

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**РОМОЛДАНОВА ІРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА**

УДК: 796.837.012.071.2796.015.132:1599(043.3)

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ  
КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ У ЧОТИРИРІЧНОМУ ЦИКЛІ  
ПІДГОТОВКИ**

017 Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ І. О. Ромолданова

Науковий керівник: Радченко Лідія Олексіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Київ – 2023

## АНОТАЦІЯ

*Ромолданова І. О.* Контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічному циклі підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2023.

Підготовка спортсменів до Олімпійських ігор – складний та багатофакторний процес, який, в умовах відчутного загострення конкурентної боротьби на головних змагання чотириріччя, вимагає постійного пошуку ефективних засобів та методів вдосконалення якості підготовки атлетів на всіх етапах багаторічного вдосконалення.

Великі фізичні та психологічні навантаження, що супроводжують період активної підготовки спортсменів до головних змагань, в тому числі і у тхеквондо, можуть суттєвим чином позначитися на психоемоційних станах спортсменів, стати причиною погіршення якості подальшої навчально-тренувальної роботи та вплинути на результат всієї етапної підготовки.

Саме тому, наукове обґрунтування та створення цілісного механізму контролю за станом психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів протягом чотирирічного періоду підготовки, на наш погляд, виступило важливою складовою вдосконалення процесу підготовки кваліфікованих спортсменів-тхеквондистів.

Мета роботи: науково обґрунтувати та представити механізм контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах підготовки.

Завдання дослідження:

- 1) Визначити роль і місце психологічного забезпечення і контролю підготовленості спортсменів у спортивних єдиноборствах (за даними літературних джерел).

- 2) Визначити пріоритетну значущість та систематизувати психологічні властивості та якості особистості кваліфікованих тхеквондистів з метою їх подальшого контролю в процесі чотирирічної олімпійської підготовки.
- 3) Встановити особливості рівня прояву психологічних якостей і властивостей у спортсменів різного віку та статі протягом чотирирічного циклу підготовки і встановити їх взаємозв'язок із ефективністю змагальної діяльності.
- 4) Обґрунтувати алгоритм організації та представити етапну структуру механізму психологічного контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах підготовки.

Об'єкт дослідження: психологічне забезпечення підготовки тхеквондистів в чотирирічні олімпійських циклах.

Предмет дослідження: контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження за діяльністю кваліфікованих тхеквондистів, опитування, методи психодіагностики, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Отримані результати дозволили розширити та доповнити дані щодо важливості цілеспрямованої підготовки спортсменів протягом чотирирічних циклів підготовки; в той же час, в ході дослідження було відзначено суттєвий дефіцит фундаментальних прикладних знань з вузлових питань раціональної підготовки по рокам олімпійського циклу. Організація тренувального процесу подекуди здійснюється без урахування індивідуальних особливостей спортсменів, оптимізації тренувальної і змагальної діяльності по рокам олімпійського циклу, планування засобів відновлення і стимуляції працездатності, психологічного забезпечення тощо.

Використання засобів і методів психологічного контролю без урахування структури, змісту та завдань в різних структурних утвореннях

тренувального процесу, суттєво знижує ефективність застосування накопиченого в спортивній психології арсеналу науково-теоретичних знань на практиці.

Більшість опитаних нами експертів (90 %) вказує на важливість використання заходів психологічного контролю під час підготовки тхеквондистів для демонстрації найвищих результатів. Найбільш бажаним ефектом, який тренери очікують отримати від використання засобів психологічного забезпечення в рамках чотирирічних циклів підготовки, є корекція психоемоційного стану спортсменів – 62,5 %, пошук психологічних резервів для подальшого вдосконалення – 25 %, а також психологічна реабілітація після невдалих виступів – 10 %.

В роботі систематизовані значущі психологічні якості та властивості для успішної змагальної діяльності тхеквондистів та вперше визначена їх пріоритетна значущість під час підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації. Запропоновані експертами показники умовно розподілені на три основні групи. До першої групи віднесені показники, які переважним чином характеризують емоційно-вольову сферу спортсменів – рівень мотивації, вольові якості, рівень агресії тощо. До другої групи увійшли психологічні показники які характеризують індивідуально-типологічні особливості спортсменів та мають у більшості випадків генетичну природу. До складу третьої групи увійшли показники, що мають на думку фахівців, більш лабільну природу та можуть піддаватися значній корекції під дією внутрішньо-особистісних резервів та чинників зовнішнього середовища.

Серед найбільш значущих психологічних показників, які впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності молодих тхеквондистів, які готуються в рамках першого олімпійського циклу, експерти віднесли: 1) інтелектуальні здібності –  $11,8 \pm 2,28$  у.о.; 2) вольові якості –  $11,6 \pm 1,51$  у.о.; 3) впевненість у власних силах –  $11,5 \pm 1,53$ ; 4) рівень мотивації –  $10,8 \pm 2,16$  у.о. Для більш досвідчених та вікових спортсменів, суттєвим чином

підвищується роль таких психологічних показників як, рівень емоційного вигорання та мотивації ( $11,0 \pm 2,23$  та  $12,0 \pm 1,22$  у.о. відповідно).

Запропоновано механізм контролю за станом психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах олімпійської підготовки, який включає поетапний алгоритм дій, ключові принципи, завдання, засоби, методи, функції та напрями використання результатів психологічного контролю під час цілеспрямованої підготовки спортсменів до змагань.

Алгоритм психологічного контролю включає в себе декілька ключових стадій, або етапів. Перший етап - вихідне (первинне) тестування, яке спрямоване на визначення індивідуальних психологічних можливостей кожного спортсмена, що претендує потрапити до складу олімпійської збірної. Другий етап алгоритму охоплює процес багаторічного психологічного забезпечення підготовки спортсменів до Олімпійських ігор. Здійснюється управління станом психологічної підготовленості спортсменів шляхом перманентного спостереження (контролю) та використання відповідних засобів психокорекції, згідно завдань періодів та етапів підготовки.

Систематизовані та представлені фундаментальні принципи, які визначають особливості роботи спортивного психолога зі спортсменами: 1) взаємозв'язок психологічного контролю із специфікою змагальною діяльністю в конкретному виді спорту; 2) комплексності та перманентності заходів психологічного контролю; 3) індивідуалізації; 4) взаємозв'язку із етапами, періодами та іншими видами спортивної підготовки; 5) конфіденційності та етичності; 6) доступності та інформативності.

Виділені перспективні напрями використання результатів психологічного контролю під час підготовки спортсменів в олімпійських циклах підготовки: 1) спортивний відбір та орієнтація підготовки; 2) формування індивідуального стилю та механізмів керування власним психоемоційним станом; 3) пошук резервів для подальшого вдосконалення процесу підготовки; 4) визначення ефективності засобів психокорекції стану

готовності спортсмена; 5) дослідження динаміки змін стану психологічної готовності спортсмена протягом різних періодів та етапів підготовки.

Досвідчені спортсмени, які здійснювали підготовки в другому та більше олімпійських циклах, мали достовірно більш високі показники ( $p < 0,05$ ) рівня самооцінки у порівнянні із молодими тхеквондистами, що вперше потрапили до складу національної збірної, а також достовірно більш високі показники емоційного виснаження у порівнянні із молодими тхеквондистами ( $p < 0,05$ ). Однак навіть і у них, ці показники знаходились на грані формуючої фази виснаження (в середньому  $35,66 \pm 4,85$  у.о. у чоловіків та  $27,14 \pm 8,06$  у.о. у жінок відповідно).

Ефективність змагальної діяльності тхеквондистів більшою мірою залежить від сумарного прояву показників емоційно-вольової сфери, стрес-стійкості і самооцінки тхеквондистів. Коефіцієнти детермінації яких для чоловіків склали – 0,49 та 0,42, а для жінок – 0,60 та 0,47 відповідно. При цьому, значно більший сумарний вплив емоційно-вольового компонента підготовленості на ефективність змагальної діяльності, спостерігався саме у жінок, що потрібно обов'язково враховувати в процесі багаторічного вдосконалення спортсменок в рамках олімпійських циклів під час планування різних сторін процесу підготовки.

Встановлена індивідуальна динаміка змін основних досліджуваних психологічних параметрів та показаний їх зв'язок із особливостями тренувальної та змагальної діяльності спортсменів протягом різних структурних утворень тренувального процесу.

Розроблений механізм психологічного контролю може стати важливою складовою частиною (підсистемою) загального процесу психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Отримані в результаті психологічного контролю зворотні зв'язки мають бути використані для подальшого вирішення стратегічних завдань управління тренувальним процесом під час цілеспрямованої підготовки національних збірних команд до головних змагань чотириріччя.

Ключові слова: психологічне забезпечення, психологічних контроль, система підготовки, структура змагальної діяльності, система спортивних змагань, чотирирічні олімпійські цикли, структурні утворення тренувального процесу, спортивні єдиноборства.

## SUMMARY

*Romoldanova I.* Control of the psychological preparedness of the qualifications in qualified taekwondo fighters in the four-year training cycle. – Qualification of scientific work on the rights of a manuscript.

The dissertation for acquiring a scientific degree of the Doctor of Philosophy on a specialty 017 Physical culture and sport – National university of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2023.

The preparation of athletes for the Olympic Games is a complex and multifactorial process, which, in the current conditions of a noticeable aggravation of the struggle for the main quadrennial competitions, requires a constant search for effective means and methods of improving the quality of training at all links and stages of the multi-year improvement system.

In the current conditions of increased competition at prestigious international taekwondo competitions, significant intensification of training and competitive activities, the successful training of high-class athletes will largely depend on the comprehensive consideration and implementation of a large number of factors that directly or indirectly affect the achievement of the final result.

The contact nature of competitive activities in taekwondo requires constant monitoring of the state of psychological preparedness of athletes, their readiness to continue further fighting. The large physical and psychological loads that accompany the period of active training of athletes in the final stages of purposeful preparation for the main competitions can significantly affect the psycho-emotional states of athletes, cause a deterioration in the quality of further educational and training work, and affect the result of the entire staged preparation.

That is why, in our opinion, the scientific substantiation and creation of a holistic mechanism for monitoring the state of psychological preparedness of qualified taekwondo athletes during the four-year training period was an important component of improving the process of training qualified taekwondo athletes.

The purpose of the work: to scientifically substantiate and present a mechanism for controlling the psychological preparedness of qualified taekwondo players in four-year cycles of training.

Objectives of the research:

1) To define the role and place of psychological support and control of sportsmen's preparedness in martial arts (according to the literature).

2) To define a priority value and to systematize psychological properties and qualities of a personality of qualified taekwondoists for the purpose of their further control in the process of four-year Olympic preparation.

3) To establish the peculiarities of the level of manifestation of psychological qualities and properties in sportsmen of different age and sex during the four-year training cycle and to establish their interrelation with the efficiency of competitive activity.

4) To substantiate the algorithm of organization and to present the stage structure of the mechanism of psychological control of psychological preparedness of qualified taekwondoists in four-year training cycles.

The subject of the study: control of the psychological readiness of qualified taekwondo players in four-year cycles of training.

Research methods: theoretical analysis, generalization of scientific and methodical literature, pedagogical observation of the activities of qualified taekwondo players, surveys, methods of psychological diagnostics, method of expert evaluations, methods of mathematical statistics.

The data obtained during the research made it possible to expand and supplement the data on the importance of purposeful training of athletes during four-year training cycles and indicate a significant shortage of fundamental applied knowledge on key issues of rational training during the years of the Olympic cycle.



The organization of the training process is sometimes carried out without taking into account the individual characteristics of the athletes, optimization of training and competition activities for the years of the Olympic cycle, planning means of recovery and stimulation of working capacity, psychological support, etc.

The use of means and methods of psychological control without taking into account the structure, content and tasks in various structural formations of the training process significantly reduces the effectiveness of applying the arsenal of scientific and theoretical knowledge accumulated in sports psychology in practice.

Most of the experts we interviewed (90%) point to the importance of using measures of psychological control during the training of taekwondo athletes to demonstrate the highest results. The most desired effect that coaches expect to receive from the use of psychological support tools within four-year training cycles is the correction of the psycho-emotional state of athletes - 62.5%, the search for psychological reserves for further improvement - 25%, as well as psychological rehabilitation after unsuccessful performances - 10% .

The work systematizes significant psychological qualities and properties for successful competitive activities of taekwondo players and for the first time defines their priority significance during the training of athletes of various ages and qualifications. The indicators proposed by the experts are conditionally divided into three main groups. The first group includes indicators that mainly characterize the emotional and volitional sphere of athletes - the level of motivation, volitional qualities, the level of aggression, etc.

The second group includes psychological indicators that characterize the individual and typological characteristics of athletes and in most cases have a genetic nature. The third group includes indicators that, according to experts, are of a more labile nature and can undergo significant correction under the influence of internal personal reserves and factors of the external environment.

Among the most significant psychological indicators that affect the effectiveness of training and competitive activities of young taekwondo athletes who are preparing for the first Olympic cycle, experts included: 1) intellectual

abilities -  $11.8 \pm 2.28$  points; 2) willpower –  $11.6 \pm 1.51$  units; 3) self-confidence -  $11.5 \pm 1.53$ ; 4) level of motivation –  $10.8 \pm 2.16$  points. For more experienced and older athletes, the role of such psychological indicators as the level of emotional burnout and motivation significantly increases ( $11.0 \pm 2.23$  and  $12.0 \pm 1.22$  points, respectively).

A mechanism for monitoring the state of psychological preparedness of qualified taekwondo athletes in four-year cycles of Olympic training is proposed, which includes a step-by-step algorithm of actions, key principles, tasks, means, methods, functions and directions for using the results of psychological countermeasures during targeted preparation of athletes for competitions.

The algorithm of psychological control includes several key stages, or stages. The first stage is the initial (primary) testing, which is aimed at determining the individual psychological capabilities of each athlete who claims to be part of the Olympic team. The second stage of the algorithm covers the process of long-term psychological support of athletes preparing for the Olympic Games. The state of psychological preparedness of athletes is managed through permanent observation (control) and the use of appropriate means of psychological correction, according to the tasks of periods and stages of training.

Fundamental principles are systematized and presented, which determine the specifics of a sports psychologist's work with athletes: 1) the relationship between psychological control and the specifics of competitive activity in a specific type of sport; 2) complexity and permanence of psychological control measures; 3) individualization; 4) relationship with stages, periods and other types of sports training; 5) confidentiality and ethics; 6) accessibility and informativeness.

Prospective areas of using the results of psychological control during the training of athletes in the Olympic cycles of training are highlighted: 1) sports selection and orientation of training; 2) formation of an individual style and mechanisms of managing one's psycho-emotional state; 3) search for reserves for further improvement of the training process; 4) determining the effectiveness of means of psychological correction of the athlete's state of readiness; 5) study of the

dynamics of changes in the athlete's psychological readiness during different periods and stages of training.

Experienced athletes who trained in the second and more Olympic cycles had significantly higher ( $p < 0.05$ ) levels of self-esteem compared to young taekwondo players who made it to the national team for the first time, as well as significantly higher levels of emotional exhaustion in compared with young taekwondo players ( $p < 0.05$ ). However, even in them, these indicators were on the verge of the formative phase of exhaustion (on average,  $35.66 \pm 4.85$  units in men and  $27.14 \pm 8.06$  units in women, respectively).

The effectiveness of the competitive activity of taekwondo players largely depends on the total manifestation of indicators of the emotional and volitional sphere, stress resistance and self-esteem of taekwondo players. The coefficients of determination of which were 0.49 and 0.42 for men, and 0.60 and 0.47 for women, respectively. At the same time, a significantly greater total impact of the emotional-volitional component of preparation on the effectiveness of competitive activity was observed specifically in women, which must be taken into account in the process of multi-year improvement of female athletes within the framework of the Olympic cycles when planning various aspects of the preparation process.

The individual dynamics of changes in the main researched psychological parameters are established and their connection with the specifics of training and competition activities of athletes during various structural formations of the training process is shown.

The developed mechanism of psychological control can become an important component (subsystem) of the overall process of psychological support of training athletes. The feedback obtained as a result of psychological control should be used to further solve strategic tasks of managing the training process during the purposeful preparation of national teams for the main quadrennial competitions.

**Key words:** psychological support, psychological control, training system, structure of competitive activity, system of sports competitions, four-year Olympic cycles, structural formations of the training process, single combats.

## Список публікацій здобувача за темою дисертації

### Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Ромолданова І. Психологічне забезпечення підготовки тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. № 2. С. 114–129. DOI:10.28925/2664-2069.2020.2.10. *Особистий внесок здобувача полягає в організації дослідження, систематизації матеріалу та формулюванні висновків.*

2. Ромолданова І., Височіна Н. Особливості прояву самооцінки та її вплив на ефективність змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. № 2 (6). С. 169–182. DOI: 10.28925/2664- 2069.2021.2.15 *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні дослідження, систематизації матеріалу та формулюванні висновків.*

3. Vysochina N., Romoldanova I., Kuznetsova O. Mental properties' formation of the personality of athletes specializing in taekwondo. *Єдиноборства*. 2022. № 1 (23). С. 82–91. DOI: 10.15391/ed.2022-1.08 *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

4. Височіна Н., Ромолданова І. Організація контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах. *Наука в олімпійському спорті*. 2021. № 3. С. 26–36. DOI: 10.32652/olympic2021.3\_4 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні дослідження, систематизації матеріалу та формулюванні висновків.*

5. Ромолданова І. Етапний, поточний та оперативний контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 95-101. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.95-101 Фахове видання України.

**Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації**

1. Височіна Н., Ромолданова І. Психологічна підготовленість кваліфікованих тхеквондистів. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, м. Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 56–57. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod\\_xiv\\_zbirnyk\\_traven\\_2021.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf)

*Особистий внесок здобувача полягає в постановці мети та завдань, проведенні досліджень, формулюванні висновків.*

## ЗМІСТ

		Стр.
	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ .....	18
	ВСТУП.....	19
	РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ В ЧОТИРИРІЧНИХ ЦИКЛАХ ПІДГОТОВКИ .....	26
1.1.	Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в чотирирічних циклах підготовки.....	26
1.2.	Особливості змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів та її врахування під час контролю психологічної підготовленості спортсменів.....	33
1.3.	Психологічне забезпечення підготовки кваліфікованих спортсменів в олімпійських циклах.....	40
1.4	Контроль психологічної підготовленості в спортивних єдиноборствах.....	49
	Висновки до розділу 1.....	57
	РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	59
2.1.	Методи дослідження.....	59
2.1.1.	Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури .....	59
2.1.2.	Педагогічне спостереження.....	59
2.1.3.	Опитування.....	60
2.1.4.	Методи психодіагностики.....	60
2.1.5.	Метод експертних оцінок.....	71
2.1.6	Методи математичної статистики.....	72
2.2.	Організація дослідження .....	73
	РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ АЛГОРИТМУ ОРГАНІЗАЦІЇ	

	ТА ВИЗНАЧЕННЯ ІНФОРМАТИВНИХ СКЛАДОВИХ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ В ЧОТИРИРІЧНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦИКЛАХ ПІДГОТОВКИ.....	75
3.1.	Обґрунтування комплексу інформативних показників та визначення їх пріоритетної значущості для контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів ...	75
3.2.	Організація, структура та зміст контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах підготовки .....	87
3.3.	Напрями використання результатів психологічного контролю під час підготовки кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах.....	99
	Висновки до розділу 3.....	102
	РОЗДІЛ 4. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З ЕФЕКТИВНІСТЮ ЇХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЧОТИРИРІЧНИХ ЦИКЛАХ ПІДГОТОВКИ.....	105
4.1.	Індивідуально-типологічні та особистісні властивості тхеквондистів різного рівня кваліфікації та статі.....	107
4.2.	Дослідження мотиваційно-вольової сфери тхеквондистів різного рівня кваліфікації та статі.....	118
4.3.	Аналіз рівня самооцінки та стрес-стійкості тхеквондистів з урахуванням кваліфікації та статі.....	129
4.4.	Факторна структура психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів різної статі.....	137
4.5.	Вплив психологічної підготовленості тхеквондистів на ефективність їх змагальної діяльності.....	144



4.6.	Етапний, поточний та оперативний контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів протягом олімпійських циклів підготовки.....	155
	Висновки до розділу 4.....	164
	<b>РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	167
	<b>ВИСНОВКИ.....</b>	179
	<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	184
	<b>ДОДАТКИ.....</b>	206

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

МОК – міжнародний олімпійський комітет;

ITF – міжнародна федерація тхеквондо;

WTA – Всесвітня федерація тхеквондо;

ФТУ (WTF) – федерація тхеквондо України;

ТТД – техніко-тактичні дії;

ПЗМР – проста зорово-моторна реакція, мс;

ОТ – особистісна тривожність, бали;

СТ – ситуативна тривожність, бали;

С – самооцінка, бали;

РД – рівень домагань, бали;

ДВ – діапазон відхилення, бали.

САН – Самопочуття. Активність. Настрій

## ВСТУП

**Актуальність.** Одним із актуальних напрямів системи підготовки спортсменів є оптимізація підготовки в чотирирічних олімпійських циклах. Останнім часом спостерігається тенденція до продовження періоду виступів у спорті вищих досягнень. Звичним явищем стає виступ найсильніших спортсменів в двох-трьох олімпійських циклах, постійно збільшується кількість випадків виступів спортсменів в чотирьох-п'яти і навіть шести-семи Олімпійських іграх. Важливим завданням при цьому, є розробка структури та змісту чотирирічних олімпійських циклів з розумінням того, що кожний новий цикл в кар'єрі спортсмена не може дублювати зміст попереднього, а повинен представляти собою самостійне утворення [86, 125].

За останні десятиліття відбулися суттєві зміни в правилах змагань та методиці багаторічної спортивної підготовки. В різних країнах світу відбувається постійний пошук прогресивних підходів, спрямованих на вдосконалення тренувальної і змагальної діяльності тхеквондистів [34, 78].

При цьому сьогодні можна спостерігати тенденцію до явного загострення боротьби на міжнародних спортивних змаганнях в різних видах спортивних єдиноборств. Останнім часом вітчизняним тхеквондистам все складніше виборювати право кваліфікуватися для участі в Олімпійських іграх.

Одним із важливих напрямків цілеспрямованої підготовки кваліфікованих тхеквондистів до Олімпійських ігор, на наш погляд, може стати оптимізація процесу підготовки в рамках чотирирічних циклів підготовки. Разом із вдосконаленням навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, плануванням фізичних навантажень в кожному році чотирьох річного циклу, важливим є використання сучасних засобів та методів психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Пошук ефективних механізмів системного психологічного контролю стану підготовленості кваліфікованих тхеквондистів протягом всього олімпійського циклу.

Адже змагальна діяльність в єдиноборствах загалом, та в тхеквондо зокрема, характеризується високою емоційністю та багатогранністю, спортсменам необхідно постійно діяти в умовах непередбачуваності, швидко реагувати на дії суперника, змінювати тактику та манеру ведення поєдинку в залежності від перебігу схватки [73]. Подібні умови змагальної діяльності потребують від спортсменів прояву важливих психологічних якостей, які на думку багатьох спеціалістів відіграють надзвичайно важливу роль, як при відборі у спорт вищих досягнень, так і під час тренувальної і змагальної діяльності тхеквондистів.

На думку спеціалістів психологічні якості мають розглядатися як природні задатки та здібності спортсменів, які мають величезне значення для успішної змагальної та тренувальної діяльності [21]. Управління психологічними станами кваліфікованих тхеквондистів протягом чотирирічних циклів підготовки дозволяє істотно збільшити можливості контролю за власними діями, підвищити рівень особистісної компетенції, впливаючи на більш відповідальну та раціональну підготовку до виступу у змаганнях, а також значно збагатити варіативність поведінкових реакцій в складних умовах змагальної боротьби.

Вивченням психологічних якостей спортсменів в спортивних єдиноборствах в цілому, та в тхеквондо зокрема, займались багато вітчизняних та зарубіжних дослідників, серед яких Л. Г. Коробенікова, Г.В. Коробейніков [48, 49, 145, 146, 147, 148, 149], А.В. Сафошин, В.І. Стрелков [104], О.Б. Малков [62], В.Л. Дементнев [32], Л. Подригало, В. Романенко, О. Подригало [166, 167, 168, 170, 178], D.T. Burke et al. [128], V. Ghorbanzadeh et al. [133], S. Saulite et al. [173], M.S. Sotoodeh et al. [177], A.M. Williams, D. Elliott [185], в працях яких підкреслюється значення таких психологічних якостей як: мислення, перцептивні здібності, тип темпераменту, вольові якості, рівень мотивації, самоконтроль, самооцінка, різні прояви уваги та ін.

Однак попри величезну кількість науко-методичних даних з питань психологічної підготовки в спортивних єдиноборствах і контролю їх

спеціальних здібностей, в спеціальній літературі не представлені механізми контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів протягом олімпійських циклів підготовки. Важливим завданням є визначення кола пріоритетних психологічних властивостей та якостей, які мають безпосередній зв'язок з ефективністю тренувальної та змагальної діяльності тхеквондистів в спорті вищих досягнень. Особливо важливим питанням, на наш погляд, є обґрунтування загального алгоритму організації та механізму етапного контролю за психологічною готовністю спортсменів, які готуються протягом чотирьох років до Олімпійських ігор та ін.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:** дисертаційну роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 рр. за темою «Удосконалення системи спортивної підготовки і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів в сучасних умовах інтенсифікації змагальної діяльності» (№ державної реєстрації 0174000806) та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2024 рр. за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (№ державної реєстрації 0121U108197). Автор – співвиконавець тем. Внесок здобувача полягає в обґрунтуванні та створенні механізму контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах підготовки, розробці практичних рекомендацій для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спортсменів національних збірних команд, що готуються в олімпійських циклах підготовки.

**Мета роботи:** науково обґрунтувати та представити механізм контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах підготовки.

**Завдання дослідження:**

- 5) Визначити роль і місце психологічного забезпечення і контролю підготовленості спортсменів у спортивних єдиноборствах (за даними літературних джерел).

- 6) Визначити пріоритетну значущість та систематизувати психологічні властивості та якості особистості кваліфікованих тхеквондистів з метою їх подальшого контролю в процесі чотирирічної олімпійської підготовки.
- 7) Встановити особливості рівня прояву психологічних якостей і властивостей у спортсменів різного віку та статі протягом чотирирічного циклу підготовки і встановити їх взаємозв'язок із ефективністю змагальної діяльності.
- 8) Обґрунтувати алгоритм організації та представити етапну структуру механізму психологічного контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах підготовки.

**Об'єкт дослідження:** психологічне забезпечення підготовки тхеквондистів в чотирирічні олімпійських циклах.

**Предмет дослідження:** контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах підготовки.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз, узагальнення науково-методичної літератури використовували з метою визначення проблемних питань, які пов'язані із підготовкою спортсменів в рамках чотирирічних олімпійських циклів, особливостей підготовки спортсменів що перебувають на різних етапах підготовки в рамках другої стадії багаторічного вдосконалення; вивчення проблем психологічного забезпечення та психологічного контролю кваліфікованих спортсменів до головних міжнародних змагань; дослідження особливостей змагальної діяльності в тхеквондо, визначення її ключових компонентів забезпечення та реалізації.

Педагогічне спостереження за діяльністю кваліфікованих тхеквондистів здійснювалось з метою визначення особливостей поведінки спортсменів різного віку та кваліфікації під час цілеспрямованої підготовки в рамках чотирирічних циклів підготовки, встановлення особливостей ведення змагальної діяльності чоловіками та жінками під час проведення тренувальних та змагальних поєдинків.

Опитування проводили з метою встановлення відношення тренерів до використання засобів та методів психологічного забезпечення і контролю під час підготовки висококваліфікованих тхеквондистів; визначення найбільш очікуваного ефекту від психологічного забезпечення підготовки в рамках чотирирічних олімпійських циклів.

Методи психодіагностики використовувались для визначення переважного типу темпераменту тхеквондистів різної кваліфікації і статі, рівня їх самооцінки, ситуативної та особистісної тривожності, мотивації до успіху та уникання невдач, схильності до ризику, емоційного вигорання та акцентуації особистості. З метою визначення поточного і оперативного психологічного стану тхеквондистів в рамках мезо- та мікроструктурних одиниць тренувального процесу визначався рівень стресу спортсменів, їх емоційне вигорання, самопочуття, активність та настроїв.

Метод експертних оцінок дозволив встановити значущість ключових компонентів психологічної підготовленості що впливають на ефективність підготовки спортсменів різного віку в рамках чотирирічних циклів підготовки.

Методи математичної статистики було застосовано для опрацювання експериментального матеріалу з використанням пакета стандартних програм (MS Excel; Statistica 10.0). Використання регресійного аналізу дозволило визначити сумарний вклад різних компонентів психологічної підготовленості на успішність процесу підготовки тхеквондистів різної статі.

#### **Наукова новизна:**

- вперше систематизовані психологічні властивості та якості особистості кваліфікованих тхеквондистів з та встановлено їх пріоритетну значущість під час контролю рівня психологічної готовності протягом чотирирічних циклів підготовки;
- вперше представлено загальний алгоритм організації психологічного контролю підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах олімпійської підготовки;

- вперше розроблено та обгрунтовано етапну структуру механізму психологічного контролю підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах олімпійської підготовки;
- визначено рівень прояву значущих психологічних властивостей та якостей кваліфікованих тхеквондистів різного віку та статі;
- вперше визначена факторна структура психологічної підготовленості тхеквондистів різного віку та статі;
- вперше встановлені взаємозв'язки між рівнем психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів та ефективністю їх змагальної діяльності в офіційних поєдинках;
- представлені данні, які відображають динаміку змін показників психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів протягом чотирирічних циклів підготовки;
- підтвержені дані, щодо впливу психологічних властивостей кваліфікованих тхеквондистів на змагальну діяльність;
- доповнені данні щодо особливостей змагальної діяльності в тхеквондо;
- доповнені дані щодо значущості психологічної підготовки в спортивних єдиноборствах;
- підтвержені положення щодо важливості системного використання засобів та методів спортивної підготовки у сучасному спорті.

**Особистий внесок здобувача** в спільні публікації полягає в постановці проблеми, визначенні мети, завдань та виборі методів дослідження, статистичному аналізі та інтерпретації отриманих результатів, підготовці матеріалів до друку. Внесок співавторів визначається участю в організації дослідження окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів та частково в обговоренні.

**Публікації.** Наукові результати дисертації висвітлені в 6 наукових публікаціях: 5 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України; 1 публікація апробаційного характеру. (Додаток А).



**Апробація результатів дисертації.** Матеріали дисертаційного дослідження було оприлюднено:

- на міжнародному рівні: VIII, X–XII Міжнародні конференції «Молодь та олімпійський рух» (Київ, Україна 2019, 2021-2022 рр.);
- на всеукраїнських заходах: «круглі столи» і конференції кафедр спортивних єдиноборств (Київ, 2019–2021 рр.), історії та теорії олімпійського спорту НУФВСУ (Київ, 2019–2021 рр.) (Додаток Б).

**Практичне значення:**

- розроблений механізм контролю психологічної підготовленості буде використаний в процесі підготовки кваліфікованих тхеквондистів збірної команди України до участі в Олімпійських іграх.
- розроблений алгоритм контролю психологічної підготовленості кваліфікованих спортсменів в рамках чотирирічних циклів підготовки, може бути використаним для проведення досліджень в інших видах спорту.

Отримані результати впроваджені в освітній процес кафедри історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ, Київ, 7 лютого 2022 р.), практику підготовки спортсменів-тхеквондистів (Федерація тхеквондо ВТФ України Харків, 10 квітня 2022 р.; Позанавчальний спортивний заклад Центр військово-патріотичного та спортивного виховання молоді «Десантник», Київ, 4 травня 2023 р.), в практику підготовки тренерів в рамках курсів центру підвищення кваліфікації та перепідготовки тренерів Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ, Київ, 10 березня, 2023 р.) (Додатки В-Е).

**Структура та обсяг роботи.** Дисертаційна робота складається з анотації, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи – 215 сторінок. Робота містить 9 таблиць і 35 рисунків. Список використаної літератури налічує 187 найменування.

# РОЗДІЛ 1

## ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ В ЧОТИРИРІЧНИХ ЦИКЛАХ ПІДГОТОВКИ

### 1.1. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в чотирирічних циклах підготовки

Добре відомо, що досягти високих спортивних результатів в спорті можна лише за умови чіткого планування різних сторін підготовки спортсменів під час процесу багаторічного вдосконалення, оскільки спортивне тренування представляє собою безперервний процес, який характеризується своєю циклічністю – періодичним повторюванням відносно самостійних завершених відрізків часу (цикли, періоди, етапи, стадії багаторічної підготовки) [85, 87, 108, 125].

Виділення в структурі підготовки спортсменів високого класу чотирирічних олімпійських циклів, на думку В.М. Платонова [86], було обумовлено необхідністю організації планомірної підготовки до Олімпійських ігор. При цьому, зміст кожного із етапів такої підготовки повинен бути пов'язаний із вирішенням проміжних завдань, які визначаються метою підготовки спортсменів до головних змагань чотирьохріччя.

В спортивних єдиноборствах великі фізичні навантаження та постійні травми, які викликані контактом із суперником значно зменшують шанси на тривалість виступів у спорті вищих досягнень. Нечасто сьогодні можна зустріти спортсменів в спортивних єдиноборствах (бокс, боротьба, тхеквондо, фехтування та ін.), які приймали участь в трьох-чотирьох Олімпійських іграх. Яскравими прикладами такого довголіття в різних видах спортивних єдиноборств можна вважати виступи кубинського боксера Теофіло Стівенсона (переможця Олімпійських ігор 1972, 1976 та 1980 років) та інших видатних спортсменів [59, 186].

При цьому важко не погодитися із фахівцями, які стверджують, що тривалість успішних виступів на найвищому рівні значною мірою залежить від раціональної побудови підготовки в рамках чотирирічних циклах підготовки. Врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена, пошуку для нього оптимальної структури змагальної діяльності, виявлення функціональних резервів для подальшого вдосконалення, оптимізації об'ємів тренувальної і змагальної діяльності протягом кожного року олімпійської підготовки, пошуку мотиваційних факторів стимулювання подальших успішних виступів та ін. [10, 19, 54, 88, 119].

Стратегія побудови чотирирічних олімпійських циклів не може бути типовою для всіх спортсменів, які спеціалізуються в конкретному виді спорту, його дисципліні, або навіть в окремих видах змагань [7, 86]. В залежності від кваліфікації, віку спортсмена, стажу занять спортом, етапу багаторічної підготовки, на якому знаходиться спортсмен, особливостей виду спорту, стану здоров'я спортсмена та ряду інших причин, реалізуються різні схеми побудови чотирирічних циклів підготовки.

Л.О. Драгунов [35] вважає, що протягом тривалого часу в системі багаторічної підготовки питання побудови тренувального процесу в чотирирічних олімпійських циклах було недостатньо вивчене і мало переважно теоретично невизначений характер. Розробка і реалізація чотирирічних олімпійських циклів у багатьох випадках здійснювалися формально, через цільові комплексні програми підготовки спортсменів до Олімпійських ігор без необхідного врахування сучасних науково-методичних аспектів і положень управління тренувальним процесом.

Притримується цієї точки зору і В.Д. Дрюков [36], який вважає що в фундаментальних працях М.Г. Озоліна, В.М. Платонова та ін., розглядалися питання загальної стратегії та планування олімпійської підготовки на рівні пропозицій, побажань та констатації фактів. При цьому питання планування та управління підготовкою спортсменів в чотирирічних циклах залишаються проблемними і невирішеними.

Потрібно розуміти, що універсальної моделі планування навчально-тренувальної та змагальної діяльності для різних олімпійських видів спорту може й не бути. Попри схожі концептуальні організаційно-методичні принципи управління підготовкою спортсменів протягом олімпійського циклу, конкретний зміст та технологія самої підготовки та змагальної діяльності може відрізнятись.

Переважна більшість представлених сьогодні в спеціальній літературі моделей чотирьохрічної підготовки розроблена на базі індивідуальних циклічних та складно-координаційних видів спорту, в яких є необхідні організаційні передумови для тривалої централізованої підготовки спортсменів національних збірних команд.

Недостатньо вивченими є питання управління підготовкою спортсменів в олімпійських циклах в спортивних єдиноборствах. Особливо в тих із них, які нещодавно отримали олімпійський статус та зіштовхнулися з проблемою цілеспрямованої підготовки до головних змагань чотирьохріччя вперше.

Відчувається дефіцит подібних систематизованих знань й в тхеквондо. До програми Ігор Олімпіад тхеквондо уперше був включений в 2000 році (Сідней, Австралія), і до сьогоднішнього дня представлений на олімпійських змаганнях в чоловічих та жіночих категоріях. До включення в програму Олімпійських ігор тхеквондо двічі виступав у якості демонстративного виду спорту на Іграх в 1988 та 1992 роках.

Актуальними завданнями досліджень, на наш погляд, повинні стати питання планування тренувальної та змагальної діяльності тхеквондистів різного віку та статі за роками олімпійського циклу, планування системи спортивних змагань та змагальної діяльності, яка б відповідала стратегічним поглядам централізованої підготовки до Олімпійських ігор, використання новітніх технологій психологічного забезпечення підготовки спортсменів, позатренувальних засобів стимуляції працездатності та відновлення, побудови етапу безпосередньої підготовки кваліфікованих тхеквондистів до головних змагань та інші проблемні питання.

Найбільш простим випадком, характерним для всіх видів спорту, є варіант побудови чотирирічних олімпійських циклів, при якому молодий спортсмен знаходиться на етапі підготовки до вищих досягнень або на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей та вперше готується до участі в Олімпійських іграх.

Головною особливістю побудови процесу підготовки в олімпійському циклі при цьому буде те, що з кожним наступним роком підготовки сумарні об'єми навантаження будуть зростати. Окрім збільшення загальних об'ємів навантаження, при такій моделі чотирьохрічної підготовки, щороку збільшується і кількість спеціальної роботи, розширюється змагальна практика, змінюється характер засобів та методів підготовки [87].

Інша ситуація спостерігається в тому випадку, коли чотирьохрічний олімпійський цикл припадає на заключний період кар'єри спортсмена – етапи збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження результатів. Для таких спортсменів спостерігається тенденція до різкого зниження навантажень в перші роки нового олімпійського циклу з їх подальшим зростанням в передолімпійському році. Подібне планування на думку В.М. Платонова [87] дозволяє зберегти функціональні резерви організму досвідченим (віковим) спортсменами та продовжити їх успішні виступи у спорті вищих досягнень.

Подібної точки зору притримуються й інші фахівці, які вважають, що досвідчені спортсмени високого класу повинні звертати на себе увагу під час підготовки до Олімпійських ігор як в національних командах провідних спортивних країн, де у тренерів є великий вибір потенціальних кандидатів, так і у відносно маленьких національних командах, в яких можливість включення нових талановитих спортсменів дуже обмежена [36, 86].

Переваги вікових і досвідчених спортсменів є очевидними: вони мають більш глибокі базові та специфічні знання з виду спорту, більш високий рівень емоційного контролю, стабільність техніко-тактичних навичок та змагального досвіду. Недоліки таких спортсменів полягають у тому, що вони

наближуються до біологічних меж своїх тренувальних адаптаційних реакцій, виконують свої звичні тренувальні програми і не схильні змінювати стиль тренувань та набір вправ. Вікові спортсмени виконують менший об'єм навантажень та потребують більш тривалих перехідних періодів для фізичного та психологічного відновлення. В першому році чотирьохрічного плану ця категорія спортсменів виконує суттєво менший об'єм фізичних навантажень. Модель третього річного циклу як для молодих, так і досвідчених спортсменів повинна характеризуватися збільшенням тренувальних навантажень, які наближаються до максимуму [52].

Дещо іншої точки зору притримується В.М. Платонов [87], який вважає, що для досвідчених вікових спортсменів третій рік характеризується великими сумарними об'ємами тренувальної роботи з переважним розвитком базових компонентів фізичної і техніко-тактичної підготовленості. Періодизація підготовки при цьому повинна мати не чіткий характер. Планується участь у великій кількості змагань, однак спеціальна підготовка до них не проводиться. І лише четвертий рік циклу потрібно будувати на матеріалі великих за об'ємом та інтенсивністю навантажень з детально розробленою структурою річного циклу підготовки. Така структура чотирьохрічної підготовки, на думку автора, дозволяє спортсменам не тільки продовжити тривалість спортивної кар'єри, але й досягти видатних результатів на Олімпійських іграх.

Для молодих спортсменів, які поки що не приймали участь в Олімпійських іграх, використовуються зазвичай типові схеми планування чотирьохрічної підготовки. Під час проходження олімпійської підготовки їх спортивна мотивація значно зростає, покращуються умови тренувань: стає більше навчально-тренувальних зборів, з'являються більш кваліфіковані партнери, часто більш кваліфіковані тренери та ін. В результаті спортсмени значно збільшують свої робочі навантаження у порівнянні із попереднім роком. В другому та третьому році олімпійської підготовки тренувальні навантаження продовжують зростати.

Деякі автори вважають, що в рамках чотирьохрічної підготовки спортсменів важливим завданням також є встановлення пріоритетних напрямків для організаційної та навчально-тренувальної роботи в кожному році [2, 38]. Так, на їх думку, протягом першого олімпійського року потрібно вирішувати завдання залучення та тестування нових кандидатів, здійснювати підбір тренерів та інших штатних спеціалістів, оновити та скорегувати звичні форми та методи тренувань, сформувати командний дух на налагодити взаємовідносини у спортсменів та штатних спеціалістів. На другому році потрібно здійснювати подальший відбір та затвердження нових кандидатів, збільшити тренувальні навантаження та підвищити кість тренувального процесу. Максимальний рівень тренувальних навантажень слід планувати на третій рік олімпійського циклу. В рамках третього року також потрібно визначити індивідуальні характеристики виконання змагальних вправ для кожного члена команди. Четвертий рік, характеризується стабілізацією складу команди та тренувальних навантажень на рівні попереднього року, здійснюється закріплення моделі поведінки на змаганнях і виконання змагальної вправи.

Однією із важливих передумов раціональної побудови процесу спортивної підготовки в чотирирічних олімпійських циклах, на думку В.Д. Дрюкова, є виявлення та обґрунтування основних принципів її організації та проведення [36].

Серед важливих принципів підготовки спортсменів в чотирирічних циклах підготовки можна виділити наступні: 1) Принцип етапності, який передбачає виділення в структурі підготовки спортсменів високого класу чотирьохрічного олімпійського циклу як самостійної структурної одиниці в системі багаторічного вдосконалення. Реалізація цього принципу знаходить своє відображення в цільових комплексних програмах підготовки спортсменів до Ігор Олімпіад; 2) Принцип програмно-цільового планування та управління. Передбачає акцентуацію не на процес діяльності, а на кінцевий результат, який необхідно досягнути. Реалізація принципу

основується на створені функціональної моделі чотирьохрічного олімпійського циклу підготовки спортсменів високого класу; 3) Принцип оптимізації – передбачає безперервне прагнення до оптимізації процесу підготовки за рахунок раціонального використання всіх видів підготовки в рамках розробленої структури тренувального процесу; 4) Принцип індивідуалізації, який означає, що тренувальний процес повинен бути пристосований до особливостей кожного спортсмена, його фізичних та психологічних особливостей. 5) Принцип інтеграції та централізації підготовки. Передбачає об'єднання зусиль та встановлені стійких зв'язків між спортивними організаціями, підсистемами спорту, окремими працівниками та передбачає планування і організацію спільної підготовки членів національних команд; 6) Принцип мотивації – передбачає поведінку спортсмена. Реалізація принципу полягає в формуванні мотивації досягнення найвищих результатів в спорті з урахуванням мотивів спортсмена.

Досить складно пояснити дефіцит наукових даних, пов'язаних із питаннями психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих спортсменів в чотирирічних циклах олімпійської підготовки, адже складність та відповідальність такої тривалої централізованої підготовки висуває значні вимоги до рівня психічної готовності спортсменів та потребує постійного контролю за їх психоемоційним станом.

В працях вітчизняних та зарубіжних авторів [23, 74, 122, 147, 172], розглядаються питання психологічного забезпечення підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення, види психологічної підготовки спортсменів в залежності від завдань та етапу процесу підготовки, особливості психологічної підготовки до змагань тощо.

Однак не меншої актуальності, на наш погляд, набуває проблема психологічної підготовки спортсменів саме протягом чотирьохрічного циклу підготовки, в рамках якої важливі складові системи психологічного забезпечення повинні бути органічно взаємопов'язані із стратегічними



завданнями чотирьохрічного плану підготовки спортсменів до Олімпійських ігор, бути її важливою допоміжною ланкою.

Окрему увагу необхідно приділити визначенню найбільш значущих для спортивних єдиноборств загалом, та тхеквондо, зокрема, психологічних якостей та властивостей особистості, які безпосередньо пов'язані із успішністю їх тренувальної та змагальної діяльності [3, 6, 8, 43, 166]. Значущі для виду спорту психологічні властивості та стани потребують постійного контролю в процесі цілеспрямованої підготовки спортсменів до Олімпійських ігор [4, 15, 61, 71, 80].

Визначення структури психологічної підготовленості конкретного спортсмена дозволяє суттєвим чином індивідуалізувати процес його спортивної підготовки, а перманентний контроль динаміки змін психоемоційних станів – оперативно реагувати на їх зрушення, обирати доцільні методи та засоби корекції, прогнозувати перспективи досягнення найвищих результатів на головних змаганнях чотирьохріччя [20, 40, 49, 58, 148].

## **1.2. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів та її врахування під час контролю психологічної підготовленості спортсменів**

Сучасний рівень спортивних досягнень в тхеквондо вимагає цілеспрямованої організації багаторічної підготовки спортсменів, пошуку усе більш ефективних організаційних форм, засобів та методів навчально-тренувальної роботи, а також контролю рівня підготовленості, як ефективного інструменту управління і планування тренувального процесу [30, 114, 121, 174, 176].

Постійне зростання популярності тхеквондо та загострення конкуренції з боку зарубіжних суперників примушують шукати нові шляхи і резерви підвищення спортивної майстерності спортсменів. Одним із таких

перспективних шляхів може стати детальний аналіз структури змагальної діяльності в тхеквондо та основних компонентів її реалізації та забезпечення, особливо враховуючи тенденцію до інтенсифікації тренувальної і змагальної діяльності та підвищення динамічності і видовищності спортивних змагань [94, 95, 97, 120, 155].

Як вважає В.М. Платонов [86], орієнтація всієї спортивної підготовки на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності є перспективним шляхом вдосконалення процесу підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Такий підхід передбачає не тільки вдосконалення всіх її компонентів, які є значущими на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, але й створення відповідного функціонального фундаменту на ранніх етапах багаторічного вдосконалення.

Одночасно потрібно враховувати, що в структурі змагальної діяльності на рівні спорту вищих досягнень значущими часто бувають компоненти, які на ранніх стадіях багаторічної підготовки часто випадають із поля зору тренера та спортсмена. При створенні функціонального фундаменту на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки необхідно орієнтуватися на ті складові, які забезпечують успіх на рівні спорту вищих досягнень. Допущені помилки дуже складно компенсувати на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Всебічні знання про структуру змагальної діяльності, факторах її забезпечення та реалізації, наявність відповідних функціональних можливостей та техніко-тактичної підготовленості лише створюють необхідні передумови для досягнення заданого результату. Однак його практична демонстрація залежить від здатності реалізувати ці передумови в умовах відповідальних змагань [86].

Спортивні єдиноборства загалом, та тхеквондо зокрема, характеризуються надзвичайно складною структурою змагальної діяльності [60, 81, 89, 96, 150]. Спортсменам необхідно виконувати дії в складних

умовах протиборства з суперником, дефіциту часу та високих психоемоційних перенавантажень [55, 62, 70, 93, 175].

При цьому для оцінювання психологічних складових: розвитку стійкості, сили духу, характеру, індивідуальних можливостей в тхеквондо використовується певна система [18]. Також існує шкала оцінок технічної майстерності, яка розподілена на 19 градацій: 10 гіпів і 9 данів. Відлік гіпів відбувається в сторону зменшення, від десятого (найнижчого) до першого. Відлік данів здійснюється навпаки, від першого до дев'ятого, в напрямку зростання. Володарі данів з VII-го по IX-й – майстри тхеквондо, є елітою виду спорту, приймають участь в найпрестижніших міжнародних змаганнях [58, 69, 102, 138].

Під час спортивного поєдинку потрібно постійно враховувати поведінку та техніко-тактичні дії суперника. Оперативно реагувати на зміни в змагальній діяльності, намагатися нав'язувати супротивнику бажану модель розвитку подій під час протистояння. Все це вимагає від спортсмена не тільки наявності широкого арсеналу різноманітних техніко-тактичних дій, але й необхідного змагального досвіду та високого рівня психологічної підготовленості [77, 112].

Екстремальність умов змагальної діяльності в тхеквондо обумовлена погіршенням сприйняття, вибором рішення та реалізації дій через велике різноманіття і постійну зміну ситуації, просторових та часових обмежень, які обумовлені правилами змагань, недостатньою кількістю інформації, невизначеністю моменту початку дії тощо. До цього ж потрібно враховувати, що на екстремальність умов свідомо впливає також й суперник, який намагається позбавити спортсмена можливості комфортного вибору варіантів рухових дій [79, 82, 143, 179].

Таким чином відбувається ускладнення сприйняття ситуації, що складається, і виконання спеціалізованих дій, що пред'являє підвищені вимоги до рівня функціональних можливостей спортсмена, посилює психічну напругу його діяльності [87].

Технічний арсенал в тхеквондо налічує більше ніж три тисячі дій, які характеризуються різними просторовими і тимчасовими характеристиками [58, 144]. Оволодіти ними в повному обсязі без продуманого системного підходу вкрай важко.

Як і усі бойові мистецтва, тхеквондо вимагає розвитку і культивування певних здібностей та навичок: швидкості, спритності, гнучкості, рухливості, високої координації рухів та витривалості. Технічні дії в тхеквондо характеризуються сферичністю дій і м'яким, але потужним вивільненням сили. Головний результат полягає у високій мірі узгодженості рухів тіла [59].

В процесі оволодіння техніко-тактичними діями тхеквондистам доводиться засвоювати багато спеціальних понять, термінів, прийомів, тощо. Ситуація, що безперервно змінюється під час поєдинку в змаганнях або тренувальних сутичках, вимагає чималої зосередженості для чіткого сприйняття і швидкої переробки інформації, що надходить [75, 117].

Одним із основних чинників, що впливає на підготовку тхеквондиста, є його вміння не лише глибоко осмислювати, але й швидко переключати свою увагу з одного об'єкту на інший, знаходити взаємозв'язки в цих об'єктах та приймати раціонально виправдане рішення відповідно до конкретної ситуації, що постійно виникає та змінюється під час проведення спортивного поєдинку [13, 70].

Тактика поєдинку в тхеквондо на думку Kil Y.S. – це мистецтво використання технічних засобів з урахуванням індивідуальних техніко-тактичних, морально-вольових та фізичних можливостей в бою з різними за своїм стилем та манері противниками. Тактична майстерність проявляється в здатності нейтралізувати сильні сторони супротивника, використати його слабкі сторони та одночасно з цим в умінні зберегти індивідуальну манеру бою. Управління боєм, мистецтво його ведення полягає в імплементації плану техніко-тактичних дій, а у випадку необхідності, й в його зміні по ходу бою [141].

Лі Сун Ман та Гейтен Р. стверджують, що тактична зрілість тхеквондиста визначається його бойовим досвідом. Чим більше спортсмен провів поєдинків з сильними та досвідченими противниками, тим вищим буде його тактична майстерність. На думку авторів, тактичні дії тхеквондистів можуть бути розподілені на три відносно самостійні групи: підготовчі, атакувальні та захисні [58].

Підготовчі дії – перша тактична спрямованість змагальних дій, яка включає: знайомство з рівнем майстерності противника, його стилем та манерою ведення бою, маскування власних замислів за допомогою обманних рухів з метою відволікання уваги опонента від задуманих дій та ін. Підготовчі дії повинні активно здійснюватися за допомогою маневрування, атак і контратак (поодинокі, повторні удари, зустрічна техніка, техніка переслідування).

Атакувальні (наступальні) дії – друга тактична спрямованість знаходить своє відображення в атаках та контратаках. Атака – найкращий тактичний засіб в тхеквондо для досягнення перемоги. Боець, який атакує, може розраховувати на успіх тільки при своєчасному та несподіваному проведенні атаки для противника. Саме тому необхідна підготовка до атаки, одним із моментів якої є розкриття захисту противника обманними діями. Відволікти його увагу від обраної для удару цілі та цим забезпечити необхідне положення для його нанесення. В свою чергу, контратака може бути зустрічною, у відповідь або повторною, тощо. Виконуватися вони можуть з близької, середньої та дальньої дистанції.

В практиці бойових дій деякі тхеквондисти використовують переважно атакуючі дії, як базовий бойовий засіб, постійно атакують і лише зрідка проводять контратаки, інші – як основу для своїх дій використовують контратаку, атакуючи для того, щоби «зав'язувати» бій, визивати противника на контратаку і наносити удари у відповідь [75, 117].

Захисні дії – третя тактична спрямованість змагальних дій тхеквондиста – використовується, якщо необхідно захищатися від швидкої та

стрімкої атаки противника. До захисних дій прийнято відносити й контрудари без подальшого розвитку наступальних дій, для того, щоб зупинити активного, безперервно атакуючого противника. Захисні дії, у поєднанні із маневруванням, крім того, можуть виконувати функції зближення із суперником та задля збереження середньої та дальньої дистанції.

Вдосконалення тактичної підготовки при цьому, повинно спиратися на вирішення наступних двох напрямків: 1) розробка індивідуальної тактики дій, вміння нав'язати противнику свою манеру ведення бою, реалізація тактичного плану дій, ефективного використання технічних прийомів; 2) уміння розпізнавати манеру ведення бою суперником, нейтралізувати його сильні сторони і використовувати слабкі.

Існують різні способи вивчення змагальної діяльності тхеквондистів. Г. Шамардіною [118] запропоновано визначати кількість ударів, які наносяться і тих, що дійшли до цілі. На основі цих даних можна оцінювати коефіцієнт ефективності бойових дій. Робиться це за допомогою обчислення коефіцієнтів захисних та атакуючих дій. Також може обчислюватися коефіцієнти влучання сильних ударів, а також коефіцієнт витривалості в бою.

Знаючи величину вказаних коефіцієнтів спортсмена і порівнюючи її із показниками основних конкурентів або з середніми показниками групи спортсменів такого ж класу, можна виявляти його сильні і слабкі сторони (ефективність атакуючих і захисних дій), і вносити відповідні корективи в навчально-тренувальний процес [54].

Саме число ударів, що завдаються спортсменом, надають цінну інформацію про змагальну діяльність. Воно відображає, так звану «густину» ведення бою, яка багато в чому визначає майстерність і спортивний результат спортсменів.

Схожої думки притримуються і Ю. Немцева та Т. Кравчук, які пропонують оцінювати технічні дії тхеквондистів під час змагальної діяльності за наступними показниками: кількість ударів, виконаних

спортсменом, кількість ударів, що дійшли до цілі, кількість відбитих ударів і кількість ударів, зарахованих судьями. На основі цих показників автори пропонують визначити ефективність бойових дій шляхом розрахунків коефіцієнтів ефективності: атакуючих дій (Кеад), захисних дій (Кезд), бойових дій (Кебд), і результативність (Кр) [75].

В сучасних умовах змагальної діяльності тхеквондистів за виконання більш складних технічних дій у заліковій зоні захисного жилету та по дозволених для атак місцях голови, судді нараховують додатковий бал, за умови фіксації електронною системою підрахунку, даного удару. До таких технічних дій відносяться складно-координаційні удари з різноманітними обертаннями і стрибками [134, 154].

Як вважають Estevan I. et all, найближчим часом в різноманітних версіях тхеквондо (ВТФ, ІТФ та ін.) будуть продовжуватись зміни в правилах змагань, які незмінно вплинуть на техніку і тактику ведення змагального поєдинку, що призведе до суттєвих змін традиційної системи спортивної підготовки в тхеквондо [132].

Складна структура змагальної діяльності в тхеквондо та постійні зміни специфіки техніко-тактичної діяльності, потребують пошуку та систематизації інформативних критеріїв та показників, які можуть бути використані з метою контролю психологічної підготовленості спортсменів до змагань [51, 158, 163 ].

На думку фахівців (Sotoodeh MS, Talebi R, 2012), об'єктивними факторами психічної діяльності тхеквондистів з точки зору вимог до рівня розвитку психічних якостей є [177]:

- дефіцит часу на вирішення оперативних завдань;
- велика альтернативність тактичних ситуацій;
- нестационарність просторово-часових взаємовідношень між суперниками, а також між спортсменом та «фізичним середовищем»;
- динамічністю умов змагальної боротьби;

Суттєву роль відіграють й такі суб'єктивні фактори як, тривалість активного очікування, індивідуальна схильність спортсмена до способу вирішення завдань та реалізації рішень в змагальних умовах.

Серед важливих психомоторних якостей спеціалісти відзначають координацію рухів, просту та складну сенсомоторну реакції. Особливої уваги потребує здатність спортсмена до антиципації подій під час бою. Багато в чому рівень прояву антиципації залежить від змагального досвіду спортсмена. Участь тхеквондиста в багатьох схватках залишає в пам'яті спортсмена важливі причинно-наслідкові зв'язки різноманітних комбінаційних дій суперника і дозволяє передбачувати майбутні дії на основі аналізу попередніх [49, 112, 145, 146,181].

Значні вимоги також пред'являються до рівня розвитку емоційно-вольової та мотиваційної сфери особистості тхеквондистів [39, 55, 58, 123, 129]. Інтерес до боротьби, адекватний та стійкий рівень мотивації до успіху, прагнення до лідерства, відіграють суттєву роль під час цілеспрямованої підготовки спортсменів до змагань міжнародного рівня [41, 50, 84, 101, 131].

Це, в свою чергу, підвищує значущість процесу психологічної підготовки та контролю психічної готовності кваліфікованих тхеквондистів до змагань, якому на наш погляд, останнім часом приділяється не достатньо уваги. Обрані засоби та методи психологічного контролю повинні відповідати завданням та змісту навчально-тренувального процесу, запитам практичної діяльності. Психологічне забезпечення кваліфікованих спортсменів повинно мати системний характер, стати частиною загальної стратегії багаторічної підготовки в тхеквондо.

### **1.3. Психологічне забезпечення підготовки кваліфікованих спортсменів в олімпійських циклах**

Рівень фізичних та психічних навантажень в спорті вищих досягнень є сьогодні настільки високим, що розраховувати на подальше зростання



результатів за рахунок збільшення об'ємів тренувальної роботи практично неможливо. Виникає необхідність пошуку нових форм роботи зі спортсменами, які пов'язані із покращенням якості самої підготовки, а не збільшення її кількісних параметрів [86, 125, 130, 164].

Особливістю сучасного підходу до психологічного забезпечення підготовки спортсменів є перехід від вирішення часткових завдань, які пов'язані лише з окремими питаннями, до психологічно обґрунтованого проектування всього процесу підготовки [9, 14, 26, 70, 93].

Однак потрібно зазначити, що подібне цілісне уявлення про психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті виникло досить нещодавно. Можливо це частково можна пояснити методичною і науковою складністю досліджуваного об'єкта – психічних проявів особистості спортсменів високого класу в екстремальних умовах їх професійної діяльності та відсутності єдиної думки серед фахівців щодо уніфікованих підходів по організації та провадженні психологічного забезпечення підготовки спортсменів.

Сьогодні в спеціальній літературі можна зустріти велику кількість наукових публікацій, які переважним чином присвячені розгляду окремих питань психологічної підготовки та психологічного забезпечення підготовки спортсменів.

Вивченням психічних станів спортсменів та їх регуляції в тренувальній і змагальній діяльності займалися О.Р. Гринь, Н.Л. Височіна, О. Є. Гебелкова [22, 28]. Дослідження психологічної природи взаємовідносин та конфліктів між спортсменами та тренерами можна знайти в наукових дослідженнях Oh Y. [159]. Питання підвищення рівня мотивації та вольової підготовки спортсменів розкриті в працях Ю. М. Босенко, В. Г. Езан, А.Маслоу, J. H. Nam та ін. [5, 39 63, 157].

Окремої уваги заслуговують науко-методичні праці фахівців, які присвячені питанням дослідження рівня прояву різних психологічних якостей та властивостей спортсменів [67, 68, 104, 151]. Також розглядаються

інформативні засоби діагностики досліджуваних якостей та властивостей психіки спортсменів [14, 91, 161, 183].

Все більшої популярності під час підготовки спортсменів високого класу набувають різноманітні форми та засоби корекції психологічних станів спортсменів (спортивний коучинг, психологічний тренінг, психологічна консультація, психологічна реабілітація тощо) [5, 83, 105].

На сьогоднішній день, все частіше фахівці з психології спорту починають говорити саме про психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Психологічне забезпечення уособлює собою більш широкомасштабний соціально-психологічний процес, який не звужує спектр діяльності психолога лише до безпосередньої підготовки до змагань [9, 16, 92, 184].

Більшість фахівців розглядають психологічне забезпечення підготовки спортсменів як систему заходів, які спрямовані на мобілізацію резервів психіки спортсменів та забезпечують високу ефективність навчально-тренувального процесу й високу надійність та результативність змагальної діяльності. А також як психологічно обґрунтовану організацію всього процесу підготовки, до складу якої входить і конкретна підготовка спортсменів до змагань [126].

Психологічна підготовка при цьому сприймається як система психологічного, педагогічного, методичного та соціального впливу на спортсмена з метою створення у нього необхідних для конкретного виду спорту психологічних якостей та рис особистості. Вона передбачає весь комплекс впливів, які спрямовані не тільки на досягнення високого спортивного результату, але й на формування особистості.

В спеціальній літературі можна зустріти ще один важливий термін, який є результатом процесу психологічного забезпечення підготовки спортсменів – це «психологічна готовність» та «психологічна підготовленість». Психологічна готовність відображає психологічний стан спортсмена, який характеризується впевненістю в собі, намаганні боротися

до кінця та бажанням перемогти, значною емоційною стійкістю, вмінням керувати своїми діями, настроєм та відчуттями, здатністю мобілізувати всі свої сили для досягнення мети [9, 14, 133].

У свою чергу, термін «психологічна підготовленість» має відображати рівень розвитку комплексу психологічних властивостей та особливостей спортсмена, від яких залежить досконале і надійне виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах тренувань та змагань. Найбільш повно психологічна підготовленість спостерігається на заключному етапі підготовки до змагань (за умови раціонально побудованого процесу психологічного забезпечення) [19, 182].

Отже попри значну кількість дискусійних питань, різних думок та відмінностей в трактуванні основних понять і термінів психологічного забезпечення процесу підготовки спортсменів, можна виділити три важливі (системо утворюючі) ланки цього складного процесу:

1) психологічне забезпечення, яке охоплює всю сферу цілеспрямованої підготовки спортсменів та їх тренерів в процесі багаторічного вдосконалення. Метою такого забезпечення є пошук і підготовка спортсмена міжнародного рівня, а також мобілізація існуючого психологічного потенціалу для демонстрації найвищих результатів на головних змаганнях чотирьохріччя. Цей процес може охоплювати період від початку занять спортом і завершуватись під час соціально-психологічної адаптації спортсменів, які залишають спорт вищих досягнень та потребують підтримки психолога під час зміни професійної діяльності;

2) психологічна підготовка – це процес безпосередньої підготовки та налаштування спортсменів до участі в змагальній діяльності. В рамках такої психологічної підготовки визначається актуальний стан спортсмена, індивідуальні характеристики особистості конкретного спортсмена, характер та умови проведення майбутніх змагань, обираються доцільні засоби та методи психологічного впливу, аналізуються психологічні можливості суперника та вирішується ряд інших важливих питань.

3) психологічна підготовленість та психологічна готовність – які є результатом ефективності провадження двох попередніх ланок повинні визначатися за спеціально підібраними психологічними критеріями (психодіагностичні засоби та методи). Про рівень психологічної підготовленості також можуть свідчити і результати виступів та поведінка спортсменів на самих змаганнях, хоча встановити ступінь впливу саме психологічної складової підготовленості спортсмена на ефективність змагальної діяльності буде вкрай важко.

Розглянуті три основні ланки процесу психологічного забезпечення підготовки спортсменів повинні бути органічно взаємопов'язані із процесом спортивно-педагогічної діяльності, яка і є стрижневою основою всієї системи підготовки. Завданням, принципам, структурі і змісту спортивно-педагогічної діяльності спортсменів, у тому числі і на різних етапах багаторічної кар'єри, повинна відповідати концепція психологічного забезпечення.

Психологічна підготовка у сучасному спорті стає невід'ємною частиною безпосередньої підготовки до участі в змаганнях. Особливо важливим це є для спортсменів високого класу, які потребують мобілізації існуючого функціонального потенціалу та психологічного ресурсу для демонстрації найвищих спортивних результатів в складних стресових умовах відповідальних змагань [9, 14, 173].

Такий цілеспрямований вплив з боку психолога може здійснюватись протягом річного циклу, окремого макроциклу, або безпосередньо під час заключного етапу підготовки спортсмена до змагальної діяльності. Окремої уваги заслуговують питання психологічної підготовки на самих змаганнях (дні, години перед стартом, безпосередній вихід на поєдинок тощо).

Психологічна підготовленість спортсмена є невід'ємною частиною структури загальної підготовленості, разом із технічною, тактичною, фізичною, функціональною та іншими. Повинна мати своєрідну структуру, яка залежить від специфічних умов змагальної діяльності в конкретному виді

спорту та індивідуальних особливостей особистості спортсмена, а також адекватні засоби діагностики [11, 28, 86].

Попри це в питаннях структури та форм психологічного забезпечення підготовки спортсменів, думки ряду відомих спортивних психологів та фахівців з теорії спорту дещо відрізняються.

Так, В.І. Воронова [14] вважає, що основними форматами психологічного забезпечення, підготовки спортсменів повинні бути психологічне навчання, психологічна діагностика, психологічна консультація, психологічний тренінг та психологічна регуляція. Для ефективної їх реалізації необхідна постійна робота психолога зі спортсменом, що можливо лише за умови постійного знаходження у команді. Такий підхід, на думку автора забезпечить довгострокове планування необхідних напрямків роботи з кожним конкретним спортсменом, дозволить своєчасно усунути небажані впливи соціального та природного середовища, навчити методам саморегуляції, закріпити довіру та відкритість взаємовідносин психолога та спортсмена, донести до тренера необхідні психологічні терміни та знання, покращивши тим самим рівень його підготовленості та розширивши кругозір професійних знань.

На необхідність подібної тривалої сумісної підготовки вказує і Г.Б. Горська [26], яка вважає що одним із суттєвих недоліків сьогоденного психологічного забезпечення підготовки спортсменів як раз і є фрагментарність та нетривалість використання психологічних засобів під час підготовки спортсменів.

Психологи різних країн світу, які здійснюють психологічне забезпечення підготовки спортсменів до Олімпійських ігор, роблять ставку на систематичну планомірну роботу, яка спрямована на підвищення психологічних ресурсів, які створюють необхідні передумови для успішної змагальної діяльності. Підкреслюється необхідність її індивідуалізації, врахування специфіки виду спорту, особливості олімпійських змагань. На думку Г.Б. Горської уявлення про спортивну психологічну службу, як

аналога швидкої допомоги, до послуг якої звертаються в критичних умовах, відходить у минуле.

Однак, попри це, не зрозумілим залишається питання про який період часу говорять спеціалісти (чотирирічний Олімпійський цикл, річний цикл підготовки, підготовку на заключному етапі тощо).

Без зв'язку з конкретними етапами підготовки важко зрозуміти на який період часу потрібно розраховувати при вирішенні перерахованих авторами напрямків оптимізації. В який період процесу підготовки потрібно першочергово займатися тим або іншим питанням.

Переважає більшість наукових праць, в яких психологічне забезпечення взаємопов'язано із фундаментальними принципами теорії періодизації спортивного тренування, відповідає змісту та завданням різних етапів підготовки, стосується структури багаторічного вдосконалення.

На перших початкових етапах підготовки доцільним є розвиток таких психологічних якостей і властивостей, як: мотивація до занять спортом, розвиток психомоторики, знайомство дітей зі змагальною суттю спорту, заохочення та моральна підтримка юних спортсменів.

На заключних етапах багаторічної підготовки, на перший план виходять ті напрямки психологічного забезпечення, які визначають результативність змагальної діяльності та здатність спортсмена переносити високі психоемоційні напруження спорту вищих досягнень визначення резервних можливостей організму спортсменів в області психологічної підготовленості, корекція психологічного стану спортсмена перед стартом та після змагань, психологічна мобілізація перед виступом тощо).

Зміст та структура психологічного забезпечення повинні також відповідати періодизації на рівні макро та мезоструктури спортивної підготовки. Попри важливість таких знань в спеціальній літературі відчувається суттєвий дефіцит досліджень у цьому напрямку.

Планування психологічного забезпечення та підготовки протягом, наприклад річного циклу, неможливе без врахування тих завдань та

специфіки процесу підготовки, які заплановані тренером та спортсменом в різні місяці. Якщо спортсмен перебуває в підготовчому періоді, тільки розпочав навчально-тренувальний процес, потребує відновлення після попереднього циклу підготовки та мотивації для налаштування на тривалу базову підготовку, доцільно й планувати відповідні засоби та методи психологічної підготовки, які дозволяють вирішити подібні завдання. І навпаки, в період безпосередньої підготовки до змагань, коли рівень емоціональної напруги є надзвичайно високим, потрібно планувати засоби корекції та стабілізації психоемоційного стану тощо.

Подібного диференційованого підходу під час планування змісту психологічного забезпечення необхідно притримуватись і в олімпійських чотирирічних циклах.

Прикладом планування психологічного забезпечення в чотирирічному олімпійському циклі служить підхід В.Blumenstein та R.Lidor, реалізований ними під час підготовки спортсменів збірних команд Ізраїлю до Олімпійських ігор 2008 року в Пекіні [124].

Завданнями першого року олімпійського циклу автори розглядають визначення рівня психологічної підготовленості спортсменів, психологічних бар'єрів та особистісних ресурсів реалізації спортивних здібностей, а також проведення занять з розвитку професійно важливих для спортсменів психологічних умінь.

Другий та третій роки олімпійського циклу розглядались як період відпрацювання практичного застосування засвоєних психологічних умінь під час тренувань та змагань. Важливим на даному етапі підготовки було визначення для кожного спортсмена найбільш підходящих засобів вирішення психологічних завдань, які виникали перед ними, закріплення навичок застосування засвоєних психологічних вмінь в реальних умовах спортивної діяльності.

Четвертий рік олімпійського циклу є найбільш відповідальним. Завдання роботи психолога в цей період полягають, по-перше, у допомозі

спортсменам успішно пройти відбір в олімпійську команду, по-друге, у проведенні підготовки до виступів тих атлетів, які включені в олімпійську збірну країни, в третіх, у допомозі спортсменам, які не пройшли олімпійський відбір, у подоланні невдач та розчарувань.

Співставлення змісту роботи психологів різних країн зі спортсменами-олімпійцями показує схожість думок щодо переліку необхідних їм психологічних умінь. Більшість спеціалістів відносить до них вміння концентрувати увагу, регулювати рівень активації, навички спілкування та взаємодії, які дозволяють досягати погодженості дій з партнерами по команді; навички постановки цілей, уміння планувати свій власний час та ін. [24, 32, 124, 135].

Особливо важливою та складною проблемою, на думку Г.Б. Горської, є завдання психологічного супроводження виступів спортсменів безпосередньо під час Олімпійських ігор. В зміст психологічного супроводження підготовки спортсменів психологи включають зниження невизначеності змагальної ситуації не тільки за рахунок участі кандидатів в олімпійські збірні команди в передолімпійських змаганнях, але й за рахунок ознайомлення олімпійців-новачків з досвідом тих спортсменів, хто вже приймав участь в олімпійських іграх [26].

Відмічається важливість врахування специфіки психологічного забезпечення спортсменів, які вперше виступають на Олімпійських іграх, та тих, хто повернувся у великий спорт після тривалої перерви. Для спортсменів, які вперше приймають участь в Олімпійських іграх, джерелом психічної напруги є особливий статус цих змагань, недостатній рівень впевненості у власних силах, неадекватна оцінка значущості тих або інших умов змагань [65, 90, 99].

Важлива роль під час психологічного забезпечення підготовки спортсменів в олімпійських циклах, на наш погляд, повинна належати психологічному контролю за станом готовності спортсменів. Системний контроль стану психологічної підготовленості спортсменів-олімпійців



дозволяє визначити індивідуальні психологічні особливості кожного атлета, своєчасно встановити зміни в структурі його психологічної готовності під час тренувальної та змагальної діяльності, а також визначати, за допомогою зворотних зв'язків, ефективність від використання різноманітних засобів та методів психокорегуючого характеру під час цілеспрямованої підготовки до Олімпійських ігор.

#### **1.4. Контроль психологічної підготовленості в спортивних єдиноборствах**

Управління процесом підготовки спортсменів передбачає необхідність комплексного контролю за досягнутим рівнем спеціальної підготовленості. Система комплексного контролю містить всі основні підсистеми: педагогічний, біомеханічний, біохімічний, медико-біологічний і психологічний контроль. Ці системи забезпечують контроль всіх основних компонентів тренувального процесу, включаючи інтегральні характеристики змагальної і тренувальної діяльності, стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості, тощо [52, 53].

Займаючи важливе місце серед інших підсистем комплексного контролю, психологічний контроль складається із сукупності параметрів, засобів, методів і заходів щодо оцінювання індивідуально-типологічних особливостей особистості спортсмена, його загальних і спеціальних психомоторних здібностей, психічних станів в екстремальних умовах змагань, соціально-психологічних характеристик спортивних колективів [47, 53, 148].

Психологічний контроль підготовленості спортсменів необхідно розрізняти в залежності від змісту та спектру досліджуваних психологічних параметрів [8, 23, 87]. Так, пропонується вирізняти етапний, поточний та оперативний психологічний контроль [9, 87].

Етапний контроль забезпечує оцінювання перманентного стану спортсмена, який свідчить про професіоналізм та є результатом довгострокових тренувальних впливів (протягом макроциклу, року, декількох років). Вочевидь, що саме цей вид психологічного контролю і повинен забезпечувати ефективні зворотні зв'язки протягом підготовки спортсменів високої кваліфікації в рамках чотирирічних олімпійських циклів.

Поточний контроль, який надає відомості про стан спортсмена, який є наслідком впливів тренувальних або змагальних навантажень мікроциклів.

Оперативний контроль – оцінює швидкоплинні тимчасові стани, що виникають як термінова реакція при впливах психічних навантажень у ході тренувальних занять.

На наш погляд, величезна роль оперативного контролю полягає не стільки у визначенні психічних станів у ході тренувальних занять, скільки у отриманні важливої інформації про стан психологічної готовності спортсмена під час участі у змаганнях. Адже саме останні дні та години підготовки перед Олімпійськими іграми є найбільш відповідальними та напруженими для спортсмена та його команди. Від стану психологічної готовності та емоційного налаштування на успішний виступ багато в чому залежать результати всієї тривалої чотирьохрічної підготовки. Своєчасне виявлення негативних впливів стресового середовища на психоемоційний стан спортсмена який готується до виступу, дозволяє психологу прийняти швидкі заходи задля усунення негативних чинників та стабілізації оперативної ситуації.

Психологічний контроль у спорті, на відміну від контролю в інших видах діяльності, має ряд суттєвих відмінностей [14, 52]:

- у спортивній діяльності психологічний контроль відрізняється більш широким змістом, оскільки одним із головних його завдань є відбір спортсменів та визначення їх спортивної спеціалізації в обраному виді рухової діяльності, прогнозування допуску до змагань, оптимізація

режиму тренувань, тактики, покращення процесів підготовки та відновлення;

- психологічний контроль у спорті вищих досягнень має безперервний характер;
- зміст психологічного контролю в спорті вищих досягнень чітко обумовлений та жорстко детермінований затвердженою програмою комплексного контролю спортсменів;
- результати психологічного контролю постійно зіставляється з результатами інших видів комплексного контролю: педагогічного, медико-біологічного тощо, що забезпечує всебічний контроль за підготовленістю спортсмена та дає можливість визначити дієві заходи із оптимізації процесу підготовки

Важливим напрямком контролю психологічної підготовленості в спортивних єдиноборствах в цілому, та в тхеквондо, зокрема, є визначення ключових психологічних якостей та властивостей особистості, які є визначальними для успішного ведення змагальної діяльності в обраному виді спорту [103, 177]. Наступний крок, це пошук та систематизація інформативних, надійних та доступних в практиці підготовки засобів та методів їх психодіагностики. У завершенні, створення загального алгоритму організації психологічного контролю підготовленості спортсменів в спортивних єдиноборствах протягом різних структурних утворень тренувального процесу (мікроциклах, мезоциклах, макроциклах, чотирирічних циклах) та визначення основних напрямків реалізації отриманих результатів психологічного тестування в системі підготовки спортсменів.

В спеціальній літературі сьогодні можна зустріти значну кількість наукових праць, в яких автори вказують на значущість різноманітних психологічних та психофізіологічних параметрів у тренувальній та змагальній діяльності спортсменів в єдиноборствах [1, 31, 32, 161].

Особливої уваги заслуговують фактори (на рівні психічних процесів і властивостей особистості), які забезпечують збереження психічної стійкості в екстремальних умовах змагальної боротьби, а саме ті психологічні особливості і якості особистості спортсмена, які є найбільш стабільними і відповідно, менш піддаються корекції та спеціалізованому впливу [14, 57, 148].

Константні психологічні властивості спортсменів необхідно діагностувати та враховувати вже на початкових етапах багаторічного вдосконалення. Перш за все, ці показники дозволяють проводити відбір найбільш здібних дітей для продовження занять тхеквондо, крім того, врахування константних психологічних властивостей дозволяє диференційовано підходити до кожного конкретного спортсмена при визначенні оптимального стилю змагальної діяльності, вибору засобів та методів підготовки та ін. [3, 68, 82].

Специфічні психологічні вимоги в конкретному виді спорту обумовлені дією двох основних факторів: особливостями спортивної діяльності та особливостями умов, в яких вона здійснюється. Своєрідність діяльності спортсмена включає в себе її специфічну структуру, вимоги до її виконання та перешкоди, які долаються при цьому. Особливості діяльності спортсмена в різних спортивних дисциплінах визначають, зі свого боку, активність тих чи інших психічних якостей та вмінь під час її здійснення [14, 87, 107].

Модель висококласного спортсмена, або психоспортограма, як за психічними, так і за всіма іншими параметрами повинна визначати не тільки найбільш суттєві показники (модельні характеристики), але й можливий поріг їх відхилення від ідеалу, а також передбачати відповідні зміни у зв'язку з передбачуваним зростанням спортивної майстерності на різних етапах багаторічного вдосконалення [9, 14, 76].

При оцінюванні отриманих даних необхідно виходити з того, що до числа нормальних відхилень потрібно відносити такі, які визначають лише

кількісні зміни та не призводять за собою перехід до нової якості [33]. Важливо знати не тільки спортивний ідеал, але й проміжні моделі, які характеризують спортсмена на окремих етапах спортивної майстерності.

Говорячи про важливість та особливості сенсомоторних процесів для тхеквондистів, слід відмітити, що вони характеризуються високими показниками реакції вибору, антиципації та прогнозування [64]. Специфічну роль серед вищих психічних функцій відіграє тактичне мислення спортсмена. За швидкістю процесів мислення, представники спортивних єдиноборств мають значну перевагу над представниками інших видів спорту, окрім спортивних ігор [25, 148].

В якості психологічних параметрів, які необхідно використовувати під час визначення рівня психічної підготовленості спортсменів в спортивних єдиноборствах фахівці рекомендують наступні: 1) особливості сенсорно-перцептивних процесів; 2) емоційно-вольова сфера; 3) рівень самооцінки; 4) впевненість у собі, своїх силах; 5) рівень мотивації; 6) стрес-стійкість [10, 100, 126].

Однак, потрібно відзначити, що перераховані вище характеристики, на наш погляд, не є достатньо повними, потребують якісної систематизації та деталізації з урахуванням специфічних умов змагальної діяльності та структури підготовленості в конкретному виді спортивних єдиноборств.

Досягнення високих спортивних результатів неможливе без урахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, які складають психологічну та психофізіологічну основу поведінкових і когнітивних процесів та їх вегетативного забезпечення.

Психологічні особливості діяльності тхеквондистів визначаються об'єктивними особливостями протікання змагальної боротьби і характеризуються швидкоплинністю раптово виникаючих змагальних ситуацій, жорстким лімітом часу для їх сприйняття, прийняття рішення в умовах множинного вибору і відповідальності за ефективне виконання прийому [37, 115, 153, 156, 162].

Так, на думку В.І. Воронової, технічна підготовка спортсменів в єдиноборствах потребує розвитку цілого ряду психічних процесів, які визначають точність рухових відчуттів та управління рухами у відповідності до цих відчуттів за принципом зворотного зв'язку [14]. Пов'язано це з тим, що спортсмен виконуючи ті чи інші рухи, удари, захисні дії, переміщення та ін., регулює свої рухи та м'язові зусилля в залежності від положення та швидкості рухів суперника, напрямку виконання удару тощо, часу який залишається в раунді, рахунку бою тощо. Цілком зрозуміло, що все це вимагає високо розвинутої зорово-моторної координації, дуже точних диференційованих просторових сприйняття.

Правильний розвиток здібностей диференціювати різні за величиною м'язові зусилля, адекватні вирішенню рухових завдань є важливою передумовою для подальшого розвитку здібностей спортсменів в навчально-тренувальному процесі, та є необхідною умовою для підготовки перспективних тхеквондистів, здатних демонструвати високу результативність при виконанні різноманітних прийомів під час схватки [44, 72, 78].

В спортивних єдиноборствах загалом, та тхеквондо, зокрема, професійна майстерність спортсменів багато в чому залежить від значного розвитку певних якостей сенсомоторної сфери. Спортивна діяльність потребує високої точності, тонких відчуттів та сприйняття, специфічних для певних її видів. Це невід'ємно пов'язано з контролем емоційної сфери та вмінням своєчасно визначати рівень стресу у спортсмена й усвідомлювано здійснювати його корекцію [22, 29, 140].

Дослідження проведені науковцями [64, 146] показали, що представники спортивних єдиноборств, значно випереджають інших спортсменів за показниками швидкості та об'єму зорового сприйняття, а також точності просторового сприйняття. Отримані результати автор пояснює специфікою змагальної діяльності в єдиноборствах, яка висуває підвищені вимоги до об'єму та точності зорового сприйняття. Вважається,

що швидкість сенсомоторного реагування в значній мірі визначає функціональний стан центральної нервової системи людини як спеціалізованого органу управління і є однією із важливих якостей, від якої залежить успіх змагальної діяльності.

Тхеквондисти високого класу характеризуються високою швидкістю рухового реагування. Недостатній рівень розвитку відповідної психічної якості практично нічим компенсувати не можливо [99, 106].

Результати досліджень, які були проведені В.Г. Савченком за участю спортсменів високого класу свідчать, що при підвищенні рівня екстремальності умов діяльності у найбільш надійних спортсменів покращуються показники короткочасних зорової, слухової та оперативної видів пам'яті. Причинами підвищення стійкості пам'яті в екстремальних умовах діяльності може бути наявність оптимального рівня емоціонального збудження, яке відіграє суттєву роль в ефективності цієї діяльності, а також нейродинамічні властивості нервової системи спортсменів [101].

В змагальній діяльності тхеквондистів на перший план виступають вимоги до оперативного мислення спортсменів, і в першу чергу до максимального скорочення часу для прийняття рішення в складних ситуаціях. Висока швидкість схватки потребує від спортсменів не тільки добре розвинутого локомоторного апарату, але й здатностей до відповідної швидкої інтелектуальної діяльності у вигляді точного і правильного сприйняття та оцінювання ситуації, що склалася, прийняття оптимального рішення, швидкої зміни тактики і своєї поведінки у відповідності до змін, які відбуваються під час змагальної діяльності [127].

У спортсменів, які мають підвищений рівень особистісної тривожності, показники тривоги (як стану) в стресових умовах відповідно підвищуються більше у порівнянні з тими спортсменами, в яких рівень тривожності є відносно низьким. Тобто, якщо одні спортсмени будуть сприймати змагальні умови як напружені, інші будуть їх розцінювати як стресові. Однак, це зовсім

не значить що рівень тривоги в них буде однаковим на кожному змаганні [160].

Недостатньо досліджуваною залишається проблема кваліфікаційних відмінностей в рівні прояву особистісної тривожності. Однак В. В. Клименко, вважає, що високий рівень особистісної тривожності є характерним для багатьох молодих спортсменів, які знаходяться на етапах підготовки до дорослого спорту. Високий рівень особистісної тривожності у даних спортсменів автор пояснює тим, що саме в цьому віці вони ставлять перед собою мету потрапляння в професійний спорт, що надзвичайно складно зробити враховуючи велику конкуренцію [45].

Існує думка, що в єдиноборствах більш кваліфіковані спортсмени частіше є й більш тривожними через те, що в них на високому рівні розвинуті прогностичні здібності, тобто вони вміють точніше прогнозувати майбутні події в змаганнях, і починають заздалегідь до них готуватися [34].

Актуальний психічний стан що виникає, може визначати продуктивність та якість будь-якого тренування, оскільки являє собою своєрідний фон, в умовах якого проходить спортивна діяльність. Досягнути успіху у змагальній діяльності спортсмен може лише в тому випадку, якщо йому вдасться ефективно керувати своїми емоційними станами. Як відомо, важливу роль в таких випадках відіграють вольові якості спортсмена [17, 21].

Безсумнівно високий рівень вольових якостей тхеквондиста є важливою передумовою для досягнення перемоги в спортивній боротьбі. Тхеквондо вимагає організованості, витримки, холоднокривності [2].

В практиці змагань з тхеквондо є багато прикладів, коли добре фізично та технічно підготовлені спортсмени втрачали концентрацію та впевненість у своїх силах в складних епізодах поединку та зазнавали поразки від суперників, що поступалися їм практично за всіма показниками, окрім морально-вольових якостей.

Важливим чинником, що стимулює вольову активність, підтримує гідність спортсмена, надає йому моральне задоволення – є його самооцінка.



Так, адекватне або неадекватне відношення до себе обумовлює або психічну стійкість, надійність, врівноваженість, або непевненість, відсутність ініціативи [9].

Впевненість тхеквондиста в своїх силах – важлива складова надійності його діяльності в змагальних умовах протягом всього циклу олімпійської підготовки. Так, на думку деяких фахівців впевненість є характерною рисою спортсменів високої кваліфікації [14, 19, 65].

Важливим завданням дисертаційного дослідження, у зв'язку з цим, є пошук та систематизація значущих психологічних властивостей та якостей, які впливають на успішність тренувальної та змагальної діяльності в тхеквондо із подальшим їх використанням для діагностики психологічних станів кваліфікованих спортсменів протягом олімпійської підготовки. Цікавим дослідженням, на наш погляд є визначення особливостей прояву психологічних складових підготовленості тхеквондистів в залежності від їх віку та кваліфікації. Аналіз динаміки змін рівня прояву психологічних станів та властивостей спортсменів по рокам чотирьохрічного циклу, встановлення статистично значущих взаємозв'язків між результатами педагогічної діяльності та станом психологічної підготовленості тхеквондистів в різних структурних утворення тренувального процесу та ін.

### **Висновки до розділу 1**

Однією із помітних тенденцій розвитку сучасного олімпійського спорту є постійне підвищення видовищності та комерційної привабливості олімпійських змагань. Останнім часом все чіткіше спостерігається прагнення керівників міжнародних спортивних організацій до інтенсифікації змагальної діяльності в різних видах спорту, збільшення уваги до спортивних змагань з боку засобів масової інформації та широкої громадськості.

Це вже сьогодні призвело до істотного підвищення рівня конкуренції на міжнародних спортивних змаганнях та стало каталізатором пошуку новітніх технологій підготовки спортсменів до головних змагань

чотирьохріччя. Все частіше сьогодні можна бачити досвідчених спортсменів, які залишаються у спорті вищих досягнень тривалий час та успішно виступають протягом декількох олімпійських циклів.

Одним із важливих напрямків системної підготовки спортсменів-олімпійців є психологічне забезпечення, яке повинно включати в себе цілий комплекс соціально-психологічних заходів та дій, спрямованих на створення необхідних передумов успішної багаторічної підготовки та забезпечення якісної підготовки спортсменів високого класу в різних структурних утвореннях тренувального процесу.

Особливо гострою проблема психологічного забезпечення та контролю психологічної підготовленості є під час цілеспрямованої підготовки кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах, адже саме в цей період часу потрібно мобілізувати функціональний та психологічний ресурс особистості найкращих спортсменів держави, якісно побудувати процес підготовки і створити всі необхідні умови для успішного виступу спортсменів на Олімпійських іграх.

Актуальним завданням є створення цілісного механізму організації психологічного забезпечення підготовки тхеквондистів та алгоритму контролю стану їх психологічної готовності протягом всього чотирьохрічного періоду підготовки до Олімпійських ігор.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися наступні методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження за діяльністю кваліфікованих тхеквондистів;
- опитування;
- методи психодіагностики;
- метод експертних оцінок;
- методи математичної статистики.

**2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури** здійснювався з метою вивчення стану досліджуваної проблеми, визначення актуальності питань, що вивчаються, а також обґрунтування мети та завдань дослідження.

Проаналізовано монографії, підручники, науково-методичні посібники, публікації у періодичних наукових виданнях, науково-методичні матеріали, в яких відображені особливості розвитку рухових здібностей та психологічних особливостей кваліфікованих тхеквондистів. Було вивчено 206 джерел.

**2.1.2. Педагогічне спостереження.** Педагогічне спостереження дозволило отримати інформацію про індивідуально-психологічні особливості кваліфікованих тхеквондистів шляхом цілеспрямованого та планомірного сприйняття й аналізу процесу тренувальної та змагальної діяльності та її оцінки на основі заздалегідь розробленого плану.

У нашому дослідженні об'єктами педагогічного спостереження були: поведінка спортсменів, їхнє ставлення до змагальної діяльності;

взаємовідносини між спортсменами; особливості сприйняття тхеквондистами фізичних навантажень тощо.

**2.1.3. Опитування.** Для отримання інформації про суб'єктивні судження спортсменів-тхеквондистів, їх прагнення, мотиви діяльності, думки щодо стану їхньої психологічної підготовленості у дослідженні використовували метод опитування.

З цією метою нами було обрано систему запитань, пропонувані респондентам, та отримано відповіді, що створили масив необхідної інформації. Відповідно до поставлених завдань в нашому дослідженні використовували форму анкетування.

**2.1.4. Методи психодіагностики.** У дисертаційній роботі були підібрані методики і тести, які найбільш точно відображають психологічні характеристики спортсмена, що впливають на ефективність тренувального процесу. Нами були використані [91]:

- 1) тест В.Бойка на визначення рівня емоційного вигорання;
- 2) тест Елерса на визначення рівня мотивації на досягнення успіху / уникнення невдач;
- 3) тест Шуберта на визначення особистісної готовності до ризику;
- 4) опитувальник Леонгарда-Шмішека на визначення акцентуації характеру;
- 5) тест Спілбергера-Ханіна (STAI) на визначення рівня тривожності;
- 6) опитувальник Басса-Перрі (BPAQ-24) на визначення схильності до агресії;
- 7) тест Ільїна на визначення рівня характеристик емоційності;
- 8) діагностика провідної перцептивної модальності;
- 9) опитувальник вольового самоконтролю;
- 10) тест для визначення рівня стресу;
- 11) тест Г. Айзенка на визначення типу темперамента;

12) тест САН (самопочуття, активність, настрої).

1. Визначення рівня емоційного вигорання (тест В.Бойка) [66, 91].  
Емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибраний психотравмуючий вплив.

«Вигорання» частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витратити енергетичні ресурси. У той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли «вигорання» негативно позначається на виконанні професійної діяльності та відносинах з партнерами. Емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості та людина отримує її в процесі своєї життєдіяльності. Цим «вигорання» відрізняється від різних форм емоційної ригідності, яка визначається органічними причинами – властивостями нервової системи, ступенем рухливості емоцій, психосоматичними порушеннями.

Емоційне вигорання - динамічний процес і виникає поетапно, в повній відповідності з механізмом розвитку стресу. При емоційному вигоранні в наявності всі три фази стресу:

а) нервова (тривожна) напруга – її створюють: хронічна психоемоційна атмосфера, дестабілізуюча обстановка, підвищена відповідальність, труднощі контингенту;

б) резистенція, тобто опір, – людина намагається більш-менш успішно захистити себе від неприємних вражень;

в) виснаження - зубожіння психічних ресурсів, зниження емоційного тону, яке настає внаслідок того, що виявлений опір виявився неефективним.

Відповідно кожному етапу, виникають окремі ознаки, або симптоми, наростаючого емоційного вигорання.

2. Визначення рівня мотивації на досягнення успіху / уникнення невдач (тест Елерса) [91].

Мотивація до досягнення успіху. Дослідження показали, що спортсмени, помірно сильно орієнтовані на успіх, вважають за краще середній рівень ризику. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великому рівню ризику. Чим вище мотивація атлета до успіху - досягненню мети, тим нижче готовність до ризику. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху, однак такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнуть до успіху. Спортсмени з низьким рівнем мотивації до успіху проявляють невпевненість у собі, обтяжену виконуваною роботою. Виконання важких завдань викликає у них дискомфорт.

Мотивація до уникнення невдач. Спортсмени, у яких переважає мотив уникнення невдач, віддають перевагу малому, або, навпаки, надмірно великому ризику, де невдача не загрожує престижу. У них, як правило, високий рівень захисту і страху перед нещасними випадками. Домінування у людини мотиву уникнення невдач призводить до зниження самооцінки і рівня домагань. Повторювані невдачі можуть привести такого атлета в стан звичної пригніченості, до стійкого зниження віри в себе і до хронічної боязні невдач. У таких спортсменів, як правило, низький рівень розвитку мотивації досягнення.

Ті, хто сильно мотивований на успіх і мають високу готовність до ризику, рідше потрапляють в нещасні випадки, ніж ті, які мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли у спортсмена є висока мотивація до уникнення невдач (захист), то це перешкоджає мотиву до успіху - досягненню мети.

### 3. Особистісна готовність до ризику (тест Шуберта) [91].

Готовність до ризику. Готовність до ризику достовірно пов'язана прямо пропорційно з числом допущених помилок. Також вона має ряд особливостей:

– з віком готовність до ризику падає;

- у більш досвідчених спортсменів готовність до ризику нижче, ніж у недосвідчених;
- у жінок готовність до ризику реалізується при більш певних умовах, ніж у чоловіків;
- зі зростанням знехтування власною особистістю, в ситуації внутрішнього конфлікту зростає готовність до ризику;
- в умовах групи готовність до ризику проявляється сильніше, ніж при діях в поодиночці, і залежить від групових очікувань.

4. Визначення акцентуації характеру (опитувальник Леонгарда-Шмішека) [91].

Аналіз результатів слід починати, виходячи із загальної форми графіка, звертаючи увагу на те, як розташувалися отримані показники щодо нижньої та верхньої меж норми (7-18 балів).

Серед численних варіантів розташування показників найбільший інтерес представляють наступні:

- Все або майже всі крапки на графіку виявилися в зоні низьких значень (0-6 балів). Такі показники можуть характеризувати особистість, яка всіма силами хоче здаватися соціально нормативною, «хорошою», як їй це здається. Зазвичай такі люди демонструють знижену самокритичність, поводяться претензійно, нещирі, іноді виявляються демонстративними особами. Також, подібні результати може дати пасивна людина, яка намагається бути непомітною і не прагне до високих досягнень;

- Більшість значень виявилися на рівні або вище 19-ти балів. Цілком ймовірно, перед нами складна в спілкуванні людина, з багатьма «гострими» кутами, але, безумовно – це яскрава особистість. Якщо окремі риси досягли позначки 22 і вище балів, то в наявності явні акцентуації. Згідно з концепцією К. Леонгарда, наявність акцентуації ще не є ознакою патології, а свідчить про певний потенціал особистості і характерні манери її взаємодії з людьми;

- Графічна крива має виразний «зубчастий» профіль – високі і низькі показники чергуються. Такий графік зустрічається найчастіше і вимагає особливої уваги при інтерпретації, бо за окремими показниками може ховатися як цілком адекватна, «жива» людина, зі своїми характерологічними достоїнствами і недоліками, так і людина, дуже проблемна в комунікативному і виховному плані;

- На загальному «рівному» тлі середніх і низьких показників виділяється одне яскраво виражене значення, або значення, що потрапляє в зону вище середнього. В цьому випадку можна вести мову про виражений тип акцентуації, або про схильність вести себе у відповідності з основними характеристиками цього типу.

Одночасно низькі показники за шкалами збудливості і емотивності можуть вказувати на прагнення дистанціюватися, відгородитися, захиститися від вимог і очікувань. У суб'єктивному самозвіті може бути підкреслено розчарування в близьких відносинах, в собі самому.

Одночасно низькі показники за шкалами збудливості і екзальтованості спостерігаються при втраті інтересу до подій, наявна замкнутість, можливо - депресивність позиції.

Одночасно низькі показники за шкалами збудливості і тривожності можуть проявитися в графіку людини, яка сприймає ситуацію як малозначущу, не проявляє ні зацікавленості, ні занепокоєння з приводу подій, що відбуваються.

Одночасно низькі показники за шкалами екзальтованості і тривожності вказують на прагнення до спокою, умиротворений стан або примиреність з собою.

##### 5. Визначення рівня тривожності (тест Спілбергера-Ханіна, STAI).

- Ситуативна або реактивна тривожність, як стан, характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан відрізняється нестійкістю в часі і різною інтенсивністю в залежності від сили впливу стресової ситуації. Таким



чином, значення підсумкового показника по даній підшкалі дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресової ситуації і яка інтенсивність цього впливу на нього.

- Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій буде володіти стресовим впливом на суб'єкта і викликати в нього виражену тривогу. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і психосоматичними захворюваннями.

6. Визначення схильності до агресії (опитувальник Басса-Перрі, ВРАQ-24) [91].

Опитувальник має трьохфакторну структуру, яка відповідає теоретичним положенням про три компонента агресії Басса-Перрі:

- інструментальний (фізична агресія);
- афективний (включає фізіологічне збудження і підготовку до агресії - гнів);
- когнітивний (переживання почуття несправедливості і ущемлення, незадоволеності бажань – ворожість).

7. Визначення рівня характеристик емоційності (тест Ільїна) [91].

Цей тест призначений для того, щоб оцінити, наскільки виражені у спортсмена різні характеристики емоцій: емоційна збудливість, емоційна реактивність (тобто інтенсивність і тривалість емоційних переживань), а також емоційна стійкість (тобто, якою мірою емоції мають негативний вплив на ефективність тренувальної діяльності).

8. Діагностика провідною перцептивної модальності.

Всі ми сприймаємо навколишній світ за допомогою органів почуттів, але у кожної людини один з органів швидше за інших реагує на зміни в навколишньому середовищі. Саме цей провідний тип сприйняття допомагає нам в отриманні та засвоєнні інформації або в прийнятті та прояві почуттів. Чим більше балів ви набрали за шкалою, тим більш розвинений у вас цей канал сприйняття. Тип, який набрав максимум балів, є провідним.

- Візуальний тип

Спосіб отримання інформації: за допомогою зору – завдяки використанню наочних посібників або безпосередньо спостерігаючи за тим, як виконуються відповідні дії.

Сприйняття навколишнього світу: сприйнятливі до видимої сторони навколишнього світу; відчувають пекучу потребу в тому, щоб світ навколо них виглядав гарно; легко відволікаються і впадають в занепокоєння побачивши безладдя.

На що звертають увагу при спілкуванні з людьми: на обличчя людини, її одяг і зовнішність.

Мова: описують видимі деталі обстановки – колір, форму, розмір і зовнішній вигляд речей.

Рухи очей: коли про щось розмірковують, зазвичай дивляться в стелю; коли слухають, відчувають потребу дивитися в очі тому, хто говорить і хочуть, щоб ті, хто їх слухають, також дивилися їм в очі.

Пам'ять: добре запам'ятовують зримі деталі обстановки, а також тексти і навчальні посібники, представлені в друкованому або графічному вигляді.

- Аудіальний тип

Спосіб отримання інформації: за допомогою слуху – в процесі розмови, читання вголос, суперечки або обміну думками зі своїми співрозмовниками.

Сприйняття навколишнього світу: відчувають потребу в безперервній слуховій стимуляції, а коли навколо тихо, починають видавати різні звуки – свистять або самі з собою розмовляють, але тільки не тоді, коли вони зайняті навчанням, тому що в ці хвилини їм необхідна тиша; в іншому випадку їм

доводиться відключатися від дратівливого шуму, який виходить від інших людей.

На що звертають увагу при спілкуванні з людьми: на ім'я і прізвище людини, звук голосу, манеру мови і сказані ним слова.

Мова: описують звуки і голоси, музику, звукові ефекти і шуми, які можна почути в навколишній їхній обстановці, а також переказують те, що говорять інші люди.

Рухи очей: зазвичай дивляться то вліво, то вправо і лише зрідка і ненадовго заглядають в очі тому, хто говорить.

Пам'ять: добре запам'ятовують розмови, музику і звуки.

- Кінестетичний тип

Спосіб отримання інформації: за допомогою активних рухів скелетних м'язів – беручи участь в рухливих іграх і заняттях, експериментуючи, досліджуючи навколишній світ, за умови, що тіло постійно знаходиться в русі.

Сприйняття навколишнього світу: звикли до того, що навколо них кипить діяльність; їм необхідний простір для руху; їх увага завжди прикута до рухомих об'єктів; найчастіше їх відволікає і дратує, коли інші люди не можуть всидіти на місці, проте їм самим необхідно постійно рухатися.

На що звертають увагу при спілкуванні з людьми: на те, як інші поведуться; що вони роблять і чим займаються.

Мова: широко застосовують слова, що позначають рухи і дії; кажуть в основному про справи, перемоги і досягнення; як правило небагатослівні і швидко переходять до суті справи; часто використовують в розмові своє тіло, жести, пантоміму.

Рухи очей: їм найзручніше слухати і розмірковувати, коли їх очі опущені вниз і в бік; вони практично не дивляться в очі співрозмовнику, оскільки саме такий стан очей дозволяє їм вчитися і одночасно діяти; але якщо поблизу від них відбувається суєта, їх погляд незмінно прямує в ту сторону.

Пам'ять: добре запам'ятовують свої і чужі вчинки, рухи і жести.

#### 9. Опитувальник вольового самоконтролю.

У найзагальнішому вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами і спонуканнями. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому і окремо по таким властивостям характеру як наполегливість і самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються в зіставленні з середніми значеннями кожної з шкал. Якщо вони складають більше половини максимально можливої суми збігів, то даний показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості або самовладання.

- Шкала вольової саморегуляції

Високий бал за загальною шкалою вольової саморегуляції характерний для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Їх відрізняє спокій, впевненість в собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного боргу. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують виникли наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруженості, пов'язаної з прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу найменшої його спонтанності.

Низький бал спостерігається у людей чутливих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії і самоконтролю.

- Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини - його прагнення до завершення розпочатої справи.

На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, активно прагнуть до виконання наміченого, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи і спокуси, головна їх цінність - розпочата справа. Таким людям властива повага до соціальних норм і вони прагнуть повністю підпорядкувати їм свою поведінку. В крайньому вираженні можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій.

Низькі значення за даною шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть розкиданості поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

- Субшкала «самовладання» відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів.

Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, добре володіючи собою в різних ситуаціях. Властивий їм внутрішній спокій, впевненість в собі звільняє від страху перед невідомістю, підвищує готовність до сприйняття нового, несподіваного і, як правило, поєднується зі свободою поглядів, тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, переважанню постійної заклопотаності і стомлюваності.

На іншому полюсі даної субшкали – спонтанність і імпульсивність в поєднанні з уразливістю і перевагою традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах з людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. На відміну від них

низькі рівні наполегливості і самовладання в ряді випадків виконують компенсаторні функції. Але також свідчать про порушення в розвитку властивостей особистості і її вмінні будувати відносини з іншими людьми і адекватно реагувати на ті чи інші ситуації.

#### 10. Визначення рівня стресу (тест В. Іванченка) [91, 109].

Спортсменам було запропоновано пройти опитування з 20 запитань (кожне з яких містило варіанти відповідей), під час якого необхідно було обрати найбільш відповідний для респондента варіант відповіді.

Методика Іванченко необхідна для визначення рівня стресу як цілісного інтегрального стану особистості тхеквондиста, який виникає в умовах тренувального процесу у відповідь на інтенсивні тренування на межі можливостей спортсмена, або змагальну діяльність, що пов'язане з високоактивним і відповідальним ставленням до виконуваної роботи. Психодіагностичний процес відбувається на підставі виявлення у спортсмена неспецифічних вегетативних і емоційних змін, що характеризують рівень стресу. Залежно від особливостей функціонування нервової системи спортсмена визначається ступінь реагування психіки на стресову ситуацію (низький, середній, високий – хронічний стрес і завищений). Передбачається, що при слабкому й середньому рівні стресу досягнення спортсменів відносно високі, а наявність високого рівня стресу буде сприяти зниженню спортивних результатів. Слід враховувати, що в кожного тхеквондиста є свій індивідуальний стресовий поріг, а значить, йому властиві певна форма й ступінь реагування на стрес, які є для нього оптимальними й дозволяють спортсменові показати найкращий результат. У цьому випадку рівень стресу вище або нижче оптимального впливає на ефективність змагальної діяльності.

#### 11. Визначення типу темпераменту (тест Г. Айзенка) [91].

Нами був використаний тест Г. Айзенка з метою визначення типу темпераменту і основних властивостей нервової системи тхеквондистів. За допомогою отриманих в методиці результатів, ми можемо спрогнозувати

стиль поведінки спортсменів в залежності від обставин. Дані, що були отримані в результаті проведення тесту Айзенка були використані під час створення індивідуалізованих програм психологічної підготовки і визначили стиль спілкування і специфіку проведення психологічної корекції з тхеквондистами.

Результати тестування дозволили визначити дві основні характеристики, на підставі яких спортсмени належали до того чи іншого типу темпераменту залежно від переважного прояву зазначених характеристик – це екстраверсія–інтроверсія і нейротизм (емоційна неврівноваженість).

Екстраверсія–інтроверсія характеризує індивідуально-психологічні відмінності спортсменів залежно від переважної їх спрямованості на зовнішні об'єкти (екстраверсія) або на явища власного суб'єктивного світу (інтроверсія).

Нейротизм – характеризує психічний стан спортсмена, якому властиві: емоційна неврівноваженість, тривога, хвилювання, погане самопочуття тощо.

Оцінювання показників здійснюється за 24-бальною шкалою.

12. Тест САН (самопочуття, активність, настрій) [91, 110].

Тест САН призначений для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів, що мають протилежне значення, та відображують рухливість, швидкість і темп психічних процесів (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість багаторазового використання.

**2.1.5. Метод експертних оцінок** [33]. Експертиза (або метод експертних оцінок) – це метод, який дозволяє дати оцінку досліджуваного явища у вигляді узагальненої думки фахівців (експертів) з цієї проблеми.

Метод експертних оцінок використовувався з метою визначення думок експертів щодо значущості різних психологічних властивостей і якостей

особистості спортсменів, щодо їх впливу на результативність змагальної діяльності. Також досліджувалася пріоритетна значущість показників загальної і спеціальної психологічної підготовленості спортсменів, які можуть бути використані для проведення психологічного контролю.

Експерти оцінювали запропоновані показники в порядку спадання їх значущості, при цьому максимальна кількість балів (виставлялася лише одного разу, як і інші бали), яку міг виставити експерт дорівнювала загальній кількості показників, а мінімальна – одиниці. Місце, яке було зайнято кожним з показників, визначалося кількістю набраних ним балів: чим більша сума балів, тим вище зайняте місце (тим більш значущим був показник). Рівень узгодженості думок експертів, які були опитані, визначався за допомогою розрахунку коефіцієнта конкордації Кенделла.

**2.1.6. Методи математичної статистики [33].** Дані, отримані внаслідок досліджень особливостей функціонування психіки спортсменів, рівня їх загальної та спеціальної психологічної підготовленості, а також специфіки прояву психологічних властивостей і особистісних якостей було оброблено за допомогою наступних статистичних методів: вибіркового методу, описової статистики, непараметричної статистики, кореляційного аналізу, методу експертних оцінок. Для первинного аналізу даних ми використовували описову статистику. Оскільки оцінки експертів представлено у порядковій шкалі, обчислювалися такі статистичні показники вибірки: середнє арифметичне значення ( $X$ ), стандартне відхилення ( $S$ ), медіана ( $Me$ ), нижній і верхній кватилі (25% і 75%).

Для аналізу узгодженості розподілу даних з нормальним законом розподілу застосовували критерій згоди Шапіро-Уїлка. Для порівняння незалежних вибірок було обрано критерій Манна-Уїтні як самий потужний серед непараметричних методів.



Взаємозв'язок між досліджуваними показниками було розраховано за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена ( $\rho$ ), оскільки за аналізом кореляційних полів виявлено нелінійний монотонний зв'язок.

У методі експертних оцінок визначали коефіцієнт конкордації Кендалла ( $W$ ) та використовували  $\chi^2$ -критерій Пірсона для перевірки його значущості, що викладено у пункті 2.1.2.3.

Під час обробки даних обирався рівень надійності  $P=0,95$  (рівень значущості  $p=0,05$ ). Окремі результати отримано на більш високому рівні надійності  $P=0,99$  (рівень значущості  $p=0,01$ ).

Математично-статистична обробка і аналіз даних проводилися з використанням обчислювальних і графічних можливостей пакетів прикладних програм «Statistica 10.0» та Microsoft Excel 2010.

## **2.2. Організація дослідження**

Обстеження проводилися в період з 2018 по 2020 роки серед представників збірної команди України з тхеквондо. Дослідження проводилися під час тренувальних зборів.

Дослідження було проведено в 3 етапи, на кожному з яких були послідовно реалізовані поставлені завдання. Етапи проведення дослідження:

1 етап - визначення актуальності теми роботи, постановка мети і дослідницьких завдань, формування методологічного апарату дослідження. Теоретичний огляд вітчизняних і зарубіжних джерел по темі контролю підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у тхеквондо. Пошук результатів сучасних досліджень, представлених в науковій літературі з досліджуваної проблематики. Написання тексту 1 глави дисертації, складання списку літератури. Надалі проводилося доповнення теоретичного огляду і списку використаних джерел новими дослідженнями протягом усього періоду написання дисертації.

2 етап - проведення емпіричного дослідження. На даному етапі проводився збір масиву первинних даних для подальшої обробки та

інтерпретації отриманих результатів. У дослідженні приймали участь спортсмени високої кваліфікації, представники збірної команди України з тхеквондо під час тренувальних і змагальних зборів.

3 етап - обробка первинних даних за допомогою методів математичної статистики, інтерпретація і обговорення результатів дослідження, публікація їх в наукових виданнях, подання на всеукраїнські і міжнародні конференції, написання тексту дисертації. В дослідження прийняли участь спортсмени національних збірних команд України з тхеквондо: 20 – чоловіків, 20 – жінок, що мали рівень кваліфікації – від ЗМС до КМС. В опитуванні прийняли участь 22 українських тренерів: 10 – МС, 7 – МСМК та 5 –ЗТУ.

## **РОЗДІЛ 3**

### **ОБГРУНТУВАННЯ АЛГОРИТМУ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ІНФОРМАТИВНИХ СКЛАДОВИХ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ В ЧОТИРИРІЧНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦИКЛАХ ПІДГОТОВКИ**

#### **3.1. Обґрунтування комплексу інформативних показників та визначення їх пріоритетної значущості для контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів**

В сьогодишніх умовах загострення конкурентної боротьби на міжнародних спортивних змаганнях в тхеквондо, значної інтенсифікації тренувальної та змагальної діяльності, успішна підготовка спортсменів багато в чому залежить від комплексного врахування та реалізації великої кількості чинників, що напряду або опосередковано впливають на досягнення підсумкового результату.

Багаторічні традиції підготовки тхеквондистів високого класу сформували в світі певні базові уявлення, щодо методичних умов навчання, принципів, засобів підготовки спортсменів в цьому виді східних єдиноборств, які сьогодні є фактично універсальними та використовуються в багатьох країнах світу. Значних успіхів на олімпійській арені в змаганнях з тхеквондо досягли спортсмени країн східної Азії, Близького Сходу, Великобританії, США. І якщо раніше вважалося що значну перевагу в цьому виді спорту мають спортсмени, що представляють азіатський континент, то вже сьогодні це твердження втратило свою актуальність.

Географія призерів та переможців на олімпійських змаганнях з тхеквондо постійно розширюється. На Олімпійських іграх 2020 року в Токіо олімпійські нагороди в змаганнях жінок та чоловіків різних вагових категорій вибороли представники двадцяти різних країн з чотирьох континентів.

В подібних умовах постійно зростаючої конкуренції одним із можливих шляхів покращення виступів вітчизняних спортсменів на міжнародній арені є вдосконалення системи підготовки національних збірних команд з тхеквондо до Олімпійських ігор, використовуючи при цьому як фундаментальні знання теорії періодизації тренувального процесу, що забезпечують виведення організму спортсмена на пік спортивної форми до найбільш відповідальних змагань, так і впровадження сучасних технологій та засобів мобілізації функціональних резервів і управління станом підготовленості спортсмена.

Добре відомо, що значний резерв для вдосконалення системи підготовки спортсменів до відповідальних змагань сьогодні існує у використанні позатренувальних та позазмагальних факторів, здатних мобілізувати функціональні резерви організму спортсменів та пришвидшити відновлювальні процеси в організмі після виснажливих навантажень. В спеціальній літературі можна знайти достатню кількість даних що підтверджують ефективність використання цих засобів під час підготовки спортсменів в спортивних єдиноборствах.

Однак, не менш важливе значення, на наш погляд, в процесі цілеспрямованої підготовки кваліфікованих тхеквондистів повинно відігравати якісне психологічне забезпечення. Конфліктний характер змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах пред'являє значні вимоги до особистісних якостей спортсмена, потребує високорозвинутих здібностей до регуляції різних психоемоційних станів що постійно виникають під час тренувальної діяльності та виступів на змаганнях та ін.

В рівному протистоянні приблизно однакових за своєю майстерністю спортсменів краща психологічна готовність до змагань стає, на наш погляд, тим ключовим фактором, якій і забезпечує підсумкову перевагу одного спортсмена над іншим.

Подібної точки зору притримуються і досвідчені тренери з тхеквондо, які прийняли участь в проведеному опитуванні (рис. 3.1).

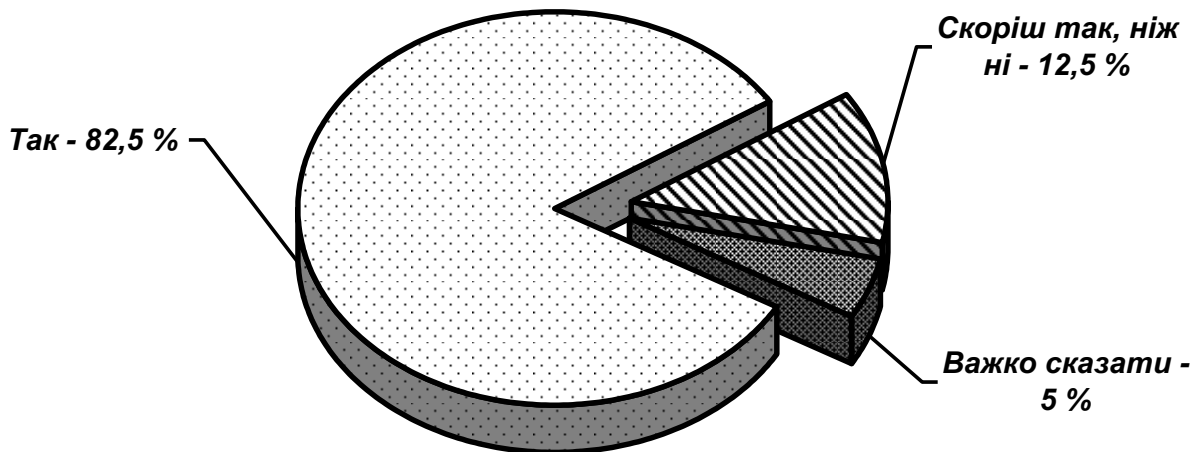


Рисунок 3.1 – Важливість використання засобів психологічного забезпечення в системі підготовки тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах (на думку експертів, n=22)

Майже 83 % опитаних тренерів вказали на важливість використання засобів психологічного забезпечення під час підготовки тхеквондистів до Олімпійських ігор. Причому переважна більшість фахівців вказувала на необхідність систематичного використання засобів психологічного забезпечення протягом чотирьохрічного циклу підготовки. Адже їх епізодичне використання не може в повній мірі вирішувати ті нагальні проблеми, які постійно виникають в навчально-тренувальному процесі та під час участі в змаганнях.

При цьому лише 50 % фахівців вказали, що мають досвід залучення спортивних психологів до роботи зі спортсменами (рис. 3.2). Фактично третина (32 %) опитаних нами експертів відповіли, що не використовують допомогу спортивного психолога під час підготовки власних спортсменів. Ряд тренерів відверто вказували що не розуміють, яким чином можна впровадити роботу спортивного психолога в щільному графіку підготовки національних збірних, та яким чином забезпечити комунікацію між новим

фахівцем, що не має відношення до виду спорту та тренерами збірної і спортсменами.

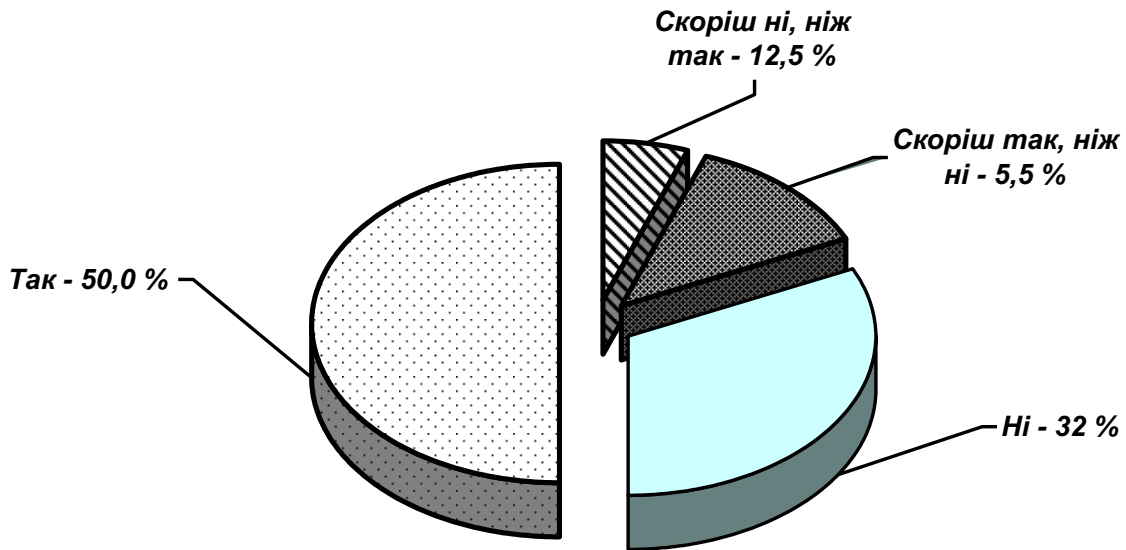


Рисунок 3.2 – Залучення фахівців зі спортивної психології під час підготовки тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах (за даними експертного опитування, n=22)

При цьому майже ніхто з опитаних нами спеціалістів не сумнівався, що рівень психологічної підготовленості тхеквондистів впливає на результати їх успішного виступу на змаганнях (рис. 3.3). Більше ніж 90 % фахівців відповіли, що рівень психологічної підготовленості їхніх спортсменів впливає на підсумкові виступи. При цьому виникає логічне запитання, хто ж буде забезпечувати цю підготовку? В процесі опитування тренерів розповсюдженим було твердження, що тренер і сам може якісно забезпечити процес психологічної підготовки своїх спортсменів, адже підготовка спортсменів високого класу супроводжується подоланням значних фізичних та моральних перешкод, боротьбою із суперниками та ін.

Однак в такому випадку виникає питання, яким чином проконтролювати ті зміни, які відбуваються із психікою спортсмена, та які адекватні засоби регуляції при цьому обрати?

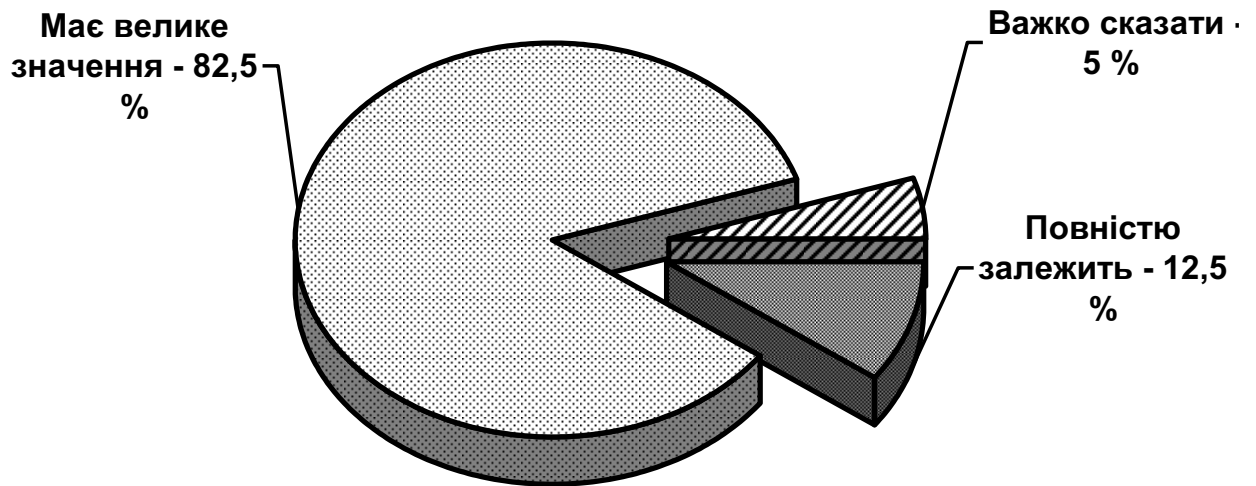


Рисунок 3.3 – Залежність успіхів виступу на змаганнях від рівня психологічної підготовленості тхеквондистів (за даними експертного опитування, n=22)

Яким чином тренер, що не має спеціальної освіти та знань, може якісно забезпечити психологічну підготовку спортсмена, завчасно попередити та при необхідності усунути несприятливі відхилення у стані його психологічної підготовленості?

Лише третина опитаних нами експертів (35,5 %) вказали на те, що мають досвід використання засобів психологічного контролю для визначення психологічного стану власних спортсменів (рис. 3.4). Використання засобів психологічного контролю дозволяє отримати максимально можливі об'єктивні цифри, що можуть бути використані, як з метою отримання інформації про актуальний стан в конкретний проміжок часу, так і для вивчення тривалої динаміки змін показників у конкретного спортсмена під дією впливу навчально-тренувального процесу та цілеспрямованої корекції стану з боку спортивного психолога.

Майже половина (47 %) опитаних нами експертів вказали на те, що не використовують засоби психологічного контролю стану своїх спортсменів під час підготовки до змагань.

Найбільш бажаним ефектом, який тренери очікують отримати від використання засобів психологічного забезпечення, є корекція психоемоційного стану спортсменів – 62,5 %, пошук психологічних резервів для подальшого вдосконалення – 25 %, а також психологічна реабілітація після невдалих виступів – 10 % (рис. 3.5). Такий пріоритетний розподіл, скоріш за все, був обумовлений тим, що мова йшла про спортсменів високого класу, які готуються до відповідальних міжнародних змагань.

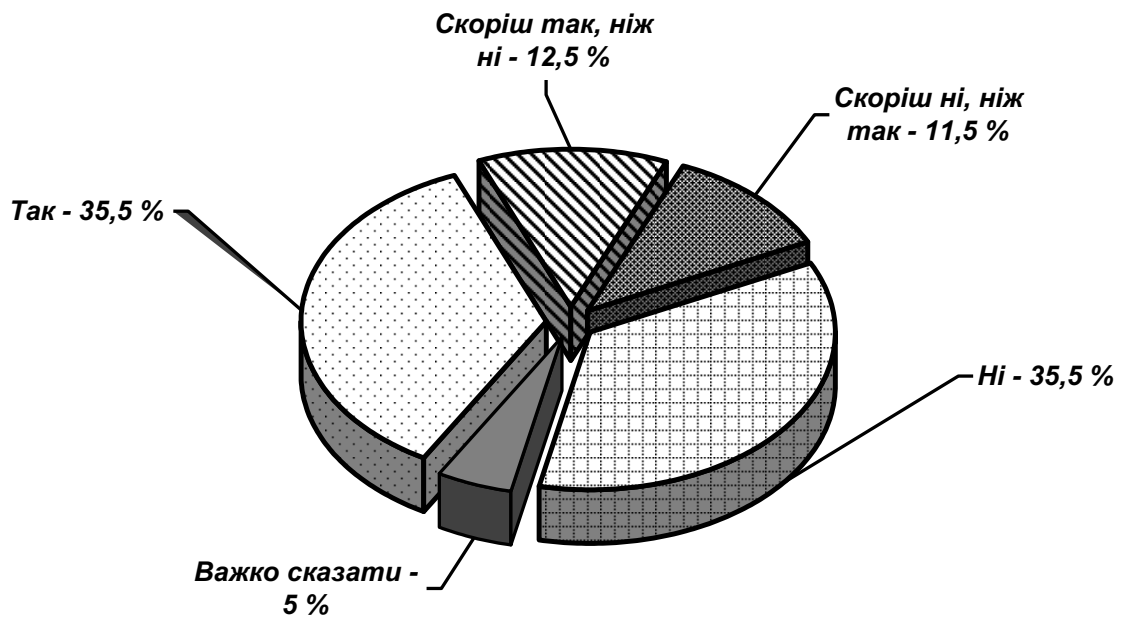
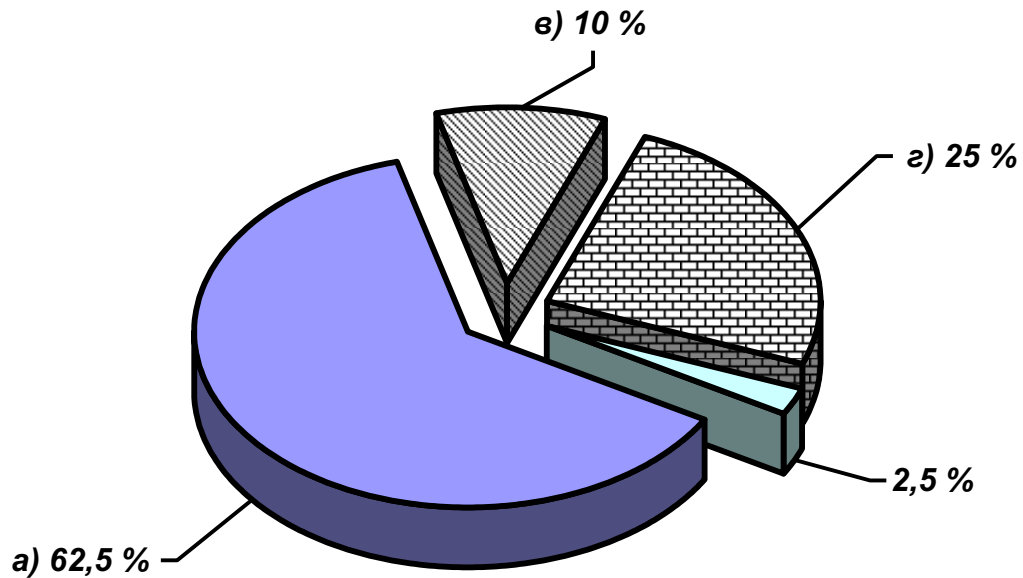


Рисунок 3.4 – Використання засобів психологічного контролю під час підготовки кваліфікованих тхеквондистів до змагань (за даними експертного опитування, n=22)

На більш ранніх етапах багаторічного вдосконалення (в рамках першої стадії – становлення вищої спортивної майстерності), вочевидь, на перший план повинні вийти інші потреби та завдання, а саме, покращення мотиваційної складової процесу підготовки, формування психологічних навичок самоконтролю та регуляції різних психоемоційних станів, використання отриманих даних з метою спортивного відбору та орієнтації, разом із іншими критеріями (техніко-тактичними, фізичними та ін.), що



будуть визначати перспективність юного спортсмена для спорту вищих досягнень та ін.



**Примітка 1.** а) – корекція психоемоційного стану спортсменів.

**Примітка 2.** б) - психологічна реабілітація спортсменів після невдалих виступів.

**Примітка 3.** в) – пошук психологічних резервів для подальшого вдосконалення.

**Примітка 4.** г) – інше.

Рисунок 3.5 – Очікуваний ефект від використання засобів психологічного контролю та психологічного забезпечення підготовки тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах (за даними експертного опитування, n=22)

В сучасній спортивній психології використовується велика кількість інформативних методик та тестів, які дозволяють визначити рівень прояву різноманітних властивостей та станів організму спортсмена. Важливим завданням при цьому є встановлення кола специфічних параметрів та тестів, які мають найбільшу практичну значущість для тхеквондистів високого класу що готуються до відповідальних міжнародних змагань (рис. 3.6).

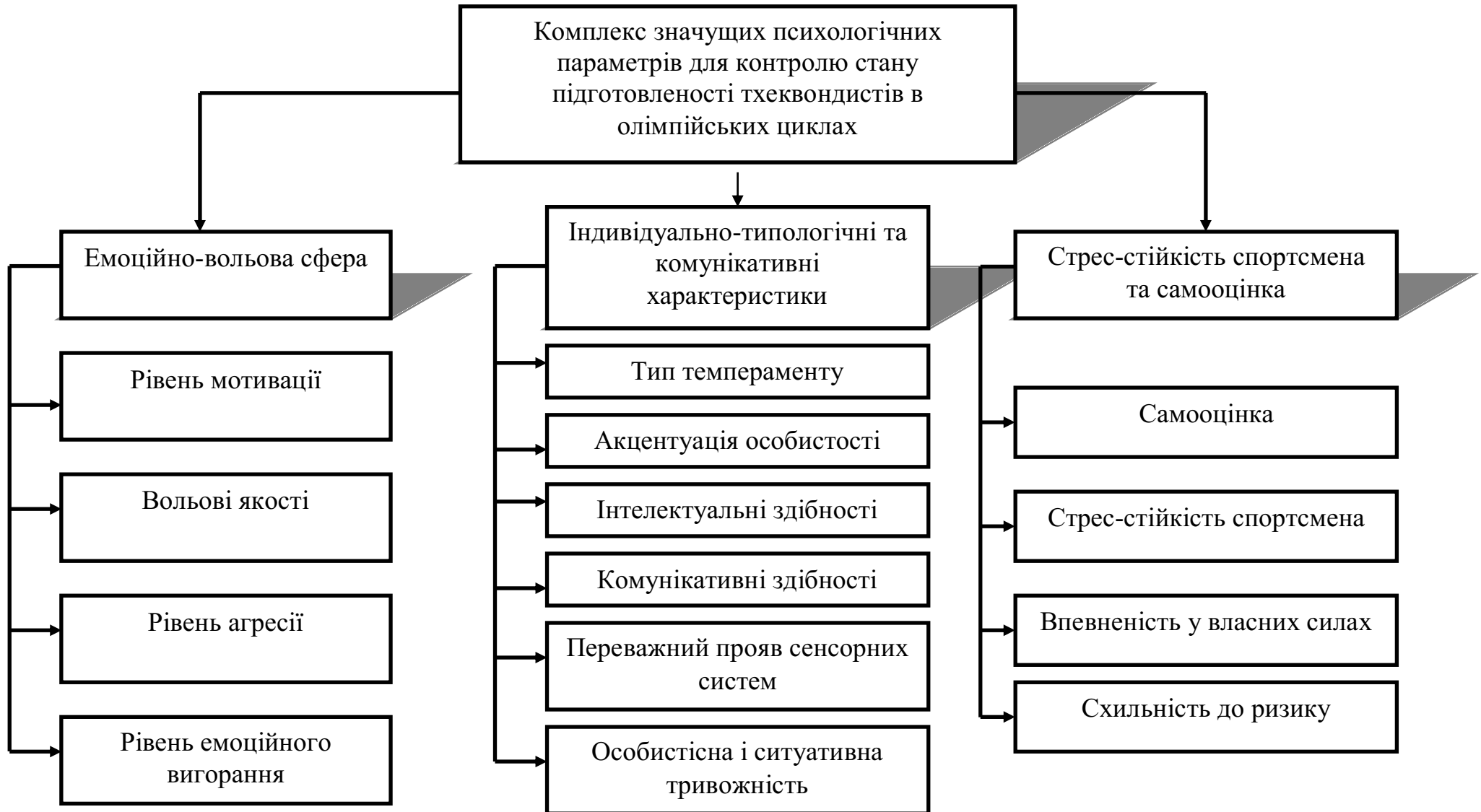


Рисунок 3.6 – Комплекс інформативних психологічних складових, рекомендованих експертами для діагностики індивідуальної структури та стану психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах

Саме діагностика цих складових психологічної підготовленості, на думку експертів, повинна стати пріоритетним завданням спортивного психолога під час роботи з національними збірними.

Опитування тренерів з тхеквондо дозволило виділити до двадцяти різноманітних параметрів, що характеризують стан психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів та можуть бути використані з метою психологічного контролю в рамках чотирирічних циклів олімпійської підготовки.

Виділені експертами показники були умовно розподілені нами на три основні групи. До першої групи були віднесені показники, які переважним чином характеризують емоційно-вольову сферу спортсменів – рівень мотивації, вольові якості, рівень агресії тощо. Більшість фахівців підкреслювали важливість використання такого специфічного показника, як рівень емоційного вигорання спортсмена. Причому цей несприятливий стан може спостерігатися як у молодосвідчених спортсменів, які вперше підходять до відповідальних змагань, так і у вікових спортсменів, які емоційно не можуть налаштуватися на виснажливу змагальну боротьбу і не знаходять джерела внутрішньої мотивації для демонстрацій власного індивідуального максимуму.

Емоційне вигорання перших у більшості випадків може бути обумовлене емоційним перенапруженням, для других це вигорання частіше відбувається через відсутність внутрішнього емоційного налаштування і стимулу, перенасиченості від великої кількості змагань. Під час проведення відповідних досліджень слід чітко диференціювати отримані результати з урахуванням цих особливостей та розуміти їх переважний вплив на явище емоційного вигорання спортсменів різного рівня кваліфікації та досвіду.

До другої групи увійшли психологічні показники які характеризують індивідуально-типологічні особливості спортсменів та мають у більшості випадків генетичну природу (тип темпераменту, акцентуація особистості, комунікативні здібності, особистісна та ситуативна тривожність та ін.). Ці

показники повинні складати базову основу індивідуального психологічного профілю кожного спортсмена (психограмма) та у більшості випадків не потребують перманентного контролю. Доцільним вбачається тестування цих особистісних параметрів на початку підготовки молодих спортсменів, які вперше потрапляють до складу олімпійської збірної команди.

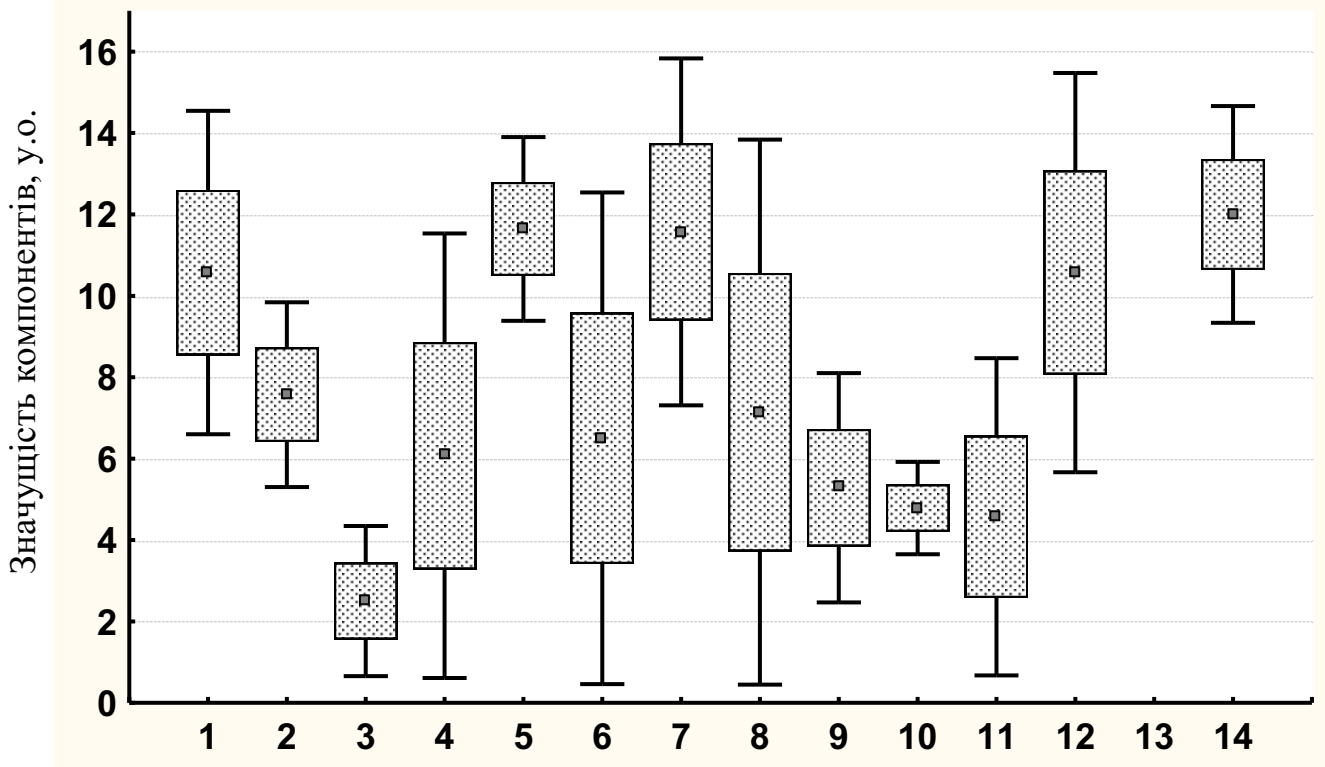
Показники, що умовно увійшли до складу третьої групи, мають більш лабільну природу та можуть піддаватися значній корекції під дією внутрішньо-особистісних резервів та чинників зовнішнього середовища (рівень самооцінки, стрес-стійкість, впевненість у власних силах та ін.).

Важливим завданням в процесі опитування було визначення думки експертів щодо пріоритетного значення вказаних психологічних показників для тхеквондистів різного рівня кваліфікації та досвіду. Протягом виступів у другій стадії багаторічної підготовки (розвитку та реалізації вищої майстерності) спортсмен може прийняти участь у двох та більше олімпійських циклах. Звичайно, протягом багаторічних виступів, можуть відбуватися суттєві зміни в стані психологічної підготовленості спортсмена. Дуже часто на перший план виходять зовсім інші компоненти, ніж на початку цього шляху в молодому віці.

До найбільш значущих психологічних показників, які впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності молодих тхеквондистів, які готуються в рамках першого олімпійського циклу, експерти віднесли: 1) інтелектуальні здібності –  $11,8 \pm 2,28$  у.о.; 2) вольові якості –  $11,6 \pm 1,51$  у.о.; 3) впевненість у власних силах –  $11,5 \pm 1,53$ ; 4) рівень мотивації –  $10,8 \pm 2,16$  у.о. (рис. 3.7).

Комунікативні здібності та тип темпераменту, на думку експертів, не мають визначального значення для підготовки тхеквондистів на даному етапі спортивної кар'єри ( $1,4 \pm 0,89$  та  $2,6 \pm 1,14$  у.о. відповідно). Не дивлячись на емоційну складову змагальної діяльності та необхідність жорсткої боротьби із суперником, яка у багатьох випадках супроводжується відповідним вербальним (емоційними вигуками та ін.) та невербальним тиском на

суперника, більшість експертів не вважають рівень агресії значущим чинником в структурі психологічної підготовленості молодих тхеквондистів –  $5,8 \pm 3,27$  у.о.



**Примітка 1.** 1 - рівень мотивації.

**Примітка 2.** 2 - самооцінка.

**Примітка 3.** 3 - тип темпераменту.

**Примітка 4.** 4 - рівень емоційного вигорання.

**Примітка 5.** 5 - вольові якості.

**Примітка 6.** 6 - рівень агресії.

**Примітка 7.** 7 - інтелектуальні здібності.

**Примітка 8.** 8 - рівень особистісної та ситуативної тривожності.

**Примітка 9.** 9 - риси характеру.

**Примітка 10.** 10 - схильність до ризику.

**Примітка 11.** 11 - переважний прояв сенсорних систем.

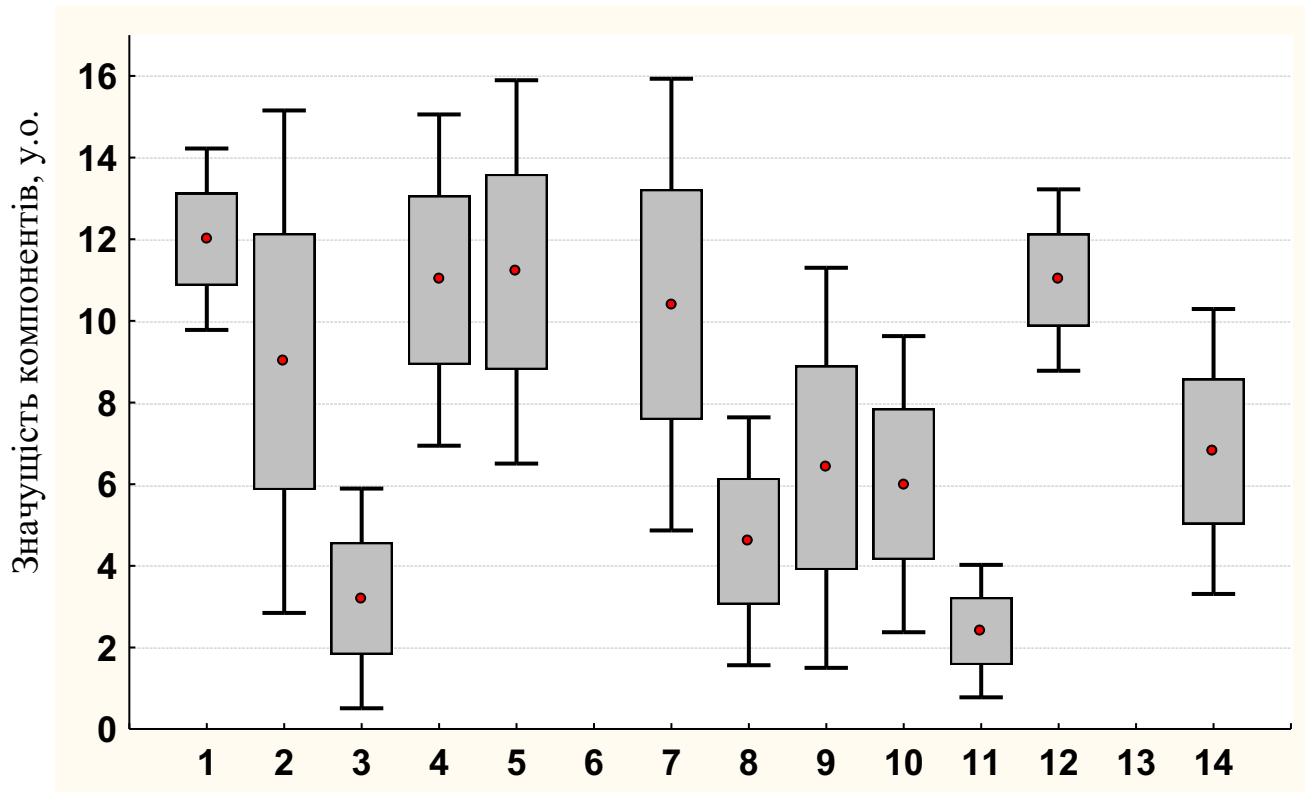
**Примітка 12.** 12 - стресостійкість спортсмена.

**Примітка 13.** 13 - комунікативні здібності.

**Примітка 14.** 14 - впевненість у власних силах.

Рисунок 3.7 – Значущість компонентів психологічної підготовленості для тхеквондистів, які здійснюють підготовку в рамках першого чотирьохрічного олімпійського циклу (за думкою експертів, n=22)

На відміну від молодих спортсменів, що вперше готуються до Олімпійських ігор, для більш досвідчених та вікових спортсменів, підвищується роль таких психологічних показників як, рівень емоційного вигорання та мотивації ( $11,0 \pm 2,23$  та  $12,0 \pm 1,22$  відповідно) (рис. 3.8).



**Примітка 1.** 1 - рівень мотивації.

**Примітка 2.** 2 - самооцінка.

**Примітка 3.** 3 - тип темпераменту.

**Примітка 4.** 4 - рівень емоційного вигорання.

**Примітка 5.** 5 - вольові якості.

**Примітка 6.** 6 - рівень агресії.

**Примітка 7.** 7 - інтелектуальні здібності.

**Примітка 8.** 8 - рівень особистісної та ситуативної тривожності.

**Примітка 9.** 9 - риси характеру.

**Примітка 10.** 10 - схильність до ризику.

**Примітка 11.** 11 - переважний прояв сенсорних систем.

**Примітка 12.** 12 - стресостійкість спортсмена.

**Примітка 13.** 13 - комунікативні здібності.

**Примітка 14.** 14 - впевненість у власних силах.

Рисунок 3.8 – Значущість компонентів психологічної підготовленості для тхеквондистів, які здійснюють підготовку в рамках другого і більше чотирирічних олімпійських циклів (за думкою експертів, n=22)

Значно зменшується увага на розвитку таких якостей як впевненість у власних силах, схильність до ризику та ін. Спортсмени мають вагомий досвід виступів на міжнародних змаганнях, чітко усвідомлюють власні сильні та слабкі сторони, добре знайомі із потенційними конкурентами на майбутніх змаганнях.

Одним із найважливіших завдань психологічної підготовки під час роботи із такими спортсменами є саме пошук резервів для мобілізації психоемоційного стану спортсмена, попередження виникнення рутини в навчально-тренувальному процесі, запобігання психологічного спустошення та створення сприятливого мікроклімату всередині збірної.

Досвідчені спортсмени високого класу у більшості випадків мають підвищений рівень самооцінки, схильні до відстоювання своєї думки і прав, можуть відверто не погоджуватися із тренерами щодо вибору засобів та методів підготовки, частішають випадки конфліктних ситуацій із тренерами та ін. Принциповим завданням роботи спортивного психолога з такими спортсменами, на думку експертів, є завчасне попередження і згладжування цих ситуацій, мотивування спортсменів до демонстрації рівня спортивної майстерності та наявного досвіду у змаганнях.

### **3.2. Організація, структура та зміст контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах підготовки**

Одним із суттєвих недоліків сучасної системи психологічного забезпечення підготовки спортсменів в тхеквондо, є на наш погляд, фрагментарність, непослідовність та відірваність цього процесу від нагальних потреб тренувальної і змагальної діяльності спортсменів. Саме тому, на наш погляд, у тренерів виникає нерозуміння того, яким чином можна використовувати роботу фахівців зі спортивної психології, і як органічно вписати цю діяльність в щільний графік навчально-тренувальної та змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів.

Незрозумілим залишаються загальний алгоритм, функції та організаційні засади цього процесу в рамках різних структурних утворень тренувального процесу (макроциклах, мезоциклах, мікроциклах) тощо. Недарма, відомий фахівець зі спортивної психології Г. Горська [26], вказує на хибну тенденцію використання спортивного психолога у якості аналога невідкладної швидкої допомоги у проблемних ситуаціях. При цьому одне із важливих завдань психологічного забезпечення, на наш погляд, полягає як раз в тому, щоби завчасно виявити та попередити виникнення несприятливих станів у спортсменів, а не ліквідувати наслідки ситуації що вже виникла, що звичайно вимагає більш системної роботи зі спортсменами.

Одним із можливих шляхів вирішення цієї проблеми може, на наш погляд, стати систематизація процесу психологічного забезпечення (психологічного контролю, як його ключової складової), формування своєрідного протоколу дій, визначення етапів, завдань та принципів положень в діяльності спеціалістів зі спортивної психології, які залучаються до підготовки спортсменів.

Подібна своєрідна прозорість і системність заходів психологічного забезпечення, розуміння переваг, які можуть отримати тренери та їх спортсмени від подібної співпраці, є важливим чинником покращення комунікативних зв'язків між фахівцями і оптимізації всього процесу підготовки спортсменів, що готуються до відповідальних змагань (Олімпійські ігри, чемпіонати світу тощо).

Успішний виступ на Олімпійських іграх є квінтесенцією спортивної кар'єри у спорті вищих досягнень. Саме підготовка до цих змагань повинна стати системоутворюючим фактором багаторічної підготовки, всі інші часткові завдання та інтереси повинні бути їй підпорядковані. Недарма в практиці багатьох країн світу цілеспрямована підготовка до Олімпійських ігор здійснюється в рамках чотирирічних циклів, де протягом кожного окремого року вирішується коло специфічних завдань, які створюють



передумови для поступового виходу спортсменів на пік спортивної форми до головних змагань.

Цілком очевидним, у зв'язку з цим, є необхідність використання засобів психологічного забезпечення протягом всього олімпійського циклу із поетапним вирішенням завдань, що відповідають змісту та специфіці тренувальної і змагальної діяльності на різних етапах та стадіях цілеспрямованої підготовки.

Використання засобів психологічного контролю при цьому, на наш погляд, повинно здійснюватись в рамках різних структурних утворень тренувального процесу з урахуванням пріоритетних завдань та використанням адекватних для цього засобів та методів (рис. 3.9).

Одним із головних завдань етапного психологічного контролю є визначення індивідуальних психологічних резервів кожного спортсмена для подальшого вдосконалення, готовність витримати тривалі фізичні та психічні навантаження, мобілізувати власні сили на демонстрацію високих спортивних результатів. При цьому здійснюється дослідження психологічного потенціалу як молодих спортсменів, які вперше готуються потрапити до складу олімпійської збірної та прийняти участь в Іграх, так і досвідчених спортсменів, що розпочинають новий чотирирічний олімпійський цикл. Інформація, яка отримується в процесі етапного психологічного контролю може бути використана тренерським штабом під час прийняття рішення щодо включення спортсмена до складу олімпійської команди. Причому це стосується як молодих спортсменів, так і досвідчених.

Оперативний контроль психоемоційного стану спортсменів слід розглядати у якості невід'ємної складової частини підготовки спортсменів високого класу. Особливої значущості такий контроль набуває напередодні участі спортсменів у відповідальних змаганнях. Величезний емоційний тиск і психічне перенапруження можуть в будь-який момент порушити мобілізаційний стан готовності спортсмена, який провів тривалу і успішну підготовку, та стати причиною невдалих виступів на самих змаганнях.

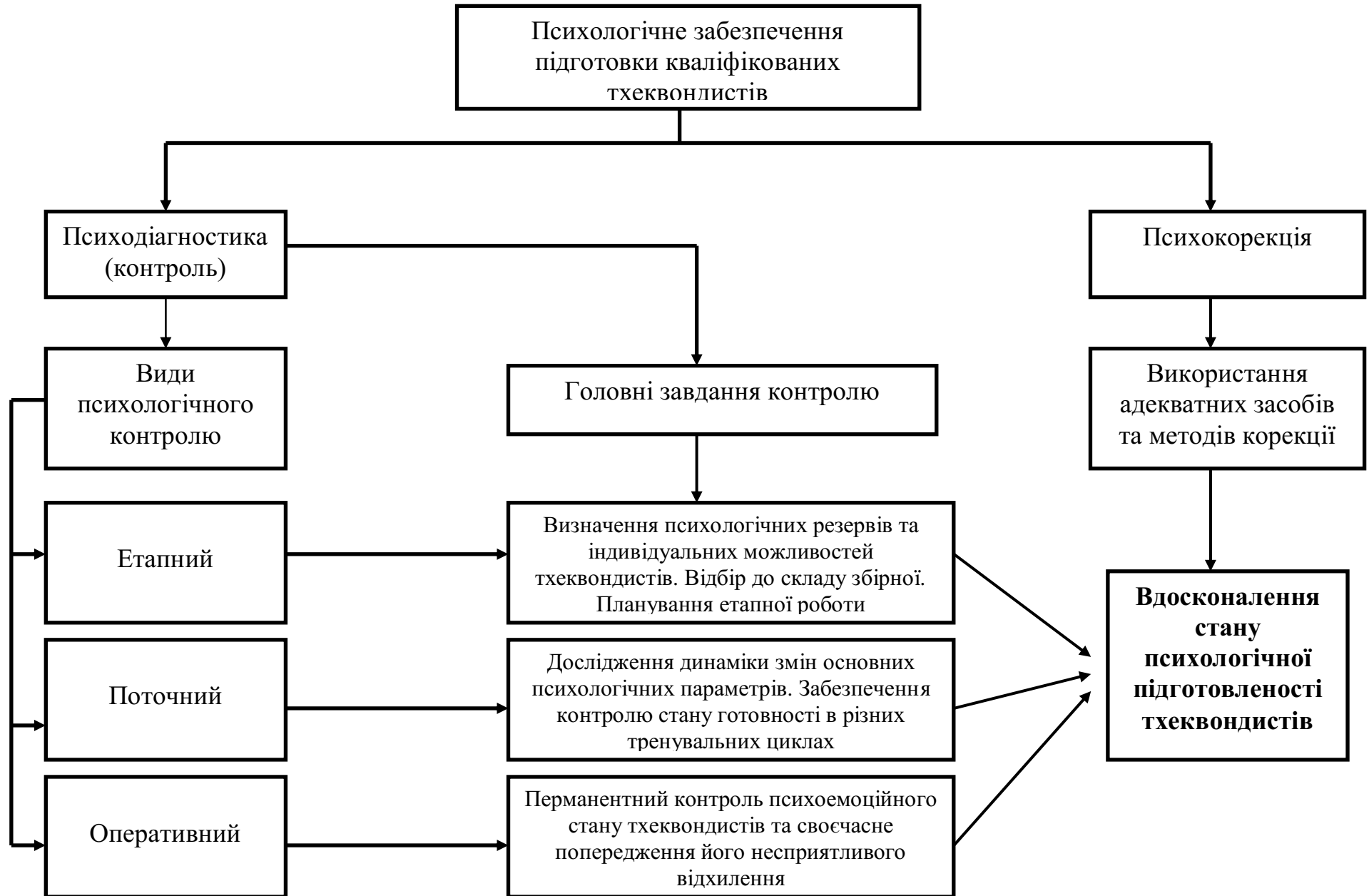


Рисунок 3.9 – Психологічний контроль та його види в системі психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих тхеквондістів чотирьохрічних олімпійських циклах підготовки

Не менш значущим є оперативний контроль за психологічним станом спортсменів під час використання в тренувальному процесі ударних фізичних навантажень, які визивають в організмі значні фізіологічні та психологічні зрушення, спрямовані на формування адаптаційного потенціалу та ефекту суперкомпенсації.

Отримані, під час психологічного контролю дані, в свою чергу, дозволяють обрати адекватні засоби та методи психокорекції, спрямовані на вдосконалення стану психологічної підготовленості тхеквондистів. Реалізація в рамках чотирьохрічної олімпійської підготовки збірних команд такого цілісного та етапного алгоритму психологічного контролю, наш погляд, є важливою передумовою оптимізації підготовки спортсменів до олімпійських змагань.

Алгоритм психологічного контролю при цьому, повинен включати наступні ключові стадії, або етапи (рис. 3.10). Вихідне (первинне) тестування спрямоване на визначення індивідуальних психологічних можливостей кожного спортсмена, що претендує потрапити до складу олімпійської збірної. Цей вид психологічного контролю є наймасштабнішим за весь період психологічного забезпечення підготовки спортсменів і повинен включати використання великої кількості різноманітних методик та тестів, які відображають важливі для виду спорту властивості та здібності спортсменів. Саме під час первинного психологічного тестування, необхідно, на наш погляд, визначати індивідуально-типологічні властивості нервової системи, тип темпераменту, акцентуацію особистості та інші психологічні параметри спортсменів, які мають консервативний характер, та рідко змінюються протягом життя. Під час проведення подальших етапних та поточних досліджень основна увага фахівців повинна бути сконцентрована на більш лабільних психологічних властивостях особистості спортсмена (мотивація, рівень самооцінки, рівень стресу та тривоги тощо), які піддаються значній корекції та можуть бути предметом спеціалізованого впливу.

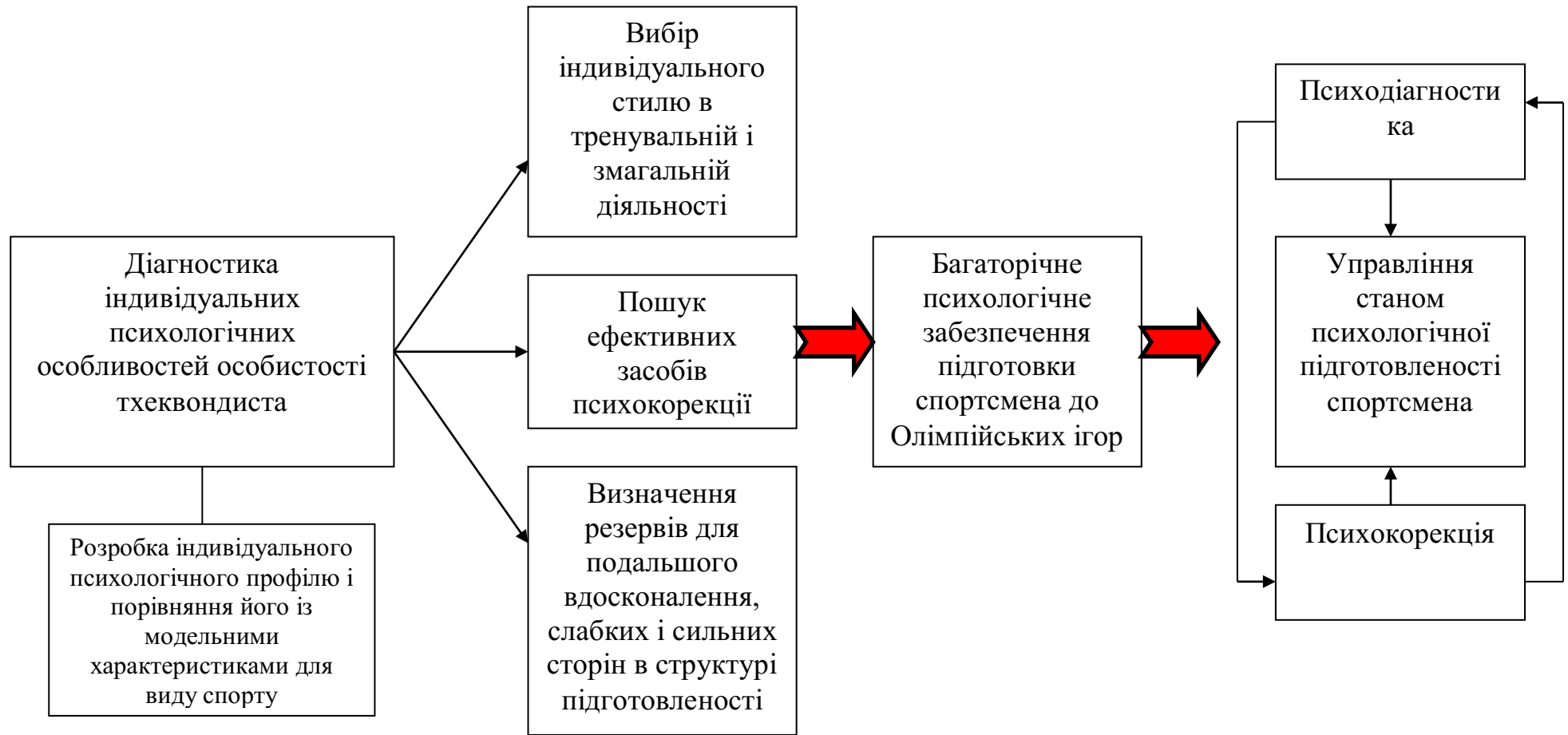


Рисунок 3.10 – Загальний алгоритм використання засобів психологічного контролю в процесі психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах

Вихідне (первинне) тестування дозволяє розробити індивідуальний психологічний профіль для кожного спортсмена (психограму) і співставити особистісні дані з модельними характеристиками для виду спорту, визначити індивідуальні особливості в структурі психологічної підготовленості кожного тхеквондиста та ін. Індивідуальний психологічний профіль спортсмена, має стати невід'ємною частиною цього складного процесу.

В сучасній спортивній психології широко використовуються психоспортограми для виду спорту загалом, ігрових амплуа (спортивних іграх), окремих спортсменів тощо. Однак, на наш погляд, такий підхід дещо звужую можливість використання системних даних, які надходять в процесі психологічного контролю протягом багаторічної підготовки. Основна (стрижнева) частина індивідуального психологічного профілю (психограма), яка переважним чином складається із індивідуально-типологічних (спадкові) ознак особистості, практично не змінюється, та має постійні величини (кількісні або якісні), на відміну від ряду інших психологічних властивостей (лабільних), які мають тенденцію до постійної варіації під дією різноманітних чинників.

Важливим є відображення цієї динаміки в базі індивідуального психологічного профілю спортсмена, що дозволить в багаторічній ретроспективі спостерігати за змінами, які відбуваються в структурі особистості спортсмена, адекватно на них реагувати та використовувати, помічати закономірності формування стану спортивної форми конкретного тхеквондиста протягом етапів та циклів підготовки, прогнозувати успішність його виступу на змаганнях тощо.

Отриманні в результаті психологічного контролю дані можуть бути використанні для вирішення важливих завдань процесу підготовки, таких як: 1) вибір індивідуального стилю в тренувальній і змагальній діяльності. Для спортсмена може визначатися манера ведення бою, підбиратися індивідуальні засоби та методи підготовки, плануватися структура змагальної діяльності в рамках річного циклу підготовки, тощо. Індивідуальні дані

спортсмена важливо також використовувати й тренерам під час формування підходу до конкретного спортсмена на тренуваннях і змаганнях, розуміння пускових механізмів мобілізації психіки та ефективних шляхів творчої взаємодії з кожним конкретним спортсменом; 2) пошук ефективних засобів психокорекції, які відповідають індивідуальним особливостям спортсмена та є максимально продуктивними; 3) визначення резервів для подальшого вдосконалення і встановлення сильних і слабких сторін в структурі підготовленості. В даному випадку мова йде про діагностику у спортсмена психологічних якостей і властивостей, які дозволять йому досягнути результатів міжнародного рівня, а також можливу корекцію тих властивостей, що є недостатньо розвинутими.

Наступна ланка алгоритму – це багаторічне психологічне забезпечення спортсменів до Олімпійських ігор. Здійснюється управління станом психологічної підготовленості спортсменів шляхом перманентного спостереження (контролю) та використання відповідних засобів психокорекції, згідно завдань періодів та етапів підготовки.

При цьому, під час здійснення психологічного контролю, вкрай важливо притримуватись ряду фундаментальних принципів, які визначають особливості роботи спортивного психолога зі спортсменами (рис. 3.11). Відомо, що принцип за своєю суттю відображає певні закономірності на яких ґрунтується система знань в конкретному виді діяльності. Без урахування цих положень вкрай складно розраховувати на ефективне психологічне забезпечення та підвищення результатів діяльності.

Одним із таких принципових положень є взаємозв'язок психологічного контролю із специфікою змагальною діяльності в конкретному виді спорту. Під час вибору засобів та методів контролю слід обов'язково орієнтуватися на ті психологічні властивості та якості особистості, які відіграють ключову роль для успішної змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

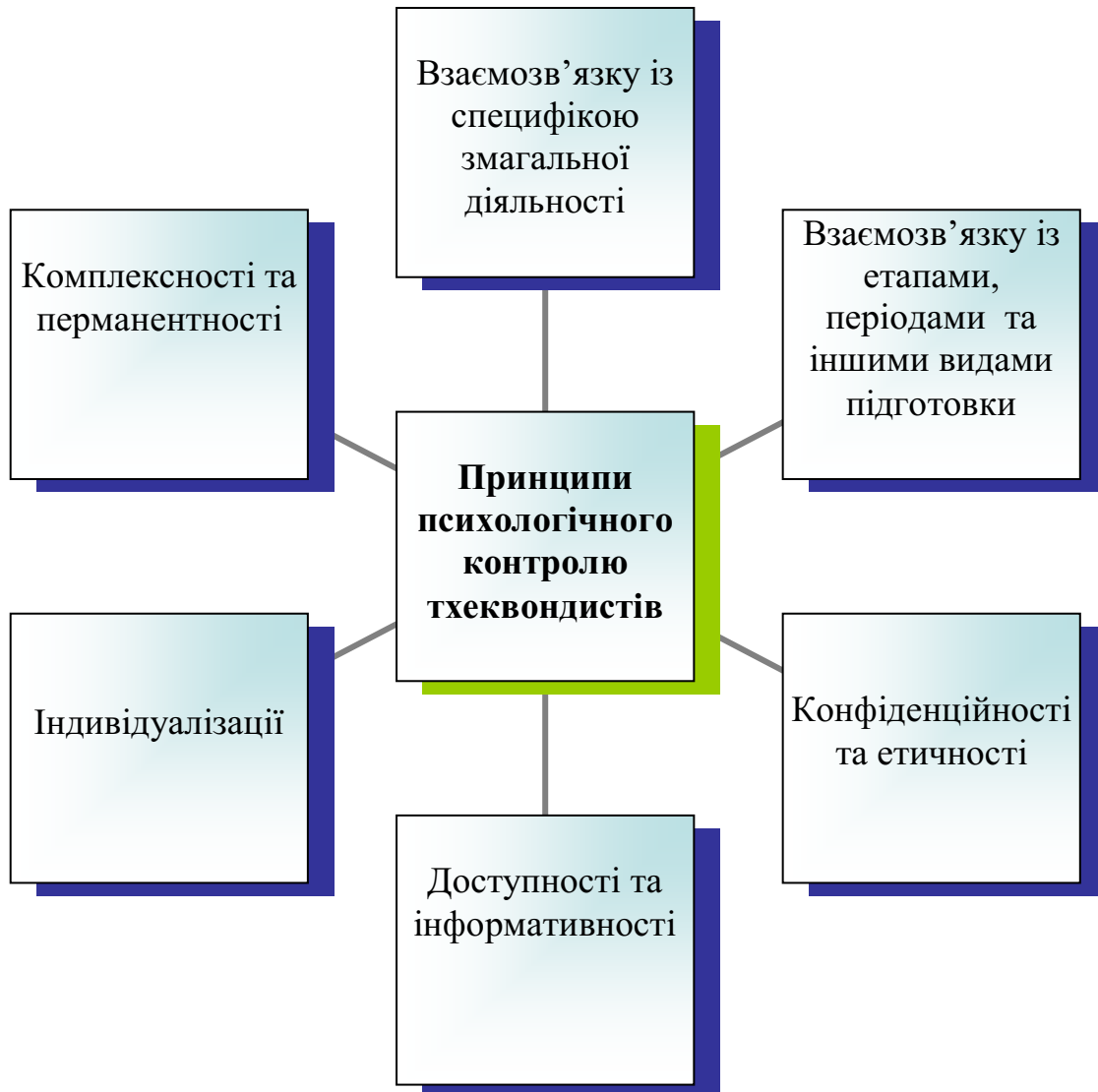


Рисунок 3.11 – Принципи психологічного контролю підготовленості кваліфікованих тхеквондістів в чотирирічних олімпійських циклах підготовки

Єдиний протокол психологічного тестування (використання однакових тестів та методик), без урахування специфічних особливостей конкретного виду спорту, є недоцільним та малоефективним. Подібна діагностична диференціація повинна, в свою чергу, спиратися на фактичні дані, які підтверджують пріоритетну значущість тих або інших психологічних властивостей та якостей для виду спорту. Необхідно визначити комплекс

інформативних показників і тестів, які будуть максимально наближені до специфіки виду спорту.

Однак, при цьому виникає логічне запитання, яким чином визначити інформативні та значущі для виду спорту психологічні властивості та вибрати тести, в яких буде відображатись рівень їх прояву? Для вирішення цієї проблеми спеціалісти рекомендують використовувати декілька можливих шляхів подібної вибіркової верифікації. Одним із можливих варіантів є опитування фахівців щодо значущих, для виду спорту, якостей та властивостей особистості та проведення подальшої експертизи на предмет погодженості думок експертів. Перевагою даного підходу є використання досвіду багаторічних спостережень провідних фахівців, недоліком – суб'єктивний характер отриманої інформації та відсутність фактичних даних щодо взаємозв'язку між окремими параметрами психологічної підготовленості та особливостями ведення змагальної діяльності спортсменів.

Другий підхід засновано на використанні складних статистико-математичних методів, спрямованих на визначення вкладу окремих психологічних параметрів на підсумковий виступ спортсменів (факторний та регресійний аналіз) та встановлення кореляційних взаємозв'язків між окремими компонентами в структурі психологічної підготовленості і змагальної діяльності тхеквондистів. Перевагою даного підходу є об'єктивний характер отриманих даних та можливість розкриття складних взаємозв'язків між компонентами структури особистості спортсмена та специфічною діяльністю в умовах реальних змагань. А головним недоліком – неможливість охопити та відобразити всю складність поведінкових реакцій та змагальних дій спортсменів елементарним переведенням їх на мову цифр та формул.

Скоріш за все використання та подальше співставлення в наших дослідженнях обох рекомендованих підходів, дозволить максимально наблизитися до вирішення цієї проблеми і визначити комплекс значущих, для



тхеквондистів високого класу, психологічних властивостей і якостей особистості, а також підібрати батарею інформативних тестів, в яких буде відображатися рівень їхнього прояву.

Психологічний контроль, як і інші заходи системи психологічного забезпечення спортсменів, не може здійснюватись відокремлено від специфіки та завдань тренувального процесу в різні його періоди, етапи, цикли. Зміст тренувального процесу та характер змагань на різних етапах підготовки, диференційовано впливає на прояв різних компонентів психологічної підготовленості спортсменів. Планування засобів психологічного забезпечення без врахування особливостей підготовки спортсменів в конкретних структурних утворення річного циклу підготовки, на наш погляд, сьогодні є одним із найбільш розповсюджених методичних недоліків, якого припускаються фахівці зі спортивної психології.

Саме завдання періодизації тренувального процесу є стрижневою системоутворюючою ланкою всього процесу спортивної підготовки, що підпорядковують вирішення окремих (часткових) завдань загальній стратегії підготовки.

Так, наприклад, в рамках підготовчого періоду макроциклу, скоріш за все, доцільно планувати контроль тих психологічних якостей та властивостей, які визначають готовність спортсмена до тривалої, подекуди монотонної роботи, із великими фізичними навантаженнями, які притаманні саме цьому етапові підготовки (рівень мотивація, вольові якості, емоційний стан спортсмена, тощо). І навпаки, чим ближче час відповідальних змагань (змагальний період), тим більшої значущості набуває контроль тих якостей, які відповідають за психоемоційну налаштованість спортсмена, його мобілізаційну готовність, рівень стресу, тривоги та агресії.

В рамках перехідного періоду доцільним вбачається оцінювання стану психологічного виснаження спортсмена, планування засобів психокорекції та реабілітації після змагань, прогнозування періоду часу, який необхідно надати спортсмену для повного переключення та відпочинку тощо. Сьогодні

в більшості випадків, цим важливим питанням приділяється недостатньо уваги. Рішення про відновлення тренувального процесу в новому макроциклі приймається не на основі аналізу стану готовності спортсмена, його повного психологічного і фізичного відновлення, а на підставі календарних планів та запланованих термінів нової підготовки.

Засоби та методи психологічного контролю повинні бути максимально доступними та інформативними. Враховуючи щільний графік тренувальної і змагальної діяльності тхеквондистів високого класу, процедура психологічного тестування не повинна займати багато часу та додатково обтяжувати спортсменів.

Важливими методичним положенням також є врахування індивідуальних особливостей спортсменів. До складу національної збірної команди з тхеквондо, як правило, входять спортсмени різного рівня кваліфікації, вагових категорій, статі, досвіду виступів на змаганнях та стилю ведення змагальної діяльності, тощо. Реалізація цього принципу може проявлятися як у виборі специфічних підходів під час робочої комунікації, так і в процесі диференційованого вибору засобів та методів індивідуалізованої психокорекції.

Дотримання принципу конфіденційності та етичності в роботі спортивного психолога дозволяє створити необхідну професійну атмосферу та побудувати довірчі відносини між психологом, спортсменом та тренером. Потрібно враховувати що у більшості випадків між спортсменами збірної може точитися гостра конкуренція за місце в основному складі команди. Отримані персональні дані кожного тхеквондиста можуть бути доступними лише йому самому та тренеру, який використовує їх для покращення змагальної діяльності спортсмена та вирішення стратегічних завдань підготовки збірної, за ефективність якої він несе безпосередню відповідальність.

Системність та перманентність психологічного контролю забезпечує постійне надходження важливої інформації, щодо динаміки змін у стані

психологічної підготовленості спортсменів (зворотні зв'язки) у відповідь на тренувальні і змагальні навантаження різних етапів та циклів підготовки, а також для оцінювання впливу використання спеціалізованих програм психокорекції.

### **3.3. Напрями використання результатів психологічного контролю під час підготовки кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах**

Контроль психологічної підготовленості тхеквондистів в рамках загальної системи психологічного забезпечення підготовки, потрібно розглядати у якості важливого інструменту, який дозволяє отримати необхідну інформацію щодо актуального стану спортсмена. При цьому слід чітко розуміти можливі напрями використання отриманої інформації для оптимізації процесу підготовки спортсменів в рамках чотирирічних олімпійських циклах (рис. 3.12).

Отримані дані, щодо стану психологічної підготовленості, досить часто сьогодні використовують з метою спортивного відбору та орієнтації підготовки спортсменів. При чому, якщо розглядати підготовку спортсменів в рамках чотирирічних циклів, то такий відбір може здійснюватись як на початку цього циклу, під час формування розширеного складу олімпійської команди, так і на завершальних стадіях цієї підготовки, при остаточному визначенні тих спортсменів, що візьмуть участь у змаганнях.

Однак при цьому важливо розуміти, що психологічна підготовленість спортсмена є лише елементом складної системи факторів та критеріїв, які необхідно враховувати під час спортивного відбору та орієнтації. Лише використання комплексного підходу, який враховує різні складові структури підготовленості тхеквондиста (техніко-тактичну, фізичну, функціональну, психологічну) дозволяє мінімізувати вірогідність здійснення помилки під

час вибору найбільш талановитих спортсменів та визначення для них перспективних напрямів індивідуального спортивного вдосконалення.

В спеціальній науково-методичній літературі і сьогодні можна зустріти публікації, в яких автори рекомендують вирішувати завдання спортивного відбору та орієнтації на основі переважного використання тих або інших сторін підготовленості спортсменів (фізичної, психологічної підготовленості тощо).



Рисунок 3.12 – Напрями використання даних психологічного контролю в процесі підготовки кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах

Одним із найважливіших факторів, який, на нашу думку, повинен визначати обдарованість спортсмена, є його спеціально-професійні якості і вміння, які як раз і проявляються під час варіативних умов змагальної діяльності. Жодні тести не можуть повністю відобразити складну природу

спеціальних бійцівських здібностей тхеквондиста. Оцінювання цих якостей переважним чином повинно здійснюватись тренерами за рядом встановлених критеріїв та показників.

Важливим напрямом використання даних психологічного контролю є пошук резервів для подальшого спортивного вдосконалення. Особливої значущості цей процес набуває для вікових досвідчених спортсменів, які пройшли декілька олімпійських циклів підготовки і потребують додаткових джерел мобілізації функціонального і психологічного стану для продовження професійної кар'єри. Такі спортсмени мають величезний змагальний досвід, досконалі техніко-тактичні навички, демонструють стабільність результатів в складних умовах відповідальних поєдинків. Збільшення періоду виступів на заключних етапах багаторічного вдосконалення для таких спортсменів, є сьогодні одним із головних завдань сучасної теорії та практики спорту. Адже саме ці спортсмени мають світову відомість та відіграють величезне значення для популяризації виду спорту і приваблення глядачів на спортивні поєдинки.

Визначення сильних та слабких сторін в структурі психологічної підготовленості тхеквондистів, в свою чергу, дозволяє рекомендувати адекватний для кожного стиль і манеру ведення змагальної діяльності та комплекс знань і вмінь, спрямованих на керування власним психоемоційним станом. Формування індивідуальних механізмів регуляції психоемоційних станів є важливим підґрунтям для перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень, характерних для системи спорту вищих досягнень. Особливої актуальності цей напрям набуває для молодих малодосвідчених спортсменів, які вперше зіштовхуються зі значними психоемоційними перенавантаженнями, характерними для спорту вищих досягнень.

Ефективність використання програм психокорекції стану готовності спортсмена багато в чому залежить від характеру інформації, що отримується в результаті психологічного контролю і внесення відповідних

змін для подальшого вдосконалення роботи. Не менш важливим напрямом є використання даних психологічного контролю з метою аналізу динаміки змін стану психологічної готовності тхеквондистів протягом різних періодів та етапів підготовки.

Приріст ключових показників психологічної підготовленості тхеквондиста напередодні участі у відповідальних міжнародних змаганнях, може опосередковано свідчати про вихід спортсмена на пік спортивної форми і готовність до демонстрації найвищих спортивних результатів. І навпаки, негативна динаміка, яка спостерігається протягом певного періоду часу, потребує корекції змісту тренувального процесу та відповідних психокорегуючих дій.

### **Висновки до розділу 3**

В сучасних умовах загострення конкурентної боротьби на змаганнях в олімпійському спорті значно підвищується роль системного використання засобів і методів психологічного забезпечення в процесі підготовки спортсменів. Досягти результатів міжнародного рівня сьогодні можуть лише ті спортсмени, які здатні витримувати величезні психоемоційні навантаження спорту вищих досягнень та демонструвати найвищу готовність у найбільш відповідальних і складних поєдинках.

Одним із ключових компонентів системи психологічного забезпечення є психологічний контроль, який передбачає отримання постійної зворотної інформації від спортсменів про стан і зміни які відбулися в їхній психіці під дією спортивно-педагогічних чинників і спеціалізованого впливу психокорегуючих програм.

Більшість опитаних нами респондентів вказала на важливість використання засобів психологічного контролю під час підготовки власних спортсменів (більше 90 %) та відсутність досвіду залучення відповідних фахівців до штабу збірної (майже половина опитаних респондентів).

Сьогодні відчувається суттєвий дефіцит серйозних науково-методичних праць з проблем використання психологічного контролю під час підготовки спортсменів в тхеквондо. Недостатньо досліджуваною залишається проблема психологічного забезпечення і контролю в рамках чотирирічних олімпійських циклів підготовки.

Важливим завданням, на наш погляд, є створення універсального алгоритму організації процесу психологічного контролю, визначення структури, змісту, ключових принципів та напрямів цієї діяльності в рамках системи підготовки спортсменів до Олімпійських ігор. Враховуючи концептуальні завдання періодизації тренувального процесу спортсменів в рамках чотирирічних циклів підготовки, доцільним є виділення різних видів психологічного контролю – етапного, поточного та оперативного, кожен із яких повинен бути спрямованим на вирішення відповідних пріоритетних завдань етапів та циклів підготовки.

Ефективне здійснення психологічного контролю в процесі підготовки тхеквондистів потребує врахування важливих принципів: 1) взаємозв'язку із специфікою змагальної діяльності; 2) взаємозв'язку із етапами, періодами та іншими видами підготовки; 3) комплексності та перманентності; 4) конфіденційності та етичності; 5) індивідуалізації; 6) доступності та інформативності.

Актуальним є дослідження особливостей психологічної підготовленості тхеквондистів різного віку і кваліфікації. Проведене опитування експертів показало, що в залежності від досвіду спортсменів (кількість олімпійських циклів) може змінюватися пріоритетний акцент значущих психологічних властивостей та якостей, які впливають на змагальну діяльність. Не менш цікавим представляється дослідження і порівняння рівня прояву значущих, для тхеквондо, психологічних властивостей у чоловіків та жінок, виявлення їх взаємозв'язків з ефективністю змагальної діяльності.

На окрему увагу заслуговує аналіз динаміки змін значущих психологічних параметрів протягом різних структурних утворень тренувального процесу (роки олімпійського циклу, періоди, етапи підготовки тощо). Важливим завданням є створення індивідуальних психологічних профілів (психограмм) елітних тхеквондистів, які можуть бути використані у якості модельного орієнтиру на більш ранніх етапах багаторічної підготовки з метою спортивного відбору, орієнтації, прогнозування виступів та інших завдань навчально-тренувального процесу та ін.

Результати даного розділу подано у таких публікаціях автора дослідження [11, 99, 100].



## **РОЗДІЛ 4**

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З ЕФЕКТИВНІСТЮ ЇЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЧОТИРИРІЧНИХ ЦИКЛАХ ПІДГОТОВКИ**

Одним із першочергових кроків дослідження було широкомасштабне тестування різноманітних психологічних якостей та властивостей тхеквондистів, визначення провідних ланок в структурі психологічної підготовленості кожного кваліфікованого спортсмена. Такий підхід у підсумку дозволив визначити індивідуальні психологічні особливості для кожного спортсмена та забезпечив умови для здійснення перманентного контролю за тими змінами, які відбувались протягом тривалого циклу підготовки.

Однак окрім визначення індивідуальних характеристик для окремих спортсменів, важливим завданням нашого дослідження було також встановлення відмінностей в рівні прояву психологічних можливостей тхеквондистів різного рівня кваліфікації та статі, визначення їх внутрішньої ієрархічної факторної структури та взаємозв'язку із особливостями ведення змагальної діяльності. Такі кореляційні взаємозв'язки дозволяли підтвердити думку експертів щодо пріоритетної значущості психологічних якостей для успішної змагальної діяльності в тхеквондо.

Саме у вигляді групового порівняння і представлені результати психологічного тестування в даному розділі роботи. Наявність статистично достовірних відмінностей за цими параметрами у тхеквондистів різного рівня кваліфікації, наприклад, дозволяло стверджувати про необхідність їх використання з метою контролю стану готовності спортсменів до змагань, а також для здійснення спортивного відбору в процесі багаторічного вдосконалення тощо.

Звичайно потрібно враховувати й той факт, що спортсмени високого класу мають яскравий прояв певних сторін підготовленості і особистісних якостей, за рахунок яких вони, у переважній більшості випадків, і досягають видатних спортивних результатів. Тому елементарне об'єднання індивідуальних даних спортсменів певного рівня кваліфікації із виведенням та подальшою рекомендацією середньостатистичних параметрів у якості модельного орієнтира, є не зовсім коректним. Групові дані, на наш погляд, найбільш доцільно використовувати у якості вихідного орієнтира для визначення діапазону індивідуального відхилення в рівні прояву досліджуваних психологічних параметрів із подальшим встановленням їх впливу на особливості поведінкових реакцій та змагальну діяльність конкретного тхеквондиста.

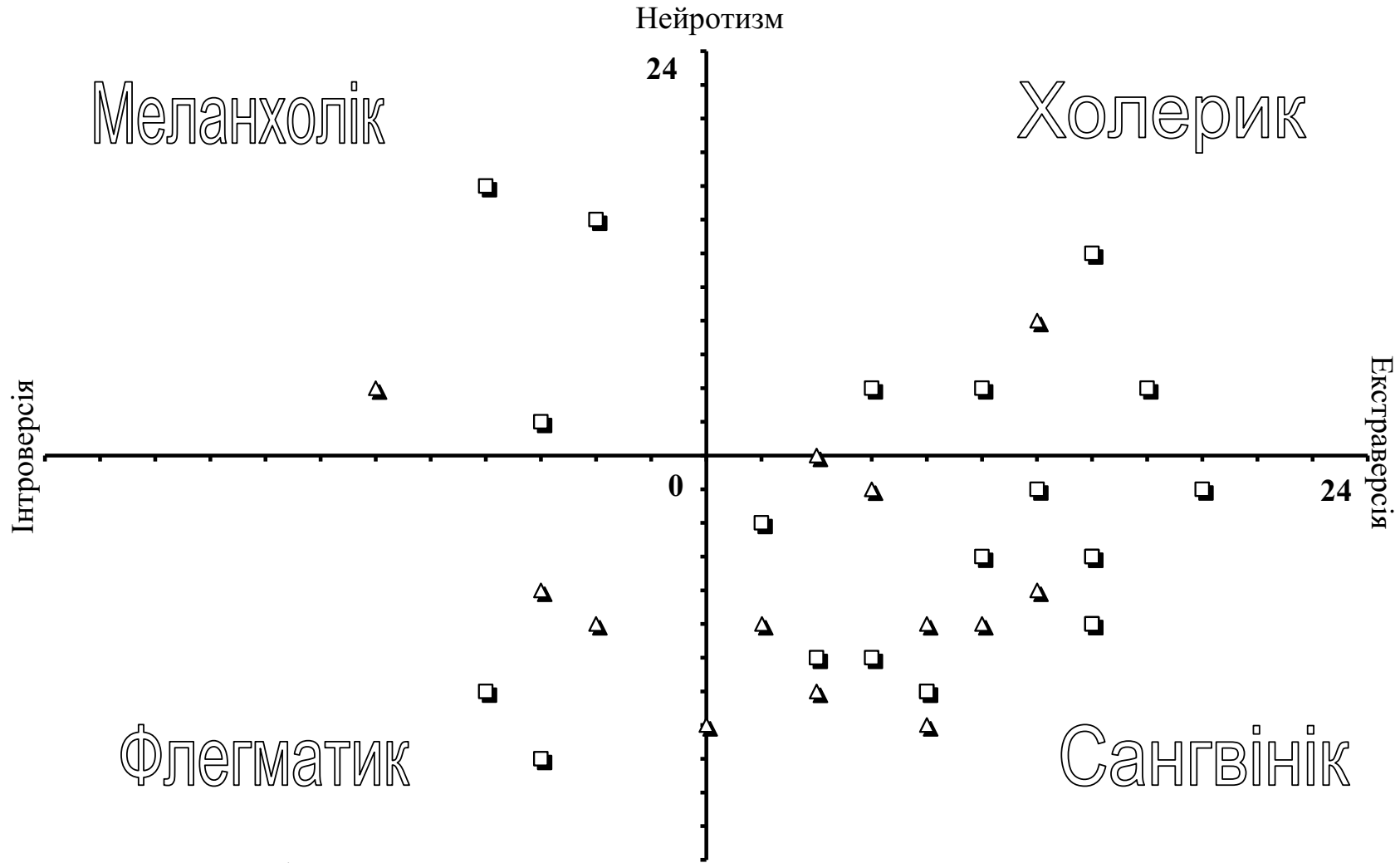
Не потрібно також забувати, що переважна більшість психологічних властивостей та якостей особистості мають досить динамічну природу і значною мірою піддаються цілеспрямованому (або опосередкованому) впливу зовнішніх та внутрішніх чинників (спеціалізовані психокорегуючі програми, умови тренувальної і змагальної діяльності, результати багаторічних виступів у спорті вищих досягнень тощо). Тому під час проведення первинного (найбільш масштабного) тестування всі досліджувані нами психологічні параметри були умовно розподілені на три групи з урахуванням спорідненості тих якостей і властивостей, які в них досліджувались та схильності до значних коливань в результаті спеціалізованого впливу (індивідуально-типологічні та особистісні якості, мотиваційно-вольова сфера, рівень самооцінки та стрес-стійкості спортсменів та ін.). При цьому індивідуально-типологічні та особистісні характеристики досліджувались лише на початку цілеспрямованої підготовки до Олімпійських ігор, а ті властивості та якості особистості які мають більш лабільну природу, були предметом постійного психологічного контролю протягом різних структурних утворень тренувального процесу та участі тхеквондистів у змаганнях.

#### **4.1. Індивідуально-типологічні та особистісні властивості тхеквондистів різного рівня кваліфікації та статі**

Однією із найбільш важливих складових успішної спортивної кар'єри є врахування індивідуально-типологічних особливостей спортсменів під час вибору предмету майбутньої спеціалізації, визначення структури та стилю змагальної діяльності, пошуку засобів і методів спортивної підготовки та ін.

Серед індивідуально-типологічних властивостей, особливу увагу фахівці звертають на тип темпераменту спортсменів. Відомо, що темперамент особистості відображає індивідуальні властивості психіки, які характеризують динаміку психічної діяльності людини, що проявляється незалежно від його мети, мотивів та змісту. Неповторність індивідуальних психічних реакцій пов'язана як з особливостями біологічної і фізіологічної побудови та розвитку організму, так із унікальною композицією соціальних зв'язків та схем поведінки. Властивості темпераменту є найбільш стійкими серед інших психічних особливостей людини, вони виступають у якості своєрідного біологічного фундаменту, на якому формується особистість. З фізіологічної точки зору темперамент обумовлюється типом вищої нервової діяльності людини і проявляється в його поведінці та ступені життєвої активності.

В наших дослідженнях, з метою встановлення типу темпераменту тхеквондистів, використовувалась методика, запропонована Г. Айзенком. Відношення спортсменів до того чи іншого типу темпераменту відбувалось на підставі переважного прояву двох досліджуваних компонентів: екстраверсії-інтроверсії та рівня прояву нейротизму. Так, на рисунку 4.1. можна побачити розподіл показників типу темпераменту у тхеквондистів різного рівня кваліфікації та статі на двохмірній осі координат (яка традиційно використовується в даному випадку для графічного представлення отриманих даних).



Примітка 1. □ – чоловіки.  
 Примітка 2. ◇ - жінки.

Рисунок 4.1 – Розподіл показників типу темпераменту кваліфікованих тхеквондістів за шкалою Г. Айзенка, (n=40)

Переважає більшість спортсменів відносилась до сангвінічного та холеричного типу темпераменту. Відомо, що спортсмени з переважанням екстраверсії набагато швидше змінюють свої дії, оперативно пристосовуються до дій суперника, перебігу поєдинку тощо. Крім того, спрямованість особистості тхеквондиста на навколишній світ (порівняно із інтроверсійністю) дозволяє встановлювати необхідні комунікаційні зв'язки із партнерами по команді, що звичайно забезпечує необхідні умови для реалізації спортсменом своїх задатків і можливостей.

Практично половина всіх досліджуваних нами тхеквондистів мали сангвінічний тип темпераменту (чоловіки – 50 %, жінки – 53,1 %) (рис. 4.2).

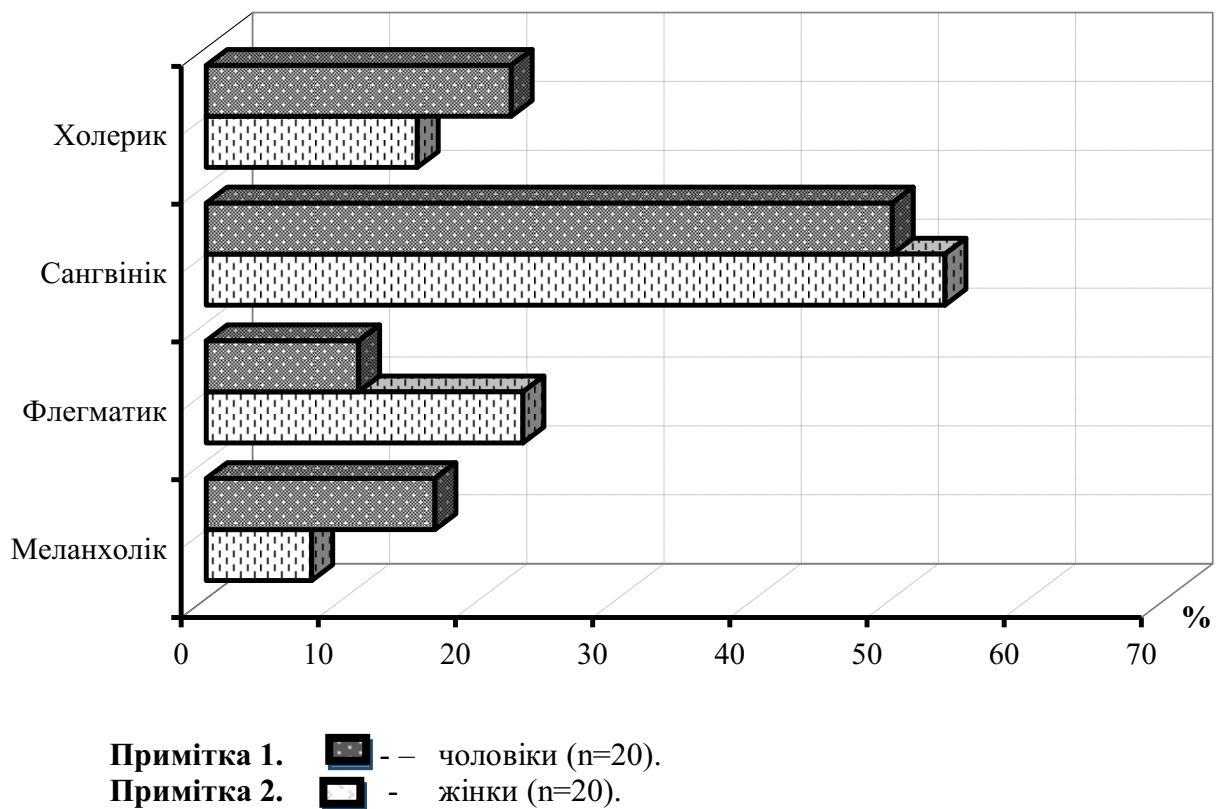


Рисунок 4.2 – Розподіл кваліфікованих тхеквондистів за типом темпераменту, %

Звісно, що це зовсім не означає, що успіхів у змагальній діяльності в тхеквондо можуть досягти лише спортсмени з переважним проявом сангвінічного темпераменту. У деяких висококваліфікованих спортсменів в

наших досліджень було виявлено флегматичний та меланхолічний типи темпераменту (як у чоловіків, так і у жінок).

Показаний спортивний результат (особливо в спорті вищих досягнень) має складний інтегрований характер, і визначити за рахунок яких здібностей та якостей спортсменів він був досягнутий, буває дуже важко. Саме тому, тхеквондисти, які наприклад, мали переважний прояв інтроверсії над екстраверсією, за рахунок інших якостей (функціональні можливості, технічна підготовленість, тактичний план на окремі поєдинки та ін.) могли досягати успіху у змаганнях, або використовувати цю індивідуальну властивість для вибору специфічної манери (стилю) ведення змагальної діяльності під час поєдинку тощо.

Змагальна діяльність тхеквондистів високого класу пов'язана із екстремальними фізичними та психологічними навантаженнями. Особистісні фактори психологічної підготовленості спортсмена, такі як характер, тип темпераменту та ін. певним чином обумовлюють поведінку та реакцію на різноманітні ситуації що постійно виникають в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Здатність тхеквондистів до подолання цих труднощів багато в чому залежить від особистісних рис. Дослідження у тхеквондистів певних акцентованих рис характеру, порівняння індивідуальних параметрів із даними провідних спортсменів та визначення їх впливу на особливості ведення змагальної діяльності, може стати важливим напрямом загальної системи контролю психологічної підготовленості тхеквондистів, що готуються в рамках олімпійських циклів.

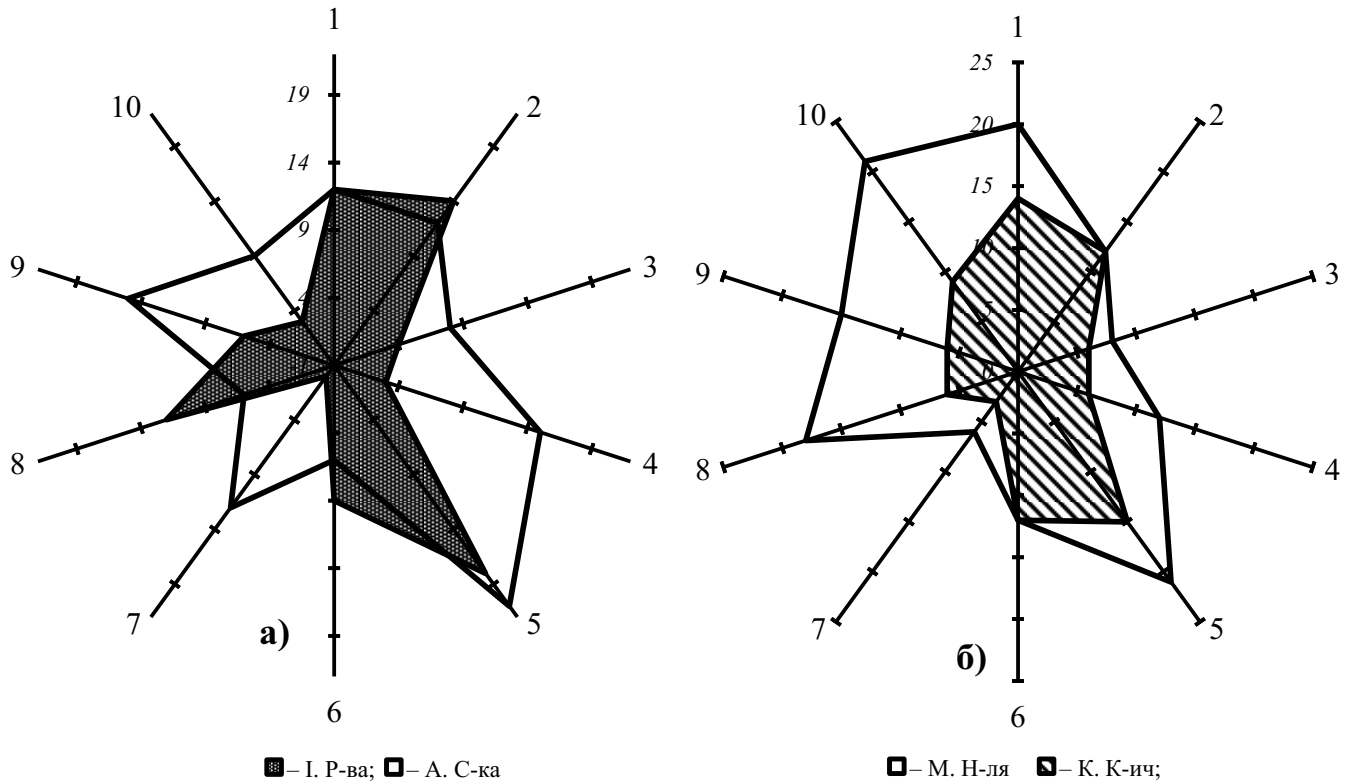
Відомо, що акцентуація характеру це своєрідна понаднадмірна виразність певних рис характеру та їх різноманітне сполучення. При акцентуації характеру особистість спортсмена стає вразливою не до будь-яких, а лише до певних травматичних факторів, які переважним чином негативно впливають саме на найбільш «вразливі місця» в індивідуальній структурі психіки кожного спортсмена.

Проведені нами дослідження не дозволили виявити статистичних відмінностей за рівнем прояву різних рис акцентуації особистості у тхеквондистів з урахуванням їх статі та змагального досвіду. Скоріш за все, цей показник психологічної підготовленості доцільніше використовувати для встановлення індивідуальних особливостей кожного конкретного спортсмена та визначення актуальних засобів та методів для подальшої індивідуалізованої роботи. Перспективним напрямом наукових досліджень, на наш погляд, може бути встановлення багаторічної динаміки змін основних типологічних рис особистості та їх зв'язок з успішністю виступів спортсменів протягом тривалої спортивної кар'єри.

На рисунку 4.3. можна побачити, що навіть тхеквондисти одного і того ж рівня кваліфікації і статі мали відмінну індивідуальну структуру прояву акцентованих рис характеру.

Так, у якості прикладу, можна розглянути індивідуальні параметри акцентуації особистості двох спортсменок високого класу. Перша спортсменка (І. Р-ва), має виразний прояв гіпертимічного та застрягаючого компоненту акцентуації, що проявляється в здатності до прийняття ініціативних рішень, рішучості, швидкості та енергійності діяльності, прагненні до лідерства та ін., а також у тривалості сильних емоційних переживань, демонстрації завзятості під час вирішення поставлених тренувальних та змагальних завдань та ін.

В індивідуальній структурі другої спортсменки (А. С-ка) можна спостерігати більш виразний прояв емотивного та збуджуваного компонентів акцентуації особистості. При цьому, на відміну від першої спортсменки, вона мала набагато більш високий рівень прояву компоненту тривоги та циклотимності (рис. 4.3).



- Примітка 1.** а) – жінки.  
**Примітка 2.** б) – чоловіки.  
**Примітка 3.** 1) – демонстративний.  
**Примітка 4.** 2) – застрягаючий.  
**Примітка 5.** 3) – педантичний.  
**Примітка 6.** 4) – збудливий.  
**Примітка 7.** 5) – гіпертимний.  
**Примітка 8.** 6) – гіпотимний (дистивний).  
**Примітка 9.** 7) – тривожно-боязливий.  
**Примітка 10.** 8) – екзальтивний.  
**Примітка 11.** 9) – емотивний.  
**Примітка 12.** 10) – циклотимний.

Рисунок 4.3 – Індивідуальна структура акцентуації особистості кваліфікованих тхеквондистів з урахуванням їх статі

Особливий інтерес в наших дослідженнях представляло врахування індивідуальних особливостей сприйняття та обробки інформації тхеквондистами. На сьогодні фахівці виділяють три головних вхідних канали інформації: зоровий, слуховий та тактильно-руховий (або кінестетичний) [127]. Візуали – сприймають оточуючий світ переважним чином за рахунок



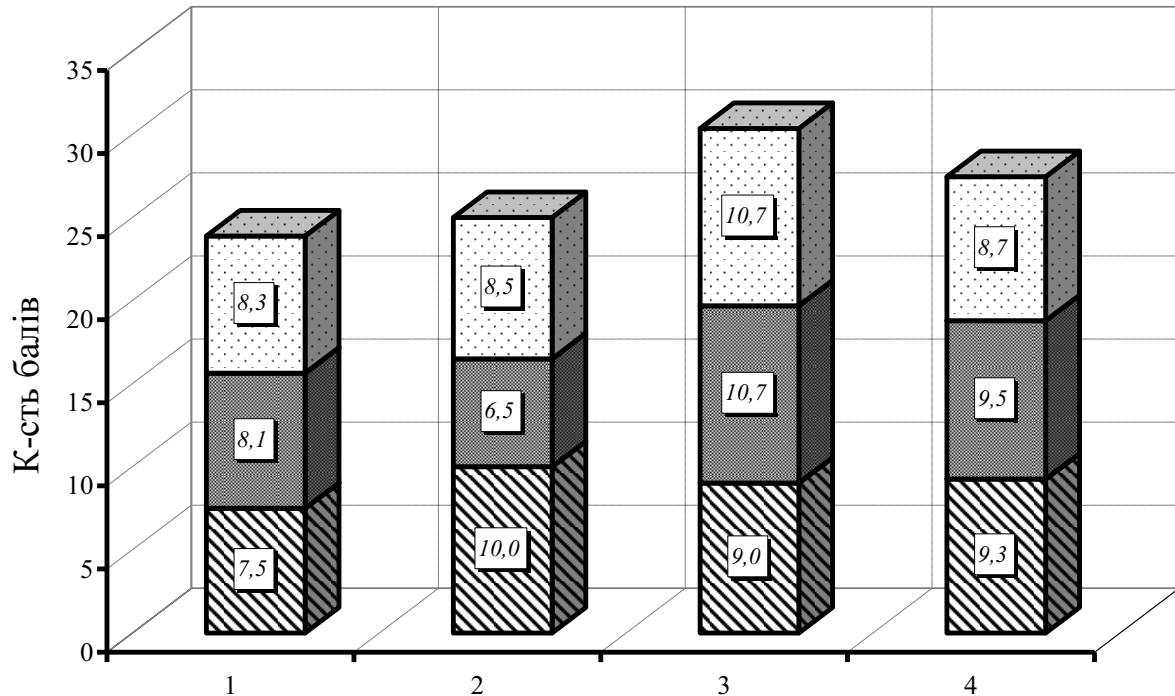
інформації, що надходить завдяки зору. Свої дії, ідеї, вони сприймають у вигляді картинок та яскравих образів. Для аудіалів провідним каналом сприйняття інформації є слуховий, а кінестетики більшу частину інформації сприймають через тактильну та рухові системи (ці дві системи досить часто об'єднують в єдину сомато-сенсорну систему, яка забезпечує чутливість тіла).

Потрібно також розуміти що організм людини – це багатоканальна система сприйняття інформації, і люди з чітко виразним переважанням того, або іншого каналу, який відноситься тільки до одного типу сприйняття, зустрічаються досить рідко. Більшості спортсменів властиві змішані типи сприйняття, які характеризуються наявністю властивостей, що є характерними для різних типів. Однак, практично завжди можна умовно виділити домінуючий канал, який додатково посилюється в умовах напруженої, стресової ситуації відповідального періоду підготовки, або участі у змаганнях.

І хоча в наших дослідженнях, встановити статистично значущі відмінності між тхеквондистами різного кваліфікації та статі за цими параметрами виявити не вдалося (через значну варіативність отриманих індивідуальних даних), все ж таки можна побачити наявність певних відмінностей між чоловіками та жінками (рис. 4.4). Досвідчені тхеквондисти-чоловіки мали вищий рівень прояву слухового та тактильно-рухового каналу сприйняття (10,7 балів проти 7,5 – 8,5 у жінок).

Цікавою також, на наш погляд, є тенденція більш виразного сумарного прояву у чоловіків різних каналів сприйняття інформації. Дослідження рівня своєрідної «сенсорної активності» (сумарного рівня балів, набраних за трьома досліджуваними характеристиками) під час сприйняття інформації, може бути одним із ключових факторів під час навчальної діяльності та підготовки до відповідальних змагань. Домінуючий канал сприйняття, при цьому, може переважним чином вирішувати завдання пошуку способу пріоритетного представлення важливої для спортсмена інформації.

Урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена у підсумку дозволить забезпечити більш ефективне сприйняття та засвоєння необхідної інформації.




**Примітка 1.** 1) – досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (жінки).

**Примітка 2.** 2) – молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (жінки).

**Примітка 3.** 3) – досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (чоловіки).

**Примітка 4.** 4) – молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (чоловіки).

**Примітка 5.**  – візуал.

**Примітка 6.**  – аудіал.

**Примітка 7.**  – кінестет.

Рисунок 4.4 – Домінуючий канал сприйняття у тхеквондистів різного рівня кваліфікації і статі

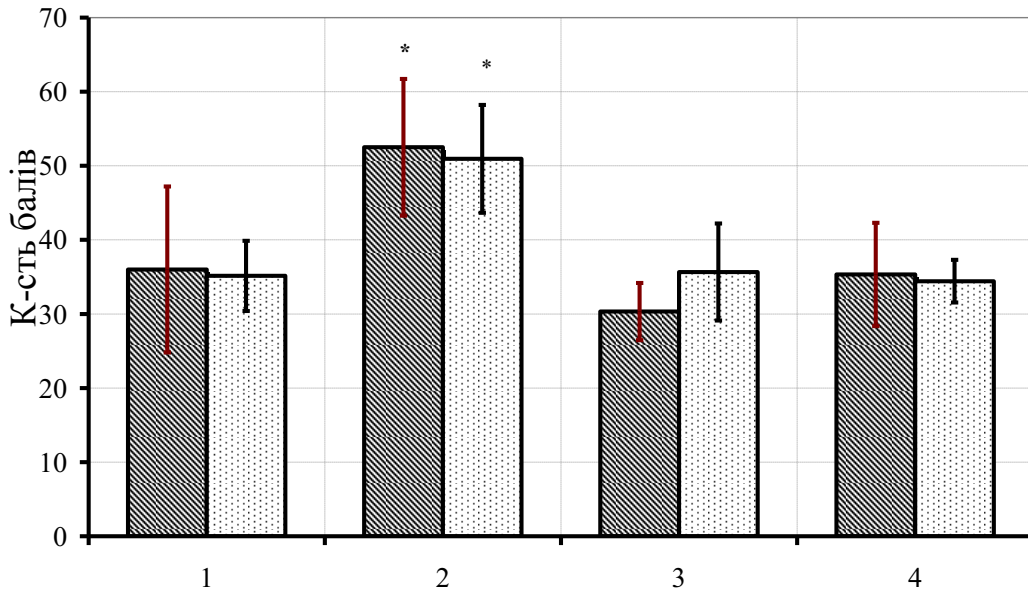
Наступною властивістю, яка досліджувалася в роботі була тривожність тхеквондистів (аналізувався рівень прояву особистісної та ситуативної тривожності). Добре відомо, що особистісна тривожність є більш постійною категорією та визначається типом вищої нервової діяльності, темпераментом, характером та набутими стратегічними схемами поведінки у відповідь на різні зовнішні фактори. Ситуативна тривожність в більшій мірі залежить від

поточних переживань та емоційних станів особистості і зазвичай в стресових і відповідальних умовах вона вище ніж під час стану відносного спокою. У сучасному спорті вищих досягнень діяльність тхеквондистів характеризується постійним психоемоційним перенапруженням.

Особливість підготовки тхеквондистів в олімпійських циклах полягає в тому, що спортсмени постійно відчувають відповідальність за виступ у кожному конкретному змаганні, загальна кількість яких протягом чотирирічного періоду підготовки має стійку тенденцію до збільшення. Крім того, спортсмен відчуває перманентний стан тривоги протягом тривалого часу (річного циклу, чотирьохріччя), так як підсумкова успішність оцінюється за результатами виступу у найвідповідальніших змаганнях до яких готуються заздалегідь. Звичайно, що така довготривала підготовка і постійне очікування вирішальних стартів тримають спортсмена у стані підвищеної емоційної напруги, що у свою чергу може впливати на підвищення рівня їхньої тривожності. В наукових працях багатьох фахівців, вказується на те, що спортсмени високого класу можуть мати підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Як вже зазначалося раніше, тривожність як властивість особистості та тривога як ситуативний стан обумовлюють одне одного, оскільки важко собі навіть уявити особистісну тривожність без її ситуативних проявів у діяльності людини. Дана теза підтверджується високим кореляційним взаємозв'язком цих видів тривожності, що був отриманий в дослідженнях багатьох спеціалістів, які переконливо довели, що чим вищим був рівень тривожності, як риси особистості, тим вищим був і рівень ситуативної тривожності.

Порівняльний аналіз тхеквондистів різного змагального досвіду та статі, за рівнем прояву ситуативної та особистісної тривожності, показав, що молоді спортсменки, які вперше готуються до Олімпійських ігор, мали достовірно більш високі показники за обома параметрами тривожності ( $p < 0,05$ ) (рис. 4.5).



**Примітка 1.** 1) – досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (жінки).

**Примітка 2.** 2) – молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (жінки).

**Примітка 3.** 3) – досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (чоловіки).

**Примітка 4.** 4) – молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (чоловіки).

**Примітка 5.**  – ситуативна тривожність.


**Примітка 6.**  – особистісна тривожність.

Рисунок 4.5 – Прояв рівня особистісної та ситуативної тривожності у тхеквондистів з урахуванням кваліфікації і статі

Найнижчий рівень ситуативної тривожності відмічався у досвідчених чоловіків ( $30,33 \pm 3,86$  балів для ситуативної тривожності та  $35,66 \pm 6,51$  балів для особистісної), який проте не мав достовірних відмінностей з іншими досліджуваними групами (окрім зазначеної раніше групи молодих спортсменок). У більш молодших чоловіків (які вперше готуються в рамках олімпійського циклу) спостерігався найнижчий середній рівень особистісної тривожності –  $34,42 \pm 2,88$  балів. При цьому, переважна більшість тхеквондистів, не залежно від статі та кваліфікації, мали середній або високий рівень прояву особистісної тривожності (за шкалою Спілбергера-Ханіна).

Разом з тим, можна чітко бачити, що за обома видами тривожності для тхеквондистів різної статі та кваліфікації, спостерігається значний розмах отриманих даних (середньоквадратичне відхилення), що може свідчити про індивідуальність даної властивості спортсменів, яку обов'язково необхідно враховувати під час психологічного забезпечення підготовки спортсменів в рамках чотирирічних олімпійських циклів.

Тхеквондисти, що мають більш високий рівень тривожності, потребують позитивних відгуків про власну діяльність та постійне нагадування про можливість досягнення високого спортивного результату. Подібне заохочення, на думку психологів, позитивним чином впливає на емоційний стан таких спортсменів і додає наснаги для подальшої боротьби і впевненості у власних силах (особливо для молодих спортсменок, які вперше готуються до відповідальних змагань). Для спортсменів, які навпаки мають низький рівень тривожності (досить часто співпадає з високим рівнем самооцінки), з успіхом може використовуватись конструктивна критика та нагадування про власні помилки та недоліки, що для таких тхеквондистів є добрим мотивуючим фактором для подальшої роботи та вдосконалення.

Враховуючи лабільну властивість ситуативної тривожності, слід постійно звертати увагу та контролювати рівень її прояву. Причому подібний контроль слід здійснювати на різних етапах та рівнях психологічного супроводження олімпійської підготовки: 1) під час тривалого і важкого тренувального процесу, в рамках якого може виборюватись право на участь у складі збірної; 2) під час підготовки спортсменів до участі у змаганнях (турнірах, серії змагань); 3) безпосередньо перед стартом змагань, а також перед визначальними поєдинками турніру. Саме такий постійний і системний контроль, дозволить швидко визначити чинники, що спричинюють відхилення рівня прояву тривожності від оптимальних параметрів для кожного конкретного спортсмена та оперативно вносити відповідні психокорегуючі впливи.

#### **4.2. Дослідження мотиваційно-вольової сфери тхеквондистів різного рівня кваліфікації та статі**

Одним із найважливіших компонентів особистості спортсменів високого класу є його вольові якості. Відомо, що вольова активність сприяє кращому пристосуванню до специфічних умов відповідної спортивної діяльності. Особливості вольової регуляції багато в чому визначають успішність навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, особливо на заключних етапах багаторічного вдосконалення, в рамках яких значно збільшуються обсяги фізичних і психічних навантажень, загострюється конкуренція на головних міжнародних змаганнях.

Підготовка тхеквондистів протягом чотирирічного олімпійського циклу характеризується планомірним зростанням основних параметрів тренувальної та змагальної роботи, спрямованих на виведення спортсмена на «пік спортивної форми» до найбільш відповідальних змагань. Високий рівень вольової саморегуляції, виступає в даному випадку, у якості необхідної передумови для адекватного реагування на різноманітні складні ситуації та збиваючі фактори, що виникають протягом олімпійського циклу, і дозволяють спортсмену сконцентруватися на вирішенні стратегічних завдань підготовки. Здатність тхеквондистів до саморегуляції складає основу адаптаційного потенціалу та може проявлятися як на рівні несвідомої психічної регуляції так і за допомогою свідомої зміни власних психічних станів під час цілеспрямованої підготовки. Можна сказати, що вольова саморегуляція виступає при цьому у якості процесу, який спрямований на зміну стану, що виникає в ситуації порушення відносної рівноваги з оточуючим спортсмена середовищем завдяки мобілізації цілого спектру адаптаційних механізмів регуляції.

У зв'язку з цим, важливим завданням було визначення характерних особливостей вольової саморегуляції у тхеквондистів різного рівня кваліфікації та статі. Порівняльний аналіз здійснювався за трьома шкалами 1)

загальний рівень волі (у.о.); 2) субшкала «наполегливість» (у.о.); 3) субшкала «самовладання»<sup>1</sup>.

Так, найбільш високі показники загального рівня прояву волі були виявлені у досвідчених спортсменок, які вже мають досвід підготовки та виступів на відповідальних міжнародних змаганнях ( $18,12 \pm 3,53$  у.о.) (табл. 4.1). Високий рівень прояву волі також відмічався в обох групах чоловіків-тхеквондистів, які достовірно випередили за цим показником молодих спортсменок, що вперше готуються до участі в Олімпійських іграх ( $p < 0,05$ ). Спортсменам із високим рівнем прояву даного показника притаманні такі риси як: активність, незалежність, впевненість у власних силах та стійкість намірів у досягненні високих спортивних результатів. Низький рівень прояву, навпаки, супроводжується істотним зниженням загальної активності, невпевненістю у власних силах та емоційній нестійкості. Дуже часто фахівці пов'язують низький рівень вольової саморегуляції із незрілістю особистості спортсмена. Найбільш високі показники за субшкалою «наполегливість» продемонстрували досвідчені спортсменки ( $13,25 \pm 2,27$  у.о.), а найменший – молоді дівчата, які мали середній рівень прояву даного компоненту вольової саморегуляції в діапазоні –  $9,98 \pm 2,12$  у.о. Схожі відмінності були виявлені і під час аналізу за субшкалою «самовладання». При цьому слід зазначити, що достовірних відмінностей між чоловіками-тхеквондистами першої та другої груп, у прояві різних компонентів вольової саморегуляції, виявлено взагалі не було.

Проведене опитування фахівців показало важливість врахування в процесі психологічного контролю схильності тхеквондистів до агресії. На думку багатьох тренерів, адекватно агресивна поведінка спортсмена, яка не виходить за рамки встановлених правил змагань, позитивним чином впливає на ефективність ведення змагальної діяльності. Специфічні особливості змагальної діяльності в тхеквондо вимагають застосування фізичної агресії проти суперника, яка є невід'ємною складовою спортивного протиборства.

---

нтроль<sup>1</sup> Використовувався тестовий бланк А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана [91]

Таблиця 4.1 – Особливості вольової саморегуляції у тхеквондистів з урахуванням кваліфікації та статі

Рівень кваліфікації спортсмена	Рівень прояву вольових якостей, у.о.					
	Воля, у.о.		Наполегливість, у.о.		Самовладання	
	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05
Чоловіки						
Досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (n=10)	16,03±2,94	4	11,87±2,69	-	8,66±1,88	4
Молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (n=10)	17,05±2,16	4	11,54±1,92	-	9,02±1,15	4
Жінки						
Досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (n=10)	18,12±3,53	4	13,25±2,27	4	9,25±2,04	4
Молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (n=10)	13,07±2,98	1,2,3,	9,98±2,12	3	6,45±1,50	1,2,3



Відомо, що в спортивній діяльності найчастіше розглядають два види агресії: реактивну та інструментальну [126]. Інструментальна агресія, яка має місце під час реалізації неагресивної мети, не є реакцією на фрустрацію та не включає в себе гнів. Реактивна агресія, навпаки, спрямована на спричинення фізичної або психологічної травми опоненту. Фізичний контакт із суперником під час змагальної діяльності в тхеквондо найчастіше забезпечує певний симбіоз інструментальних та реактивних форм агресії.

Дослідження схильності тхеквондистів до агресії в нашій роботі здійснювалось за трьома основними компонентами (табл. 4.2): 1) Поведінковий компонент – фізична агресія (схильність до фізичної агресії під час тренувальної та змагальної діяльності); 2) Емоційний компонент – гнів (усвідомлення власної дратівливості та емоційної вибуховості); 3) Когнітивний компонент – ворожнечість (схильність до підозр та уразливості).

Отримані нами дані порівняльного аналізу дозволили підтвердити існуючу думку [159, 175] щодо більшої схильності чоловіків до фізичної агресії. За компонентом фізичної агресивності обидві групи чоловіків – тхеквондистів мали достовірно ( $p < 0,05$ ) більш високий рівень прояву досліджуваних параметрів ніж жінки. За іншими компонентами (рівень гніву та ворожнечості) подібної однозначної тенденції виявлено не було. Найбільш високі показники, за даними компонентами схильності до агресії, переважно фіксувались у молодих спортсменок що вперше готуються в рамках чотирирічного циклу ( $21,5 \pm 2,51$  та  $24,12 \pm 4,07$  у.о. відповідно).

Такий перерозподіл скоріш за все був обумовлений переважною специфікою поведінкових реакцій чоловіків та жінок, які пов'язані із пріоритетними формами ведення конфронтаційної боротьби та агресії проти суперника. Поведінкова агресія є більш традиційною формою конфліктної діяльності саме для чоловіків, жінки, навпаки, найчастіше обирають когнітивний та емоційний компонент під час опосередкованого та безпосереднього вирішення конфліктних ситуацій.

Таблиця 4.2 – Порівняльна характеристика схильності до агресії тхеквондистів з урахуванням кваліфікації та статі

Рівень кваліфікації спортсмена	Схильність до агресії							
	Фізична агресивність, у.о.		Рівень гніву, у.о.		Ворожнечість, у.о.		Загальний рівень гніву, у.о.	
	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05
<b>Чоловіки</b>								
Досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (n=10)	28,33±4,71	3,4	16,6±3,62	4	22,01±4,96	1	67,94±7,80	3
Молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (n=10)	28,12±4,89	3,4	19,12±2,56	-	18,66±7,40	4	65,90±11,89	-
<b>Жінки</b>								
Досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (n=10)	20,25±3,26	1,2	18,5±2,98	-	18,7±3,90	4	57,27±9,58	1,4
Молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (n=10)	23,54±3,51	1,2	21,5±2,51	1	24,12±4,07	2,3	69,16±8,67	3

Особливості сучасного спорту вищих досягнень створюють передумови для розвитку емоційного вигорання спортсменів. Підвищений рівень відповідальності, значні фізичні та емоційні перенавантаження, які супроводжують тхеквондистів протягом олімпійської підготовки, можуть спричинити виникнення різноманітних дезадаптаційних станів.

Участь у міжнародних змаганнях з тхеквондо супроводжується високим нервово-психічним напруженням, підвищеною тривожністю, емоційним та інформаційним стресом, явищами хронічної втоми. Сумарна дія зазначених факторів часто призводить до перенапруження та астенизації адаптаційних механізмів, виснаження функціональних резервів та зниження фізичної і психічної працездатності.

У зв'язку з цим, важливим є своєчасна діагностика несприятливих відхилень та їх оперативна корекція, нейтралізація ключових факторів, що спричинюють розвиток стану емоційного вигорання у спортсменів. Особливо гострою ця проблема може бути на заключних етапах підготовки до участі в Олімпійських іграх, а також для тих спортсменів, які мають негативний досвід попередніх виступів на змаганнях і потребують пошуку додаткових мотиваційних стимулів для продовження підготовки в новому тривалому циклі.

Відомо, що емоційне вигорання представляє собою складну психофізіологічну реакцію та включає в себе психологічне, емоційне і інколи навіть фізичне ухиляння від активності у відповідь на понаднадмірний стрес або незадоволення. Емоційний компонент вигорання в переважній більшості випадків проявляється у відсутності інтересу до тренувань і змагань, порушенням сну, фізичному та психічному виснаженні, зниженні самооцінки та підвищенні рівня тривожності. Психічні наслідки подібного вигорання проявляються в дратівливості, появі негативних настанов та невпевненості у власних силах, а фізичні – в хронічній втомі, порушенні сну, головних болях та нестабільності поведінки в навчально-тренувальному процесі та під час участі у змаганнях.

З метою визначення рівня емоційного вигорання тхеквондистів в наших дослідженнях була використані методика В.В. Бойка [66, 91], що містила три основних рівня (табл. 4.3):

- 1) напруження;
- 2) резистентність;
- 3) виснаження.

Досвідчені спортсмени мали достовірно більш високі показники емоційного виснаження у порівнянні із молодими тхеквондистами ( $p < 0,05$ ). Однак навіть і у них, ці показники знаходились на грані формуючої фази виснаження (в середньому  $35,66 \pm 4,85$  у.о. у чоловіків та  $27,14 \pm 8,06$  у.о. у жінок відповідно).

Також можна відзначити досить низький рівень емоційного напруження у досвідчених тхеквондисток  $11,52 \pm 8,42$ , які за цим параметром достовірно ( $p < 0,05$ ) поступались іншим групам тхеквондистів.

Досить цікавими, на наш погляд, є результати порівняльного аналізу рівня емоційної резистентності чоловіків та жінок. Обидві групи чоловіків за цим параметром мали достовірно ( $p < 0,05$ ) більш високі значення ніж жінки. У досвідчених чоловіків ця фаза емоційного вигорання мала сформований характер ( $69,02 \pm 16,51$ ), тоді як в інших досліджуваних групах спостерігалась лише стадія її активного формування.

В переважній більшості випадків емоційна резистентність проявляється в редуції професійних обов'язків та прагненні полегшити або скоротити обов'язки, що вимагають емоційних та фізичних витрат. Вочевидь, тхеквондисти-чоловіки разом із здобуттям важливого тренувального та змагального досвіду починають банально мінімізувати надлишкові енерговитрати на різноманітні (дуже часто другорядні за своєю цільовою значущістю) дії та переживання, економізувати власний емоційний потенціал.

Таблиця 4.3 – Порівняльна характеристика рівня емоційного вигорання тхеквондистів з урахуванням кваліфікації та статі

Рівень кваліфікації спортсмена	Рівень емоційного вигорання, у.о.					
	Напруження		Резистентність		Виснаження	
	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05
Чоловіки						
Досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (n=10)	23,53±11,57	3	69,02±16,51	2,3,4	35,66±4,85	1,2,3
Молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (n=10)	27,33±5,73	3	55,14±20,60	-	22,33±7,17	1
Жінки						
Досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (n=10)	11,52±8,42	1,2,4	46,54±13,52	1	27,14±8,06	1,4
Молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (n=10)	22,52±7,52	3	49,14±16,02	1	18,12±6,3	1,3

Схожі данні були отримані під час порівняння різних компонентів емоційності тхеквондистів. Дослідження здійснювалось за методикою Є.П. Ільїна [91] і включало аналіз трьох основних компонентів (табл. 4.4):

- 1) емоційної збудливості;
- 2) емоційної реактивності (інтенсивність та тривалість емоцій);
- 3) емоційної стійкості (тривалість впливу емоцій на ефективність діяльності).

Чоловіки мали більш низький рівень емоційної збудливості та інтенсивності емоцій (у.о.). Відмінності за цими компонентами мали статистично достовірний характер ( $p < 0,05$ ) у порівнянні із жінками обох кваліфікаційних груп. У той же час, за компонентами тривалості та негативного впливу емоцій, найбільш високі значення були зафіксовані у молодих жінок, що вперше готуються до Олімпійських ігор ( $3,76 \pm 1,90$  та  $3,10 \pm 2,21$  відповідно).

Важливим психологічним чинником, який визначає спрямованість поведінки особистості є мотивація до успіху. Спортсмени високого класу відзначаються високим рівнем мотивації до успіху, прагненням до підвищення рівня своєї майстерності та виключною спрямованістю на досягнення найвищих результатів.

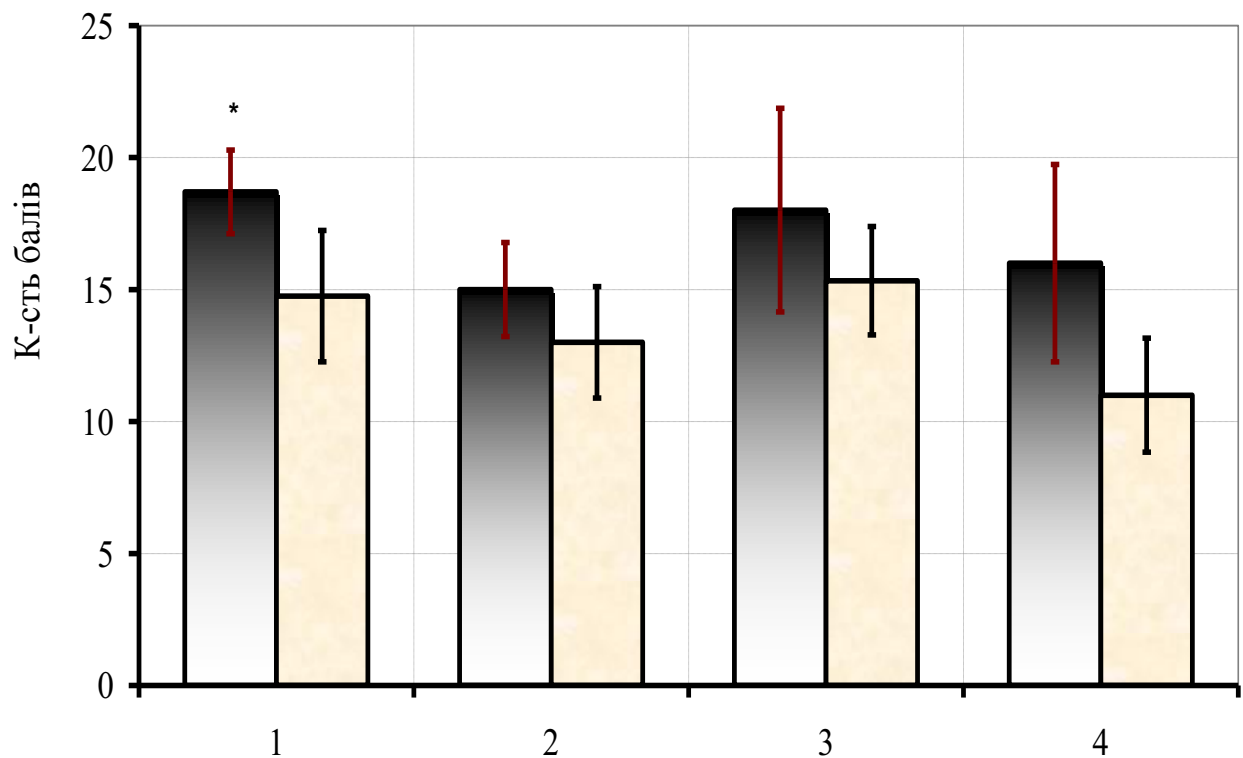
На заключних етапах багаторічного вдосконалення мотивація спортсменів до успіху є одним із ключових факторів для постійного вдосконалення своїх можливостей, перенесення великих фізичних та психоемоційних перенапружень спорту вищих досягнень. Мотивація до успіху може розглядатися як у контексті спрямованості тхеквондистів на успішний виступ у змаганнях (перемога в міжнародних змаганнях), так і як прагнення до більш досконалого оволодіння техніко-тактичними діями, намаганням постійно підвищувати рівень своєї підготовленості.

Таблиця 4.4 – Порівняльна характеристика емоційності тхеквондистів з урахуванням кваліфікації та статі

Рівень кваліфікації спортсмена	Характеристика емоційності							
	Емоційна збудливість, у.о.		Інтенсивність емоцій, у.о.		Тривалість емоцій, у.о.		Негативний вплив емоцій, у.о.	
	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05	$\bar{x} \pm SD$	*p<0,05
<b>Чоловіки</b>								
Досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (n=10)	2,33±0,94	3,4	2,97±1,88	4	2,33±1,58	4	2,01±0,81	-
Молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (n=10)	2,01±0,81	3,4	2,33±0,89	3,4	1,66±0,47	1,4	1,66±0,67	4
<b>Жінки</b>								
Досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (n=10)	3,12±1,72	1,2	3,45±1,63	2	1,89±0,78	1,4	1,75±0,63	4
Молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (n=10)	3,67±1,57	1,2	4,75±2,04	1,2	3,76±1,90	1,2,3	3,10±2,21	2,3

У той же час, спортсмени із високим рівнем схильності до уникання невдач, досить часто обирають манеру ведення змагальної діяльності, яка позбавлена гострих та ризикованих дій. Під час поєдинку, це може проявлятися у виборі контратакувального стилю змагальної діяльності та передачі супернику ініціативи, очікування помилок та невдалих дій з боку опонента та ін.

Аналіз рівня прояву мотивації до успіху та уникання невдач дозволив встановити статистично достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ) між спортсменами різної кваліфікації та статі (рис. 4.6.).




**Примітка 1.** 1 – досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (жінки).

**Примітка 2.** 2 – молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (жінки).

**Примітка 3.** 3 – досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (чоловіки).

**Примітка 4.** 4 – молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (чоловіки).

**Примітка 5.**  – досягнення успіху.


**Примітка 6.**  – уникнення невдач.

Рисунок 4.6 – Прояв рівня мотивації у тхеквондистів з урахуванням кваліфікації і статі



Найбільш високі значення мотивації до успіху мали досвідчені чоловіки ( $18,3 \pm 1,68$  у.о.), а найменші – чоловіки другої групи (молоді спортсмени) ( $14,99 \pm 1,78$  у.о.). При цьому, більша варіативність індивідуальних даних відмічалась серед жінок, де в окремих випадках були отримані як дуже високі, так і вкрай низькі показники за досліджуваними параметрами.

Можна також відмітити що більш досвідчені спортсмени (як чоловіки так і жінки), мали вищий рівень схильності до уникання невдач у порівнянні із молодими спортсменами. І хоча ці відмінності не мали статистично достовірного характеру в роботі, на наш погляд, виявлена тенденція заслуговує увагу на проведення подальших більш поглиблених досліджень аналізу впливу багаторічних виступів спортсменів на рівень їх мотивації до успіху та уникання невдач.

Цілком можливо, що досвід невдалих виступів у відповідальних змаганнях, який мали більш кваліфіковані тхеквондисти, міг вплинути на підвищення рівня мотивації до уникання невдач. Більшість молодих спортсменів ще не мають подібного негативного досвіду програних відповідальних поєдинків та часто не зіштовхувались з тими проблемами, що супроводжують цілеспрямовану підготовку спортсменів до Олімпійських ігор.

#### **4.3. Аналіз рівня самооцінки та стрес-стійкості тхеквондистів з урахуванням кваліфікації та статі**

Рівень розвитку комплексу індивідуальних властивостей особистості, що впливають на ефективність і надійність виконання змагальних дій в екстремальних умовах, залежить від дії багатьох факторів, серед яких особливе місце належить самооцінці спортсмена. Самооцінка спортсмена є однією із найважливіших складових його особистості, так як напрямую стимулює підвищення змагальної діяльності та виконує роль регулятора цієї

діяльності, забезпечуючи при цьому найкращу її адаптацію до варіативних умов тренувальної і змагальної діяльності.

Самооцінку тхеквондиста можна вважати складним та багатофакторним компонентом його свідомості, складним процесом опосередкованого пізнання себе, яка залежить від оцінки інших людей, які беруть участь в розвитку особистості спортсмена.

Тхеквондисти, які адекватно оцінюють себе, мотивовані на досягнення успіху, мають високу емоційну стабільність, розвинуті волюві якості, відчують впевненість у власних силах, мають адекватний рівень домагань і високу самокритичність. Такі спортсмени демонструють зазвичай більш успішну змагальну діяльність і під час гострої конкурентної боротьби здатні мобілізувати власний енергетичний потенціал для демонстрації найвищих спортивних результатів. В практиці спорту існує дуже багато випадків, коли спортсмен після поразки зміг повернутися і стати сильнішим багато в чому саме завдяки високому рівню самооцінки, власній самоповазі та бажанні довести помилковість негативного для себе результату. Такі спортсмени не можуть змиритися з другорядною роллю для себе, неповазі та зверхності з боку суперників.

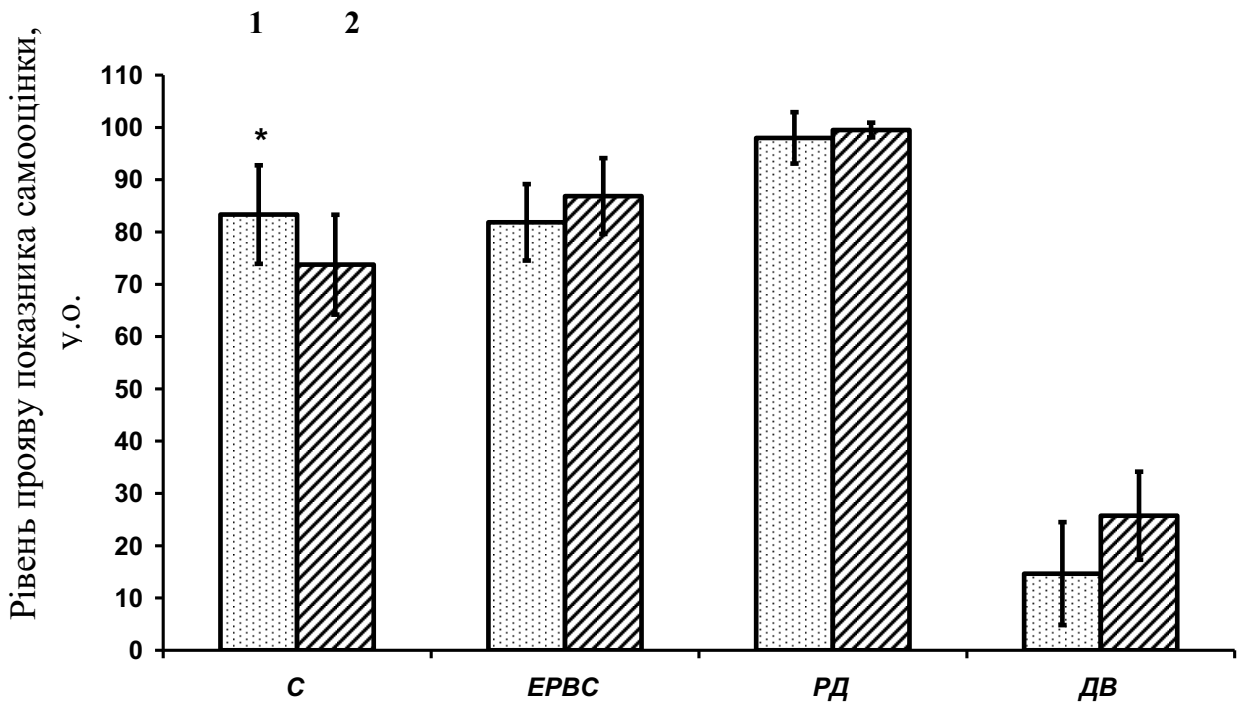
Фахівці вказують на той факт, що спортсмени високого класу мають адекватно високий рівень самооцінки, у порівнянні із спортсменами більш низького рівня кваліфікації, та тих, хто спортом не займається [9]. Високий рівень самооцінки в даному випадку ґрунтується на рівні спортивних досягнень цих спортсменів, що й визначає його адекватність, у порівнянні наприклад із недостатньо кваліфікованими спортсменами.

При цьому досить цікавим залишаються питання джерел формування та резервів корекції рівня самооцінки спортсмена. Наскільки рівень самооцінки тхеквондистів піддається цілеспрямованій корекції і яким чином відбувається його онтогенез під дією спадкових чинників і впливу факторів зовнішнього середовища (успіхи або невдачі у навчанні, спортивній діяльності, тощо).

Одними із актуальних напрямів дослідження нашої роботи було визначення рівня прояву самооцінки у кваліфікованих тхеквондистів з урахуванням їхнього спортивного досвіду та статі, вивчення впливу рівня самооцінки тхеквондистів на ефективність їхньої тренувальної і змагальної діяльності. Особливо гострою ця проблема є для цілеспрямованої підготовки спортсменів національної збірної команди з тхеквондо, яка готується до участі в Олімпійських іграх.

Дослідження рівня самооцінки здійснювалось за методикою Дембо-Рубінштейна. Спортсменам було запропоновано визначити рівень прояву комплексу значущих спортивно-педагогічних показників за спеціально розробленою шкалою (100 бальною). Визначався фактичний рівень самооцінки тхеквондиста (С), тобто той рівень прояву показника, який спортсмен вважав актуальним на даний момент для себе, прогнозований (або бажаний, запланований) результат (рівень домагань спортсмена, РД), а також діапазон цільового відхилення (ДВ) між двома попередніми показниками. Також спортсменам було запропоновано визначити еталонний, або модельний рівень (ЕРВС) прояву запропонованих показників для власного виду спорту (тхеквондо).

Досвідчені спортсмени, які здійснювали підготовки в другому та більше олімпійських циклах, мали достовірно більш високі показники ( $p < 0,05$ ) рівня самооцінки у порівнянні із молодими тхеквондистами, що вперше потрапили до складу національної збірної (рис. 4.7). При цьому, можна також спостерігати, що молоді спортсмени мають тенденцію до завищення показників еталонного прояву досліджуваних параметрів для власного виду спорту (ЕРВС) ( $86,87 \pm 7,23$  проти  $81,83 \pm 7,30$  відповідно). На відміну від них, більш досвідчені спортсмени, зазвичай оцінювали власний рівень прояву досліджуваних показників вище, ніж це потрібно на їх думку, в тхеквондо.



**Примітка 1.** Різниця статистично значущі ( $p < 0,05$ ).

**Примітка 2.** 1 – спортсмени більш високої кваліфікації (другий і більше олімпійський цикл).

**Примітка 3.** 2 – молоді, малодосвідчені спортсмени (перший олімпійський цикл).

Рисунок 4.7 – Прояв самооцінки у тхеквондистів з урахуванням рівня спортивної майстерності ( $n = 40$ )

Відокремлений аналіз рівня самооцінки чоловіків та жінок з урахуванням їх кваліфікації дозволяє побачити ці суттєві відмінності (табл. 4.5). Отримані дані дозволяють припустити, що саме для молодих спортсменок контроль і корекція рівня їхньої самооцінки та впевненості у власних силах може стати одним із ключових елементів психологічної підготовки до змагань.

Значущість таких психологічних властивостей спортсменів як схильність та готовність до ризику, здатність до ефективної діяльності в жорстких умовах конкурентної боротьби напружених поєдинків при необхідності приймати оперативні рішення в умовах невизначеності, на думку багатьох тренерів, значною мірою визначає рівень майстерності тхеквондиста та його змагальні перспективи у спорті вищих досягнень.

Таблиця 4.5 – Показники прояву рівня самооцінки у тхеквондистів з урахуванням кваліфікації та статі

Рівень кваліфікації спортсмена	Рівень самооцінки, у.о.			
	$\bar{x} \pm m$	SD	V, %	*p<0,05
Чоловіки				
Досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (n=40)	80,12±2,44	5,08	6,10	4
Молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (n=40)	75,25±3,25	6,5	7,98	3,4
Жінки				
Досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (n=40)	86,25±5,23	10,46	12,13	2,4
Молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (n=40)	63,10±6,72	11,34	13,92	1,2,3

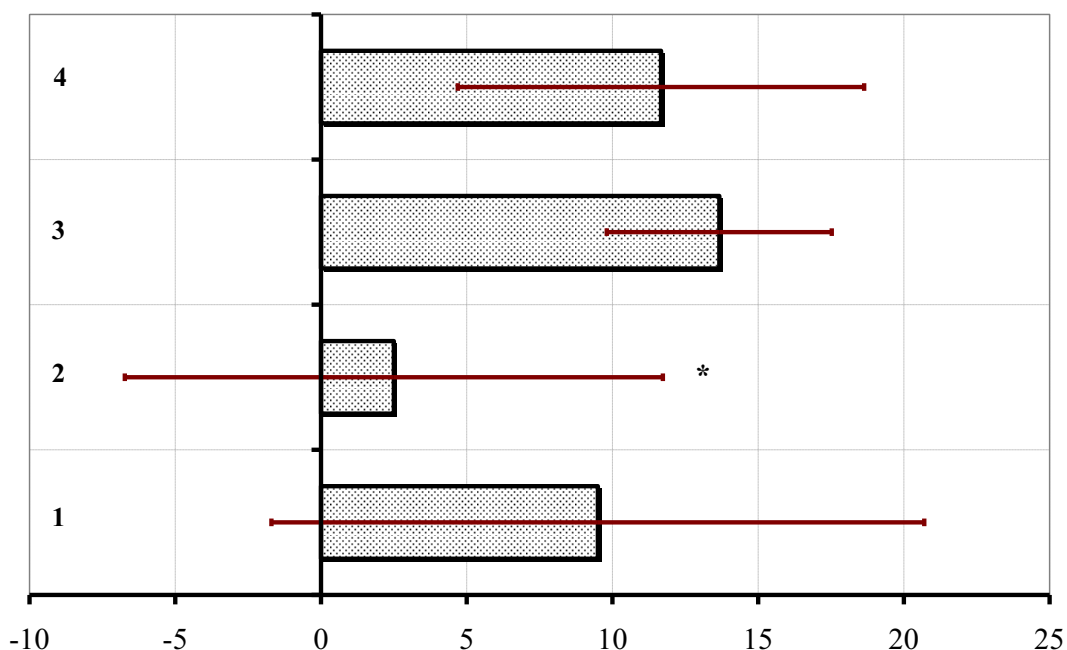
Необхідність подолання перешкод в умовах протистояння з боку суперника в тхеквондо має явно конфліктний характер, що потребує прояву вольових зусиль та психологічної готовності до ризику. Готовність до ризику в даному випадку, потрібно розуміти у якості особистісної властивості саморегуляції, що проявляється під час прийняття рішень та вибору тактичного плану на поєдинок. Тхеквондо – вид спорту, який має вірогідний (незапрограмований) характер змагальної діяльності. Звичайно спортсмен має певний план на поєдинок і намагається його притримуватись у тих випадках, коли дії суперника відповідають очікуваному сценарію. Однак, дуже часто, спортсменам необхідно буквально з перших хвилин поединку змінювати тактичний план на бій через непрогнозовану поведінку суперника або власні вдалі дії, які можуть призвести до швидкого досягнення підсумкового результату. В таких умовах спортсмен повинен приймати відповідальні рішення та значною мірою ризикувати відходячи від встановлених раніше форм ведення змагальної боротьби.

Найбільшою загрозою в таких випадках можуть бути фатальні помилки, яких може припуститися спортсмен під час свідомого загострення бою та переходу в активну наступальну фазу. Нерідко понаднадмірна схильність бійця до ризику призводила до важких пропущених ударів та ефективних контратак з боку опонента, який свідомо провокував суперника на подібні ризиковані кроки.

Проведені нами дослідження (рис. 4.8) показали, що чоловіки мали достовірно більш високий рівень схильності до ризику у порівнянні із жінками обох груп ( $p < 0,05$ ).

Найменший рівень схильності до ризику продемонстрували молоді спортсменки, які не мали досвіду виступів на відповідальних міжнародних змаганнях. В даній групі відмічався також і найбільший розмах отриманих даних, який свідчить про значні індивідуальні коливання схильності тхеквондисток до ризику ( $2,5 \pm 8,23$  у.о.) та вказує на необхідність врахування

виявлених особливостей під час побудови індивідуальних психоспортограм і подальшого диференційованого підходу в навчально-тренувальній роботі.



**Примітка 1.** 1 – досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (жінки).

**Примітка 2.** 2 – молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (жінки).

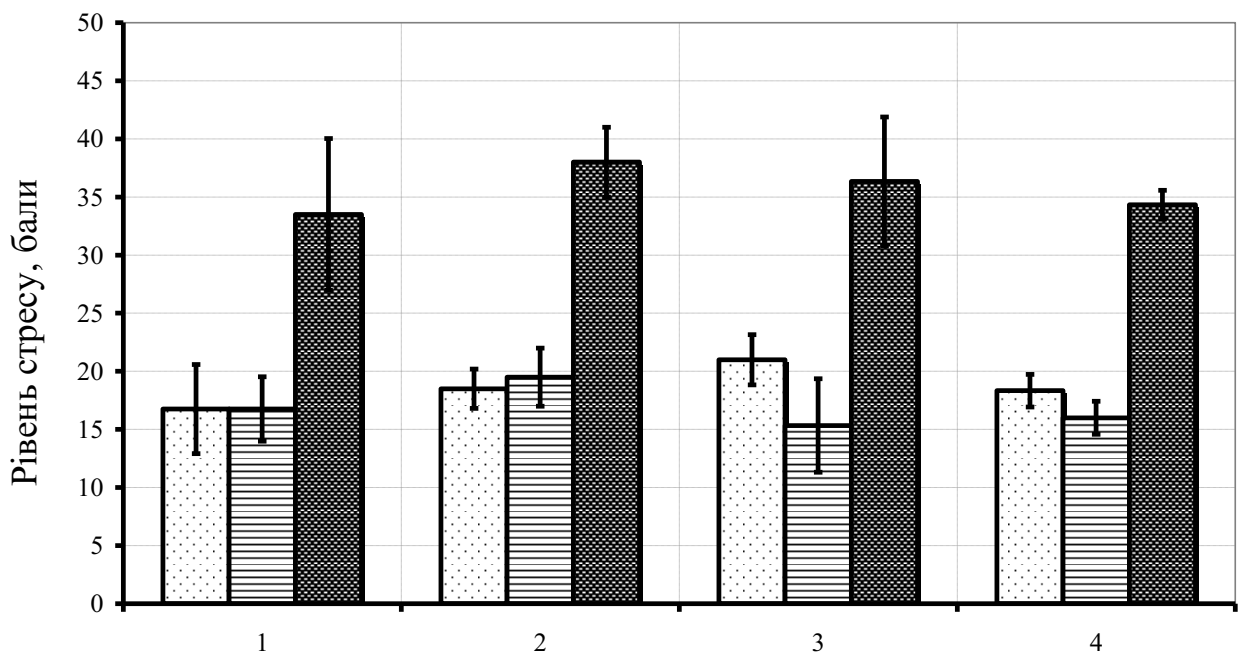
**Примітка 3.** 3 – досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (чоловіки).

**Примітка 4.** 4 – молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (чоловіки).

Рисунок 4.8 – Схильність до ризику у тхеквондистів з урахуванням кваліфікації і статі

Наступний показник, який ми аналізували в роботі, характеризував рівень стресу тхеквондистів. Можливими передумовами виникнення стресу у тхеквондистів є інтенсивні тренування з великим обсягом навантажень, особливості взаємовідносин з партнерами по збірній команді та тренерами, вплив чинників зовнішнього середовища, перманентний тиск з боку громадськості та держави, розуміння відповідальності за результати виступів на головних змаганнях чотирьохріччя.

Порівняльний аналіз тхеквондистів не дозволив виявити статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками (рис. 4.9). Скоріш за все, показник рівня стресу спортсменів доцільніше використовувати не для виявлення якихось групових або кваліфікаційних відмінностей, а для перманентного контролю за психоемоційним станом тхеквондистів під час безпосередньої підготовки до змагань та своєчасного попередження виникнення несприятливих станів (враховуючи й той факт що показник стресу має досить лабільну природу та піддається значній корекції під час цілеспрямованого впливу).





**Примітка 1.** 1 – досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (жінки).

**Примітка 2.** 2 – молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (жінки).

**Примітка 3.** 3 – досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (чоловіки).

**Примітка 4.** 4 – молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирирічних циклів (чоловіки).

**Примітка 5.**  – психологічний стрес.

**Примітка 6.**  – фізіологічний стрес.

**Примітка 7.**  – загальний стрес.

Рисунок 4.9 – Рівень стресу у тхеквондистів з урахуванням кваліфікації і статі



Аналізуючи отримані дані в цілому можна констатувати, що тхеквондисти, не залежно від кваліфікаційних та статевих відмінностей, мали середній рівень прояву стресу за досліджуваними параметрами (психологічний стрес, фізіологічний стрес, загальний рівень стресу).

#### **4.4. Факторна структура психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів різної статі**

Проведений факторний аналіз дозволив визначити характерні відмінності в структурі психологічної підготовленості тхеквондистів різної статі, і в цілому підтвердив думку фахівців щодо пріоритетної значущості різних психологічних якостей та властивостей для успішної змагальної діяльності жінок та чоловіків.

Факторний аналіз дозволив вирішити два головних завдання: 1) визначити взаємозв'язки між перемінними (класифікація перемінних), тобто «об'єктивна R-класифікація»; 2) скоротити кількість перемінних необхідних для опису отриманих даних психологічної підготовленості чоловіків та жінок.

Для здійснення факторного аналізу психологічної підготовленості тхеквондистів був використаний метод головних компонент з нормалізацією Кайзера та V-мах обертанням матриці. Обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми "Statistika 10.0." Важливою перевагою використаного методу була можливість обмежитися лише найбільш інформативними головними компонентами та виключити інші, менш суттєві параметри під час аналізу, що дозволило значно спростити інтерпретацію отриманих даних.

Згідно алгоритму методу головних компонент достовірність результатів дослідження досягається в тому випадку, якщо процент вибірки елементів, які суттєво між собою взаємопов'язані (корелюють), складає не менше 60 % від загальної дисперсії. Під час аналізу дослідження факторної

структури психологічної підготовленості для чоловіків цей показник склав – 90,9 %, а для жінок – 87,1 %.

В процесі аналізу в один фактор об'єднувались перемінні, які мали сильні кореляційні зв'язки, в наслідок чого відбувався перерозподіл дисперсії між компонентами, яка в свою чергу, дозволила отримати просту та наглядну структуру факторів. Потрібно також зазначити, що після такого об'єднання кореляційний зв'язок компонент всередині кожного фактора між собою є вищим, ніж з компонентами інших факторів. Процедура факторного аналізу також дозволила нам виділити латентні перемінні, що сприяло кращому розумінню міжсистемних взаємозв'язків різних психологічних властивостей та якостей особистості тхеквондистів.

Процедура факторного аналізу дозволила сформувати систему факторних навантажень і визначити чотири фактори, власні значення яких перевищували одиницю (табл. 4.6).

Так, до складу першого, генерального фактору психологічної підготовленості тхеквондистів (чоловіки), вклад якого в загальну дисперсію становив 32,26 %, увійшли показники, які характеризували рівень прояву нейротизму спортсменів ( $r= 0,767$ ), рівень стресу,  $r= 0,987$ , мотивацію до успіху  $r= 0,785$ , особистісну тривожність  $r= 0,753$ , а також інтенсивність та тривалість емоцій ( $r= 0,965$  та  $r= 0,819$  відповідно). В другому факторі згрупувалися показники, які відображали рівень прояву вольових якостей ( $r= - 0,863$ ), інтроверсії-екстроверсії ( $r=0,912$ ), емоційного вигорання ( $r=0,912$ ), схильності до ризику ( $r=0,962$ ), емоційної збудливості та негативного впливу емоцій ( $r=0,956$  та  $r= 0,724$  відповідно). Вклад цього фактору в загальну дисперсію склав – 30,9 %.

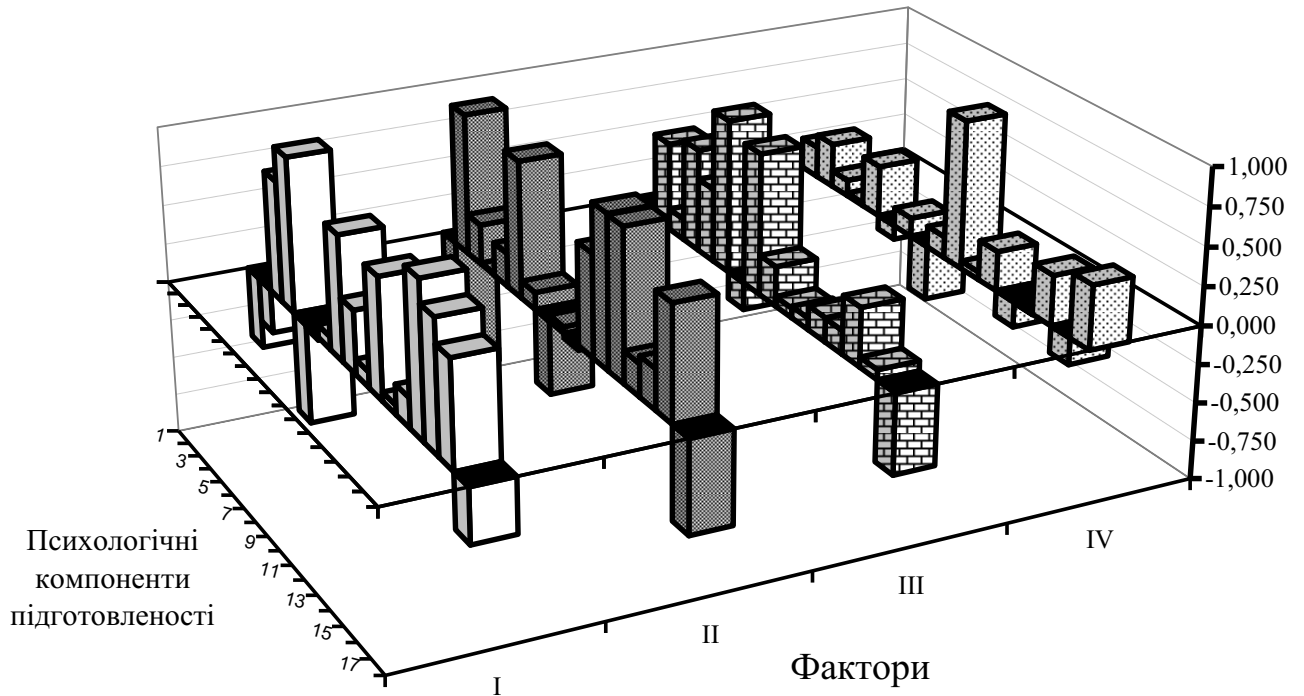
Третій фактор (17,9 %), об'єднав показники емоційного вигорання та мотивації до уникання невдач ( $r= 0,980$  та  $r= 0,901$  відповідно). В четвертому факторі (10,2 %) навантаження вище порогових мала лише одна перемінна, яка відображала рівень ситуативної тривожності спортсменів-чоловіків ( $r= 0,960$ ). Цікаво також відзначити, що в жодному із сформованих факторів

рівень прояву самооцінки тхеквондистів не мав статистичної значущості. При цьому, у більшості випадків спостерігались негативні кореляційні взаємозв'язки між рівнем прояву самооцінки та іншими досліджуваними параметрами психологічної підготовленості, які опосередковано можуть свідчити про позитивний вплив прояву самооцінки спортсменів на зниження рівня тривожності, стресу та емоційного вигорання.

Таблиця 4.6 – Розподіл та групування компонентів психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів (чоловіки) методом головних компонентів (n=20)

Компоненти	Групи факторів			
	1	2	3	4
1	2	3	4	5
Рівень прояву волі, бали	-0,456	<b>-0,863</b>	-0,050	0,204
Інтроверсія-екстраверсія, бали	-0,281	<b>0,912</b>	-0,066	0,290
Рівень нейротизму, бали	<b>0,767</b>	0,260	0,572	0,107
Рівень стресу, бали	<b>0,987</b>	0,010	0,137	0,019
Емоційне вигорання (напруження), бали	-0,635	0,216	0,662	0,334
Емоційне вигорання (резистентність), бали	-0,019	<b>0,875</b>	0,472	-0,091
Емоційне вигорання (виснаження), бали	0,081	0,110	<b>0,980</b>	0,122
Мотивація до успіху, бали	<b>0,785</b>	-0,473	-0,175	-0,355
Мотивація до уникання невдач, бали	0,400	0,043	<b>0,901</b>	0,138
Ситуативна тривожність, бали	0,100	-0,029	0,254	<b>0,960</b>
Особистісна тривожність, бали	<b>0,753</b>	0,651	0,062	0,049
Схильність до ризику, у.о.	0,058	<b>0,962</b>	0,074	0,255
Емоційна збудливість, бали	0,187	<b>0,956</b>	0,153	-0,161
Інтенсивність емоцій, бали	<b>0,965</b>	0,204	0,149	-0,004
Тривалість емоцій, бали	<b>0,819</b>	0,254	0,369	0,321
Негативний вплив емоцій, бали	0,663	<b>0,724</b>	0,063	-0,170
Рівень самооцінки, у.о.	-0,343	-0,593	-0,513	0,410
<b>Сума навантажувальних змінних, у.о.</b>	5,812	5,540	3,340	1,732
<b>Вклад фактору у загальну дисперсію, %</b>	32,2	30,9	17,6	10,2

На рисунку 4.10. проілюстровані структурні взаємозв'язки досліджуваних параметрів психологічної підготовленості в кожному із виділених факторів. При цьому, також можна відмітити, що значення першого (генерального) фактора дорівнювало – 5,81, другого фактору - 5,54, третього фактору - 3,34, і четвертого фактору – 1,73 у.о.



- Примітка 1.** 1) – рівень прояву волі, бали.  
**Примітка 2.** 2) – інтроверсія-екстраверсія, бали.  
**Примітка 3.** 3) – рівень нейротизму, бали.  
**Примітка 4.** 4) – рівень стресу, бали.  
**Примітка 5.** 5) – емоційне вигорання (напруження), бали.  
**Примітка 6.** 6) – емоційне вигорання (резистентність), бали.  
**Примітка 7.** 7) – емоційне вигорання (виснаження), бали.  
**Примітка 8.** 8) – мотивація до успіху, бали.  
**Примітка 9.** 9) – мотивація до уникання невдач, бали.  
**Примітка 10.** 10) – ситуативна тривожність, бали.  
**Примітка 11.** 11) – особистісна тривожність, бали.  
**Примітка 12.** 12) – схильність до ризику, у.о.  
**Примітка 13.** 13) – емоційна збудливість, бали.  
**Примітка 14.** 14) – інтенсивність емоцій, бали.  
**Примітка 15.** 15) – тривалість емоцій, бали.  
**Примітка 16.** 16) – негативний вплив емоцій, бали.  
**Примітка 17.** 17) – рівень самооцінки, у.о.

Рисунок 4.10 – Факторна структура психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів (чоловіки)

Аналіз факторної матриці структури психологічної підготовленості жінок-тхеквондисток дозволив виявити чотири фактори, власні значення яких перевищували одиницю (табл. 4.7).

Таблиця 4.7 – Розподіл та групування компонентів психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів (жінки) методом головних компонентів (n=20)

Компоненти	Групи факторів			
	1	2	3	4
Рівень прояву волі, бали	<b>-0,944</b>	-0,277	-0,172	0,038
Інтроверсія-екстраверсія, бали	-0,014	0,416	-0,614	-0,642
Рівень нейротизму, бали	0,046	0,643	<b>0,758</b>	-0,048
Рівень стресу, бали	<b>0,847</b>	0,389	0,183	-0,249
Емоційне вигорання (напруження), бали	0,282	<b>0,838</b>	0,432	0,031
Емоційне вигорання (резистентність), бали	0,004	<b>0,989</b>	0,048	0,011
Емоційне вигорання (виснаження), бали	-0,088	<b>0,956</b>	0,016	-0,071
Мотивація до успіху, бали	-0,446	-0,393	<b>-0,777</b>	0,174
Мотивація до уникання невдач, бали	0,059	0,052	0,113	<b>-0,985</b>
Ситуативна тривожність, бали	<b>0,826</b>	0,086	0,549	-0,077
Особистісна тривожність, бали	0,341	0,476	<b>0,791</b>	0,132
Схильність до ризику, у.о.	-0,594	0,080	-0,361	<b>0,702</b>
Емоційна збудливість, бали	0,214	<b>0,890</b>	0,237	-0,326
Інтенсивність емоцій, бали	<b>0,783</b>	-0,124	0,574	-0,185
Тривалість емоцій, бали	0,657	-0,125	0,409	0,609
Негативний вплив емоцій, бали	<b>0,787</b>	-0,239	-0,085	0,534
Рівень самооцінки, у.о.	-0,296	-0,104	<b>-0,941</b>	0,116
Сума навантажувальних змінних, у.о.	4,752	4,413	4,124	2,312
Вклад фактору у загальну дисперсію, %	27,5	24,7	21,4	13,5

До складу першого, найбільш значущого фактору (27,5 %) увійшли перемінні, які характеризували рівень прояву вольових якостей ( $r = -0,944$ ), рівня стресу ( $r = 0,847$ ), ситуативної тривожності ( $r = 0,826$ ), а також

показники, які відображали емоційну складову підготовленості тхеквондисток (інтенсивність та негативний вплив емоцій).

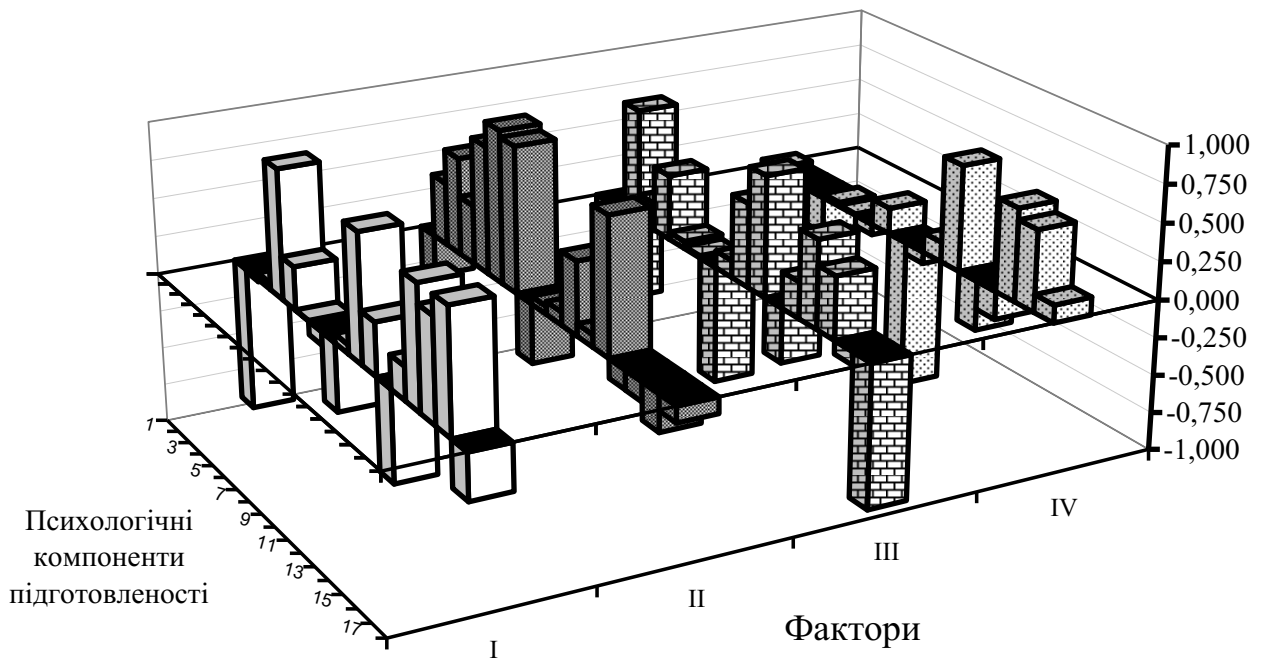
Другий фактор (24,7 %), переважним чином об'єднав перемінні, які характеризували рівень емоційного вигорання спортсменок (напруження  $r= 0,838$ , резистентність -  $r= 0,989$  та емоційне виснаження -  $r= 0,956$ ), а також показник емоційної збудливості ( $r= 0,989$ ).

В третій фактор, увійшли показники, які характеризували рівень нейротизму ( $r= 0,989$ ), мотивацію до успіху ( $r= 0,989$ ), особистісну тривожність та рівень самооцінки тхеквондисток ( $r= 0,791$  та  $r= - 0,941$  відповідно). В четвертому факторі значущу вагу мали перемінні, які характеризували мотивацію спортсменок до уникання невдач ( $r= -0,985$ ) та схильність до ризику ( $r= 0,702$ ). Зв'язок між цими психологічними параметрами в рамках отриманої факторної матриці мав обернено пропорційний характер. Підвищення мотивації до уникання невдач супроводжувались зниженням схильності спортсменок до ризику і навпаки.

Інші структурні взаємозв'язки в рамках кожного із виділених факторів можна побачити на рисунку 4.11.

Потрібно також відзначити що перші три фактори мали приблизно однаковий рівень власних значень (перший – 27,5 %, другий – 24,7 % і третій – 21,4 %), і лише останній фактор мав значно нижчий рівень - 13,5 %. Аналіз структурної матриці психологічної підготовленості жінок-тхеквондисток дозволяє припустити що емоційна складова та рівень стрес-стійкості спортсменок, мають для успішної змагальної діяльності останніх більш важливе значення, у порівнянні із чоловіками. Цікавими є подальші дослідження, спрямовані на встановлення кореляційних взаємозв'язків окремих параметрів психологічної підготовленості із успішністю змагальної діяльності спортсменів.

Отримані завдяки факторному аналізу данні дозволили визначити провідні компоненти в структурі підготовленості тхеквондистів, а також встановити характер їх внутрішніх взаємозв'язків.



- Примітка 1.** 1) – рівень прояву волі, бали.  
**Примітка 2.** 2) – інтроверсія-екстраверсія, бали.  
**Примітка 3.** 3) – рівень нейротизму, бали.  
**Примітка 4.** 4) – рівень стресу, бали.  
**Примітка 5.** 5) – емоційне вигорання (напруження), бали.  
**Примітка 6.** 6) – емоційне вигорання (резистентність), бали.  
**Примітка 7.** 7) – емоційне вигорання (виснаження), бали.  
**Примітка 8.** 8) – мотивація до успіху, бали.  
**Примітка 9.** 9) – мотивація до уникання невдач, бали.  
**Примітка 10.** 10) – ситуативна тривожність, бали.  
**Примітка 11.** 11) – особистісна тривожність, бали.  
**Примітка 12.** 12) – схильність до ризику, у.о.  
**Примітка 13.** 13) – емоційна збудливість, бали.  
**Примітка 14.** 14) – інтенсивність емоцій, бали.  
**Примітка 15.** 15) – тривалість емоцій, бали.  
**Примітка 16.** 16) – негативний вплив емоцій, бали.  
**Примітка 17.** 17) – рівень самооцінки, у.о.

Рисунок 4.11 – Факторна структура психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів (жінки)

Відмінності факторної структури психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів різної статі, на наш погляд, необхідно обов'язково враховувати під час вирішення завдань контролю, вибору адекватних засобів та методів регуляції психологічних станів, а також загального процесу психологічного забезпечення підготовки для участі в Олімпійських іграх.

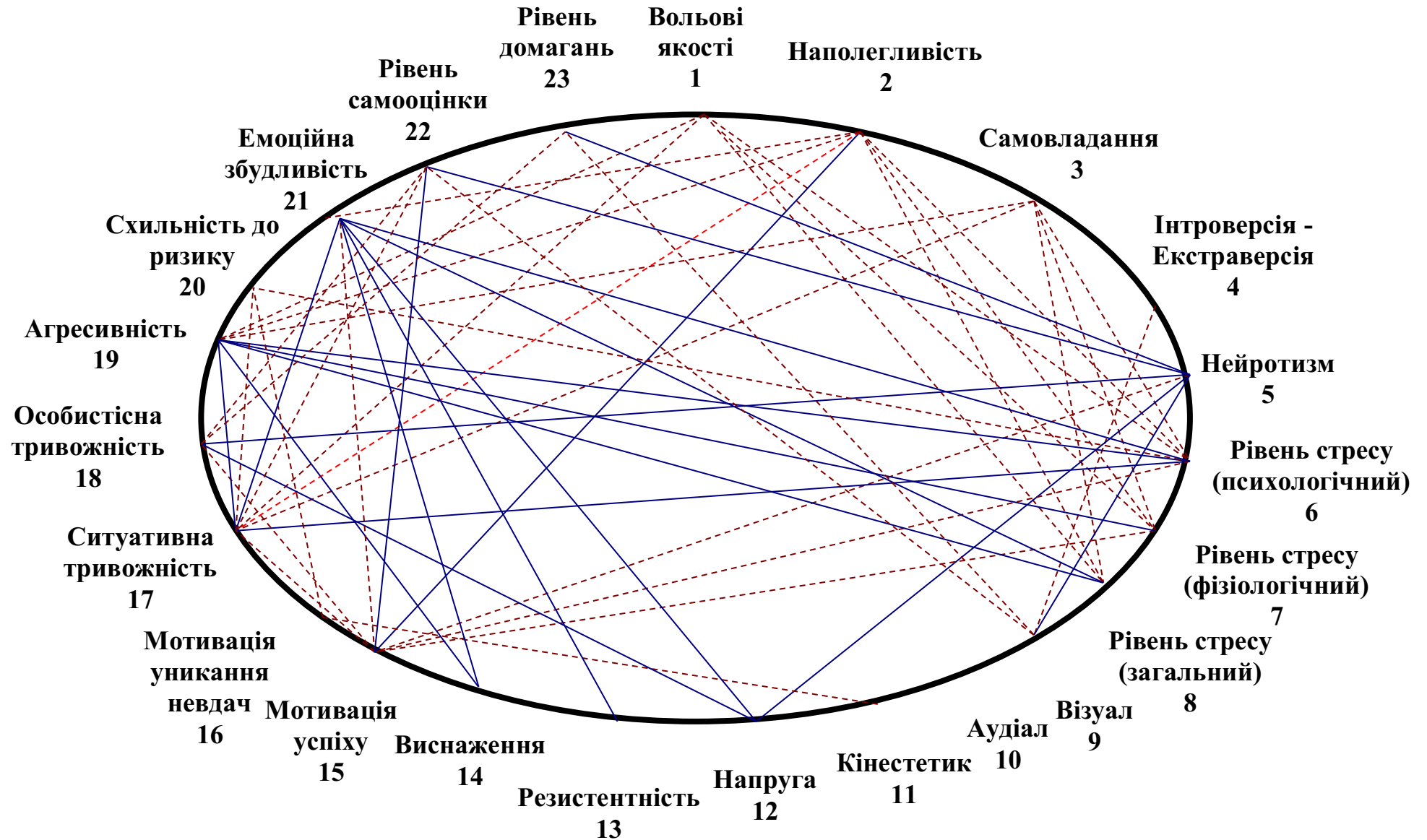
#### 4.5. Вплив психологічної підготовленості тхеквондистів на ефективність їх змагальної діяльності

Важливим завданням нашого дослідження було визначення взаємозв'язку між рівнем прояву різноманітних психологічних властивостей та якостей особистості кваліфікованих тхеквондистів та ефективністю їх змагальної діяльності. Одним із важливих принципів психологічного контролю має бути тісний зв'язок психологічних властивостей, що досліджуються (індивідуально-типологічні, мотиваційно-вольові, когнітивні тощо) із ключовими параметрами змагальної діяльності спортсменів. Відсутність подібних зв'язків може свідчати про хибність обраного шляху для вирішення завдань психологічної підготовки спортсменів в конкретному виді спорту.

На окрему увагу, на наш погляд, заслуговувало дослідження інтеркореляційних взаємозв'язків в структурі психологічної підготовленості тхеквондистів. Враховуючи виявлені особливості рівня прояву значущих психологічних властивостей та якостей особистості, значні відмінності у групуванні елементів факторної структури психологічної підготовленості подібний аналіз було здійснено в роботі окремо для чоловіків та жінок (рис. 4.12 – 4.13).

Так, наприклад, аналіз кореляційної матриці у тхеквондисток дозволив виявити наявність статистично значущих ( $p < 0,05$ ) негативних взаємозв'язків між рівнем прояву вольових якостей та рівнем стресу. Ті спортсменки, які мали більш високий рівень прояву вольових якостей, демонстрували в наших досліджень набагато нижчі показники стресу (психологічного –  $r = - 0,842$ , фізіологічного –  $r = - 0,995$ , загального –  $r = 0,950$ ). Можна також прослідкувати наявність статистично значущих взаємозв'язків між проявом вольових якостей та схильності спортсменок до агресії (гнів –  $r = - 0,870$ , ворожнечість –  $r = - 0,800$ , загальна агресивність –  $r = - 0,834$ ).





**Примітка 1.** — позитивний значущий зв'язок.

**Примітка 2.** - - - негативний значущий зв'язок.

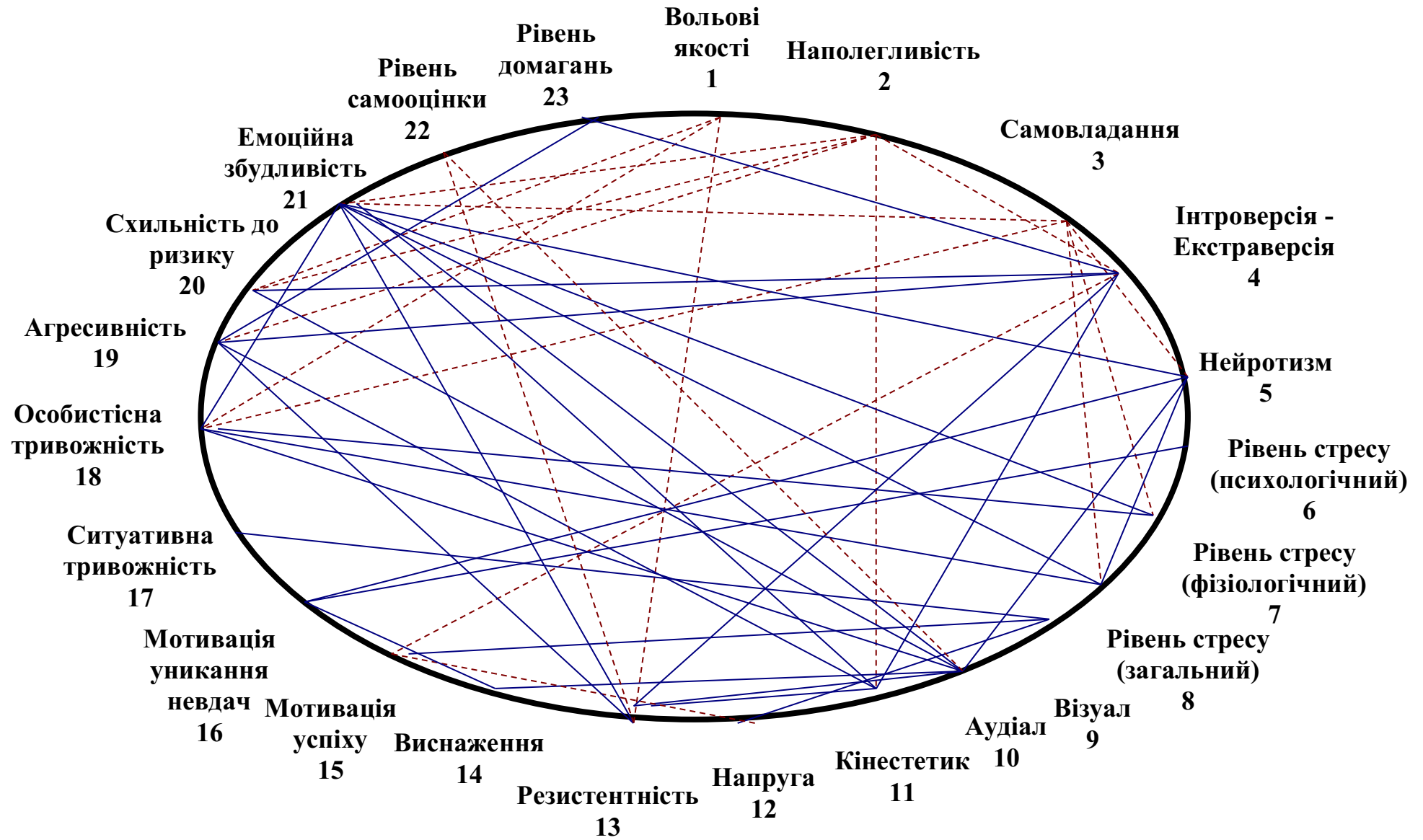
Рисунок 4.12 – Интеркореляційні взаємозв'язки значущих психологічних параметрів психологічної підготовки кваліфікованих тхеквондистів (жінки)

У той же час, нам не вдалося виявити наявність достовірних взаємозв'язків між рівнем прояву вольових якостей та схильністю спортсменок до фізичної агресії ( $r = - 0,004$ ), що опосередковано може підтверджувати існуючу думку про домінуючий вплив фізичної агресії саме у поведінці чоловіків. Спортсменки, що мали високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, демонстрували в наших дослідженнях низький рівень прояву вольових якостей ( $r = -0,902$  та  $r = - 0,944$  відповідно). Досить цікавими, на наш погляд, є виявлені взаємозв'язки між рівнем прояву нейротизму та екстраверсії із проявом у спортсменок домінуючого каналу сприйняття. Більш виразний прояв візуального каналу сприйняття супроводжувався зменшенням рівня екстраверсії ( $r = - 0,729$ ) і навпаки, зростанням рівня нейротизму у спортсменок ( $r = 0,747$ ).

Рівень прояву нейротизму у тхеквондисток також мав статистично достовірний зв'язок із емоційним напруженням ( $r = 0,893$ ), мотивацією на досягнення успіху ( $r = - 0,880$ ), ситуативною тривожністю та рівнем самооцінки ( $r = 0,925$  та  $r = - 0,794$  відповідно). Спортсменки, які мали вищі показники стресу демонстрували також в наших дослідженнях і більш високі показники рівня гніву ( $r = 0,971, 0,898, 0,972$ ). За іншими досліджуваними параметрами агресивності (фізична агресія та ворожнечість), подібних стійких зв'язків виявлено не було.

Статистично значущі взаємозв'язки були виявлені між рівнем прояву самооцінки спортсменок та рівнем їхньої тривожності. Чим вищим був загальний рівень самооцінки тим нижчими були показники особистісної та ситуативної тривожності у тхеквондисток ( $r = - 0,782$  та  $r = - 0,873$  відповідно). А от у чоловіків подібних значущих взаємозв'язків, виявити в наших дослідженнях не вдалося.

Натомість, спостерігався тісний взаємозв'язок між рівнем прояву екстраверсії та переважанням у спортсменів кінестетичного та візуального каналу сприйняття інформації ( $r = 0,724$  та  $0,700$  відповідно).



**Примітка 1.** — — позитивний значущий зв'язок.

**Примітка 2.** - - - негативний значущий зв'язок.

Рисунок 4.13 – Інтеркореляційні взаємозв'язки значущих психологічних параметрів психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів (чоловіки)

Рівень прояву екстраверсії також мав у чоловіків достовірний взаємозв'язок із схильністю до агресії ( $r = 0,818$ ) та ризику ( $r = 0,929$ ). У той же час, високий рівень прояву нейротизму у тхеквондистів супроводжувався інтенсивністю та тривалістю емоційних реакцій ( $r = 0,883$  та  $0,927$  відповідно). Статистично значущі взаємозв'язки ( $p < 0,05$ ) також спостерігались між рівнем прояву емоційності тхеквондистів (тривалість, інтенсивність, негативний вплив емоцій) та рівнем фізіологічного стресу спортсменів.

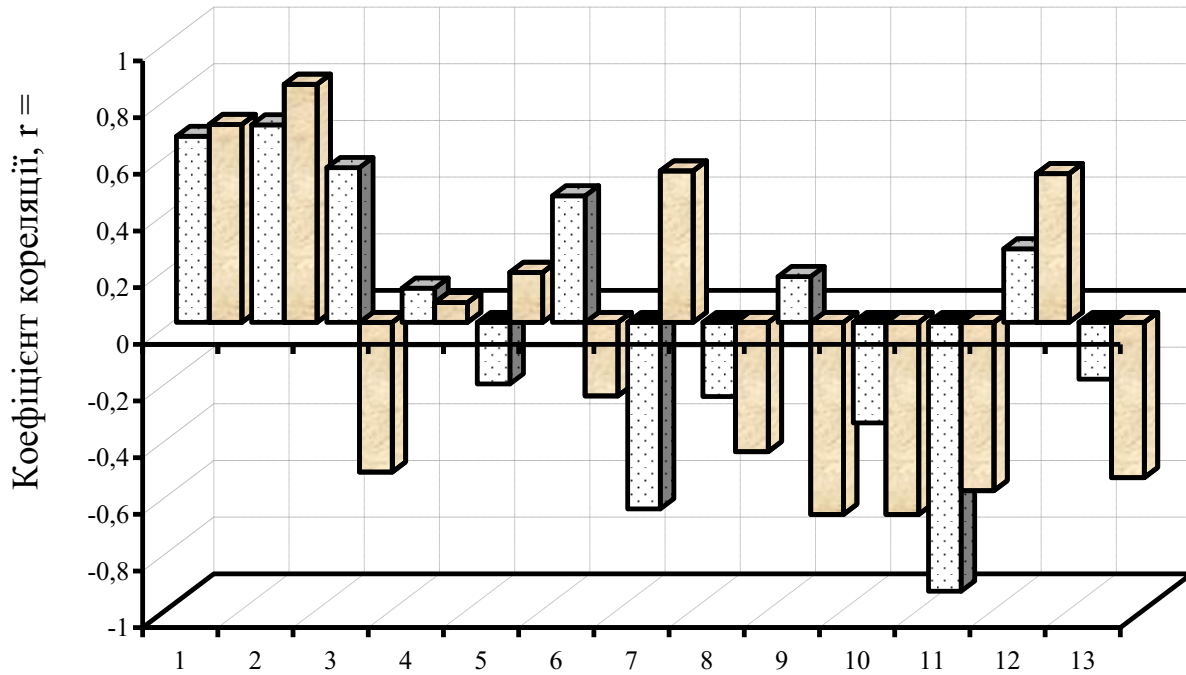
Мотивація до уникання невдач у спортсменів мала тісний взаємозв'язок із рівнем емоційного виснаження ( $r = 0,944$ ) та тривалістю емоцій ( $r = 0,702$ ). У спортсменок, подібні зв'язки в наших дослідженнях виявлені не були.

Наступним кроком даного дослідження було визначення взаємозв'язків між рівнем психологічної підготовленості та спортивно-кваліфікаційними відмінностями тхеквондистів.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити наявність достовірно високих зв'язків між різними компонентами самооцінки кваліфікованих тхеквондистів та ефективністю їхньої змагальної діяльності (за показником ефективності дій, %) (рис 4.14).

Причому у жінок взаємозв'язок між рівнем самооцінки та ефективністю змагальних дій (%) є набагато більш виразним, ніж у чоловіків ( $r=0,839$  проти  $r=0,569$ ). Що також, на нашу думку, опосередковано може свідчити про більшу значущість цього параметру психологічної підготовленості саме для жінок.

Чим меншим був діапазон відхилення між рівнем домагань та самооцінкою тхеквондиста тим кращими були показники ефективності атаквальних дій в умовах реального поєдинку (%). Теж стосується і такого досліджуваного параметру як ЕРВС. Більш впевненіші у власних силах спортсмени, в наших дослідженнях, демонстрували і більш якіснішу статистику ударів під час поєдинків.

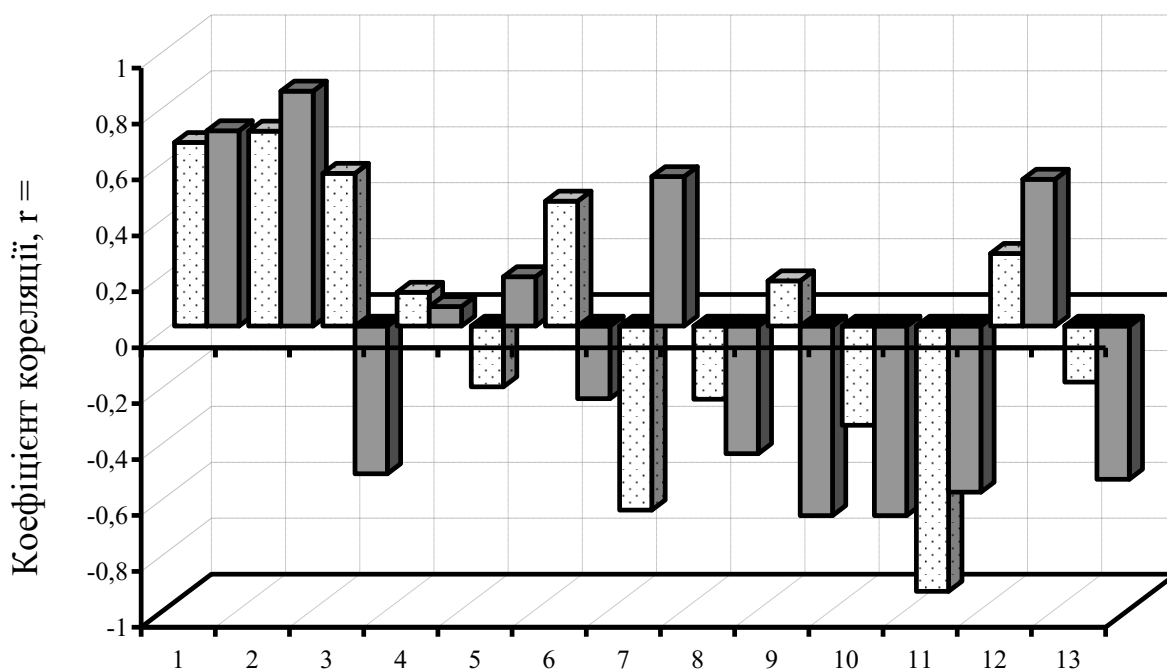


- Примітка 1.** 1) загальний рівень волі.  
**Примітка 2.** 2) наполегливість.  
**Примітка 3.** 3) інтроверсія-екстраверсія.  
**Примітка 4.** 4) нейротизм.  
**Примітка 5.** 5) візуали.  
**Примітка 6.** 6) аудіали.  
**Примітка 7.** 7) ситуативна тривожність.  
**Примітка 8.** 8) особистісна тривожність.  
**Примітка 9.** 9) фізична агресія.  
**Примітка 10.** 10) гнів.  
**Примітка 11.** 11) негативний вплив емоцій.  
**Примітка 12.** 12) самооцінка.  
**Примітка 13.** 13) рівень домагань  
**Примітка 14.** □ – жінки.  
**Примітка 15.** ■ – чоловіки.

Рисунок 4.14 – Взаємозв'язок психологічної підготовленості тхеквондистів із ефективністю змагальної діяльності (% успішності)

Ефективність ведення змагальної діяльності у чоловіків мала статистично значущі взаємозв'язки із рівнем прояву їхніх вольових якостей ( $r=0,562$ ,  $r=0,665$ ). На відміну від чоловіків, у жінок успішність атакуювальних дій в поєдинку залежала від переважного прояву домінуючого каналу сприйняття. Спортсменки, у яких переважав візуальний канал сприйняття мали більш низький відсоток успішності ( $r = -0,719$ ,  $p < 0,05$ ).

Важливим, на наш погляд, також було дослідження спрямоване на перевірку існуючої гіпотези, щодо залежності стилю ведення змагальної діяльності від психологічних особливостей тхеквондистів (рис. 4.15).





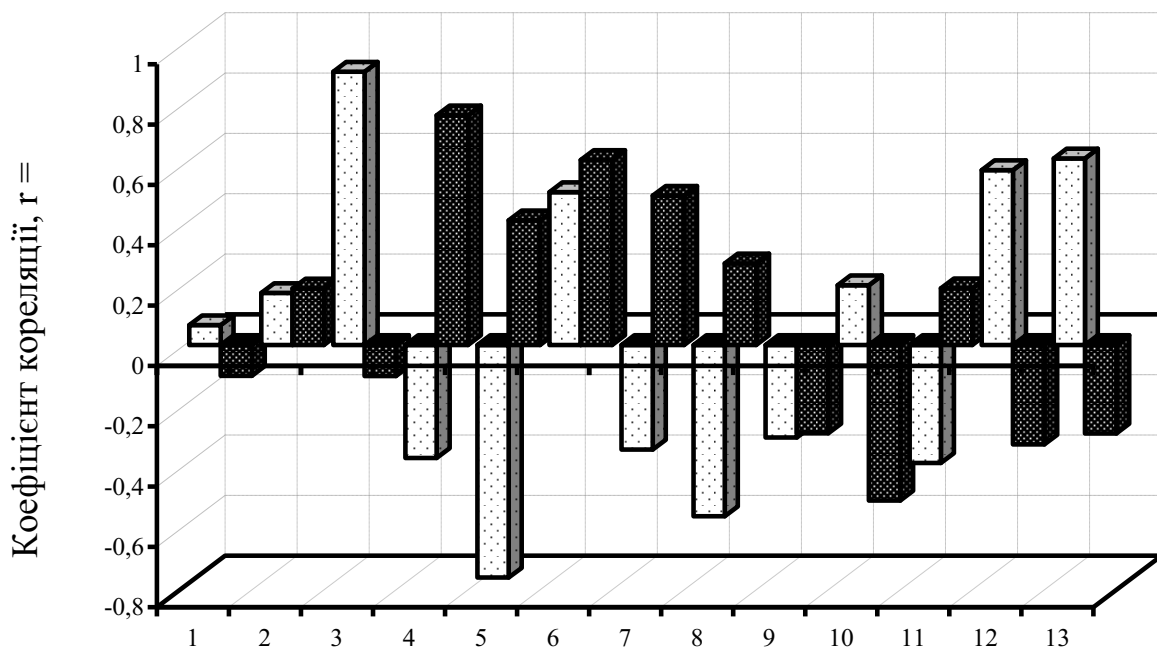
- Примітка 1.** 1) загальний рівень волі.  
**Примітка 2.** 2) наполегливість.  
**Примітка 3.** 3) інтроверсія-екстраверсія.  
**Примітка 4.** 4) нейротизм.  
**Примітка 5.** 5) візуали.  
**Примітка 6.** 6) аудіали.  
**Примітка 7.** 7) ситуативна тривожність.  
**Примітка 8.** 8) особистісна тривожність.  
**Примітка 9.** 9) фізична агресія.  
**Примітка 10.** 10) гнів.  
**Примітка 11.** 11) негативний вплив емоцій.  
**Примітка 12.** 12) самооцінка.  
**Примітка 13.** 13) рівень домагань  
**Примітка 14.**  – жінки.  
**Примітка 15.**  – чоловіки.

Рисунок 4.15 – Взаємозв'язок психологічної підготовленості тхеквондистів із їх особливостями ведення змагальної діяльності (стиль)

Спортсмени, які обирали під час змагальної діяльності атакуючий стиль ведення поєдинку, демонстрували в наших дослідженнях більш високий рівень прояву вольових якостей. Подібна тенденція спостерігалась і у чоловіків, і у жінок. У спортсменок, що переважним чином діяли на

контратаках в поєдинку відмічався більш високий рівень ситуативної тривожності ( $r = -0,658$ ,  $p < 0,05$ ) та негативного впливу емоцій ( $r = -0,948$ ,  $p < 0,05$ ). Чоловіки, які обирали в своїй змагальній діяльності переважно атакувальний стиль ведення поєдинку, мали нижчі показники гніву та фізичної агресивності ( $r = -0,677$ , та  $r = -0,681$  відповідно,  $p < 0,05$ ).

Значущі кореляційні зв'язки спостерігались між віком спортсменів та рівнем прояву у них екстраверсії та нейротизму (рис 4.16).



**Примітка 1.** 1) загальний рівень волі.

**Примітка 2.** 2) наполегливість.

**Примітка 3.** 3) інтроверсія-екстраверсія.

**Примітка 4.** 4) нейротизм.

**Примітка 5.** 5) візуали.

**Примітка 6.** 6) аудіали.

**Примітка 7.** 7) ситуативна тривожність.

**Примітка 8.** 8) особистісна тривожність.


**Примітка 9.** 9) фізична агресія.

**Примітка 10.** 10) гнів.

**Примітка 11.** 11) негативний вплив емоцій.

**Примітка 12.** 12) самооцінка.

**Примітка 13.** 13) рівень домагань

**Примітка 14.**  – жінки.

**Примітка 15.**  – чоловіки.

Рисунок 4.16 – Взаємозв'язок психологічної підготовленості тхеквондистів із їх віковими особливостями

Причому у жінок цей зв'язок спостерігався лише з екстраверсією ( $r = 0,906, p < 0,05$ ), а у чоловіків з нейротизмом ( $r = - 0,771, p < 0,05$ ). Також можна відзначити наявність позитивних кореляційних зв'язків між віком спортсменів та переважним каналом сприйняття.

У більш старших чоловіків переважав аудіальний канал сприйняття ( $r = 0,613, p < 0,05$ ), а у жінок, негативні кореляційні взаємозв'язки спостерігались між віком та візуальним каналом сприйняття ( $r = - 0,771, p < 0,05$ ). Тобто, чим вищим був вік та кваліфікація, тим менше зустрічались спортсменки в яких переважав візуальний канал сприйняття (рис. 4.17).

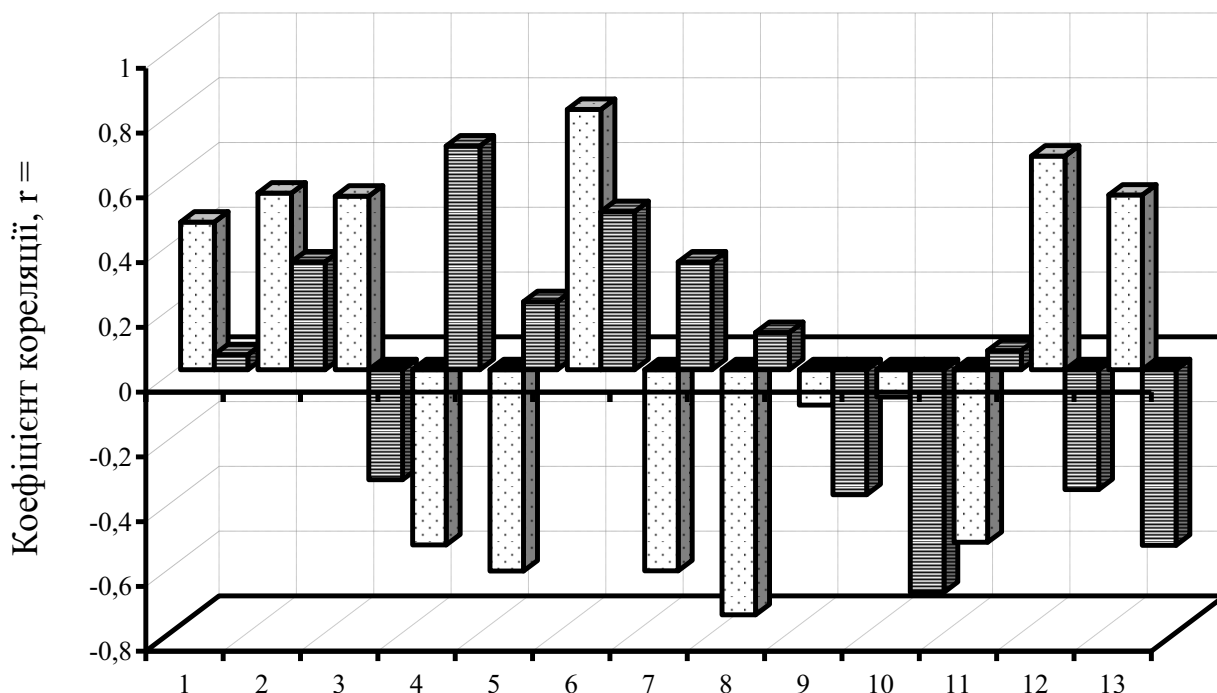
Виявлений факт потребує подальших поглиблених досліджень з метою визначення інформативності використання домінантного каналу сприйняття з метою спортивного відбору тхеквондисток на різних етапах в системі багаторічного вдосконалення.

Спортсменки більш високого рівня кваліфікації в наших дослідженнях демонстрували нижчий рівень особистісної тривожності ( $r = - 0,756, p < 0,05$ ) та більш високий рівень загальної самооцінки ( $r = 0,659, p < 0,05$ ). У чоловіків, статистично значущі кореляційні взаємозв'язки спостерігались за цим параметром із рівнем прояву гніву ( $r = - 0,687, p < 0,05$ ) та нейротизму ( $r = 0,690, p < 0,05$ ).

Значний інтерес також був пов'язаний із визначенням сумарного вкладу ключових психологічних факторів в ефективність змагальної діяльності тхеквондистів.

Досліджувані психологічні параметри були розподілені на три основних блоки, що характеризували різні сторони психологічної підготовленості тхеквондистів: 1) індивідуально-типологічні та комунікативні характеристики; 2) емоційно-вольова сфера; 3) стрес-стійкість спортсмена та його самооцінка. У якості залежної величини виступив показник успішності змагальної діяльності тхеквондистів в умовах реальних поєдинків (% успішності змагальних дій).





**Примітка 1.** 1) загальний рівень волі.

**Примітка 2.** 2) наполегливість.

**Примітка 3.** 3) інтроверсія-екстраверсія.

**Примітка 4.** 4) нейротизм.

**Примітка 5.** 5) візуали.

**Примітка 6.** 6) аудіали.

**Примітка 7.** 7) ситуативна тривожність.

**Примітка 8.** 8) особистісна тривожність.


**Примітка 9.** 9) фізична агресія.

**Примітка 10.** 10) гнів.

**Примітка 11.** 11) негативний вплив емоцій.

**Примітка 12.** 12) самооцінка.

**Примітка 13.** 13) рівень домагань

**Примітка 14.**  – жінки.

**Примітка 15.**  – чоловіки.

Рисунок 4.17 – Взаємозв'язок психологічної підготовленості тхеквондистів із рівнем їхньої спортивної кваліфікації

На основі використання регресійного аналізу було визначено пріоритетний вклад різних факторів психологічної підготовленості в ефективність змагальної діяльності чоловіків та жінок (табл. 4.8 – 4.9). Основними показниками, які вказували на рівень взаємозв'язку

досліджуваних параметрів, були коефіцієнт множинної кореляції ( $R$ ) та детермінації ( $R^2$ ).

Таблиця 4.8 – Вплив ключових факторів психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів на ефективність їх змагальної діяльності (чоловіки)

Фактор	R	$R^2$	S	F	p<
Індивідуально-типологічні та комунікативні характеристики	0,47	0,39	3,15	2,12	0,02
Емоційно-вольова сфера	0,72	0,60	3,76	3,54	0,009
Стрес-стійкість спортсмена та його самооцінка	0,59	0,47	4,65	1,27	0,34

Таблиця 4.9 – Вплив ключових факторів психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів на ефективність їх змагальної діяльності (жінки)

Фактор	R	$R^2$	S	F	p<
Індивідуально-типологічні та комунікативні характеристики	0,42	0,34	4,12	2,71	0,03
Емоційно-вольова сфера	0,61	0,49	4,44	3,04	0,009
Стрес-стійкість спортсмена та його самооцінка	0,53	0,42	5,95	0,93	0,53

Отримані результати дозволяють стверджувати що ефективність змагальної діяльності тхеквондистів (за показником успішності змагальних дій) більшою мірою залежить від сумарного прояву показників емоційно-вольової сфери, стрес-стійкості і самооцінки тхеквондистів. Коефіцієнти детермінації яких для чоловіків склали – 0,49 та 0,42, а для жінок – 0,60 та 0,47 відповідно.

Також можна відзначити значно більший сумарний вплив емоційно-вольового фактору підготовленості саме на ефективність змагальної діяльності жінок, що потрібно обов'язково враховувати в процесі багаторічного вдосконалення спортсменок в рамках олімпійських циклів під час планування різних сторін процесу підготовки (психологічна, фізична, техніко-тактична та ін.).

#### **4.6. Етапний, поточний та оперативний контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів протягом олімпійських циклів підготовки**

Принциповим положенням контролю психологічної підготовленості тхеквондистів потрібно вважати систематичність здійснення діагностичних заходів, їх зв'язок із конкретними завданнями та змістом навчально-тренувальної діяльності спортсменів в різних структурних утвореннях тренувального процесу.

Як вже зазначалось раніше, один із найбільш вагомих недоліків психологічного забезпечення підготовки спортсменів, на наш погляд, сьогодні полягає саме у відірваності системи специфічних знань, що накоплені зі спортивної психології, від реально існуючих закономірностей педагогічного процесу становлення спортивної майстерності протягом різних циклів підготовки у спорті вищих досягнень.

Лише тривале спостереження за рівнем психологічної підготовленості тхеквондистів, дозволяє фіксувати ті зміни, які відбуваються під впливом тренувальних та змагальних навантажень протягом багаторічної підготовки до Олімпійських ігор, обирати адекватні, завданням тренувального процесу, психокорегуючі заходи, завчасно попереджувати виникнення несприятливих станів тощо.

Основна увага фахівців при цьому повинна бути спрямована на ті психологічні властивості та стани тхеквондистів, які мають більш лабільну природу та можуть суттєвим чином змінюватись під впливом процесу

спортивної підготовки, а сам контроль, в залежності від тривалості та спрямованості діагностичних заходів, можна умовно розподілити на етапний, поточний та оперативний.

Важливим завданням дисертаційного дослідження було обґрунтування необхідності тривалих спостережень за станом психологічної підготовленості тхеквондистів, важливості тісної комунікації між тренерським штабом збірних команд та фахівцями зі спортивної психології. Отримані, в процесі довготривалих спостережень данні, можуть свідчити про правильність обраного підходу.

Етапний контроль рівня мотивації та самооцінки кваліфікованих тхеквондистів дозволив виявити індивідуальну динаміку змін протягом чотирирічного олімпійського циклу (рис. 4.18).

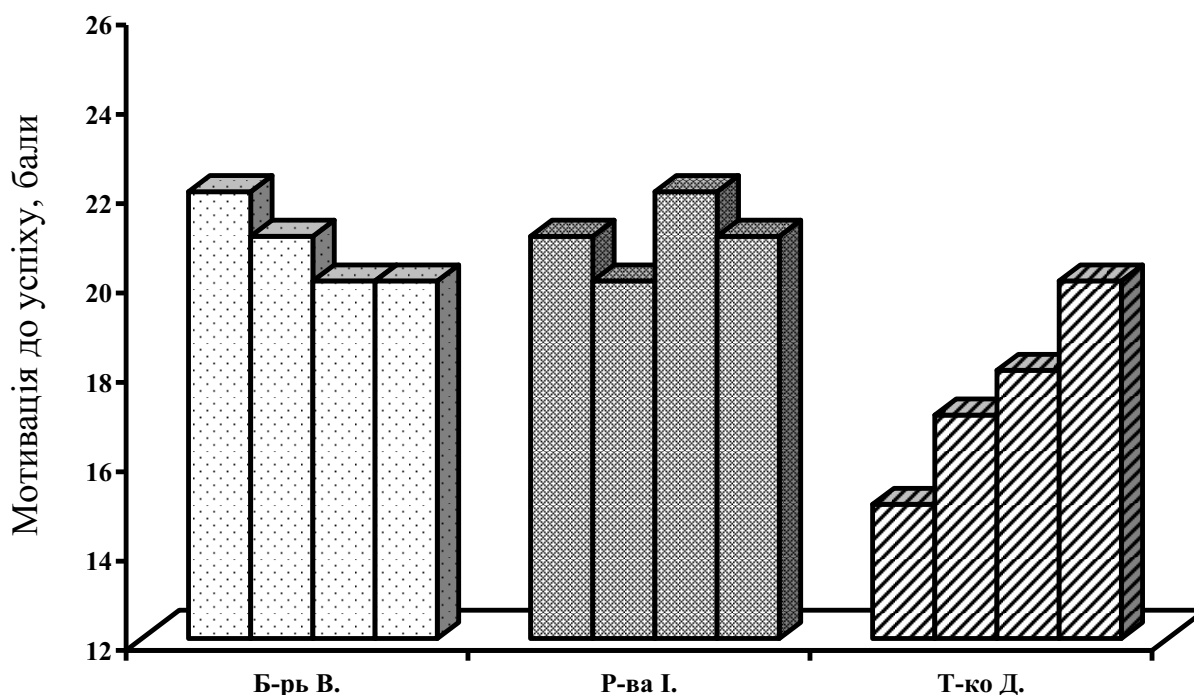


Рисунок 4.18 – Зміни рівня прояву мотивації до успіху у тхеквондистів протягом чотирирічного олімпійського циклу підготовки

Цікаво відмітити, що більш виразні коливання рівня прояву як мотивації до успіху, так і рівня самооцінки, спостерігались переважно у молодих спортсменів, які вперше готуються до участі в головних змаганнях

(Б-рь В та Т-ко Д). Значним чином на динаміку індивідуальних змін досліджуваних параметрів, в наших дослідженнях, впливали результати проміжних виступів на внутрішніх та міжнародних змаганнях в рамках чотирирічного циклу.

Саме після серії вдалих виступів на престижних турнірах у молодих спортсменів спостерігався істотний приріст досліджуваних психологічних параметрів. У більш досвідчених спортсменів, такої тенденції в ході наших досліджень, виявлено не було. Скоріш за все, більш вікові спортсмени мають сталий (зазвичай високий) рівень самооцінки та мотивації, який меншою мірою залежить від результатів виступів на підготовчих та контрольних змаганнях (рис 4.19).

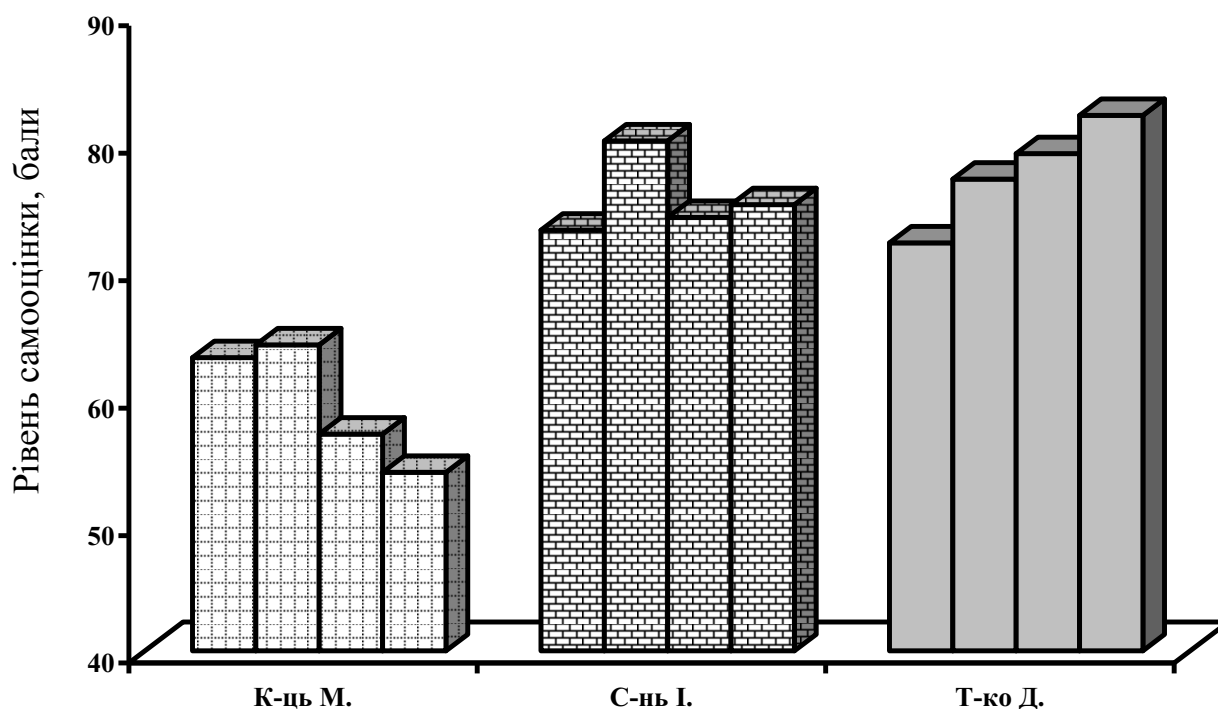


Рисунок 4.19 – Зміни рівня прояву самооцінки у тхеквондистів протягом чотирирічного олімпійського циклу підготовки

Тренерський штаб національної збірної команди повинен своєчасно отримувати важливу інформації про стан психологічної готовності своїх підопічних та мати можливість спостерігати динаміку індивідуальної реакції організму на запропоновані тренувальні та змагальні навантаження. Данні,

про стан психологічної готовності спортсменів, дозволяють тренеру краще розуміти поведінкові реакції спортсменів на тренуваннях, які наприклад, можуть проявлятися в неякісному виконання певних завдань фізичної підготовки, ефективності виконання обумовлених технічних дій, відсутності бажання виконувати високоінтенсивні вправи, агресивно проводити спаринги та ін. Особливої значущості подібний зворотній зв'язок набуває під час підготовки в найбільш напружених фазах річного циклу підготовки (змагальний період, етап безпосередньої підготовки до відповідальних змагань тощо).

Такий підхід дозволив в процесі наших досліджень своєчасно діагностувати настання стану емоційного виснаження у спортсменів, та надати рекомендації щодо корекції розвитку несприятливої ситуації. Графічне представлення індивідуальних даних дозволило виявити у окремих спортсменів фактично експоненціальну криву наростання стану емоційного вигорання (резистентність) (рис 4.20). При цьому найбільший приріст емоційної резистентності спостерігався саме на двох заключних етапах підготовки до змагань (Ки-Ч К.). В тренувальних умовах це проявлялось у вигляді небажання спортсмена виконувати додаткову індивідуальну роботу (відверто показове виконання вправ), мінімізації зусиль під час виконання фізичних навантажень, униканні надлишкових зусиль.

Подальші індивідуальні бесіди зі спортсменом дозволили встановити, що причиною подібного емоційного виснаження було не сприйняття великих фізичних навантажень та щільного графіку навчально-тренувального процесу на заключних етапах підготовки до міжнародних змагань. Цікаво відмітити, що в даному випадку ми мали справу із своєрідним не сприйняттям спортсменом тих засобів та методів, які використовували тренери під час цілеспрямованої підготовки. На думку спортсмена, його психологічне виснаження було обумовлено не особистісними причинами, а одноманітністю використаних тренерським штабом засобів та методів підготовки, їх неадекватно завищеними об'ємами.

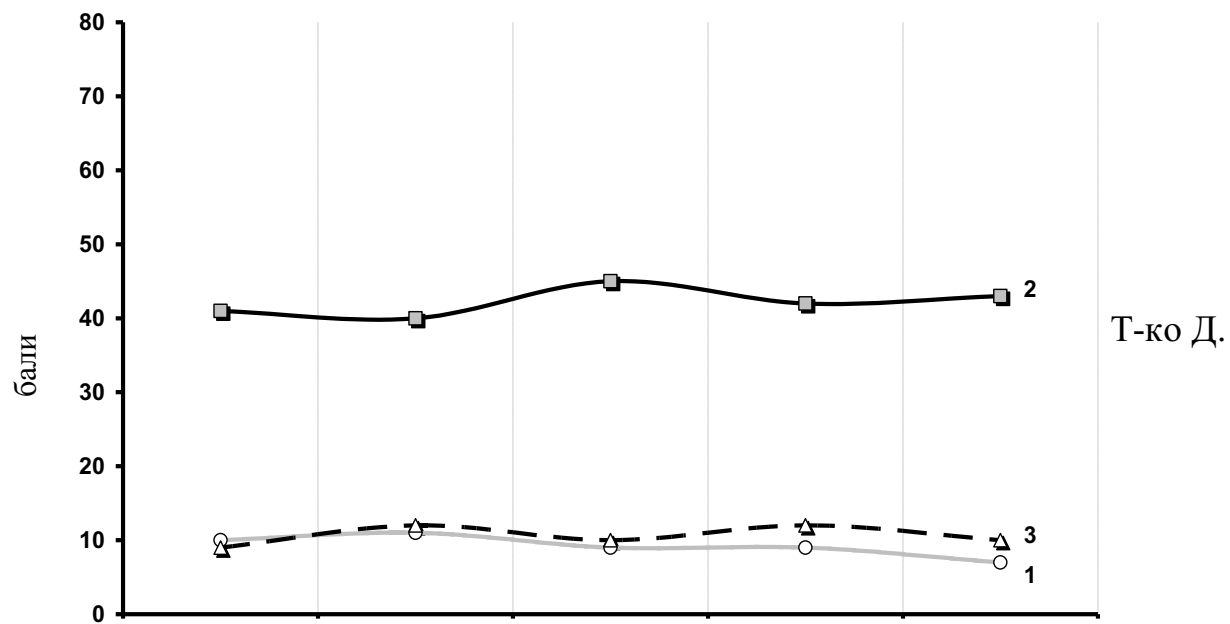
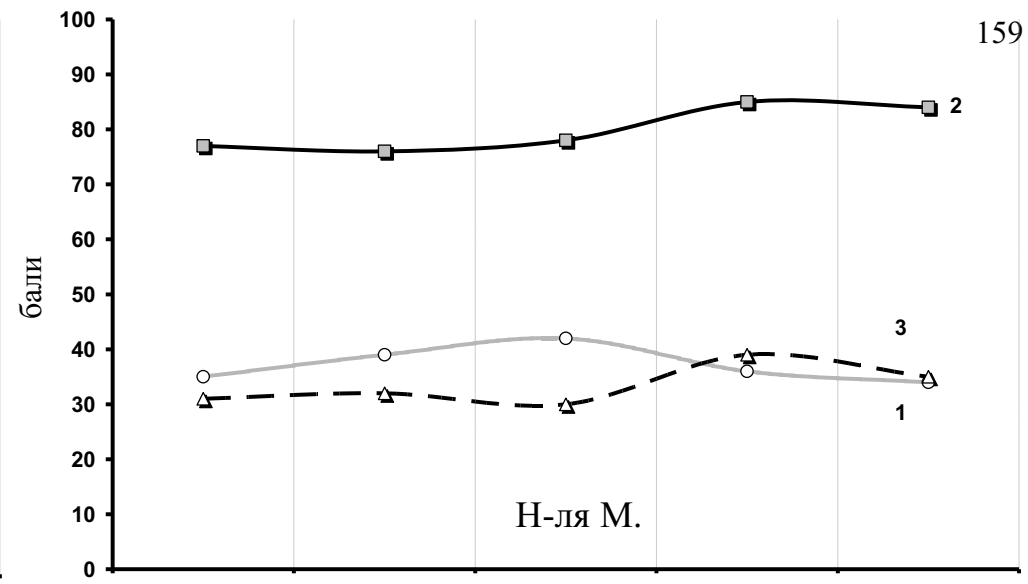
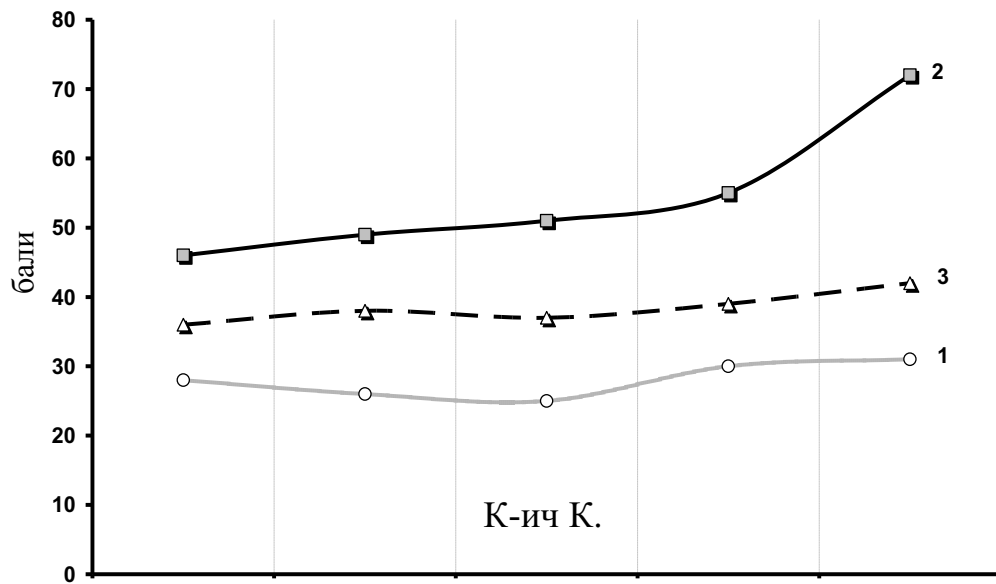


Рисунок 4.20 – Індивідуальна динаміка змін показників емоційного вигорання у тхеквондістів протягом річного циклу підготовки: 1 – виснаження; 2 – резистентність; 3 – напруження

Тобто в даному випадку, на думку спортсмена, вся проблема повністю полягала в неефективній роботі тренерського штабу збірних. Перманентний контроль за психологічними станами спортсменів дозволив в даному випадку завчасно виявити формування негативної тенденції та здійснити всі необхідні кроки для того щоби своєчасно попередити настання конфліктної ситуації.

Фахівець зі спортивної психології має відігравати у даному випадку роль своєрідного важливого посередника між спортсменами (являючись фактично їх захисником) та тренерським штабом збірної. Етика донесення важливої для процесу підготовки інформації (від спортсмена тренерам і навпаки) має бути однією із базових компетентностей в роботі спортивного психолога. Дуже часто ситуація на практиці вимагає значного розширення функції роботи спортивного психолога. При цьому, за допомогою до спеціалістів зі спортивної психології звертаються не тільки спортсмени, але й їх тренери, які перебувають під постійним психоемоційним тиском необхідності демонстрації високого спортивного результату.

Вивчення цієї проблеми може, на нашу думку, стати темою для проведення окремих наукових досліджень, особливо враховуючи той факт, що тренерський штаб національних збірних представляє собою своєрідну малу соціальну групу (в рамках якої нерідко виникають конфліктні ситуації) професійна діяльність якої ґрунтується на реалізації ряду важливих закономірностей та ієрархічній впорядкованості.

Особливої значущості в практиці підготовки, на наш погляд, набуває поточний та оперативний контроль психоемоційного стану спортсменів напередодні участі у головних змаганнях року та чотириріччя. Величезний об'єм роботи, який було виконано протягом тривалого періоду підготовки (макроцикли, періоди та ін.), може бути повністю знівельовано через погіршення психологічного стану спортсменів та відсутності контролю за рівнем їхньої готовності до демонстрації найвищих результатів. Останні тижні, дні та години до відповідальних змагань є, напевно, одними із найбільш відповідальних та складних у діяльності спортивного психолога,



який приймає безпосередню участь у підготовці збірних команд до участі в Олімпійських іграх.

Наявність об'єктивних даних психологічного тестування дозволяє спростувати або підтвердити попередні висновки щодо актуального психоемоційного стану спортсменів. Проведені нами дослідження дозволили встановити індивідуальну динаміку змін показника стресу у тхеквондистів в змагальному періоді підготовки (рис. 4.21). Так, зокрема, у двох спортсменів від першого до четвертого етапу змагального періоду спостерігався значний приріст рівня загального стресу, який почав негативним чином відображатися на їх змагальній діяльності та вимагав у подальшому використання спеціальних психокорегуючих заходів, спрямованих на оптимізацію психологічного стану спортсменів.

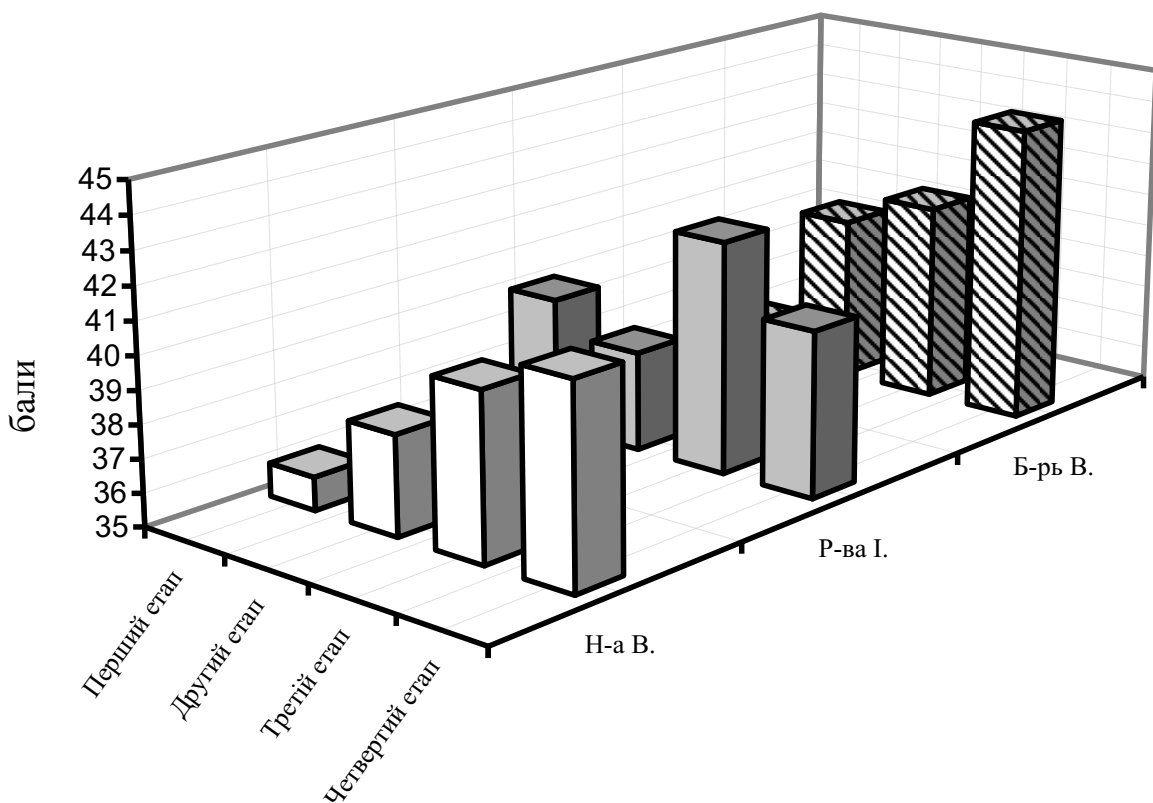


Рисунок 4.21 – Рівень стресу (загальний показник) у тхеквондистів протягом змагального періоду підготовки

В працях зарубіжних та вітчизняних фахівців сьогодні представлена достатня кількість сучасних інформативних методик, які дозволяють

отримати важливу інформацію щодо поточного та оперативного психоемоційного стану спортсменів. З метою швидкого та зручного отримання актуальної інформації, яка відображає поточний психоемоційний стан, може бути використана, розроблена зарубіжними фахівцями (В.О. Дронін, Н.А. Лаврентева та ін.), методика САН (самопочуття, активність, настрої). На думку фахівців отримані дані можуть свідчити про індивідуальну психоемоційну реакцію на фізичні навантаження, а також визначати біологічні ритми психофізіологічних функцій організму спортсменів.

Використання методики САН з метою оперативного та поточного контролю психоемоційного стану тхеквондистів в наших дослідженнях, дозволило, наприклад, дослідити індивідуальну психоемоційну реакцію спортсменів на навантаження в рамках мікроутворень тренувального процесу (мікроцикли) (рис. 4.22.). Дослідження супроводжувало серію ударних мікроциклів, які характеризувались значними об'ємами тренувальної роботи, недовідновленням та накопиченням кумулятивного ефекту для стимуляції працездатності на наступних етапах процесу підготовки.

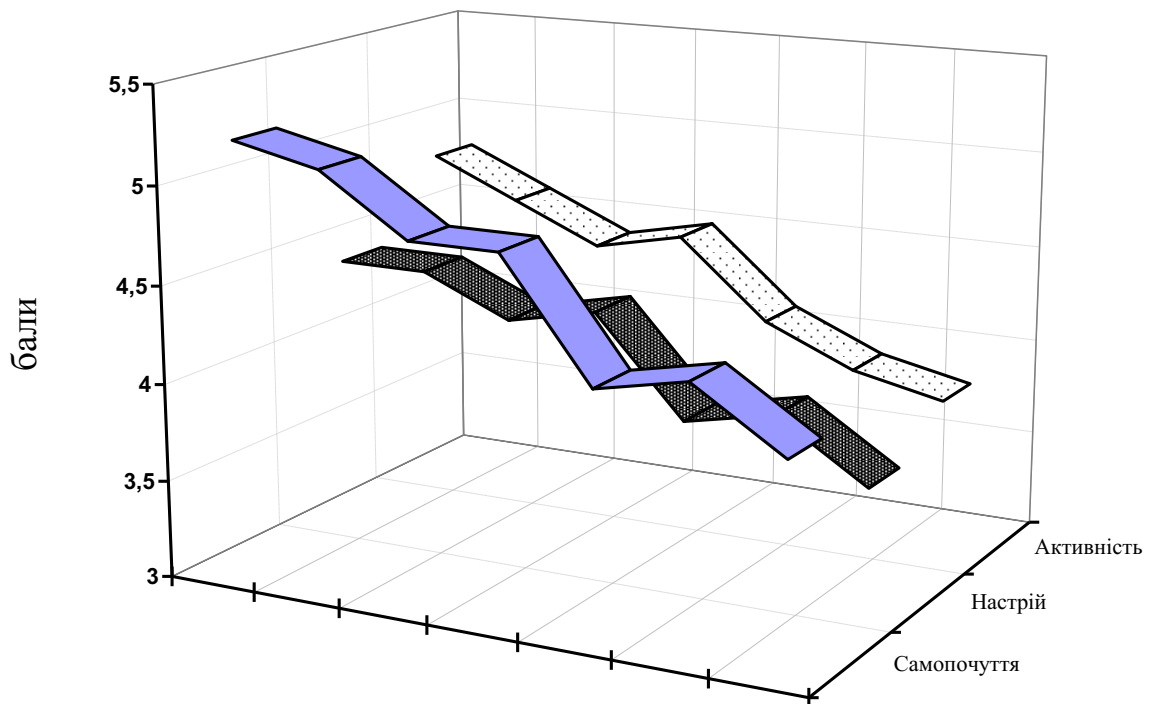


Рисунок 4.22 – Оперативний контроль психологічного стану тхеквондистки (К-ць М.) протягом серії ударних мікроциклів (за методикою САН)

Так, на рисунку 4.22 можна побачити прогресивну негативну динаміку прояву досліджуваних параметрів від першого до заключного дня серії. В даному індивідуальному випадку, можна стверджувати про негативний сумарний вплив ударних мікроциклів на психоемоційний стан спортсменки та її готовність до продовження подальшої роботи.

В працях зарубіжних авторів, сьогодні особливою популярністю користується метод оперативного контролю психоемоційного стану спортсмена на основі суб'єктивного сприйняття отриманих фізичних навантажень – «rate of perceived exertion» RPE (рівень отриманої напруги). В основі методики лежить використання одного із варіантів шкали Борга. Спортсмену необхідно визначити міру отриманого фізичного та психоемоційного навантаження за запропонованою бальною шкалою.

Оптимальним можна вважати варіант, при якому суб'єктивні данні сприйняття навантажень спортсменами супроводжується об'єктивними фізіологічними даними, що отримуються в процесі тренувальної та змагальної діяльності завдяки використанню спеціальної наукової апаратури (ЧСС, АТ, витрачені ккал, варіабельність серцевого ритму, індекси напруги, кінематичні характеристики рухової діяльності та ін.). Комплексний оперативний контроль поточного стану спортсменів дозволить співставити суб'єктивні та об'єктивні данні і отримати максимально точну інформацію про стан готовності спортсмена та реакцію на навантаження, а також прийняти відповідні управлінські рішення щодо необхідності корекції процесу підготовки.

Отримані в ході досліджень данні підтверджують важливість безперервного та системного аналізу тих змін психологічного стану, які відбуваються під час цілеспрямованої підготовки спортсменів в рамках чотирирічних олімпійських циклів. В даному дослідженні були представлені лише окремі фрагменти можливостей застосування результатів етапного, поточного та оперативного контролю в олімпійських циклах підготовки, а також обґрунтовано необхідність їх використання з метою подальшої

корекції навчально-тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів.

#### **Висновки до розділу 4**

Контроль за станом психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів та його подальша корекція є одним із ефективних шляхів оптимізації багаторічної підготовки спортсменів в сучасних умовах загострення конкурентної боротьби на найбільш престижних змаганнях міжнародного масштабу. Підвищення ефективності підготовки спортсменів в рамках чотирирічних олімпійських циклів є можливим завдяки системному використанню засобів психологічного забезпечення та встановлення ключових психологічних чинників що визначають ефективність тренувальної і змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

Важливим напрямом контролю психологічної підготовленості в спортивних єдиноборствах в цілому, та в тхеквондо, зокрема, є визначення ключових психологічних якостей та властивостей особистості, які є визначальними для успішного ведення змагальної діяльності в обраному виді спорту. Наступний крок, це пошук та систематизація інформативних, надійних та доступних в практиці підготовки засобів та методів їх психодіагностики. У завершенні, створення загального алгоритму організації психологічного контролю підготовленості спортсменів в спортивних єдиноборствах протягом різних структурних утворень тренувального процесу (мікроциклах, мезоциклах, макроциклах, чотирирічних циклах) та визначення основних напрямків реалізації отриманих результатів психологічного тестування в системі підготовки спортсменів.

Особливої уваги заслуговують фактори (на рівні психічних процесів і властивостей особистості), які забезпечують збереження психічної стійкості в екстремальних умовах змагальної боротьби, а саме ті психологічні особливості і якості особистості спортсмена, які є найбільш стабільними і відповідно, менш піддаються корекції та спеціалізованому впливу.

Психологічні властивості спортсменів необхідно діагностувати та враховувати вже на перших етапах багаторічної підготовки в збірних (первинне широкомасштабне тестування психологічних можливостей). Перш за все, ці показники дозволяють проводити відбір найбільш здібних спортсменів для потрапляння до складу олімпійської збірної з тхеквондо. Крім того, врахування константних психологічних властивостей дозволяє диференційовано підходити до кожного конкретного спортсмена при визначенні оптимального стилю змагальної діяльності, вибору засобів та методів підготовки та ін.

Наприклад, вимоги до технічної точності виконання активізують контрольні функції уваги, вимоги, які пов'язані із передбаченням дій супротивника, - інтелектуальні функції, вимоги максимальної напруги – різні прояви вольових якостей, вимоги регуляції різних параметрів рухів – чуттєво-руховий контроль та ін. Саме тому, вкрай необхідно чітко знати та враховувати в процесі підготовки найбільш значущі психічні якості і властивості кожного спортсмена, які безпосередньо впливають на ефективність виступу у змаганнях, визначають стратегічні перспективи успішних виступів тхеквондистів на найвищому рівні.

Спортсмени більш високої кваліфікації мають і більш високій (в деяких випадках завищений) рівень самооцінки власних можливостей, який, враховуючи рівень спортивних досягнень, психологи сьогодні рекомендують називати адекватним.

Проведені нами дослідження дозволи встановити тісний взаємозв'язок між ефективністю змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів і рівнем їхньої самооцінки (особливо серед жінок). Встановлена факторна структура психологічної підготовленості тхеквондистів з урахуванням статі, а також визначено сумарний вклад різних факторів психологічної підготовленості в ефективність змагальної діяльності тхеквондистів різної статі. Отримані данні дозволяють стверджувати про необхідність

диференційованого планування засобів психологічної підготовки для чоловіків і жінок в олімпійських циклах підготовки.

Перспективним завданням можна вважати створення індивідуальних психологічних профілів кваліфікованих спортсменів із подальшим вивченням багаторічної динаміки змін основних лабільних показників, які піддаються значній корекції та можуть суттєвим чином вплинути на ефективність виступів тхеквондистів в головних змаганнях чотириріччя.

Результати даного розділу подано у таких публікаціях автора дослідження [11, 98, 100, 183].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Цілеспрямована підготовка спортсменів до Олімпійських ігор складний та багатофакторний процес, який в нинішніх умовах відчутного загострення боротьби на головних змагання чотириріччя вимагає постійного пошуку ефективних засобів та методів вдосконалення якості підготовки на всіх ланках та етапах системи багаторічного вдосконалення.

Особливо гострою ця проблема є для спортивних єдиноборств загалом, та тхеквондо, зокрема. За останні роки географія призерів та переможців престижних міжнародних змагань з тхеквондо значно розширилися. Вітчизняним спортсменам стає все складніше втрутитися у боротьбу за основні нагороди ключових міжнародних турнірів.

Одним із перспективних напрямів підвищення рівня спортивних результатів, на думку багатьох фахівців В.М. Платонова [87], В.Д. Дрюкова [36], Т.Вотра [125] та ін., є оптимізація процесу підготовки спортсменів в рамках чотирирічних олімпійських циклів, її стратегічна спрямованість на демонстрацію найвищих спортивних результатів в заданий період часу, збереження спортивного довголіття та продовження вдалих виступів у спорті вищих досягнень. Подібний цільовий підхід, орієнтований на досягнення найвищих спортивних результатів в головних змаганнях олімпійського спорту, створює необхідні умови для концентрації існуючого в державі потенціалу та значно підвищує шанси спортсменів національних збірних команд на вдалі виступи на олімпійській арені.

Значний резерв для вдосконалення підготовки спортсменів в чотирирічних циклах, на наш погляд, сьогодні криється у розширенні специфічних знань пов'язаних із використанням позатренувальних та позазмагальних засобів підготовки. Відчувається значний дефіцит теоретико-методичних праць, пов'язаних із використанням засобів та методів

психологічного забезпечення під час підготовки спортсменів до Олімпійських ігор.

Контактний характер змагальної діяльності в тхеквондо вимагає постійного контролю за станом психологічної підготовленості спортсменів, їх готовності до продовження подальших єдиноборств. Величезні фізичні та психологічні навантаження, які супроводжують період активної підготовки спортсменів до Олімпійських ігор (особливо на заключних етапах цілеспрямованої підготовки), можуть суттєвим чином позначитися на психоемоційних станах спортсменів, стати причиною погіршення якості подальшої навчально-тренувальної роботи.

Саме тому, актуальним завданням, на наш погляд, виступало наукове обґрунтування та створення цілісного механізму контролю за станом психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в олімпійських циклах підготовки. Одним із принципів завдань дослідження було продемонструвати можливість практичного використання результатів психологічного контролю під час безпосередньої підготовки спортсменів та обґрунтувати необхідність систематичної роботи спортивного психолога з національними збірними командами в рамках різних структурних утворень тренувального процесу.

При цьому потрібно зазначити, що запропонований в роботі алгоритм психологічного контролю, може представляти собою лише один із елементів більш складної системи психологічного забезпечення олімпійської підготовки, спрямованої на управління психологічними станами тхеквондистів в процесі цілеспрямованої підготовки національних збірних команд до участі в Олімпійських іграх.

В процесі наукового дослідження були отримані данні, які підтверджують та доповнюють існуючу думку фахівців, а також є абсолютно новими, та такими, що створюють підґрунтя для проведення подальшої дослідницької роботи .



Підтвердженою є думка В.М. Платонова [86, 87], В.Д. Дрюкова [36], Л.О. Драгунова [35], Р. А. Арканії [2] щодо важливості цілеспрямованої підготовки спортсменів протягом чотирирічних циклів підготовки та суттєвий дефіцит фундаментальних прикладних знань з вузлових питань раціональної підготовки по рокам олімпійського циклу. Навіть і сьогодні, планування багаторічної олімпійської підготовки відбувається без використання ключових положень управління тренувальним процесом та стрижневих елементів теорії періодизації. Організація тренувального процесу подекуди здійснюється без урахування індивідуальних особливостей спортсменів, оптимізації тренувальної і змагальної діяльності по рокам олімпійського циклу, планування засобів відновлення і стимуляції працездатності та ін.

Проведений аналіз наукових праць дозволив також підтвердити думку Г.Б. Горської [26], Н.Л. Височиної [19], В.І. Воронової [14], В. W. Brewer [126] щодо наявності у спортивній психології тенденції переходу від переважного вирішення часткових завдань до системного проектування всього процесу підготовки. Сьогодні існує чітке розуміння важливості врахування специфічних умов спортивно-педагогічної діяльності під час планування та здійснення психологічного забезпечення, яка в даному випадку виступає у якості первинної (системоутворюючої) складової навколо якої об'єднуються всі інші важливі компоненти багатofакторного процесу спортивної підготовки.

Використання засобів і методів психологічного контролю без урахування структури, змісту та завдань тренувального процесу, на наш погляд, і є сьогодні тим стримуючим фактором, який не дозволяє максимально ефективно використати накопичений в спортивній психології арсенал науково-практичних знань.

Підтверджено та розширено дані В. Blumenstein та R. Lidor [124] щодо необхідності диференціації психологічної підготовки на різних етапах олімпійської підготовки. Протягом чотирирічного періоду підготовки можуть

значно змінюватись основні параметри тренувальної та змагальної діяльності, корегуватись тактичні установчі орієнтири, що обов'язково потрібно враховувати під час психологічного забезпечення. При цьому контроль підготовки спортсменів (психологічний, педагогічний, медико-біологічний) повинен здійснюватись у чіткій відповідності із плануванням основних структурних елементів тренувального процесу (етапи, періоди, середні та малі цикли) та відповідати етапним, поточним та оперативним завданням тренувального процесу

Також підтверджено думку В.Г. Савченка [101], Н.Л. Височиної [19], щодо необхідності встановлення ключових психологічних якостей та властивостей особистості, які є визначальними для успішної змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Відмінність в структурі змагальної діяльності в різних видах спорту, вимагає від спортсменів прояву певних специфічних факторів підготовленості, які й забезпечують ефективне ведення змагальної боротьби в конкретних умовах рухової діяльності (фізичної, функціональної, психологічної тощо).

Уніфікований підхід в даному випадку є малоефективним, адже мають місце досить суттєві відмінності між представниками різних груп видів спорту (пріоритетні компоненти забезпечення та реалізації змагальної діяльності), що звичайно не може не позначитися на відмінності провідних ланок в структурі психологічної підготовленості. Домінантні, для виду спорту психологічні якості та властивості, зазвичай відіграють ключову роль під час вирішення різноманітних завдань процесу підготовки (спортивний відбір та орієнтація, індивідуалізація тренувального процесу, визначення стилю змагальної діяльності, пошук ефективних засобів психокорекції та ін.) та мають бути під постійним контролем з боку фахівців, особливо під час цілеспрямованої підготовки до престижних міжнародних змагань.

Разом з тим, потрібно також враховувати, що елітні спортсмени можуть мати виразний (унікальний) прояв певних психологічних якостей та

властивостей і відрізнятися за цими показниками навіть від представників власного виду спорту.

Проведене анкетування дозволило доповнити та розширити данні щодо важливості використання засобів психологічного забезпечення (психологічного контролю) під час підготовки спортсменів в чотирирічних циклах підготовки. Переважна більшість опитаних нами експертів (90 %) вказує на важливість використання цих заходів під час підготовки тхеквондистів та важливість психологічної підготовленості спортсменів для демонстрації найвищих результатів. При цьому, лише половина з них, мали власний досвід залучення фахівців зі спортивної психології під час підготовки спортсменів до участі в Олімпійських іграх.

Найбільш бажаним ефектом, який тренери очікують отримати від використання засобів психологічного забезпечення в рамках чотирирічних циклів підготовки, є корекція психоемоційного стану спортсменів – 62,5 %, пошук психологічних резервів для подальшого вдосконалення – 25 %, а також психологічна реабілітація після невдалих виступів – 10 %.

Підтверджені та доповнені данні В.І. Воронової, О.Р. Гриня [28], С. А. Bridge [127] щодо переважного прояву типів темпераментів у представників різних видів спорту. Більшість досліджених нами тхеквондистів відносились до сангвінічного та холеричного типу темпераменту (мали рухливу нервову систему). Відомо, що спортсмени з переважанням екстраверсії набагато швидше змінюють свої дії, оперативно пристосовуються до дій суперника, перебігу поединку тощо. При цьому, практично половина всіх тхеквондистів, які приймали участь в наших дослідженнях мали сангвінічний тип темпераменту (чоловіки – 50 %, жінки – 53,1 %).

Проведені нами дослідження не дозволили виявити статистичних відмінностей за рівнем прояву різних рис акцентуації особистості у тхеквондистів з урахуванням їх статі та змагального досвіду. Скоріш за все, цей показник психологічної підготовленості доцільніше використовувати для

встановлення індивідуальних особливостей кожного конкретного спортсмена та визначення актуальних засобів та методів для подальшої індивідуалізованої роботи. Перспективним напрямом наукових досліджень, на наш погляд, може бути встановлення багаторічної динаміки змін основних типологічних рис особистості та їх зв'язок з успішністю виступів спортсменів протягом тривалої спортивної кар'єри.

У той же час були виявлені статистично достовірні ( $p < 0,05$ ) відмінності між тхеквондистами за рівнем прояву особистісної та ситуативної тривожності. Молоді спортсменки, які вперше готуються до Олімпійських ігор, мали достовірно більш високі показники за обома параметрами тривожності.

Досвідчені спортсмени, які здійснювали підготовки в другому та більше олімпійських циклах, мали достовірно більш високі показники ( $p < 0,05$ ) рівня самооцінки у порівнянні із молодими тхеквондистами, що вперше потрапили до складу національної збірної. Молоді спортсмени, при цьому, як правило завищували значення показників еталонного прояву досліджуваних параметрів для власного виду спорту. На відміну від них, більш досвідчені спортсмени, найчастіше оцінювали власний рівень прояву досліджуваних показників вище, ніж це потрібно на їх думку, в тхеквондо.

Отримані нами дані дозволили підтвердити результати досліджень Y. Oh [158, 159], J. S. Santos, E. Franchini [175] та ін.) щодо більшої схильності чоловіків до фізичної агресії. За компонентом фізичної агресивності обидві групи чоловіків (молоді та досвідчені тхеквондисти) мали достовірно ( $p < 0,05$ ) більш високий рівень прояву досліджуваних параметрів ніж жінки. За іншими компонентами (рівень гніву та ворожнечості) подібної однозначної тенденції виявлено не було. Найбільш високі показники, за даними компонентами схильності до агресії, переважно фіксувались у молодих спортсменок що вперше готуються в рамках чотирирічного циклу ( $21,5 \pm 2,51$  та  $24,12 \pm 4,07$  у.о. відповідно). Фахівці вказують на те, що поведінкова агресія є більш традиційною формою

конфліктної діяльності саме для чоловіків. Жінки навпаки, найчастіше обирають когнітивний та емоційний компонент під час опосередкованого та безпосереднього вирішення конфліктних ситуацій, та переважним чином намагаються уникати прямого фізичного протистояння із опонентом.

Також було встановлено, що досвідчені спортсмени мали достовірно більш високі показники емоційного виснаження у порівнянні із молодими тхеквондистами ( $p < 0,05$ ). Однак навіть і у них, ці показники знаходились на грані формуючої фази виснаження (в середньому  $35,66 \pm 4,85$  у.о. у чоловіків та  $27,14 \pm 8,06$  у.о. у жінок відповідно).

У той же час, проведений аналіз не дозволив виявити статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками за рівнем прояву стресу. Скоріш за все, показник рівня стресу спортсменів доцільніше використовувати не для виявлення якихось групових або кваліфікаційних відмінностей, а для перманентного контролю за психоемоційним станом тхеквондистів під час безпосередньої підготовки до змагань та своєчасного попередження виникнення несприятливих станів.

Загалом потрібно відмітити, що в наших дослідженнях відмічалась досить суттєва варіативність отриманих даних, яка не давала можливість отримати статистично достовірні відмінності за багатьма показниками (під час порівняння виділених груп). А це, в свою чергу, може свідчити про індивідуальні особливості прояву багатьох психологічних властивостей спортсменів, що обов'язково необхідно враховувати під час психологічного забезпечення підготовки спортсменів в рамках чотирирічних олімпійських циклів.

В роботі систематизовані значущі психологічні якості та властивості для успішної змагальної діяльності тхеквондистів та вперше визначена їх пріоритетна значущість під час підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації. Запропоновані експертами показники були умовно розподілені нами на три основні групи. До першої групи були віднесені показники, які переважним чином характеризують емоційно-вольову сферу спортсменів –

рівень мотивації, вольові якості, рівень агресії тощо. До другої групи увійшли психологічні показники які характеризують індивідуально-типологічні особливості спортсменів та мають у більшості випадків генетичну природу (тип темпераменту, акцентуація особистості, комунікативні здібності, особистісна та ситуативна тривожність та ін.). До складу третьої групи увійшли показники, що мають на думку фахівців, більш лабільну природу та можуть піддаватися значній корекції під дією внутрішньо-особистісних резервів та чинників зовнішнього середовища (рівень самооцінки, стрес-стійкість, впевненість у власних силах та ін.).

Серед найбільш значущих психологічних показників, які впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності молодих тхеквондистів, які готуються в рамках першого олімпійського циклу, експерти віднесли: 1) інтелектуальні здібності –  $11,8 \pm 2,28$  у.о.; 2) вольові якості –  $11,6 \pm 1,51$  у.о.; 3) впевненість у власних силах –  $11,5 \pm 1,53$ ; 4) рівень мотивації –  $10,8 \pm 2,16$  у.о. Для більш досвідчених та вікових спортсменів, суттєвим чином підвищується роль таких психологічних показників як, рівень емоційного вигорання та мотивації ( $11,0 \pm 2,23$  та  $12,0 \pm 1,22$  у.о. відповідно). Значно зменшується увага на розвитку таких якостей як впевненість у власних силах, схильність до ризику та ін. Спортсмени мають вагомий досвід виступів на міжнародних змаганнях, чітко усвідомлюють власні сильні та слабкі сторони, добре знайомі із потенційними конкурентами на майбутніх змаганнях.

Вперше представлено механізм контролю за станом психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах олімпійської підготовки, який включає поетапний алгоритм дій, ключові принципи, завдання, засоби, методи, функції та напрями використання результатів психологічного контролю під час цілеспрямованої підготовки спортсменів до змагань.

Алгоритм психологічного контролю включає в себе декілька ключових стадій, або етапів. Перший етап - вихідне (первинне) тестування, яке

спрямоване на визначення індивідуальних психологічних можливостей кожного спортсмена, що претендує потрапити до складу олімпійської збірної. Цей вид психологічного контролю є наймасштабнішим за весь період психологічного забезпечення підготовки спортсменів і повинен включати використання великої кількості різноманітних методик та тестів, які відображають важливі для виду спорту властивості та здібності спортсменів. На основі подібного широкомасштабного тестування є можливість розробити індивідуальний психологічний профіль для кожного спортсмена і співставити особистісні дані з модельними характеристиками для виду спорту, визначити індивідуальні особливості в структурі психологічної підготовленості кожного тхеквондиста та ін. Індивідуальний психологічний профіль спортсмена, має стати невід'ємною частиною цього складного процесу.

Другий етап алгоритму охоплює процес багаторічного психологічного забезпечення підготовки спортсменів до Олімпійських ігор. Здійснюється управління станом психологічної підготовленості спортсменів шляхом перманентного спостереження (контролю) та використанням відповідних засобів психокорекції, згідно завдань періодів та етапів підготовки.

З метою підвищення якості психологічного контролю, систематизовані та представлені фундаментальні принципи, які визначають особливості роботи спортивного психолога зі спортсменами: 1) взаємозв'язок психологічного контролю із специфікою змагальною діяльністю в конкретному виді спорту; 2) комплексності та перманентності заходів психологічного контролю; 3) індивідуалізації; 4) взаємозв'язку із етапами, періодами та іншими видами спортивної підготовки; 5) конфіденційності та етичності; 6) доступності та інформативності.

Вперше виділені ключові напрями використання результатів психологічного контролю під час підготовки спортсменів в олімпійських циклах підготовки: 1) спортивний відбір та орієнтація підготовки (за умови врахування різних сторін підготовленості та прийняття виваженого

інтегрального висновку щодо стратегічних перспектив і обдарованості конкретного бійця); 2) формування індивідуального стилю та механізмів керування власним психоемоційним станом; 3) пошук резервів для подальшого вдосконалення процесу підготовки (особливої для вікових досвідчених спортсменів, які пройшли декілька олімпійських циклів підготовки і потребують додаткових джерел мобілізації функціонального і психологічного стану для продовження професійної кар'єри; 4) визначення ефективності засобів психокорекції стану готовності спортсмена; 5) дослідження динаміки змін стану психологічної готовності спортсмена протягом різних періодів та етапів підготовки.

Використання в роботі складних математико-статистичних методів аналізу дозволило відобразити внутрішні взаємозв'язки між різними ланками психологічної підготовленості тхеквондистів та встановити їх вплив на ефективність змагальної діяльності спортсменів.

Були виявлені статистично значущі інтеркореляційні ( $p < 0,05$ ) взаємозв'язки між рівнем прояву вольових якостей та рівнем стресу у спортсменок. Тхеквондистки, які мали більш високий рівень прояву вольових якостей, демонстрували в наших досліджень набагато нижчі показники стресу (психологічного –  $r = - 0,842$ , фізіологічного –  $r = - 0,995$ , загального –  $r = 0,950$ ). Також спостерігались статистично значущі взаємозв'язки між рівнем проявом вольових якостей та схильності спортсменок до агресії (гнів –  $r = - 0,870$ , ворожнечість –  $r = - 0,800$ , загальна агресивність –  $r = - 0,834$ ).

Статистично значущі взаємозв'язки також були встановлені між рівнем прояву самооцінки тхеквондисток та рівнем їхньої ситуативної та особистісної тривожності ( $r = - 0,782$  та  $r = - 0,873$  відповідно). А от у чоловіків подібних значущих взаємозв'язків, виявити в наших дослідженнях не вдалося.

Натомість, у тхеквондистів спостерігався тісний взаємозв'язок між рівнем прояву екстраверсії та переважним проявом кінестетичного та



візуального каналу сприйняття інформації ( $r = 0,724$  та  $0,700$  відповідно). Прояв екстраверсії також мав у чоловіків достовірний взаємозв'язок із схильністю до агресії ( $r = 0,818$ ) та ризику ( $r = 0,929$ ). Високий рівень прояву нейротизму у тхеквондистів супроводжувався також інтенсивністю та тривалістю емоційних реакцій ( $r = 0,883$  та  $0,927$  відповідно).

Статистично значущі ( $p < 0,05$ ) кореляційні зв'язки спостерігались між рівнем прояву самооцінки тхеквондистів та результатами їх виступів в реальних умовах змагальної діяльності. При цьому, можна відмітити, що у спортсменок цей взаємозв'язок був набагато більш виразнішим ніж у спортсменів ( $r = 0,839$  проти  $r = 0,569$ ). Що в свою чергу, опосередковано може свідчити про більшу значущість цього параметру психологічної підготовленості саме для тхеквондисток.

Цікаво також відмітити, що спортсмени, які обирали під час змагальної діяльності атаквальний стиль ведення поєдинку, демонстрували в наших дослідженнях більш високий рівень прояву вольових якостей. Подібна тенденція спостерігалась як у чоловіків, так і у жінок.

Використаний в роботі регресійний аналіз дозволив визначити умовний сумарний вплив виділених факторів психологічної підготовленості (індивідуально-типологічні та комунікативні характеристики; емоційно-вольова сфера; стрес-стійкість спортсмена та його самооцінка) на ефективність змагальної діяльності спортсменів.

Отримані в наших дослідженнях результати показали що ефективність змагальної діяльності тхеквондистів більшою мірою залежить від сумарного прояву показників емоційно-вольової сфери, стрес-стійкості і самооцінки тхеквондистів. Коефіцієнти детермінації яких для чоловіків склали –  $0,49$  та  $0,42$ , а для жінок –  $0,60$  та  $0,47$  відповідно. При цьому, значно більший сумарний вплив емоційно-вольового компонента підготовленості на ефективність змагальної діяльності, спостерігався саме у жінок, що потрібно обов'язково враховувати в процесі багаторічного вдосконалення спортсменок

в рамках олімпійських циклів під час планування різних сторін процесу підготовки.

В роботі також вперше представлені данні використання засобів психологічного контролю під час цілеспрямованої підготовки кваліфікованих тхеквондистів до участі в Олімпійських іграх (багаторічні спостереження). Встановлена індивідуальна динаміка змін основних досліджуваних психологічних параметрів та показаний їх зв'язок із особливостями тренувальної та змагальної діяльності спортсменів протягом різних структурних утворень тренувального процесу.

Важливим є також розуміння того, що розроблений механізм психологічного контролю є невід'ємною складовою частиною (підсистемою) загального процесу психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Отримані в результаті психологічного контролю зворотні зв'язки мають бути використані для подальшого вирішення стратегічних завдань управління тренувальним процесом під час цілеспрямованої підготовки національних збірних команд до головних змагань чотириріччя.

Результати даного розділу подано у таких публікаціях автора дослідження [11, 98, 100, 183].

## ВИСНОВКИ

1. Підвищення рівня спортивних досягнень тхеквондистів національних збірних команд в сучасних умовах інтенсифікації тренувальної і змагальної діяльності, значного загострення конкуренції на головних міжнародних змаганнях, багато в чому залежить від ефективного використання засобів та методів психологічного забезпечення підготовки спортсменів на всіх ланках процесу багаторічного вдосконалення. Однак попри величезну кількість науко-методичних даних з питань психологічної підготовки в спортивних єдиноборствах і контролю їх спеціальних здібностей, механізми контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів протягом олімпійських циклів підготовки є актуальним питанням в спеціальній літературі, що обумовило доцільність проведення наукових досліджень з питань використання засобів контролю та подальшої корекції психологічних станів кваліфікованих тхеквондистів під час безпосередньої підготовки до участі в Олімпійських іграх в рамках чотирирічних циклів.

2. Основний практичний ефект від використання засобів психологічного забезпечення в рамках чотирирічних циклів підготовки тренери вбачають в можливості корекції психоемоційного стану спортсменів – 62,5 %, пошуку психологічних резервів для подальшого вдосконалення – 25 % (особливо для вікових спортсменів, які знаходять на заключних етапах багаторічного вдосконалення), а також психологічній реабілітація після невдалих виступів – 10 %. Попри фактично одностайну думку щодо важливості використання засобів та методів психологічного забезпечення і контролю, лише половина опитаних нами тренерів мали досвід залучення спортивних психологів до роботи із спортсменами.

3. Систематизовано значущі психологічні якості та властивості особистості для успішної змагальної діяльності в тхеквондо і визначена їх пріоритетна значущість під час підготовки спортсменів різного віку та

кваліфікації. Серед найбільш значущих психологічних показників, які впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності молодих тхеквондистів, що готуються в рамках першого олімпійського циклу, експерти віднесли: 1) інтелектуальні здібності –  $11,8 \pm 2,28$  у.о.; 2) вольові якості –  $11,6 \pm 1,51$  у.о.; 3) впевненість у власних силах –  $11,5 \pm 1,53$ ; 4) рівень мотивації –  $10,8 \pm 2,16$  у.о. Для більш досвідчених та вікових спортсменів, суттєвим чином підвищується роль таких психологічних показників як, рівень емоційного вигорання та мотивації ( $11,0 \pm 2,23$  та  $12,0 \pm 1,22$  у.о. відповідно). Значно зменшується увага на розвитку таких якостей як впевненість у власних силах, схильність до ризику та ін.

4. Актуальними напрямками використання результатів контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах підготовки є: 1) спортивний відбір та орієнтація підготовки (за умови врахування різних сторін підготовленості та прийняття виваженого інтегрального висновку щодо стратегічних перспектив і обдарованості конкретного бійця); 2) формування індивідуального стилю та механізмів керування власним психоемоційним станом; 3) пошук резервів для подальшого вдосконалення процесу підготовки (особливої для вікових досвідчених спортсменів, які пройшли декілька олімпійських циклів підготовки і потребують додаткових джерел мобілізації функціонального і психологічного стану для продовження професійної кар'єри; 4) визначення ефективності використання засобів психокорекції стану готовності спортсмена; 5) дослідження динаміки змін стану психологічної готовності спортсмена протягом різних періодів та етапів підготовки з метою своєчасного застосування відповідних корегувальних впливів.

5. Встановлені достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ) між тхеквондистами різного рівня кваліфікації та статі за окремими компонентами психологічної підготовленості. Молоді спортсменки, які вперше готуються до Олімпійських ігор, мали достовірно більш високі показники за обома параметрами тривожності ( $52,5 \pm 9,23$  та  $50,94 \pm 7,28$  балів відповідно). Більш досвідчені

спортсмени, які здійснювали підготовку в другому та більше олімпійських циклах, демонстрували більш високі показники рівня самооцінки у порівнянні із молодими тхеквондистами, що вперше потрапили до складу національної збірної ( $80,12 \pm 2,44$  проти  $75,25 \pm 3,25$  для чоловіків та  $86,25 \pm 5,23$  проти  $63,10 \pm 6,72$  у жінок).

За багатьма досліджуваними параметрами не були виявлені достовірні відмінності у виділених групах чоловіків та жінок. Відмічалась досить суттєва варіативність отриманих даних, яка в свою чергу може свідчити про індивідуальні особливості прояву багатьох психологічних властивостей спортсменів, що обов'язково необхідно враховувати під час психологічного забезпечення підготовки в рамках чотирирічних олімпійських циклів.

6. Виявлені статистично значущі ( $p < 0,05$ ) кореляційні взаємозв'язки між рівнем прояву вольових якостей та рівнем стресу у спортсменок. Тхеквондистки, які мали більш високий рівень прояву вольових якостей, демонстрували в наших досліджень набагато нижчі показники стресу (психологічного –  $r = - 0,842$ , фізіологічного –  $r = - 0,995$ , загального –  $r = 0,950$ ). Також спостерігались статистично значущі взаємозв'язки між рівнем проявом вольових якостей та схильності спортсменок до агресії (гнів –  $r = - 0,870$ , ворожнечість –  $r = - 0,800$ , загальна агресивність –  $r = - 0,834$ ). Статистично значущі ( $p < 0,05$ ) зв'язки спостерігались між рівнем прояву самооцінки тхеквондистів та результатами їх виступів в реальних умовах змагальної діяльності. При цьому, у спортсменок цей взаємозв'язок був набагато більш виразнішим ніж у спортсменів ( $r = 0,839$  проти  $r = 0,569$ ).

7. Визначені ключові фактори психологічної підготовленості тхеквондистів різного віку та кваліфікації і встановлений їх умовний сумарний вплив на ефективність змагальної діяльності спортсменів. Ефективність змагальної діяльності тхеквондистів більшою мірою залежить від сумарного прояву показників емоційно-вольової сфери, стрес-стійкості і самооцінки тхеквондистів. Коефіцієнти детермінації яких для чоловіків склали –  $0,49$  та  $0,42$ , а для жінок –  $0,60$  та  $0,47$  відповідно. При цьому,

значно більший сумарний вплив емоційно-вольового компоненту підготовленості на ефективність змагальної діяльності, спостерігався саме у жінок, що потрібно обов'язково враховувати в процесі багаторічного вдосконалення спортсменок в рамках олімпійських циклів під час планування різних сторін процесу підготовки.

8. Алгоритм організації психологічного контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах підготовки включає декілька ключових етапів. Перший етап передбачає проведення первинного тестування, спрямованого на визначення індивідуальних психологічних можливостей спортсменів-кандидатів до складу олімпійської збірної; є наймасштабнішим за весь період психологічного забезпечення підготовки спортсменів, включає використання великої кількості, інформативних для виду спорту, різноманітних методик та тестів; спрямований на розробку індивідуального психологічного профілю кожного спортсмена. Другий етап алгоритму охоплює процес багаторічного психологічного забезпечення підготовки спортсменів до Олімпійських ігор; передбачає управління станом психологічної підготовленості спортсменів шляхом спостереження (контролю) та використання відповідних засобів психокорекції, згідно завдань періодів та етапів підготовки.

9. Механізм психологічного контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних циклах підготовки включає: поетапний алгоритм організації контролю з урахуванням ключових завдань періодизації навчально-тренувального процесу, фундаментальні принципи, завдання, засоби, методи, функції та напрями використання результатів психологічного контролю під час цілеспрямованої підготовки спортсменів до відповідальних міжнародних змагань.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані із формуванням цілісної системи знань з вузлових питань психологічного забезпечення підготовки тхеквондистів національних збірних команд до участі в головних

змаганнях чотириріччя; запропонований механізм психологічного контролю має стати однією із ключових ланок цього важливого процесу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананченко К. В., Чуєв А. Ю., Зантарає Г. М. Дослідження методів регулювання позитивних емоцій в одноборствах. *Єдиноборства*. 2019. № 3 (13). С. 4–12.
2. Арканія Р. А. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів. *Траектория науки*. 2016. №7. С. 5.14–5.33.
3. Близнавський А. А., Кудрявцев М. Д. Управление спортивной мотивацией у юных дзюдоистов на предсоревновательном этапе подготовки. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 18–22.
4. Бобрищев А. А., Еоб Ш. И. Проявление индивидуальных качеств спортсменов в восточных единоборствах. *Вестник Балтийской Педагогической Академии*. 1996. № 6. С. 70–72.
5. Босенко Ю. М. Психологический тренинг как способ формирования конструктивных реакций на успехи и неудачи у высококвалифицированных спортсменов. *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2011. № 2. С. 84–92.
6. Бріскін Ю., Задорожна О., Смирновська З., Смирновський С. Психофізіологічні характеристики фехтувальників на шпагах на різних етапах багаторічної підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 3. С. 97-100.
7. Ван В., Козлова О. Сучасні моделі періодизації річної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 4. С 3-9.
8. Вершинин М. А., Вандышев С. В. Концепция комплексного спортивного отбора в тхэквондо. *Фундаментальные исследования*. 2013. № 11 (4). С. 751–756.
9. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 384 с.



10. Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 8. С. 17–23.
11. Височіна Н., Ромолданова І. Організація контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах. *Наука в олімпійському спорті*. 2021. № 3. С. 2636.
12. Височіна Н., Ромолданова І. Психологічна підготовленість кваліфікованих тхеквондистів. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, м. Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 56–57.
13. Волков Д. Н., Сафонов В. К. Ошибки внимания в спорте: теория и практика. *Спортивный психолог*. 2013. № 3 (30). С. 10–13.
14. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
15. Воронова В. І., Куц О. О., Ковальчук В. І. Потреби та мотиви спортсменів-легкоатлетів як провідні компоненти спрямованості їх особистості. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. № 14. С. 127–135.
16. Воронова В., Петровська Т., Ковальчук В., Смоляр І. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 116–123.
17. Высочина Н. Л. Формирование психических свойств личности у спортсменов, специализирующихся в тхэквондо, под воздействием интенсивных физических нагрузок. *Єдиноборства*. 2015. № 11. С. 34–37.
18. Высочина Н. Методология проведения психодиагностических исследований в олимпийском спорте. *Наука в олимпийском спорте*. 2017. № 1. С. 82–90.

19. Высочина Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов. *Наука в олимпийском спорте*. 2016. № 4. С. 65–71.
20. Высочина Н., Саулите С. Влияние интенсивных физических нагрузок на формирование психических свойств личности у спортсменов, специализирующихся в тхэквондо : *Материалы XVIII Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех»*. Алма-Аты, 1–4 октября, 2014 г. / Алма-Аты, 2014. С. 116–119.
21. Высочина Н., Саулите С. Характеристика психических свойств личности квалифицированных боксёров. *Stiinta Culturii Fizice*. 2013. С. 38–41.
22. Габелкова О. Е. Проявление факторов стресса в разных видах спорта. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 1. С. 38–42.
23. Гожин В. В., Дементьев В. Л., Сизяев С. В. Значимость и особенности психологической подготовки юных спортсменов на начальном этапе специализации в восточных единоборствах. *Детский тренер*. 2005. № 2. С. 10–15.
24. Гордон С. М., Ильин А. Б. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств). *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 2. С. 39–40.
25. Гордон С. М., Ильин А. Б. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств). *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 2. С. 46–49.
26. Горская Г. Б. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов к Олимпийским играм. *Наука в олимпийском спорте*. 2019. № 4. С. 41–45.

27. Горская Г. Б., Бондаренко Н. А., Зернова Т. И. Психологические проблемы подготовки спортсменов разного пола. *Physical education and sport*. 2002. № 46 (1). С. 48–49.
28. Гринь О. Р., Воронова В. І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 29–34.
29. Гуніна Л. М., Височіна Н. Л. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів. *Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Достижения высшей школы – 2013»* : тези доп. София, Болгария, 2013. С. 61–63.
30. Давидов П. О., Бачинська Н. В. Тхеквондо-ВТФ: історія і тенденції розвитку в Україні. URL: [http://www.rusnauka.com/28\\_NPM\\_2013/Istoria/1\\_145900.doc.htm](http://www.rusnauka.com/28_NPM_2013/Istoria/1_145900.doc.htm) (дата звернення 17.02.2021).
31. Дамадаева А. С. Гендерные исследования в спортивной психологии. *Психологический журнал*. 2012. № 1. С. 40–49.
32. Дементьев В. Л., Ушаков А. Ф. Формирование и проявление характера у спортсмена-единоборца. *Спортивный психолог*. 2010. № 1 (19). С. 38-41.
33. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература, 2008. 128 с.
34. Дорофеева Г. А. Современные взгляды на процесс психологической подготовки юных тхэквондистов к соревновательной деятельности. *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. 2012. № 2. С. 113–117.
35. Драгунов Л. Особливості побудови підготовки спортсменів в олімпійських циклах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2003. № 1. С. 8–10.

36. Дрюков В. Д. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. Киев: Науковий світ, 2002. 240 с.
37. Елисеев Е. В. Системогенез адаптивной помехоустойчивости, характера координации функций дыхания и кровообращения в айкидо. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 1. С. 24–27.
38. Есентаев Т. Современная система подготовки спортсменов в олимпийском спорте и ее внешняя среда. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 4. С. 7–11.
39. Єзан В. Г. Мотивація в спортивній діяльності. *Єдиноборства*. 2016. № 2 (2). С. 74–76.
40. Жданов Ю. Н. Психофизиологическая подготовка единоборцев. Донецк : Донижет, 2003. 605 с.
41. Жукова Г. В., Булгакова Г. В. Мотивація юних тхеквондистів в процесі занять в спортивній школі. *Збірник наукових праць з актуальних проблем економічних наук*. Харків. 2018. С. 50-52.
42. Задорожна О. Р., Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Вовк І. В., Пестерніков В. В. Особливості систем відбору спортсменів-кандидатів у національну збірну команду України для участі в Іграх Олімпіад (на прикладі спортивних єдиноборств). *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 5 (27). С. 357-363.
43. Исаев А. В., Исайчев С. А. Количественные и качественные индикаторы формирования антиципации у спортсменов-борцов. *Национальный психологический журнал*. 2015. № 18 (2). С. 25–32.
44. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев : Здоров'я, 1977. 184 с.
45. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ : МАУП, 2007. 423 с.
46. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Харьков: Точка, 2009. 396 с.

47. Козина Ж. Л., Ермаков С. С., Цеслицка М. Теоретико-методические основы индивидуального подхода в спорте. Быдгощ, Польша, 2014. 394 с.
48. Коробейнікова Л. Г., Го Шенпен, Коробейніков Г. В., Ву Чуанжонг. Особливості психофізіологічних характеристик у кваліфікованих боксерів. *Єдиноборства*. 2021. № 2 (20). С. 62-70.
49. Коробейнікова Л. Г., Тропін Ю. М., Коробейніков Г. В., Го Шенпен. Зв'язок когнітивних функцій із спеціальною працездатністю кваліфікованих боксерів. *Єдиноборства*. 2021. № 4(22). Р. 26-38.
50. Коробейнікова Л. Г., Тропін Ю. М., Чорній І. В., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2023. № 2 (28). С. 61–78.
51. Королева Т. П. Проблемы психологического контроля подготовки юных спортсменов. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2012. № 2. С. 85–89.
52. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Київ : Освіта України, 2009. 279 с.
53. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Київ : Олімпійська література, 2018. 528 с.
54. Кощеев А. С. Подготовка тхэквондистов высокой квалификации как многолетний процесс. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. 2001. № 2. С. 404–407.
55. Кузнецова О. Аналіз психологічних особливостей юних тхеквондистів, що впливають на їх достартовий стан. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. № 2(6). С. 132-142.
56. Кузьмин В. А., Кудрявцев М. Д., Близнаевский А. А. Формирование положительной мотивации к спортивной деятельности и физкультурно-

педагогической ориентированности у студентов занимающихся дзюдо. *Единоборства*. 2016. № 1. С. 29–36.

57. Леонов С. В. Учебно-методические материалы для тренеров по психологической подготовке спортсменов в профессиональном и детско-юношеском спорте. *Молодежь и общество*. 2012. № 3. С. 108–120.
58. Ли Н. Ч. Тхэквондо как фактор физического совершенствования и формирования нравственных качеств личности. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2009. № 2. С. 34–37.
59. Лигай В. В. Тхэквондо путь к совершенству. Ташкент : Шарк, 1994. 160 с.
60. Лукіна О., Стрельчук С., Gandziarski K., Puszczalowska L. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів-кадетів до та після змін правил (версія ВТФ). *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2019. № 3. С. 19–28.
61. Максимов С., Воронова В., Максимова Ю. Індивідуально-психологічні особливості сумісності спортсменів в акробатиці. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1 С. 48–54.
62. Малков О. Б. Управление сенсомоторными реакциями противников в конфликтных взаимодействиях единоборцев. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 8. С. 48–51.
63. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. Киев : PSYLIB, 2004. 352 с.
64. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / О. А. Шинкарук та ін. Київ : Олімпійська література, 2009. 144 с.
65. Мельник Е. В., Силич Е. В. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов. *Спортивный психолог*. 2009. № 1 (16). С. 51–54.
66. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка. URL:[https://stud.com.ua/127602/pedagogika/metodika\\_diagnostiki\\_rivnya\\_emotsiynogo\\_vigorannya\\_boyko](https://stud.com.ua/127602/pedagogika/metodika_diagnostiki_rivnya_emotsiynogo_vigorannya_boyko) (дата звернення 17.04.2019).

67. Миронов М. А. Психологические характеристики юных тхэквондистов и их подготовленность. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2012. № 1. С. 32–34.
68. Миронов М. А. Связь психологических и психофизиологических характеристик с успешностью защитных действий юных тхэквондистов. *Теория и практика физической культуры*. 2012. № 1. С. 12–14.
69. Михалюк Є. Л., Сиволап В. В., Ткаліч І. В. Фізіологічний профіль тхеквондистів високого класу. *Медичні перспективи*. 2011. № 16 (1). С. 86–90.
70. Мунтян В.С. Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2021. № 1. С. 9-15.
71. Нагибин И. В. Методика формирования базовых двигательных действий в тхэквондо на основе совершенствования психологического компонента в ориентировочной части обучения. *Современные проблемы науки и образования*. 2017. № 5. С. 273.
72. Нагибин И. В., Смоленцева В. Н. Психотехники как фактор совершенствования индивидуально-психологических особенностей спортсменов-тхэквондистов. *Современные проблемы науки и образования*. 2016. № 6. С. 317.
73. Наконечная Л. Е., Романина Е. В. Индивидуально-психологические и гендерные особенности спортсменов единоборцев высокой квалификации. *Психология физической культуры и спорта*. 2015. С. 119–125.
74. Находкин В. В. Модель психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов. *Философия образования*. 2012. № 2. С. 207–216.

75. Немцева Ю., Кравчук Т. Аналіз технічної підготовленості тхеквондистів у змагальних поєдинках. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 1. С. 41–44.
76. Несветаев А. К. Теоретическая модель психоспортограммы для спортсмена тхэквондо. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2017. № 5 (59). С. 51–53.
77. Огарь Г. О., Ласиця В. І., Санжаров В. А. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*. 2013. Вип. 112. Т.4. С.177-180.
78. Павлов С. В., Бондарчук Т. В., Мавлеткулова А. С. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности на примере тхэквондо. *Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале*. 2006. № 8. С. 28–30.
79. Пашков І. М. Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 2 (4). С. 46–48.
80. Пашков І. М. Психоемоційна підготовка тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № 3 (5). С. 62–65.
81. Пашков І. М. Структура техніко-тактичних дій в східних одноборствах. *Актуальные проблемы спортивных единоборств в ВУЗах*. 2017. №4. С. 61–65.
82. Пашков, І. М., Кощев, О. С. Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. Міністерства молоді та спорту України. Київ. 2022. 47 с.
83. Петров А. Б., Смирнова В. В., Смирнова А. А. Психологическое сопровождение в спортивной деятельности на примере единоборств. *Детский тренер*. 2006. № 4. С. 38–50.



84. Пирожкова В. О. Психологические предпосылки эмоциональной устойчивости высококвалифицированных спортсменов в условиях соревновательного стресса. *Актуальные вопросы физической культуры и спорта*. 2015. № 17. С. 93–98.
85. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 2017. 656 с.
86. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров в 2 кн. Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
87. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров в 2 кн. Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 2. 752 с.
88. Платонов В., Козлова О., Воробйова А., Козлов К. Структура та зміст безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор та чемпіонатів світу). *Наука в олімпійському спорті*. 2021. № 4. С. 4–26.
89. Подгурський С. Особливості техніко-тактичної та швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № (2). С. 33-39.
90. Радченко Л. Н. Психопедагогика соревновательной готовности борца. *Вестник Балтийской педагогической академии: Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы*. 2001. № 40 (4). С. 161–166.
91. Райгородский Д. Я. Методики и тесты [PDF: учеб. пособ.]. URL:[http://lib.y-su.am/disciplines\\_bk/83fa5e5b61f43bf9fd6ab2d3f1813a25.pdf](http://lib.y-su.am/disciplines_bk/83fa5e5b61f43bf9fd6ab2d3f1813a25.pdf) (дата звернення 31.01.2019).
92. Рапопорт О. А. Психологическое обеспечение в системе подготовки юных самбистов. *Физическая культура: воспитание,*

*образование, тренировка: Детский тренер: журнал в журнале. 2004. № 1. С. 30–31.*

93. Рихаль В. І., Гуцул Н. З., Вовк І. В. Особливості психологічної підготовки кікбоксерів масових розрядів з урахуванням вагових категорій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. № 3К(131). С. 341-347.*
94. Ровный А. С., Романенко В. В., Пашков И. Н. Управление подготовкой тхеквондистов. [Монография]. Харьков. 2013. 227 с.
95. Романенко В. В., Бурдаков И. В. Временные характеристики основных соревновательных действий в тхэквондо. *Єдиноборства. 2018. С. 49-57.*
96. Романенко В. В., Ровный А. С. Взаимосвязь технической и физической подготовленности юных таэквондистов. *Слобожанский научно-спортивный вiсник. 2009. №3. С. 72-78.*
97. Романенко В. В., Тропін Ю. М., Куліда А. О. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства. 2021. № 3(21).*
98. Ромолданова І. Етапний, поточний та оперативний контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в олімпійських циклах підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 3. С. 56–78.*
99. Ромолданова І. Психологічне забезпечення підготовки тхеквондистів у чотирьохрічних олімпійських циклах. *Спортивна наука та здоров'я людини. 2020. № 2. С. 114–129.*
100. Ромолданова І., Височіна Н. Особливості прояву самооцінки та її вплив на ефективність змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів. *Спортивна наука та здоров'я людини. 2021. № 2 (6). С. 169–182.*

101. Савченко В. Г. Основы психологической подготовки спортсменов высокой квалификации (на материале бокса) : автореф. дисс. ... докт. пед. н. 13.00.01. Київ, 1997. 49 с.
102. Сасенко В., Мишельман С. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 3. С. 58–60.
103. Саламаха О. Е. Організація спортивного відбору в тхеквондо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2015. Серія 15. № 8 (63). С. 73–77.
104. Сафошин А. В., Стрелков В. И., Агафонова В. О. К вопросу об особенностях развития личности в практиках восточных единоборств. *Проблемы современного образования*. 2016. № 6. С. 64–71.
105. Сивицкий В. Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 6. С. 40–43.
106. Сизяев С. В. Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2007. № 1. С. 52–54.
107. Смоленцева В. Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 2. С. 41–45.
108. Структура та зміст етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор, чемпіонатів світу). Колективна монографія / авт. колектив: В. М. Платонов, О. К. Козлова, Ю. О. Павленко, А. В. Воробйова, К. В. Козлов, Ж. А. Санауов. Під заг. ред. В. М. Платонова. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. Т. 4. 222 с.
109. Тест Іванченко. URL: <https://onlinetestpad.com/ru/test/983278-test-ivanchenko> (дата звернення 17.04.2019).

110. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій). URL: <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocutta-aktivnist-nastrij-123115.html> (дата звернення 17.04.2019).
111. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : кол. моногр. / Т. В. Петровська, В. І. Воронова, О. Р. Гринь та ін.; за заг. ред. Т. В. Петровської. Київ : Видавець Позднишев, 2021. 166 с.
112. Тигунцев С. А., Верхотуров В. В. Психологическая подготовка в тхэквондо. *Здоровье и безопасность в современном образовании*. 2019. С. 136–138.
113. Тронь Р. А., Ільїн В. М., Бицюра Р. В. Контроль фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 80-83.
114. Тхеквондо - бойове мистецтво, олімпійський вид спорту та національний вид спорту в Кореї. URL: <https://uk.xn----7sbiewaowdbfdjyt.pp.ua/125509/1/tkhekvondo.html> (дата звернення 31.01.2022).
115. Уилмор Д. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 2001. 504 с.
116. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература, 2001. 334 с.
117. Хомяк І., Задорожна О., Рихаль В., Котельник А. Аналіз показників тактичної підготовленості висококваліфікованих боксерів в умовах змагальної діяльності. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2019. № 2(34). С. 42-48.
118. Шамардіна Г. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 1. С. 94–96.

119. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): автореф.дис. ... д. физ. восп. : 24.00.01. Киев, 2011. 42 с.
120. Apollaro G., Pedro V., Moreira S., Herrera-Valenzuela T. Franchini E. Time-motion analysis of taekwondo matches in the Tokyo 2020 Olympic Games. *J Sports Med Phys Fitness*. 2023. № 63(9). P. 964-973.
121. Apollaro G., Rodríguez Y. Q., Herrera-Valenzuela T, Hernández-Mendo A, Falcó C. Relative and Chronological Age in Successful Athletes at the World Taekwondo Championships (1997-2019): A Focus on the Behaviour of Multiple Medallists. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. № 19(3). P. 1425.
122. Bae J. S., Cho E. H., Lim T. H. Examining the Role of Life Skills in Mediating the Relationship between the Basic Psychological Needs and Subjective Well-Being of Taekwondo Student-Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2021. №18 (21). P. 11538.
123. Bartel C., Coswig V. S., Protzen G. V., Del Vecchio F. B. Energy demands in high-intensity intermittent taekwondo specific exercises. *Peer J*. 2022. №10. P.13654.
124. Blumenstein B., Lidor R. The road to the Olympic Games. *A four years psychological preparation program. Athletic Insight* 2007. № 9 (4). URL: <http://www.athleticinsight.com/> (дата звернення 17.05. 2020)
125. Bompa T., Haff G. G. Periodization: theory and methodology of training. 5<sup>th</sup> ed. Champaign IL : Human Kinetics, 2009. 480 p.
126. Brewer B. W. Sport psychology : Olympic handbook of sports medicine. Wiley-Blackwell, 2009. 148 p.
127. Bridge C. A, Ferreira da Silva S. J, Chaabène H, Pieter W, Franchini E. Physical and physiological profiles of taekwondo athletes. *Sports Medicine*. 2014. № 44(6). P. 713-733.
128. Burke D. T. Effect of implementation of safety measures in taekwon do competition. *Sports Med*. 2003. № 37. P. 401–404.

129. Chernenko N., Lyzohub V., Korobeynikov G., Potop V., Syvas 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. Vol. 20 (3). Art 22. P. 1621–1627.
130. Chernozub A., Korobeynikov G., Mytskan B., Korobeinikova L., Cynarski W.J. Modelling mixed martial arts power training needs depending on the predominance of the strike or wrestling fighting style. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2018. № 18(3). P. 28-36.
131. Chuang S., Sung Y., Chen C., Liao Y., Chou, C. Can match-mimicking intermittent practice be used as a simulatory training mode of competition using Olympic time frame in elite taekwondo athletes? *Frontiers in physiology*. 2019. № 10. P. 244-247.
132. Estevan I, Álvarez O, Castillo I. Perceived self-efficacy and technicaltactical performance in university taekwondists. *Cuad. Psicol. Deporte*. 2016. № 16. C. 51–64.
133. Ghorbanzadeh B., Mundroglu S., Akalan C., Khodadadi M.R. et al. Determination of taekwondo national team selection criterions by measuring physical and physiological parameters. *Annals of Biological research*. 2011. № 2(6). P. 184–197.
134. Ha S, Kim M. J., Jeong H. S., Lee I, Lee S. Y. Mechanisms of Sports Concussion in Taekwondo: A Systematic Video Analysis of Seven Cases. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. № 19(16). P. 10312.
135. Harbert R. The psychology of being Olympic Favorite. *Athletic Insignh*. 2007. № 9 (4). URL: <http://www.athleticinsight.com> (дата звернення 17.06.2020).
136. Hee Seong Jeong, Sunghe Ha, Dae Hyoun Jeong, David Michael O'Sullivan, Sae Yong Lee. Injury and Illness in World Taekwondo Junior Athletes : An Epidemiological Study. *Public Health Int J Environ Res*. 2020. P. 16.

137. Horn T. S. *Advances in sport psychology*. 3rd ed. Champaign IL : Human Kinetics, 2008. 512 p.
138. International Taekwon-Do Federation. Rules and Forms – International Taekwon-Do Federation. URL: <https://www.itf-tkd.org/rules-and-forms/> (дата звернення 25 січ. 2022).
139. Janiszewska K., Przybylowicz K. Pre-Competition Weight Loss Models in Taekwondo: Identification, Characteristics and Risk of Dehydration. *Nutrients*. 2020. № 12(9). P. 2793.
140. Jeong J, Shim Y, Shin M. Exploring the Effects of Coaching Behavior on the Mental Conditioning Process of Taekwondo Poomsae Athletes: A Moderated Mediation Effect of Psychological Needs and Gender. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. № 19(12):7016.
141. Kil Y. S. *Competitive Taekwondo*. Champaign : Human Kinetics, 2006. 127 p.
142. Kim B. M. The Structural Relationship between Exercise Passion, Sports Confidence, and Exercise Continuation Intention for Taekwondo Players: Moderating the Effect of the Coach's Support. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. № 19 (23). P. 15852.
143. Kim H. B, Nam J. H, Chung D. H, Cho E. H. Developing a Scale Using Item Response Theory of the Self-Resilience in Taekwondo Players. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. № 20(1). P. 728.
144. Kim Y, Kim J, Lee J. M, Seo D. C, Jung H. C. Intergenerational Taekwondo Program: A Narrative Review and Practical Intervention Proposal. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. № 19 (9). P. 5247.
145. Korobeinikova L., Korobeynikov G., Cynarski W. J., Borysova O., Kovalchuk, V., Matveev S., Novak V. Tactical styles of fighting and functional asymmetry of the brain among elite wrestlers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2020 № 20(4). P 24-30.
146. Korobeynikov G, Bulatova M, Zhirnov O, Cynarski WJ, Wasik J, Korobeinikova L, et al. Links between postural stability and neurodynamic

- characteristics in kickboxers. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2021. 21(1). P. 1-5.
147. Korobeynikov G, Potop V, Korobeynikova L, Kolumbet A, Khmel'nitska I, Shtanagey D. Research of the hand motion dynamic characteristics of the women boxers with different types of functional asymmetry. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. № 19. P. 2185–2191.
148. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Mazmanian K. Jagello W. Psychophysiological states and motivation in elite judokas. *Archives of Budo Science of Martial Arts*. 2010. № 6. P. 129-136.
149. Korobeynikov G., Korobeynikova L., Raab M., Korobeynikova I., Danko T., Kokhanevich A., Cynarski W., Mytskan T. Psychophysiological state and decision making in wrestlers. “Ido movement for culture. Journal of martial arts anthropology”. 2022. Vol. 22, no. 5. P. 1–9.
150. Koshcheyev A, Dolbysheva N. Basics of planning a pre-competitive mesocycle during taekwondo training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. № 21 (4). P. 1613-1621.
151. Kurtoğlu E, Payas A, Düz S, Arik M, Uçar İ, Tokmak T. T, Erbay MF, Acer N, Unur E. Analysis of changes in brain morphological structure of taekwondo athletes by diffusion tensor imaging. *J Chem Neuroanat*. 2023. № 129:102250.
152. Lee Soon Man, Rike Gatain. Official Taekwondo Training Manual Copertina flessibile. Sterling Pub Co Inc, 2005. 272 p.
153. Liu R, He L. The relationship between physical fitness and competitive performance of Taekwondo athletes. *PLoS One*. 2022. № 17(6). P. 0267711.
154. Menescardi C, Falco C, Hernández-Mendo A, Morales-Sánchez V. Design, validation, and testing of an observational tool for technical and tactical analysis in the taekwondo competition at the 2016 Olympic games. *Physiol Behav*. 2020. № 224. P. 112980.
155. Menescardi C., Falco C., Estevan I. Time Motion Analysis of Cadet Taekwondo Athletes According to Gender and Weight Category. Ido



- Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2020. № 20(4). P. 40-46.
156. Miarka B., Brito C., Moreira, D., Amtmann J. Differences by ending rounds and other rounds in time-motion analysis of mixed martial arts: Implications for assessment and training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2018. № 32(2). P. 534-544.
157. Nam J. H, Kim E. J, Cho E. H. Sport Psychological Skill Factors and Scale Development for Taekwondo Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. №19(6). P. 3433.
158. Oh Y. Mediating effect of social behavior on passion and aggression of Taekwondo athletes: validation of three instruments in the Korean language. *J Sports Med Phys Fitness*. 2022. № 62(12). P. 1754-1760.
159. Oh Y. T., Uhm J. P., Lee H. W. The Effect of Coaching Types on Moral Disengagement in Taekwondo Athletes: The Mediating Role of Pride. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. № 19(19). P. 12306.
160. Ortenburger D, Mosler D, Langfort J, Wąsik J. Feeling of Meaningfulness and Anxiety of Taekwon-Do Fighters in a Salutogenic Notion. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Nov 25. № 19(23). P.15658.
161. 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. P. 99-104.
162. Ouergui I, Delleli S, Messaoudi H, Bridge C. A, Chtourou H, Franchini E, Ardigò L. P. Repeated High-Intensity Technique Training and Repeated Sprint Training Elicit Similar Adjustment in Physiological Responses But Divergent Perceptual Responses and Combat-Related Performances in Adolescent Taekwondo Matches. *Int J Sports Physiol Perform*. 2023. №18(8). P. 825-832.
163. Ouergui I, Delleli S, Messaoudi H, Chtourou H, Bouassida A, Bouhlel E, Franchini E, Ardigò L. P. Acute Effects of Different Activity Types and Work-To-Rest Ratio on Post-Activation Performance Enhancement in Young

- Male and Female Taekwondo Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. №19(3). P. 1764.
164. Ouergui I, Mahdi N, Delleli S, Messaoudi H, Chtourou H, Sahnoun Z, Bouassida A, Bouhlel E, Nobari H, Ardigo LP, Franchini E. Acute Effects of Low Dose of Caffeine Ingestion Combined with Conditioning Activity on Psychological and Physical Performances of Male and Female Taekwondo Athletes. *Nutrients*. 2022. №14(3). P. 571.
165. Pashkov I., Potop V., Pashkova V. Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2022. № 26(4). P. 104–108.
166. Podrigalo L., Romanenko V., Podrihalo O., Iermakov S., Huba A., Perevoznyk V., Podavalenko O. Comparative analysis of psychophysiological features of taekwondo athletes of different age groups. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. 27(1). P. 38-44.
167. Podrigalo L., Rovnaya O., Cynarski W. J., Volodchenko O., Volodchenko J., Halashko O. Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture*. 2019. № 19(1). P. 51-57.
168. Podrihalo O., Romanenko V., Podrigalo L., Iermakov S., Ikhovyi O., Bondar A., Semyzorova A., Galimsky V. Evaluation of the functional state of taekwondo athletes 7-13 years old according to the indicators of the finger-tapping test. *Slobozhanskyi herald of Science and Sport*. 2023. Vollum 27. No.1. P. 3-9.
169. Polozov A. A., Yushchenko I. V., Bryzgalov I. V. Individualization of judo styles based on 2019 world championship data. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2022. № (1). P. 16-20.
170. Romanenko V., Podrigalo L., Iermakov S., Rovnaya O., Tolstoplet E., Tropin Y., Goloha V. Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity-comparative analysis. *Physical Activity Review*. 2018. №. 6. P. 87-93.

171. Rovniy A., Pasko V., Karpets L., Lyzogub V., Romanenko V., Pashkov I., Dzhym V., Dzhym Y. Optimization of physical loads as a basis for formation of the coordination features of young taekvondo athletes. *Research journal of pharmaceutical biological and chemical sciences*. 2018. № 9(5). P. 2216–2225.
172. Safronov D.V., Kozin V.Y., Kozina Z.L., Basenko A.V., Riabenkov I.O., Khrapov S.B. Determining the style of conducting a fight of qualified boxers based on neurodynamic indicators using multivariate analysis methods. *Health, sport, rehabilitation*. 2019. № 5(2). P. 78-87.
173. Saulīte S., Čupriks L., Fedotova V., Vysochina N., Ciematnieks U., Glazkovs G. Reaction time of preparation for side kick in taekwon-do : *Materials of the 5-th Baltic sport science conference «Current issues and new ideas in sport science»*, Kaunas, 2012. P. 188.
174. Seo E, Kim H, Sim Y, Ha M. S, Kim U, Kim H. Burnout, Presenteeism and Workplace Conditions of Korean Taekwondo Coaches of High-Performance Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. № 19(10). P. 5912.
175. Silva Santos J., Franchini E. Frequency speed of kick test performance comparison between female taekwondo athletes of different competitive levels. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2018. № 32(10). P. 2934-2938.
176. Siutila M., Karhulahti V. Continuous play: leisure engagement in competitive fighting games and taekwondo. *Annals of Leisure Research*. 2021. P. 1-17.
177. Sotoodeh M. S., Talebi R., Hemayattalab R., Arabameri E. Comparison of selected mental skills between elite and non-elite male and female Taekwondo athletes. *World Journal of Sport Sciences*. 2012. № 6 (1). P. 32–38.

178. Tropin Y, Podrigalo L, Boychenko N, Podrihalo O, Volodchenko O, Volskyi D, Roztorhui M. Analyzing predictive approaches in martial arts research. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. 27(4). P. 321-330.
179. Tropin Y., Latyshev M., Saienko V., Holovach I., Rybak L., Tolchieva, H. Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *Sport Mont*. 2021. № 19(2). P. 23-28.
180. Vorobiova A., Vasylenko M., Kozlova O., Tomashevskyi V. The issue of drop out of talented young athletes in olympic sports: reasons and solutions. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 3–8.
181. Vyatkin B.A., Markelov V.V., Sysoev Y.V., Kraev Y.V. Training process individualizing by athlete-coach-psychologist triad synergy. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2019. № 3. P. 30-30.
182. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes. *Sporto mokslas*. 2016. № 4 (86). P. 2–9.
183. Vysochina N., Romoldanova I., Kuznetsova O. Mental properties' formation of the personality of athletes specializing in taekwondo. *Єдиноборства*. Edinoborstva. Єдиноборства. 2022. № 1 (23). P. 82–91.
184. Vysochina N., Vorobiova A. The system of psychological correction of athlete personality in Olympic sport. *Sporto mokslas*. 2017. № 4 (90). P.35–45.
185. Williams A. M., Elliott D. Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1999. № 21(4). P. 362–75.
186. Zadorozhna O. R., Briskin Y. A., Pityn M. P., Bohuslavska V. Yu., Hlukhov I. G. Participation tactics of elite freestyle wrestlers in competition system in 2013-2016 Olympic cycle. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2021. 25(5). P. 275-285.

187. Zadorozhna O., Briskin Y., Pityn M., Svistelnyk I., Roztorhui M., Vorontsov A. The importance of information blocks, which form the basis of tactical knowledge at different stages of long-term development in modern Olympic combat sports “Ido Movement For Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*”. 2021. Vol. 21, no. 2. P. 27-40

## ДОДАТКИ

**Список публікацій здобувача за темою дисертації****Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати дисертації**

1. Ромолданова І. Психологічне забезпечення підготовки тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. № 2. С. 114–129. DOI:10.28925/2664-2069.2020.2.10. *Особистий внесок здобувача полягає в організації дослідження, систематизації матеріалу та формулюванні висновків.*

2. Ромолданова І., Височіна Н. Особливості прояву самооцінки та її вплив на ефективність змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. № 2 (6). С. 169–182. DOI: 10.28925/2664- 2069.2021.2.15 *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні дослідження, систематизації матеріалу та формулюванні висновків.*

3. Vysochina N., Romoldanova I., Kuznetsova O. Mental properties' formation of the personality of athletes specializing in taekwondo. *Єдиноборства*. 2022. № 1 (23). С. 82–91. DOI: 10.15391/ed.2022-1.08 *Особистий внесок здобувача полягає в організації та проведенні досліджень, обробці і аналізі результатів.*

4. Височіна Н., Ромолданова І. Організація контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах. *Наука в олімпійському спорті*. 2021. № 3. С. 26–36. DOI: 10.32652/olympic2021.3\_4 Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні дослідження, систематизації матеріалу та формулюванні висновків.*

5. Ромолданова І. Етапний, поточний та оперативний контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 95-101. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.95-101 Фахове видання України.

**Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації**

1. Височіна Н., Ромолданова І. Психологічна підготовленість кваліфікованих тхеквондистів. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, м. Київ, 19 трав. 2021 р. Київ : НУФВСУ, 2021. С. 56–57. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod\\_xiv\\_zbirnyk\\_traven\\_2021.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf)

*Особистий внесок здобувача полягає в постановці мети та завдань, проведенні досліджень, формулюванні висновків.*



## ДОДАТОК Б

## ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

№ з/п	Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару	Дата та місце проведення	Форма участі
1	III Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»	Квітень 2020 р, Київ.	Доповідь
2	XIII Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	Травень 2020 р., Київ	Доповідь
3	XIV Міжнародна конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	Травень 2021 р., Київ	Публікація
4	Міжнародна конференція «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи»	Листопад 2021 р., Київ	Доповідь

## ДОДАТОК В

## АКТ

впровадження результатів наукових досліджень в освітній процес  
кафедри історії та теорії олімпійського спорту  
Національного університету фізичного виховання і спорту України

«7» лютого 2023 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписалися нижче: представники Національного університету фізичного виховання і спорту України: проректор з науково-педагогічної роботи Борисова О.В., директор Навчально-наукового олімпійського інституту Булатова М.М. склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (номер державної реєстрації теми №0121U108197) Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр., виконавці теми Ромолданова Ірина Олександрівна, Радченко Лідія Олексіївна за період 2022-2022 рр., внесли такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Контроль психологічної підготовленості тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах».</p> <p><i>Форма впровадження</i> – удосконалення тексту лекції «Технічна, тактична та психологічна підготовка та підготовленість спортсменів» з дисципліни Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обґрунтовано необхідність впровадження комплексного механізму психологічного контролю під час цілеспрямованої підготовки кваліфікованих тхеквондистів.</p> <p>Аналоги у світовій практиці відсутні.</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> представлено модель поетапної психодіагностики кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних циклах.</p> <p>Запропоновано пріоритетні засоби та методи контролю психологічних станів спортсменів протягом різних структурних складових тренувального процесу, які також можуть бути використані в спортивних єдиноборствах.</p> <p><i>Рекомендації:</i> рекомендується для використання в освітньому процесі під час викладання дисциплін з основ багаторічної спортивної підготовки.</p>	<p>Впровадження результатів досліджень в лекційний матеріал сприяло розширенню кола знань студентів і підготовці фахівців в сфері олімпійського спорту, що передбачає соціальний і економічний ефект.</p>

**Автори розробки:**

Здобувач  
Професор кафедри  
історії та теорії олімпійського спорту

**Представник НУФВСУ:**

Проректор з науково-педагогічної роботи

**Представник установи,****де виконувалось впровадження:**

Директор Навчально-наукового  
олімпійського інституту

Ромолданова І.О.

Радченко Л.О.

Борисова О.В.

Булатова М.М.



## ДОДАТОК Г

**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень**  
**у практику підготовки спортсменів тхеквондистів**  
**Позанавчальний спортивний заклад Центр військово-патріотичного та спортивного**  
**виховання молоді «Десантник»**

«4» травня 2023 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписали нижче: директор ПНЗ ЦВПСВМ «Десантник» Лук'янчук І.А. та представник Національного університету фізичного виховання і спорту України, проректор з науково-педагогічної роботи Борисова О.В., склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (номер державної реєстрації теми №0121U108197) Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр., виконавець теми Ромолданова Ірина Олександрівна внесла такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Критерії психологічної підготовленості тхеквондистів в процесі багаторічного вдосконалення».</p> <p><i>Форма впровадження – рекомендації тренерам ПНЗ ЦВПСВМ «Десантник».</i></p> <p>Аналоги у світовій практиці відсутні.</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> виявлені інформативні критерії психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів та їх цифрове значення.</p> <p><i>Рекомендації:</i> запропоновані критерії можуть бути використані з метою спортивного відбору, як під час комплектування складів збірних команд, так і в процесі пошуку талановитих спортсменів на більш ранніх етапах процесу багаторічного вдосконалення.</p>	<p>Впровадження результатів дослідження в практику сприяло підвищенню ефективності процесу підготовки та змагальної діяльності тхеквондистів ПНЗ ЦВПСВМ «Десантник».</p> <p>Запропоновані рекомендації були використані тренерським штабом під час прийняття рішень щодо формування складів збірних команд та пошуку оптимальних шляхів оптимізації процесу підготовки з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей кожного спортсмена, що передбачає соціально-економічний ефект.</p>

**Автори розробки:**

Здобувач

Ромолданова І.О.

**Представники ЗВО:**

Проректор з науково-педагогічної роботи

Борисова О.В.

**Представник установи,  
де виконувалось впровадження:**Директор  
ПНЗ ЦВПСВМ «Десантник»

Лук'янчук І.А.



## ДОДАТОК Д

## АКТ

**впровадження результатів наукових досліджень в практику підготовки тренерів в рамках курсів центру підвищення кваліфікації та перепідготовки тренерів Національного університету фізичного виховання і спорту України**

«10» березня 2023 р.

м. Київ

Ми, ті, що підписалися нижче: представники Національного університету фізичного виховання і спорту України: проректор з науково-педагогічної роботи Борисова О.В., директор центру підвищення кваліфікації та перепідготовки тренерів Томашевський В.В. склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (номер державної реєстрації теми №0121U108197) Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр., виконавці теми Ромолдана Ірина Олександрівна, Радченко Лідія Олексіївна за період 2022-2022 рр., внесли такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Контроль психологічної підготовленості тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах».</p> <p><i>Форма впровадження</i> – удосконалення тексту лекції «Технічна, тактична та психологічна підготовка та підготовленість спортсменів» з дисципліни Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обґрунтовано необхідність впровадження комплексного механізму психологічного контролю під час цілеспрямованої підготовки кваліфікованих тхеквондистів.</p> <p>Аналоги у світовій практиці відсутні.</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> представлено модель поетапної психодіагностики кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних циклах.</p> <p>Запропоновано пріоритетні засоби та методи контролю психологічних станів спортсменів протягом різних структурних складових тренувального процесу, які також можуть бути використані в спортивних єдиноборствах.</p> <p><i>Рекомендації:</i> рекомендується для використання в освітньому процесі під час викладання дисциплін з основ багаторічної спортивної підготовки.</p>	<p>Впровадження результатів досліджень в лекційний матеріал сприяло розширенню кола знань слухачів курсів, професійному зростанню тренерів, підготовці фахівців в сфері олімпійського спорту, що передбачає соціально-економічний ефект.</p>

**Автори розробки:**

Здобувач  
Професор кафедри  
історії та теорії олімпійського спорту

Ромолдана І.О.

Радченко Л.О.

**Представник НУФВСУ:**

Проректор з науково-педагогічної роботи

Борисова О.В.

**Представник установи,  
де виконувалось впровадження:**

Директор центру підвищення кваліфікації  
та перепідготовки тренерів

Томашевський В.В.



## ДОДАТОК Е

**АКТ**  
**впровадження результатів наукових досліджень**  
**у практику підготовки спортсменів тхеквондистів**  
**Федерація тхеквондо ВТФ України**

«10» квітня 2022 р.

м. Харків

Ми, ті, що підписалися нижче: віце-президент федерація тхеквондо ВТФ України Нам О.В. та представник Національного університету фізичного виховання і спорту України, проректор з науково-педагогічної роботи Борисова О.В., склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (номер державної реєстрації теми №0121U108197) Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр., виконавець теми Ромолданова Ірина Олександрівна внесла такі рекомендації та пропозиції:

<i>Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика</i>	<i>Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання</i>	<i>Ефект від впровадження</i>
<p><i>Назва пропозиції:</i> «Критерії психологічної підготовленості тхеквондистів у процесі багаторічного вдосконалення».</p> <p><i>Форма впровадження</i> – рекомендації тренерам національних збірних команд України з тхеквондо.</p> <p>Аналоги у світовій практиці відсутні.</p>	<p><i>Наукова новизна:</i> виявлено інформативні критерії психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів та їх цифрове значення.</p> <p><i>Рекомендації:</i> запропоновані критерії можуть бути використані з метою спортивного відбору, як під час комплектування складів національних збірних команд для безпосередньої підготовки до Олімпійських ігор, так і в процесі пошуку талановитих спортсменів на більш ранніх етапах процесу багаторічного вдосконалення.</p>	<p>Впровадження результатів дослідження в практику сприяло підвищенню ефективності процесу підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів.</p> <p>Запропоновані рекомендації були використані тренерським штабом під час прийняття рішень щодо формування складів національних збірних команд України з тхеквондо та пошуку оптимальних шляхів оптимізації процесу підготовки з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей кожного спортсмена, що передбачає соціально-економічний ефект.</p>

**Автори розробки:**  
Здобувач

Ромолданова І.О.

**Представники ЗВО:**  
Проректор з науково-педагогічної роботи

Борисова О.В.

**Представник установи,**  
**де виконувалось впровадження:**  
Віце-президент федерації  
тхеквондо ВТФ України

Нам О.В.



## ДОДАТОК Ж

### Шановний респондент!

Просимо Вас ознайомитися з цією анкетною та відповісти на запропоновані в ній питання. Ваша думка має важливе для нас значення та стане у нагоді під час проведення наукових досліджень

### Вдячні за участь в опитуванні !

Необхідний, на вашу думку варіант, підкресліть

1. Чи вважаєте ви, що під час підготовки тхеквондистів до Олімпійських ігор, необхідно використовувати засоби психологічного забезпечення ?  
а) так; б) скоріш так, чим ні; в) скоріш ні, чим так; г) ні; д) важко сказати.
  
2. Чи використовуєте ви допомогу психолога під час підготовки спортсменів до змагань?  
а) так; б) скоріш так, чим ні; в) скоріш ні, чим так; г) ні; д) важко сказати.
  
3. Чи контролюєте ви стан психологічної підготовленості своїх спортсменів під час підготовки до змагань ?  
а) так; б) скоріш так, чим ні; в) скоріш ні, чим так; г) ні; д) важко сказати.
  
4. На скільки, на вашу думку, залежить успіх виступів на змаганнях від рівня психологічної підготовленості спортсмена ?  
а) повністю залежить; б) має велике значення; в) має опосередковане значення; г) практично не впливає; д) важко відповісти.
  
5. Якого головного ефекту очікуєте ви від залучення психолога до підготовки спортсменів?  
а) корекція психоемоційного стану спортсменів;  
б) покращення психологічного мікроклімату в команді;  
в) психологічна реабілітація спортсменів після невдалих виступів;  
г) пошук психологічний резервів для подальшого вдосконалення;  
д) з метою спортивного відбору та орієнтації  
д) ваш варіант \_\_\_\_\_

### Анкета 2

З метою визначення значущих психологічних якостей та властивостей, які мають вплив на ефективність тренувальної та змагальної діяльності в тхеквондо під час підготовки до змагань, просимо Вас, ознайомитися з представленою анкетною та розставити у пріоритетному порядку перераховані в ній показники (від 14 до 1 балу).

Де найбільш значущий психологічний показник оцінюється 14 балами, а найменш значущий – 1 балом.

***Кожний бал можна використати лише одного разу***

№ з/п	Психологічний показник	Для молодих спортсменів, що вперше готуються до Олімпійських ігор	Для досвідчених спортсменів, які мають досвід виступів на Олімпійських іграх
1.	Рівень мотивації		
2.	Самооцінка		
3.	Тип темпераменту		
4.	Рівень емоційного вигорання		
5.	Вольові якості		
6.	Рівень агресії		
7.	Інтелектуальні здібності		
8.	Рівень особистісної та ситуативної тривожності		
9.	Акцентуація особистості		
10	Схильність до ризику		
11	Переважаючий прояв сенсорних систем		
12.	Стрес-стійкість спортсмена		
13.	Комунікативні здібності		
14.	Впевненість у власних силах		

Ваш тренерський стаж \_\_\_\_\_

Кваліфікація \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

ПІБ \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_