних образів і прийомів відновлення відповідно до реакцій конкретного спортсмена; підтримку тренера поступово зменшували.

Застосовано методику Спілбергера–Ханіна (STAI-S, STAI-T) [4], авторську 18-пунктову анкету проявів передзмагального стресу, карту педагогічного спостереження та педагогічний експеримент. Пункти авторської анкети оцінювали за шкалою 1–5 балів (сумарно 18–90 балів); вищий показник відповідав більшій вираженості проявів стресу. ЕГ виконувала програму, що поєднувала контрольоване дихання, керування увагою, функціональний внутрішній діалог, моторне уявлення, відеомоделювання та індивідуальні передстартові рутини; КГ продовжувала звичайний тренувальний процес. Для внутрішньогрупових порівнянь застосовано критерій Вілкоксона, для міжгрупового порівняння індивідуальних змін ($\Delta = T1 - T0$) —

U-критерій Манна–Уїтні; поріг значущості $p < 0,05$. Поправки на множинні порівняння не застосовували.

Результати та обговорення

Результати дослідження. В ЕГ після реалізації програми середній показник ситуативної тривожності STAI-S зменшився на 7,60 бала ($p = 0,004$), особистісної тривожності STAI-T — на 6,00 бала ($p = 0,002$), сумарний показник авторської анкети — на 8,90 бала ($p = 0,002$). У КГ статистично значущих внутрішньогрупових змін STAI-S та STAI-T не встановлено. Міжгрупові відмінності індивідуальних змін становили: STAI-S — $U = 5,5$ ($p < 0,001$); STAI-T — $U = 2,5$ ($p < 0,001$); сумарний показник анкети — $U = 6,5$ ($p = 0,001$). У КГ сумарний бал анкети зменшився на 1,70 бала.

За картою педагогічного спостереження середній показник ЕГ знизився з 5,70 до 4,90 бала, тоді як у КГ зріс із 5,60 до 6,20 бала. Внутрішньогрупові зміни не були статистично значущими (ЕГ: $p = 0,109$; КГ: $p = 0,172$), однак міжгрупова відмінність змін була статистично значущою ($U = 20,0$; $p = 0,021$). Зменшення середнього STAI-S на 7,60 бала в ЕГ є практично помітною груповою динамікою самооцінюваної тривоги перед стартом: для тренера це аргумент на користь систематичного навчання спортсменів дихальній регуляції, керуванню увагою та коротким передстартовим рутинам, а не лише ситуативних заспокійливих вказівок. Водночас цей показник не доводить покращення результату сутичок і не є встановленим клінічно значущим порогом. Зменшення STAI-T за шість тижнів слід тлумачити особливо обережно, оскільки шкала відображає відносно стійку схильність до тривоги. Мала вибірка й вихідна нерівність за STAI-T не компенсуються статистичною значущістю: потрібні більші багатоцентрові вибірки, триваліше спостереження, оцінювання змагальної результативності та перевірка стійкості змін після завершення програми.

Обговорення. Отримані результати узгоджуються з даними щодо потенційної користі психологічних втручань для регуляції змагальної тривожності [3; 5]. Проте вихідні групи статистично відрізнялися за STAI-T ($p = 0,011$), тому кінцеві значення без урахування початкового стану не можна розглядати як достатній доказ ефекту. Обсяг вибірки ($n = 20$), відсутність поправок на множинні порівняння та застосування авторської анкети обмежують узагальнення. Дослідження не передбачало прямої перевірки впливу програми на результати поєдинків.

Висновки

У дослідженій вибірці шеститижнева програма психологічної саморегуляції супроводжувалася більш сприятливою динамікою показників ситуативної й особистісної тривожності та суб’єктивних проявів передзмагального стресу в ЕГ порівняно з КГ. Дані педагогічного спостереження підтвердили міжгрупову відмінність індивідуальних змін, але не статистично значущі зміни всередині кожної групи. Результати підтримують доцільність подальшого дослідження комплексних засобів саморегуляції в підготовці кваліфікованих дзюдоїстів.

Список використаних джерел

1. Rossi C., Roklicer R., Tubic T. The Role of Psychological Factors in Judo: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, No. 4. P. 2093. DOI: 10.3390/ijerph19042093
2. Andreato L. V., dos Santos M. G., Andrade A. What do we know about the effects of mental training applied to combat sports? A systematic review. Psychology of Sport and Exercise. 2022. Vol. 63. Art. 102267. DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102267
3. Ong N. C. H., Chua J. H. E. Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise. 2021. Vol. 52. Art. 101836. DOI: 10.1016/j.psychsport.2020.101836

4. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R., Vagg P. R., Jacobs G. A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Consulting Psychologists Press. 1983.

5. Josefsson T., Gustafsson H., Robinson P. Examining the effects of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) programme on sport-specific dispositional mindfulness, sport anxiety, and experiential acceptance in Martial Arts. Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology. 2024. Vol. 6. P. 19–26. DOI: 10.7146/sjsep.v6i.140996