

Київський університет імені Бориса Грінченка  
Borys Grinchenko Kyiv University

№2 (6) 2021

Наукове електронне періодичне  
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА  
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

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



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2021.2

**Спортивна наука та здоров'я людини:**

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

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

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

**Головний редактор:**

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

**Випускові редактори:**

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

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

**Члени редакційної колегії:**

*Антала Б.*, професор (Словацька республіка);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Девесіглу С.*, професор (Туреччина);

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

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

*Талагір Л.-Г.*, професор (Румунія);

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

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

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

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

*Лаца З.*, професор (Угорщина);

*Чингієне В.*, професор (Литовська Республіка);

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

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

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

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

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

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

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

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Літературне редагування – *Косар М.М.*

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

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

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

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



## ЗМІСТ

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



<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2021.215>

УДК: 796.01:159.9

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМООЦІНКИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

Ромолданова Ірина<sup>1(ABCD)</sup>, Височіна Надія<sup>2(ABCDEF)</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна

<sup>2</sup>Національний університет оборони України імені Івана Черняховського,  
м. Київ, Україна

Внесок автора:

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

### Анотація

*Актуальність.* В статті розглянуто особливості прояву самооцінки у тхеквондистів різного рівня кваліфікації та статі. Вказується на важливу роль діагностики рівня самооцінки тхеквондистів під час цілеспрямованої підготовки спортсменів до міжнародних змагань. Показано взаємозв'язок самооцінки із ефективністю змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів.

*Мета* – дослідити рівень прояву самооцінки у тхеквондистів різної кваліфікації і встановити її взаємозв'язок із ефективністю тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

*Матеріал і методи:* аналіз літературних джерел і мережі Інтернет, опитування експертів, педагогічне спостереження, методи психодіагностики, методи математичної статистики.

*Результати.* Встановлено, що більш досвідчені тхеквондисти, які здійснюють підготовку в другому та більше олімпійських чотирьохрічних циклах, мають більш високий рівень самооцінки у порівнянні із молодими спортсменами, що вперше готуються до Олімпійських ігор. Найнижчий рівень самооцінки (статистично достовірний) спостерігався у молодих спортсменок, що вперше готуються до Олімпійських ігор ( $63,10 \pm 11,34$  у.о.,  $p < 0,05$ ). Досвідчені спортсмени чоловіки та жінки мали приблизно однаковий високий рівень прояву самооцінки ( $p > 0,05$ ). Встановлено статистично значущі кореляційні взаємозв'язки між рівнем прояву самооцінки тхеквондистів та ефективністю їх змагальної діяльності. Спортсмени з більш високим рівнем самооцінки відзначались кращими показниками ефективності ударів (%) під час участі в умовах реальних змагань.

*Висновки.* Підкреслено важливість дослідження та подальшої корекції рівня самооцінки тхеквондистів під час підготовки в рамках чотирьохрічних олімпійських циклів.



**Ключові слова:** психологічне забезпечення, психологічний контроль, самооцінка спортсменів, чотирьохрічні олімпійські цикли, тренувальна і змагальна діяльність.

## FEATURES OF SELF-ESTEEM AND ITS INFLUENCE ON THE EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF QUALIFIED TAEKWONDO ATHLETES

Romoldanova Iryna<sup>1</sup>, Vysochina Nadiia<sup>2</sup>

<sup>1</sup> National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine

<sup>2</sup> National defense university of Ukraine named after Ivan Cherniakhovkyi, Kyiv, Ukraine

### Abstract

*Introduction.* The article discusses the features of self-esteem in taekwondo athletes of various skill levels and gender. The important role of diagnostics of the level of self-esteem of taekwondo athletes in the process of purposeful preparation of athletes for international competitions is pointed out. The interrelation of self-esteem with the effectiveness of competitive activity of qualified taekwondo athletes is shown.

*Aim* is to study the level of self-esteem of taekwondo athletes of various qualifications and to establish its relationship with the effectiveness of training and competitive activity of athletes.

*Material and methods:* analysis of literary sources and Internet, expert survey, pedagogical observation, methods of psychodiagnostics, methods of mathematical statistics.

*Results.* It was found that more experienced taekwondo athletes who train in the second and more Olympic four-year cycle have a higher level of self-esteem in comparison with young athletes who are preparing for the Olympic Games for the first time. The lowest level of self-esteem ( $63.10 \pm 11.34$ ,  $p < 0.05$ ) was observed in young athletes who are preparing for the first time for responsible international competitions. Experienced male and female athletes had approximately the same high level of self-esteem manifestation ( $p > 0.05$ ). Statistically significant correlations between the level of self-assessment of taekwondo athletes and the effectiveness of their competitive activity were established. Athletes with a higher level of self-esteem were distinguished by higher rates of impact efficiency (%) during performance in real competition conditions.

*Conclusion.* The importance of research and further correction of the level of self-esteem of taekwondo athletes in the process of training athletes in the framework of four-year Olympic cycles is emphasized.

**Key words:** psychological support, psychological control, self-esteem of athletes, four-year Olympic cycles, training and competitive activity.



## Вступ

Важливими рисами сучасного підходу до організації підготовки спортсменів є усвідомлення необхідності науково-обґрунтованого планування підготовки спортсменів як цілісного процесу [7, 9, 10, 13].

Ці принципові підходи до проблеми підготовки спортсменів знайшли своє відображення і по відношенню до принципів організації та змісту психологічного забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті [4, 17, 24].

Психологічне забезпечення, у сучасному спорті стає важливим компонентом 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 [2, 4, 8, 11].

Такі цілеспрямовані впливи з боку психолога можуть 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) [11, 17, 20, 23].

Психологічна підготовленість спортсмена є невід'ємною частиною структури загальної підготовленості, разом із технічною, тактичною,

фізичною, функціональною та ін.

Вона 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 [2, 12, 16, 20]

Важлива роль під час психологічного забезпечення підготовки тхеквондистів 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.

Як вважають фахівці [3, 6, 22], 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.

На думу фахівців [3, 5, 22] самооцінка спортсмена є однією із найважливіших складових його особистості, так як на пряму 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.

Адекватно високий рівень самооцінки, на думку багатьох спеціалістів, впливає на розвиток ціннісних орієнтирів спортсменів.

Спортсмени, які адекватно оцінюють себе, мотивовані на досягнення успіху, мають високу емоційну стабільність, розвинуті вольові якості, відчувають впевненість у власних силах, мають адекватний рівень домагань і високу самокритичність [5, 22].

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.

В працях багатьох спеціалістів [3, 6, 14, 15, 21] вказується на той

факт, що спортсмени високого класу мають адекватно високий рівень самооцінки, у порівнянні із менш кваліфікованими спортсменами, та тими, хто спортом не займається.

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 особистості піддається цілеспрямованій корекції і яким чином відбувається його онтогенез під дією спадкових чинників і впливу факторів зовнішнього середовища (успіхи або невдачі у навчання, спортивній діяльності, соціальних групах однолітків, тощо).

Одними із актуальних напрямів дослідження, на наш погляд, є визначення рівня прояву самооцінки у кваліфікованих тхеквондистів з урахуванням їхнього спортивного досвіду та кваліфікації, вивчення впливу рівня самооцінки тхеквондистів на ефективність їхньої тренувальної і змагальної діяльності, аналіз динаміки змін протягом різних структурних утворень тренувального процесу тощо.

Особливо гострою ця проблема є для цілеспрямованої підготовки спортсменів національної збірної команди з тхеквондо, яка готується до участі в Олімпійських іграх.

**Зв'язок з планами і темами НДР.** Дослідження виконано відповідно до «Зведеного плану



науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.27 «Удосконалення системи спортивної підготовки і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів в сучасних умовах інтенсифікації змагальної діяльності» (№ державної реєстрації 0174000806).

### Мета роботи

Мета дослідження – дослідити рівень прояву самооцінки у тхеквондистів різної кваліфікації і встановити її взаємозв'язок із ефективністю тренувальної і змагальної діяльності спортсменів.

### Матеріал і методи дослідження

*Методи дослідження:* аналіз літературних джерел та всесвітньої мережі Інтернет, опитування експертів, педагогічне спостереження, психодіагностичні методи, методи математичної статистики.

Дослідження базується на аналізі літературних джерел, а також думок експертів щодо впливу рівня прояву самооцінки тхеквондистів на ефективність їхньої тренувальної і змагальної діяльності.

Проаналізовано наукові статті, статистичні довідки та інші методичні документи, в яких розглядаються питання самооцінки спортсменів та її вплив на спортивно-педагогічну діяльність.

Педагогічне спостереження здійснювалось за особливостями тренувальної і змагальної діяльності тхеквондистів різної кваліфікації та статі.

Ефективність змагальної діяльності здійснювалась на основі

аналізу успішності атакуювальних ударів (кількість точно виконаних ударів по відношенню до їх загальної кількості, %).

Проаналізовано виступи вітчизняних кваліфікованих тхеквондистів в поєдинках чемпіонату України.

В опитуванні брали участь 18 українських тренерів: 9 – МС, 6 – МСМК та 3 – ЗТУ.

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).

Визначено 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).

В дослідженнях брали участь 40 спортсменів різної кваліфікації і статі – 1 ЗМС, 9 – МСМК, 18 – МС, 12 – КМС.

Взаємозв'язки між різними компонентами самооцінки та ефективністю змагальної діяльності тхеквондистів визначалася за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона ( $r$ ), достовірність відмінностей – за допомогою  $t$ -критерію Стьюдента.



## Результати дослідження та їх обговорення

Досвідчені спортсмени, які здійснювали підготовку у двох і більше олімпійських циклах, мали достовірно більш високі показники ( $p < 0,05$ ) рівня самооцінки у порівнянні із молодими тхеквондистам, що вперше потрапили до складу національної збірної (рис. 1).

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.

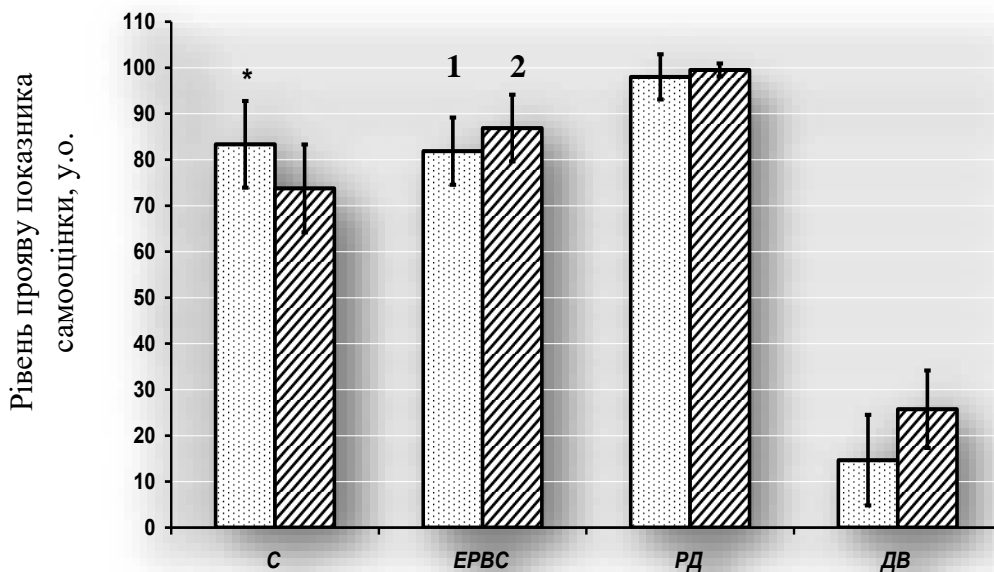


Рисунок 1. Прояв самооцінки у тхеквондистів з урахуванням рівня спортивної майстерності ( $n = 40$ ):

- 1 – спортсмени більш високої кваліфікації (другий і більше олімпійський цикл);  
2 – молоді, малодосвідчені спортсмени (перший олімпійський цикл).

Примітки: \* відмінності достовірні ( $p < 0,05$ )

Діапазон відхилення при цьому, для молодих спортсменів майже вдвічі перевищував аналогічні показники більш кваліфікованих тхеквондистів збірної та мав статистично достовірний характер ( $p < 0,05$ ) ( $14,66 \pm 9,83$  проти  $25,75 \pm 8,41$ ).

Отримані результати, на наш погляд, можуть свідчити про певний елемент очікування,

непередбачуваності для молодих спортсменів, які вперше готуються прийняти участі у великих змаганнях.

Позитивним можна також вважати той факт, що практично всі молоді спортсмени мали максимальний рівень домагань, відмічалось прагнення до максимального прояву важливих складових підготовленості.



Подібний «мотиваційний плацдарм» є важливим компонентом подальшого професійного та особистісного зростання молодого спортсмена.

Проведений порівняльний аналіз рівня прояву самооцінки у спортсменів та спортсменок не виявив достовірних відмінностей за жодним із досліджуваних параметрів (рис. 2).

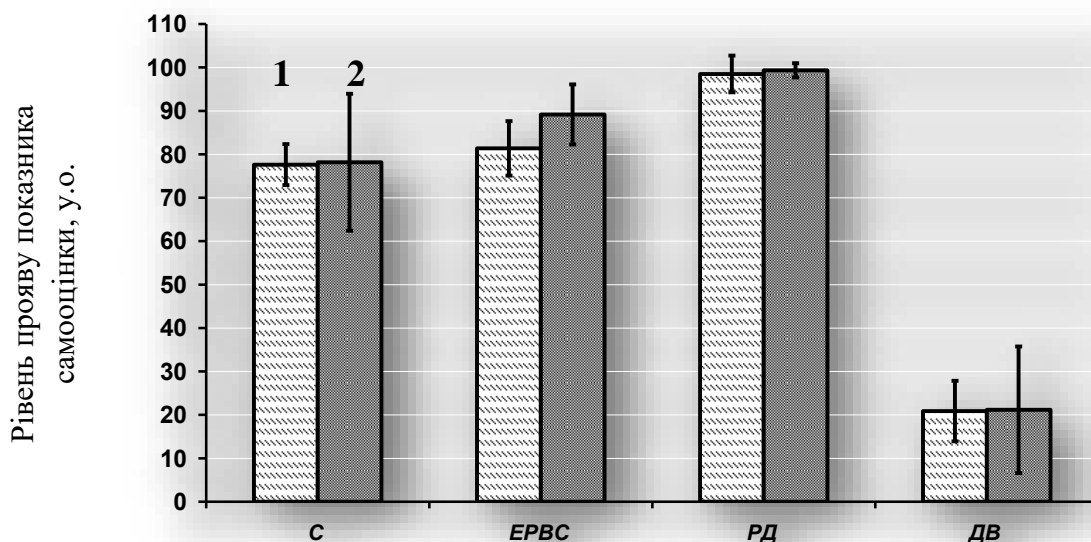


Рисунок 2. Показники самооцінки кваліфікованих тхеквондистів з урахуванням статі (n = 40):

1 – чоловіки; 2 – жінки.

Примітки: \* відмінності достовірні ( $p < 0,05$ )

В наших дослідженнях спостерігалась ситуація, при якій жінки мали навіть дещо більший рівень прояву самооцінки ніж чоловіки, хоча, як вже зазначалося раніше, ці відмінності не мали статистично достовірного характеру.

При цьому у жінок спостерігалась також і більша варіативність отриманих даних через те, що в спортсменок різної кваліфікації фіксувалися значні відмінності в рівні прояву самооцінки, від завищеного до середнього. У чоловіків подібна тенденція проявлялась значно менше.

Відокремлений аналіз рівня самооцінки чоловіків та жінок з урахуванням їх кваліфікації дозволяє побачити ці суттєві відмінності (табл. 1).

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.

Важливим завданням нашого дослідження було визначення взаємозв'язку між рівнем самооцінки кваліфікованих тхеквондистів та ефективністю їх змагальною діяльністю.

Таблиця 1.

**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
<b>Чоловіки</b>				
Досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (n=10)	80,12±2,44	5,08	6,10	4
Молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирьохрічних циклів підготовки (n=10)	75,25±3,25	6,5	7,98	3,4
<b>Жінки</b>				
Досвідчені спортсмени, що мають досвід виступів на найвищому рівні (n=10)	86,25±5,23	10,46	12,13	2,4
Молоді спортсмени, що вперше готуються в рамках чотирьохрічних циклів підготовки (n=10)	63,10±6,72	11,34	13,92	1,2,3

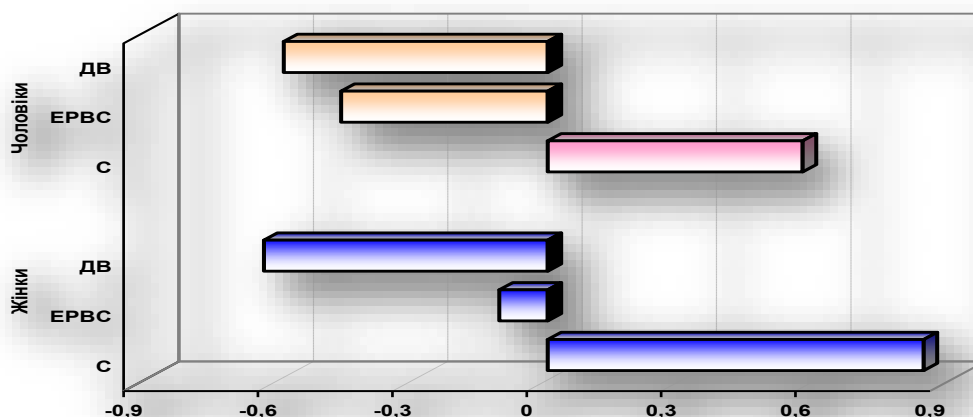
*Примітки: \* (1 – досвідчені спортсмени, чоловіки, 2 – молоді спортсмени, чоловіки, 3 – досвідчені спортсмени, жінки, 4 – молоді спортсмени, жінки)*

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 свідчити про хибність обраного шляху для вирішення завдань психологічної підготовки

спортсменів в конкретному виді спорту.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити наявність достовірно високих зв'язків між різними компонентами самооцінки кваліфікованих тхеквондистів та ефективністю їхньої змагальної діяльності (за показником ефективності атаквальних дій, %) (рис. 3).



**Рисунок 3. Кореляційні взаємозв'язки параметрів самооцінки із ефективністю змагальної діяльності у чоловіків і жінок в тхеквондо**



Причому у жінок взаємозв'язок між рівнем самооцінки та ефективністю атаквальних 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 (рис. 4).

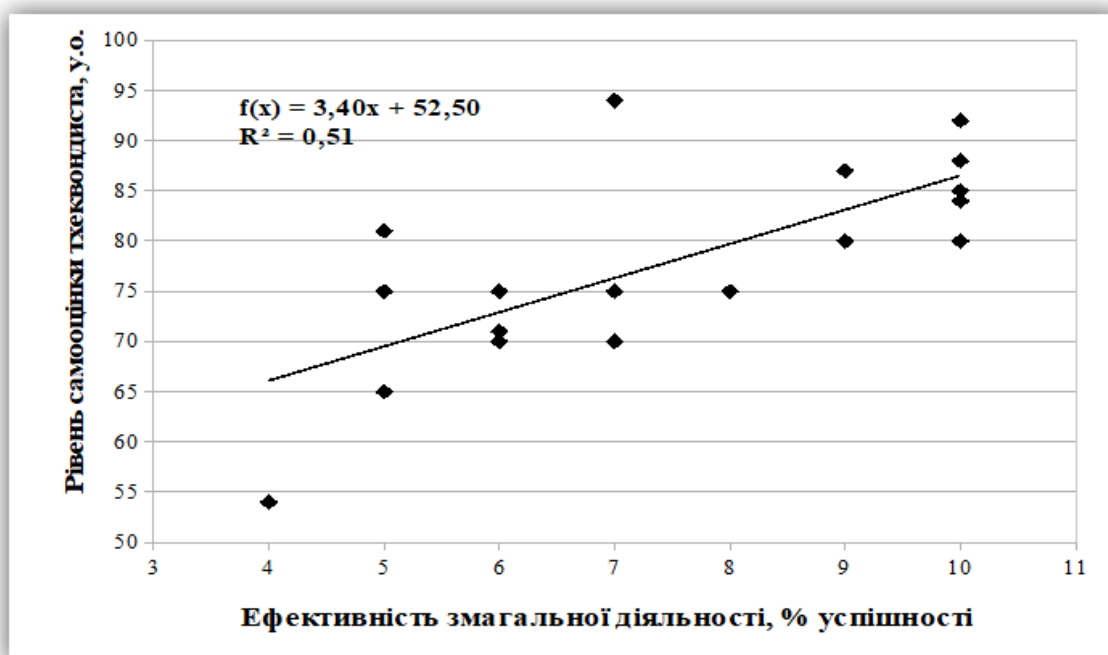


Рисунок 4. Взаємозв'язок ефективності змагальної діяльності тхеквондистів високого класу з рівнем їхньої самооцінки (n=18)

### Дискусія

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 [1, 21].

Наступний крок – це пошук та систематизація інформативних,

надійних та доступних в практиці підготовки засобів та методів їх психодіагностики.

Завершальний етап – створення загального алгоритму організації психологічного контролю підготовленості спортсменів в спортивних єдиноборствах протягом різних структурних утворень тренувального процесу (мікроциклах, мезоциклах, макроциклах, чотирьохрічних циклах) та визначення основних



напрямоків 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 в тренувальній та змагальній діяльності спортсменів в єдиноборствах [14, 19, 21].

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 [16].

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. [2, 20, 24].

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, які безпосередньо впливають на ефективність виступу у змаганнях [5, 18, 21].

В змагальній діяльності тхеквондистів високого класу важливу роль відіграє здатність спортсмена до саморегуляції – можливість підтримувати емоційне збудження на достатньо високому рівні та самостійно його регулювати [15, 21, 22].

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

Так, адекватне або неадекватне ставлення до себе обумовлює або психічну стійкість, надійність, врівноваженість, або невпевненість, відсутність ініціативи [3].

Впевненість тхеквондиста в своїх силах – важлива складова надійності його діяльності в змагальних умовах протягом всього циклу олімпійської підготовки.

Проведені нами дослідження дозволи встановити тісний взаємозв'язок між ефективністю змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів і рівнем їхньої самооцінки (особливо серед жінок).

Було підтверджено дані фахівців, про те, що спортсмени більш високої кваліфікації мають і більш високий (в деяких випадках



завищений) рівень самооцінки власних можливостей, який, враховуючи рівень спортивних досягнень, психологи сьогодні рекомендують називати адекватним.

### Висновки

1. 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 чотирьохрічних 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.

2. Самооцінка спортсмена є одним із ключових компонентів в структурі психологічної підготовленості кваліфікованого тхеквондиста. Вона забезпечує створення необхідного мотиваційного плацдарму для перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень,

адекватного реагування на гостру конкуренцію на престижних міжнародних змаганнях та стресове середовище спорту вищих досягнень.

3. Більш кваліфіковані та досвідчені тхеквондисти, що перебувають на заключних етапах багаторічного вдосконалення, мають більш високий рівень самооцінки у порівнянні із молодими спортсменами, що вперше готуються взяти участь в Олімпійських іграх. Ця різниця стає особливо помітною під час порівнянні спортсменок різної кваліфікації ( $86,25 \pm 10,46$  проти  $63,10 \pm 11,34$  відповідно).

4. Виявлені достовірні взаємозв'язки між ефективністю змагальної діяльності тхеквондистів і рівнем їхньої самооцінки ( $r=0,839$  для жінок, і  $r=0,569$  для чоловіків), що дозволяє стверджувати про важливість використання показника самооцінки з метою контролю психологічної готовності тхеквондистів до змагань.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані із дослідженням особливостей прояву та впливом інших компонентів психологічної підготовленості (особистісні, когнітивні тощо) на ефективність тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів.

### Література:

1. Арканія РА. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів. *Траекторія науки*. 2016;2(7):5.14-5.33.

### References:

1. Arkania RA. Upgrading of the training process of taekwondo athletes. *Trajectory of science*. 2016;2(7):5.14-5.33. Ukrainian.



2. Воронова ВІ. Психологія спорту: [навч. посіб.]. Київ: Олімпійська літ; 2017. 271.
3. Воронова В, Высочина Н, Михнов А. Влияние самооценки на игровую деятельность квалифицированных хоккеистов. *Наука в олимпийском спорте*. 2017;2:57–61.
4. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр учбової літератури; 2017. 384.
5. Височіна НЛ. Самооцінка кваліфікованих шахістів та її вплив на результати спортивної діяльності: автореф. дис... канд.: 24.00.01. НУФВСУ. Київ, 2011. 21.
6. Гант ОЕ. Формування адекватної самооцінки тенісистів в системі їх психологічної підготовки. *J. Of Physical Education and Sport*. 2016; 16(2):335–9.
7. Дрюков ВД. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. Киев: Науковий світ; 2002. 240.
8. Ильин ЕП. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 352.
9. Иссурин ВБ. Подготовка спортсмена XXI века. Научные основы и построение тренировки. М.: Спорт; 2016. 464.
10. Матвеев ЛП. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М: Советский спорт; 2010. 340.
11. Пуни АЦ. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: Физкультура и спорт; 1969. 89.
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/](http://www.psychology.org.au/publications/inpsych/2012/)
13. Bompa T, Haff GG. Periodization: theory and methodology of training.
2. Voronova VI. Psychology of sport: [textbook]. Kyiv: Olympic literature; 2017. 271. Ukrainian.
3. Voronova V, Vysochina N, Mikhnov A. Influence of self-esteem on the playing activity of qualified hockey players. *Science in Olympic sport*. 2017;2:57-61. Russian.
4. Vysochina N. Psychological support in the system of training athletes in Olympic sports. Kyiv: Center for Educational Literature; 2017. 384. Ukrainian.
5. Vysochina N. Self-esteem of qualified chessplayers and its influence on the results of sports activities: author's ref. dis ... cand.: 24.00.01. NUPESU. Kyiv, 2011. 21. Ukrainian.
6. Gant OE. Formation of adequate self-esteem of tennis players in the system of their psychological training. *J. of Physical Education and Sport*. 2016;16(2):335-9. Ukrainian.
7. Dryukov VD. Training of highly qualified athletes in four-year Olympic cycles. Kiev: Naukoviy svit; 2002. 240. Russian.
8. Ilyin EP. Sports psychology. St. Petersburg: Peter; 2012. 352. Russian.
9. Issurin VB. Training of an athlete of the XXI century. Scientific basis and construction of training. M.: Sport; 2016. 464. Russian.
10. Matveev LP. General theory of sports and its applied aspects. M: Soviet sport; 2010. 340. Russian.
11. Puni AC. Psychological preparation for competition in sports. M.: Physical culture and sport; 1969. 89. Russian.
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/](http://www.psychology.org.au/publications/inpsych/2012/)
13. Bompa T, Haff GG. Periodization: theory and methodology of training.



- Champaign IL: Human Kinetics; 2009. 480.
14. Estevan I, Álvarez O, Castillo I. Perceived self-efficacy and technical-tactical performance in university taekwondists. *Cuad. Psicol. Deporte*. 2016;16:51–64.
15. García-Naveira A. Optimism, general self-efficacy and competitiveness in young high-performance athletes. *Cult. Cienc. Deporte*. 2018;37:71–81.
16. Harbert R. The psychology of being Olympic Favorite. *Athletic Insight* [Internet]. 2007;9(4). Available from: <http://www.athleticinsight.com>.
17. Horska H. Psychological support for the preparation of athletes for the Olympic Games. *Science in Olympic Sport*. 2019; 4:41-45.
18. Kristjánisdóttir H, Erlingsdóttir AV, Sveinsson G, Saavedra JM. Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Pers. Individ. Differ*. 2018; 134: 125–130.
19. 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.
20. Rodionov AV. Psychology of physical education and sport: textbook for students of physical culture profile institutions. Moscow. Akademicheskij proyekt; Fond «Mir»; 2004:576.
21. 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.
22. Vysochina N. The influence of self-esteem on the emotional state of an athlete as personality. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2010;3:151–3.
- Champaign IL: Human Kinetics; 2009. 480.
14. Estevan I, Álvarez O, Castillo I. Perceived self-efficacy and technical-tactical performance in university taekwondists. *Cuad. Psicol. Deporte*. 2016;16:51–64.
15. García-Naveira A. Optimism, general self-efficacy and competitiveness in young high-performance athletes. *Cult. Cienc. Deporte*. 2018;37:71–81.
16. Harbert R. The psychology of being Olympic Favorite. *Athletic Insight* [Internet]. 2007;9(4). Available from: <http://www.athleticinsight.com>.
17. Horska H. Psychological support for the preparation of athletes for the Olympic Games. *Science in Olympic Sport*. 2019; 4:41-45.
18. Kristjánisdóttir H, Erlingsdóttir AV, Sveinsson G, Saavedra JM. Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Pers. Individ. Differ*. 2018; 134: 125–130.
19. 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.
20. Rodionov AV. Psychology of physical education and sport: textbook for students of physical culture profile institutions. Moscow. Akademicheskij proyekt; Fond «Mir»; 2004:576.
21. 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.
22. Vysochina N. The influence of self-esteem on the emotional state of an athlete as personality. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2010;3:151–3.





23. Wylleman P. An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of sport and exercise*. 2019;42:89-9.
24. Yancheva T. Psychological problems in modern sport. *Science in Olympic Sport*. 2020;1:71-75.  
DOI:10.32652/olympic2020.1\_6
23. Wylleman P. An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of sport and exercise*. 2019;42:89-9.
24. Yancheva T. Psychological problems in modern sport. *Science in Olympic Sport*. 2020;1:71-75.  
DOI:10.32652/olympic2020.1\_6

*Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.*

### Інформація про авторів:

**Ромолданова Ірина Олександрівна**

*аспірантка кафедри історії і теорії олімпійського спорту,*  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0001-6955-304X

E-mail: irynaromoldanova@ukr.net

**Височіна Надія Леонідівна**

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, старший дослідник,*  
Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського,  
м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0001-6098-9699

E-mail: nadiiavysochina@gmail.com

Отримано: 31.08.2021

Прийнято: 15.09.2021

Опубліковано: 28.10.2021

Ромолданова Ірина, Височіна Надія. Особливості прояву самооцінки та її вплив на ефективність змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021;2(6):169-182. DOI:10.28925/2664-2069.2021.215