

Етапний, поточний та оперативний контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах

Ірина Ромолданова

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. В статті обґрунтовується необхідність використання системного контролю психологічної підготовленості тхеквондистів в рамках чотирирічних олімпійських циклів підготовки. Показана можливість використання засобів та методів контролю під час підготовки спортсменів в різних структурних утвореннях тренувального процесу. **Мета.** Дослідити етапні, поточні та оперативні зміни стану психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів протягом різних структурних утворень тренувального процесу. **Методи.** Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та всесвітньої мережі Інтернет, педагогічні спостереження, аналіз змагальної діяльності, методи психодіагностики, методи математичної статистики. **Результати.** Найбільш суттєві зміни рівня самооцінки та мотивації до успіху відмічались у молодих спортсменів, що вперше готуються до участі в Олімпійських іграх. Багато в чому рівень прояву досліджуваних параметрів залежав від результатів виступів молодих тхеквондистів у підготовчих та контрольних змаганнях. Більш досвідчені спортсмени демонстрували сталі характеристики протягом всього періоду спостережень. Виявлена індивідуальна динаміка змін психологічного стану тхеквондистів на тренувальні та змагальні навантаження в рамках річного циклу та під час безпосередньої підготовки до змагань. В окремих випадках спостерігався відверто негативний сумарний вплив ударних мікроциклів на психоемоційний стан спортсмена та його готовність до продовження подальшої роботи. Підвищення ефективності процесу психологічного забезпечення підготовки спортсменів в чотирирічних циклах потребує систематичного та етапного використання засобів та методів психологічного контролю, а також врахування тих ключових спортивно-педагогічних завдань, які мають бути вирішені в різних структурних утвореннях тренувального процесу. **Ключові слова:** психологічне забезпечення, психологічний контроль, чотирирічні цикли, змагальна діяльність, структурні утворення тренувального процесу.

Iryna Romoldanova

STAGE-BY-STAGE, CURRENT AND OPERATIONAL CONTROL OF PSYCHOLOGICAL FITNESS OF SKILLED TAEKWONDOISTS IN FOUR-YEAR OLYMPIC CYCLES

Abstract. The article substantiates the necessity of using systematic control of psychological fitness of taekwondo athletes within the four-year Olympic training cycles. The possibility of using means and methods of control during the training of athletes in different structural units of the training process is shown. **Objective.** To investigate the stage, current and operational changes in the state of psychological fitness of qualified taekwondo athletes during different structural formations of the training process. **Methods.** Analysis and generalization of data of scientific and methodical literature and the Internet, pedagogical observations, analysis of competitive activity, methods of psychodiagnostics, methods of mathematical statistics. **Results.** The most significant changes in the level of self-esteem and motivation for success were noted in young athletes who are preparing to participate in the Olympic Games for the first time. In many respects, the level of manifestation of the studied parameters depended on the results of young taekwondo athletes' performances in preparatory and control competitions. More experienced athletes demonstrated stable characteristics throughout the observation period. The individual dynamics of changes in the psychological state of taekwondo athletes to training and competitive loads within the annual cycle and during direct preparation for the competition was revealed. In some cases, there was an openly negative total impact of accentuated microcycles on the psycho-emotional state

Вступ. Цілеспрямована підготовка спортсменів до Олімпійських ігор – складний та багатофакторний процес, який в нинішніх умовах відчутного загострення боротьби на головних змаганнях чотириріччя вимагає постійного пошуку ефективних засобів та методів вдосконалення якості підготовки на всіх ланках та етапах системи багаторічного вдосконалення [10, 12, 15].

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 розширилася. Вітчизняним спортсменам стає все складніше втрутитися у боротьбу за основні нагороди ключових міжнародних турнірів [1, 11, 16, 18].

Одним із перспективних напрямів підвищення рівня спортивних результатів, на думку багатьох фахівців [7–10, 14, 21], є оптимізація процесу підготовки спортсменів у рамках чотирирічних олімпійських циклів, її стратегічна спрямованість на демонстрацію найвищих спортивних результатів у 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

Romoldanova I. Stage-by-stage, current and operational control of psychological fitness of skilled taekwondoists in four-year Olympic cycles. *Theory and Methods of Physical education and sports*. 2022; 3: 95–101
DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.95–101

Ромолданова І. Етапний, поточний та оперативний контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022; 3: 95–101
DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.95–101

of the athlete and his readiness to continue further work. Increasing the efficiency of the process of psychological support of athletes' training in four-year cycles requires the systematic and phased use of means and methods of psychological control, as well as account for the key sports and pedagogical tasks that must be solved in various structural units of the training process.

Keywords: psychological support, psychological control, four-year cycles, competitive activity, structural formations of the training process.

засобів та методів психологічного забезпечення під час підготовки спортсменів до Олімпійських ігор [3, 6, 17, 19, 20].

Важливими рисами сучасного підходу до організації підготовки спортсменів є усвідомлення необхідності науково обґрунтованого планування підготовки спортсменів як цілісного процесу. Ці принципи підходи до проблеми підготовки спортсменів знайшли своє відображення і по відношенню до принципів організації та змісту психологічного забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті [2, 5, 13, 19].

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 [1, 4, 11].

Саме тому актуальним завданням, на наш погляд, є наукове обґрунтування та створення цілісного механізму (алгоритму) перманентного контролю за станом психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в олімпійських циклах підготовки. Важливим є наочна демонстрація варіантів практичного використання результатів етапного, поточного та оперативного контролю під час безпосередньої підготовки спортсменів та обґрунтування необхідності систематичної роботи спортивного психолога з національними збірними командами в рамках різних структурних утворень тренувального процесу.

Мета дослідження: вивчити етапні, поточні та оперативні зміни стану психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів протягом різних структурних утворень тренувального процесу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та всесвітньої мережі Інтернет, педагогічні спостереження, аналіз змагальної діяльності, психодіагностичні методики, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення рівня самооцінки використували методику Дембо-Рубінштейна, рівня мотивації – методику Т. Елерса, емоційного вигорання – методику В. Бойка, рівня стресу – методику Т. Іванченка. Дослідження рівня оперативного самопочуття, активності та настрою здійснювали за допомогою опитувальника САН.

У дослідженні взяли участь 40 кваліфікованих тхеквондистів, які входили (або були кандидатами) до складу національної збірної команди України, мали спортивний розряд від КМС до ЗМС, та готувались до участі в Олімпійських іграх 2020 р. в м. Токіо. До-

слідження рівня самооцінки, мотивації до успіху, а також уникання невдач проводили на початку кожного нового року чотирирічного циклу. Рівень стресу та емоційного вигорання досліджували протягом окремих етапів і періодів річної підготовки. Оперативний контроль психоемоційного стану здійснювали перманентно протягом мікроутворень тренувального процесу (мікроциклів).

Важливим завданням 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 дані, можуть свідчити про правильність обраного підходу.

Етапний контроль рівня мотивації та самооцінки кваліфікованих тхеквондистів дозволив виявити індивідуальну динаміку змін протягом чотирирічного олімпійського циклу (рис. 1).

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. Значним чином на динаміку індивідуальних змін досліджуваних параметрів впливали результати проміжних виступів на внутрішніх та міжнародних змаганнях в рамках чотирирічно-

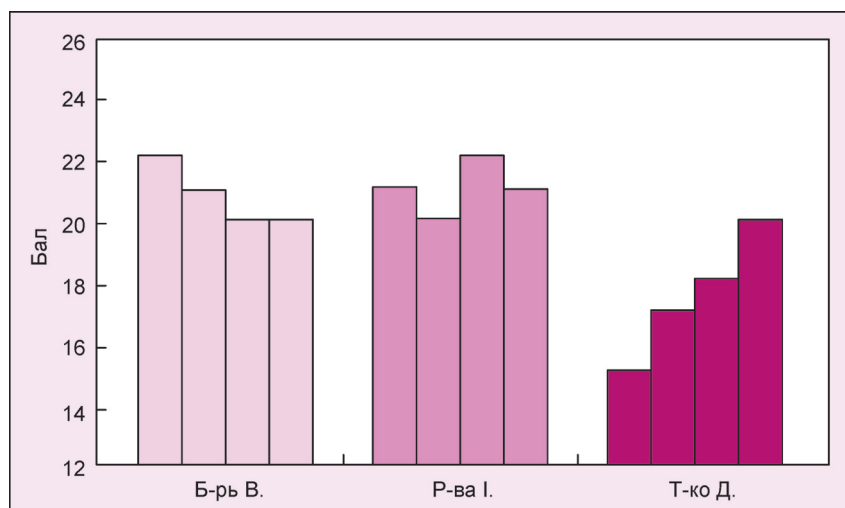


Рисунок 1 – Зміни рівня прояву мотивації до успіху у тхеквондистів протягом чотирирічного олімпійського циклу підготовки

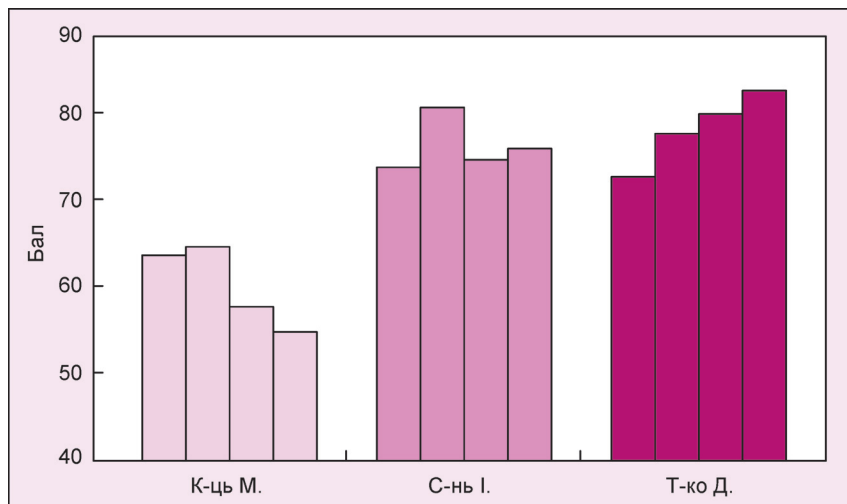


Рисунок 2 – Зміни рівня прояву самооцінки у тхеквондистів протягом чотирирічного олімпійського циклу підготовки

го 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. 2).

Тренерський штаб національної збірної команди повинен своєчасно отримувати важливу інформацію про стан психологічної готовності своїх підопічних та мати можливість спостерігати динаміку індивідуальної реакції організму на запропоновані тренувальні та змагальні навантаження. Дані про стан психологічної готовності спортсменів дозволяють тренеру краще розуміти їхні поведінкові реакції на тренуваннях, які наприклад, можуть проявлятися в неякісному виконанні певних завдань фізичної підготовки, ефективності виконання обумовлених технічних дій, відсутності бажання виконувати високоінтенсивні вправи, агресивно проводити спаринги тощо. Особливої значущості подібний зворотний зв'язок набуває під час підготовки в найбільш напружених фазах річного циклу підготовки (змагальний період, етап безпосередньої підготовки до відповідальних змагань тощо).

Такий підхід дозволяє в процесі досліджень своєчасно діагностувати настання стану емоційного виснаження у спортсменів та надати рекомендації до корекції розвитку несприятливого стану. Так, графічне представлення індивідуальних даних дозволило в наших дослідженнях виявити в окремих спортсменів фактично експоненціальну криву наростання стану емоційного вигорання (за шкалою резистентності) (рис. 3.).

При цьому найбільший приріст емоційної резистентності спостерігався саме на двох заключних етапах підготовки до змагань. У 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 несприйняття 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 зі своєрідним несприйняттям спортсменом тих засобів та методів, які використовували тренери під час цілеспрямованої підготовки. На думку спортсмена, його психологічне виснаження було обумов-

лене не особистісними причинами, а одноманітністю використаних тренерським штабом засобів та методів підготовки, їх неадекватно завищеними обсягами. Тобто, в даному випадку, на думку спортсмена, вся проблема повністю полягала в неефективній роботі тренерського штабу. Перманентний контроль за психологічними станами спортсменів дозволив у даному випадку завчасно виявити формування негативної тенденції та здійснити всі необхідні кроки для того, щоб своєчасно запобігти настанню конфліктної ситуації.

Потрібно також розуміти що подібна відверта розмова між тренером та спортсменами зазвичай є малоймовірною, особливо враховуючи традиції та стиль вітчизняної спортивної школи, в рамках якої найчастіше сповідується авторитарний стиль управління, який не допускає критичного ставлення до своєї роботи не тільки з боку спортсменів (такий варіант навіть важко собі уявити), а й колег по тренерській діяльності. В практиці підготовки існує багато випадків коли подібні критичні розмови з тренерами призводили до відрядження спортсмена зі складу команди. Вочевидь, основний ефект очікувався від надання подальшої публічності цієї події та її підсвідомого впливу на інших спортсменів з метою підвищення їх дисциплінованості та відповідальності. В умовах радянського спорту, де використовувався екстенсивний підхід формування спортивного резерву, такий варіант мав свою доцільність та ефективність. На місце «бунтівника» одразу ж знаходилась замі-

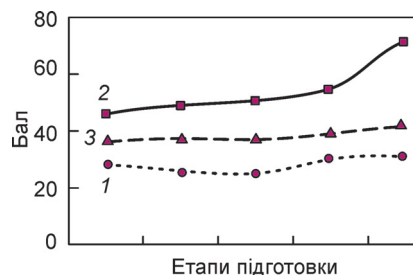


Рисунок 3 – Індивідуальна динаміка змін показників емоційного вигорання у тхеквондистів протягом річного циклу підготовки:

1 – виснаження; 2 – резистентність; 3 – напруження.

на із величезної черги талановитих спортсменів, які мріяли потрапити до складу збірної команди.

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 його роботи. При цьому за допомогою до спеціалістів зі спортивної психології звертаються не тільки спортсмени, а й їхні 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 являє 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 обсяг роботи, який було виконано протягом тривалого періоду підготовки (макроцикли, періоди), 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 складних у діяльності спортивного психолога, який бере безпосередню участь у підготовці збірних команд до участі в Олімпійських іграх.

Наявність об'єктивних даних психологічного тестування дозволяє спростувати або підтвердити попередні висновки про актуальний пси-

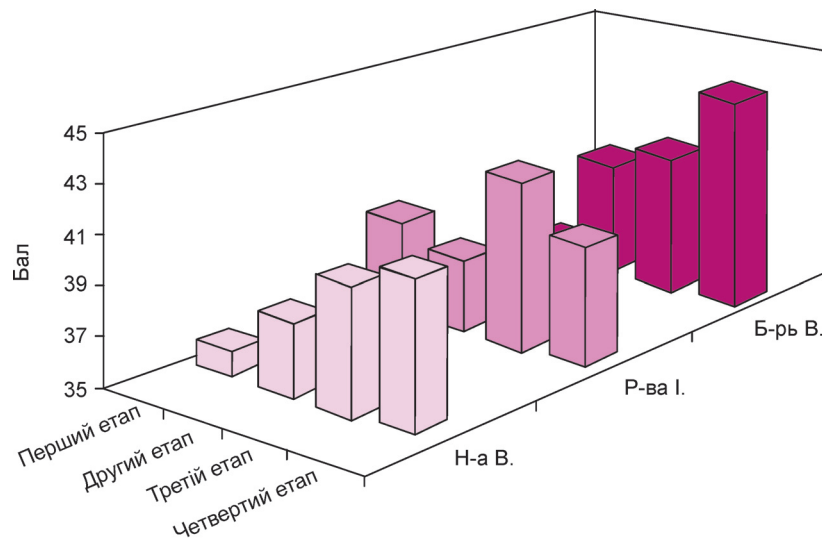


Рисунок 4 – Рівень стресу (загальний показник) у тхеквондистів протягом змагального періоду підготовки

хоемоційний стан спортсменів (який здійснюється на основі постійних суб'єктивних візуальних спостережень за поведінковими реакціями спортсменів на тренуваннях та змаганнях). Проведені нами дослідження дозволили встановити індивідуальну динаміку змін показника стресу у тхеквондистів у змагальному періоді підготовки (рис. 4). Так, у двох спортсменів від першого до четвертого етапу змагального періоду спостерігався значний приріст рівня загального стресу, який почав негативним чином позначатися на їхній змагальній діяльності та вимагав у подальшому використання спеціальних психокорегуючих заходів, спрямованих на оптимізацію психологічного стану спортсменів.

У працях зарубіжних та вітчизняних фахівців сьогодні представлена достатня кількість сучасних інформативних методик, які дозволяють отримати важливу інформацію про поточний та оперативний психоемоційний стан спортсменів. З метою швидкого та зручного отримання актуальної інформації може бути використана розроблена вітчизняними фахівцями методика САН (самопочуття, активність, настрій). 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 мікроциклів тренувального процесу (мікроцикли) (рис. 5.).

Дослідження супроводжувало серію ударних мікроциклів, які характеризувались значними обсягами тренувальної роботи, недовідновленням та накопиченням кумулятивного ефекту для стимуляції роботоздатності на наступних етапах процесу підготовки.

Так, на рисунку 5 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 учених сьогодні особливою популярністю користується метод оперативного контролю психоемоційного стану спортсмена на основі суб'єктивного сприйняття отриманих фізичних навантажень (RPE). Спортсмену необхідно визначити міру отриманого фізичного та психоемоційного навантаження за запропонованою бальною шкалою.

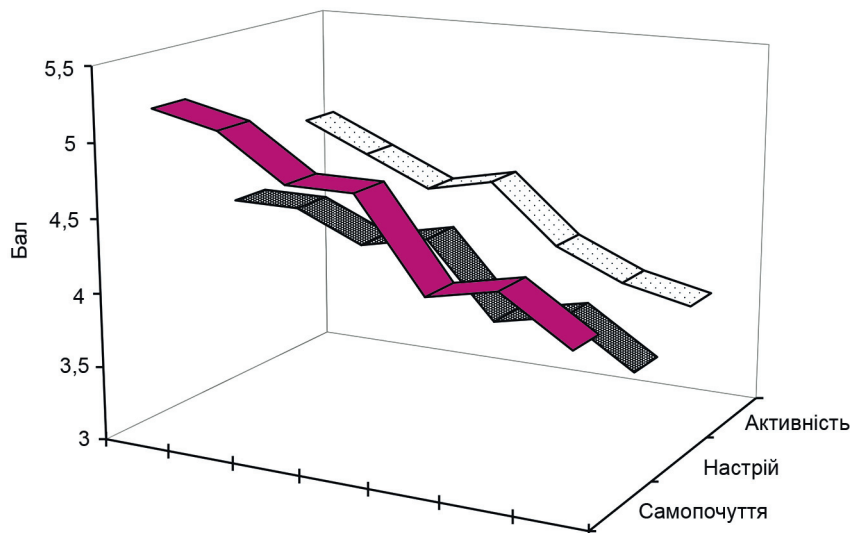


Рисунок 5 – Оперативний контроль психологічного стану тхеквондистки протягом серії ударних мікроциклів

Оптимальним можна вважати варіант, при якому суб'єктивні дані сприйняття навантажень спортсменами супроводжується об'єктивними фізіологічними даними, що отримуються в процесі тренувальної та змагальної діяльності завдяки використанню спеціальної наукової апаратури (ЧСС, ЧД, витрачені Ккал, варіабельність серцевого ритму, індекси напруження, кінематичні характеристики рухової діяльності тощо). Комплексний оперативний контроль поточного стану спортсменів дозволить зіставити суб'єктивні та об'єктивні дані та отримати максимально точну інформацію про стан готовності спортсмена, а також прийняти відповідні управлінські рішення щодо необхідності його корекції.

Дискусія. Проблема психологічного забезпечення та контролю психологічної підготовленості під час цілеспрямованої підготовки кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічних олімпійських циклах сьогодні є однією із мало досліджуваних та актуальних. 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. Цілком слушною є думка відомих вітчизняних та зарубіжних фахівців [7, 10, 14], які вказують на суттєвий дефіцит фундаменталь-

них прикладних знань з вузлових питань раціональної підготовки за роками чотирирічних олімпійських циклів. Дуже часто організація тренувального процесу здійснюється без урахування індивідуальних особливостей спортсменів, розуміння необхідності оптимізації тренувальної і змагальної діяльності за роками олімпійського циклу, планування засобів відновлення і стимуляції роботоздатності.

Планування психологічного забезпечення та підготовки протягом річного циклу неможливе без урахування 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 емоційного напруження надзвичайно високий, потрібно планувати засоби корекції та стабілізації психоемоційного стану і використовувати відповідні їм психодіагностичні методи контролю.

Подібного диференційованого підходу необхідно дотримуватись в олімпійських чотирирічних циклах.

Етапний контроль при цьому має забезпечувати оцінювання стану спортсмена, що є наслідком довгострокових тренувальних впливів (протягом макроциклу, року, декількох років). Поточний контроль, який надає відомості про стан спортсмена, є наслідком впливів тренувальних або змагальних навантажень, етапів і періодів підготовки. Оперативний контроль, у свою чергу, спрямований на оцінювання швидкоплинних тимчасових станів, що виникають як термінова реакція під час психічних навантажень у ході тренувальних занять або окремих змагань.

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 чотирирічної підготовки. Своєчасне виявлення негативних впливів стресового середовища на психоемоційний стан спортсмена, який готується до виступу, дозволяє прийняти швидкі заходи для усунення негативних чинників та стабілізації оперативної ситуації.

Підтверджено та розширено дані Г. Горської [5], В. Blumenstein та R. Lidor [13] про необхідність 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.

Принциповим положенням контролю психологічної підготовленості тхеквондистів потрібно вважати систематичність здійснення діагностичних заходів, їх зв'язок із конкретними завданнями та змістом навчально-тренувальної діяльності спортсменів у

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 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 запобігати виникненню 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, залежно від тривалості та спрямованості діагностичних заходів, можна умовно розподілити на етапний, поточний та оперативний.

Отримані в ході досліджень дані підтверджують важливість безперервного та системного аналізу тих змін психологічного стану, які відбуваються під час цілеспрямованої підготовки в рамках чотирирічних олімпійських циклів. У даному дослідженні було представлено 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.

Висновки. Контроль за станом психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів та його подальша корекція є одним із ефективних шляхів оптимізації багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умо-

вах загострення конкурентної боротьби на найбільш престижних змаганнях міжнародного масштабу. Підвищення ефективності підготовки спортсменів у 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.

Показано можливість використання результатів етапного, поточного та оперативного контролю з метою визначення актуального психоемоційного стану та його подальшу корекцію. Зміни, які фіксувались нами у прояві багатьох досліджуваних психологічних параметрів, були значною мірою обумовлені особливостями тренувальної та змагальної діяльності в рамках конкретних структурних утворень процесу підготовки.

Перспективи подальших досліджень передбачають створення індивідуальних психологічних профілів кваліфікованих спортсменів та подальше вивчення багаторічної динаміки змін основних лабільних показників, які піддаються значній корекції та можуть суттєвим чином вплинути на ефективність виступів тхеквондистів у головних змаганнях чотириріччя.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арканія РА. Удосконалення тренувального процесу тхеквондистів. *Траектория науки*. 2016;2(7): 5.14–5.33.
2. Воронова ВІ. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська л-ра; 2017. 271 с.
3. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр учбової літератури; 2017. 384 с.
4. Височіна НЛ, Ромолданова ІО. Організація контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах. *Наука в олімпійському спорті*. 2021;3:26–36.
5. Горская ГБ. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов к Олимпийским играм. *Наука в олимпийском спорте*. 2019; 4:41–45.
6. Гринь ОР, Воронова ВІ. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015;(3):29–34.

7. Дрюков ВД. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. Киев: Науковий світ; 2002. 240 с.

8. Иссурин ВБ. Подготовка спортсмена XXI века. Научные основы и построение тренировок. Москва: Спорт; 2016. 464 с.

9. Матвеев ЛП. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. Москва: Советский спорт; 2010. 340 с.

10. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник: Киев: Олимпийская лит.; 2015. Кн. 1. 608 с.

11. Ромолданова І. Психологічне забезпечення підготовки тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020;2:114–129.

12. Anderson R. Faster, higher, psychologically stronger. *Sport psychology at the London Olympic Games*. In: *RPsych*. 2012 [Internet]. Available from: www.psychology.org.au/publications/inpsych/2012/

13. Blumenstein B, Lidor R. The road to the Olympic Games. A four years psychological preparation program. *Athletic Insight* [Internet]. 2007;9(4). Available from: <http://www.athleticinsight.com/>

14. Bompal T, Haff GG. Periodization: theory and methodology of training. [5th ed.]. Champaign IL: Human Kinetics; 2009. 480 p.

15. Harbert R. The psychology of being Olympic Favorite. *Athletic Insight* [Internet]. 2007;9(4). Available from: <http://www.athleticinsight.com>.

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

17. Rodionov AV. Psychology of physical education and sport: textbook for students of physical culture profile institutions. Moscow. Akademicheskii proyekt; Fond «Mir»; 2004. 576 p.

18. Sotoodeh MS, Talebi R, Hemayattalab R, Arabameri E. "Comparison of selected mental skills between elite and nonelite male and female Taekwondo athletes". *World Journal of Sport Sciences*. 2012;6(1):32–8.

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

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

21. Yancheva T. Psychological problems in modern sport. *Science in Olympic Sport*. 2020;1:71–75. DOI:10.32652/olympic2020.1_6

LITERATURE

1. Arkania RA. Improvement of the training process of taekwondo players. The trajectory of science. 2016;2(7): 5.14–5.33.
2. Voronova VI. Sports psychology: teaching guide. Kyiv: Olimpiyska literatura; 2017. 271 p.
3. Vysochina NL Psychological support in the system of training athletes in Olympic sports. Kyiv: Center of educational literature; 2017. 384 p.
4. Vysochina NL, Romoldanova IO Organization of control of psychological fitness of qualified taekwondists in four-year Olympic cycles. *Nauka v Olimpiyskom sporte*. 2021;3:26–36.
5. Gorskaya GB. Psychological Support of Athletes' Preparation for the Olympic Games. *Nauka v Olimpiyskom sporte*. 2019; 4:41–45.
6. Grin OR, Voronova V. System of psychological support of sportsmen training as a problem

of modern sports psychology. Sportywni visnyk Prydniprovya. 2015;(3):29–34.

7. Driukov VD. Preparation of High-Skilled Athletes in Four-Year Olympic Cycles. Kiev: Naukovyi svit; 2002. 240 p.

8. Issurin VB. Preparation of the athlete of the XXI century. Scientific foundations and construction of training. Moscow: Sport; 2016. 464 p.

9. Matveyev LP. General theory and its practical applications: textbook. Moscow: Sovetsky sport; 2010. 340 p.

10. Platonov VN. System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook. Kiev: Olimpiyskaya literatura; 2015. Book 1. 608 p.

11. Romoldanova I. Psychological support of taekwondo training in four-year Olympic cycles. Sportywna nauka ta zdorovia liudyny. 2020;2:114–129.

12. Anderson R. Faster, higher, psychologically stronger. Sport psychology at the London Olympic Games. In: Rpsych. 2012 [Internet]. Available from: www.psychology.org.au/publications/inpsych/2012/

13. Blumenstein B, Lidor R. The road to the Olympic Games. A four years psychological preparation program. Athletic Insight [Internet]. 2007;9(4). Available from: <http://www.athleticinsight.com/>.

14. Bompal T, Haff GG. Periodization: theory and methodology of training. [5th ed.]. Champaign IL: Human Kinetics; 2009. 480 p.

15. Harbert R. The psychology of being Olympic Favorite. Athletic Insight [Internet]. 2007;9(4). Available from: <http://www.athleticinsight.com>.

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

17. Rodionov AV. Psychology of physical education and sport: textbook for students of physical culture profile institutions. Moscow. Akademicheskiiy proyekt; Fond «Mir»; 2004. 576 p.

18. Sotoodeh MS, Talebi R, Hemayattalab R, Arabameri E. "Comparison of selected men-

tal skills between elite and nonelite male and female Taekwondo athletes". World Journal of Sport Sciences. 2012;6(1):32–8.

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

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

21. Yancheva T. Psychological problems in modern sport. Science in Olympic Sport. 2020;1:71–75. DOI:10.32652/olympic2020.1_6

Надійшла 25.07.2022

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

Ромолданова Ірина Олександрівна <https://orcid.org/0000-0001-6955-304X>,
irynaromoldanova@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Romoldanova Iryna <https://orcid.org/0000-0001-6955-304X>, irynaromoldanova@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine