



DOI:10.28925/2664-2069.2020.2.10

УДК: 796.01:159.9

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ У ЧОТИРЬОХРІЧНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦИКЛАХ

Ромолданова Ірина^(ABCDEF)

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

Внесок автора: А – концепція та дизайн дослідження; В – збір даних;
С – аналіз та інтерпретація даних; D – написання статті;
Е – редагування статті; F – остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. У статті розглянуті проблеми психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих тхеквондистів у чотирьохрічних олімпійських циклах. Проаналізовано вітчизняний та зарубіжний досвід з актуальних питань планування та організації психолого-педагогічного процесу в межах різних структурних утворень тренувального процесу.

Мета – на підставі вивчення спеціальної науково-методичної літератури та опитування експертів визначити проблеми психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих тхеквондистів у чотирьохрічних олімпійських циклах.

Матеріал і методи: аналіз літературних джерел та мережі Інтернет, опитування експертів, педагогічне спостереження, контент-аналіз.

Результати. В умовах інтенсифікації змагальної діяльності в тхеквондо та підвищення рівня конкуренції на міжнародній спортивній арені, підкреслюється необхідність вдосконалення загальної системи підготовки спортсменів-олімпійців у чотирьохрічних циклах шляхом оптимізації процесу психологічного забезпечення. Встановлено різні підходи та форми психологічного забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Проаналізовано особливості психологічного забезпечення підготовки спортсменів у межах процесу багаторічного вдосконалення. Акцентовано на потребі планування психологічного забезпечення підготовки тхеквондистів у чотирьохрічних циклах з урахуванням змісту та педагогічних завдань конкретних періодів підготовки. Підкреслено важливість планування багаторічної безперервної роботи психолога під час підготовки спортсменів у чотирьохрічних олімпійських циклах.

Ключові слова: психологічна підготовка, психологічне забезпечення, система підготовки спортсменів, чотирьохрічні олімпійські цикли, змагальна діяльність.

PSYCHOLOGICAL TRAINING SUPPORT FOR TAEKWONDO ATHLETES IN FOUR-YEAR OLYMPIC CYCLES

Romoldanova Iryna

*National University of Physical Education and Sports of Ukraine,
Kyiv, Ukraine*

Abstract

Introduction. Psychological provision of taekwondo training in four-year Olympic training cycles. The article deals with the problems of psychological support for the training of qualified taekwondo athletes in the Olympic four-year cycles. Analyzed domestic and foreign experience on topical issues of planning and organization of the psychological and pedagogical process in the framework of various structural formations of the training process.

Aim – based on the study of special scientific and methodological literature and a survey of experts, determine the problems of psychological provision of qualified taekwondo athletes in the four-year Olympic training cycles.

Material and methods. Analysis of literary sources and Internet, expert survey, pedagogical observation, content analysis.

Results. In the context of intensification of competitive activity in taekwondo and an increase in the level of competition in the international sports arena, the need to improve the general system of training Olympic athletes in four-year cycles by optimizing the process of psychological provision is emphasized. Various approaches and forms of psychological provision for the training of athletes in Olympic sports have been established. The features of the psychological provision of training athletes in the framework of the process of long-term improvement are considered. It is pointed out that it is necessary to plan psychological provision for the training of taekwondo athletes in four-year cycles, taking into account the content and pedagogical tasks of specific periods of training. The importance of planning a continuous long-term work of a psychologist during the training of athletes in four-year Olympic cycles is emphasized.

Keywords: psychological training, psychological support, athletes training system, four-year Olympic cycles, competitive activity.

Вступ. Одним із актуальних напрямів системи підготовки спортсменів є оптимізація підготовки в чотирьохрічних олімпійських циклах. Останнім часом спостерігається тенденція до продовження періоду виступів у спорті вищих досягнень. Звичним явищем стає виступ найсильніших спортсменів у двох-трьох олімпійських циклах, постійно збільшується кількість випадків виступів спортсменів у чотирьох-

п'яти і навіть шести-семи Олімпійських іграх. Важливим завданням водночас є розробка структури та змісту чотирьохрічних олімпійських циклів, розуміючи, що кожний новий цикл у кар'єрі спортсмена не може дублювати зміст попереднього, а бути самостійним утворенням [7, 10, 13, 17].

Сучасний рівень спортивних досягнень у тхеквондо вимагає цілеспрямованої організації багаторічної підготовки спортсменів,



пошуку дедалі ефективніших організаційних форм, засобів і методів навчально-тренувальної роботи, а також контролю рівня підготовленості, який є ефективним інструментом управління і планування тренувального процесу [8, 19, 29].

Постійне зростання популярності тхеквондо та загострення конкуренції з боку зарубіжних суперників стимулюють 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.

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 [1, 8].

Водночас нині можна спостерігати тенденцію загострення боротьби на міжнародних спортивних змаганнях у різних видах спортивних єдиноборств. Останнім часом вітчизняним тхеквондистам усе складніше виборювати право кваліфікуватися для участі в Олімпійських іграх.

Одним із важливих напрямів цілеспрямованої підготовки кваліфікованих тхеквондистів до Олімпійських ігор, на наш погляд, може стати оптимізація процесу підготовки в межах чотирьохрічних циклів підготовки. Водночас

вдосконалення навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, планування фізичних навантажень в кожному році чотирьохрічного циклу є важливим під час застосування сучасних засобів і методів психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Пошук ефективних механізмів системного психологічного контролю стану підготовленості кваліфікованих тхеквондистів протягом усього олімпійського циклу.

Змагальна діяльність в єдиноборствах загалом та в тхеквондо зокрема характеризується високою емоційністю та багатогранністю. Так, спортсменам необхідно постійно діяти в умовах непередбачуваності, швидко реагувати на дії суперника, змінювати тактику та манеру ведення поєдинку залежно від перебігу протистояння [1, 29].

Схожі умови змагальної діяльності потребують від спортсменів прояву важливих психологічних якостей, які відіграють, на думку багатьох спеціалістів, надзвичайно важливу роль, як при відборі у спорт вищих досягнень, так і під час тренувальної і змагальної діяльності тхеквондистів.

На думку спеціалістів [2, 6, 16, 20, 30], психологічні якості мають розглядатися як природні задатки та здібності спортсменів, які мають величезне значення для успішної змагальної та тренувальної діяльності. Управління психологічними станами кваліфікованих тхеквондистів протягом чотирьохрічних циклів



підготовки дозволяє істотно збільшити можливості контролю за власними діями, підвищити рівень особистісної компетенції, впливаючи на більш відповідальну та раціональну підготовку до виступу в змаганнях, а також значно збагатити варіативність поведінкових реакцій у складних умовах змагальної боротьби.

Вивченням психологічних якостей спортсменів у спортивних єдиноборствах загалом та в тхеквондо зокрема займались багато вітчизняних і зарубіжних дослідників [19, 26, 27, 29], в працях яких підкреслюється значення психологічних якостей, як-от: мислення, перцептивні здібності, тип темпераменту, вольові якості, рівень мотивації, самоконтроль, самооцінка, різні прояви уваги тощо.

Однак попри величезну кількість науково-методичних даних з питань психологічної підготовки в спортивних єдиноборствах і контролю їх спеціальних здібностей, в спеціалізованій літературі не висвітлені механізми комплексного контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів упродовж олімпійських циклів підготовки.

Важливим завданням є визначення кола пріоритетних психологічних властивостей та якостей, які мають безпосередній зв'язок із ефективністю тренувальної та змагальної діяльності тхеквондистів у спорті вищих досягнень.

Особливо важливим питанням, на наш погляд, є обґрунтування загального алгоритму організації та механізму етапного контролю за

психологічним станом спортсменів, які готуються протягом чотирьох років до Олімпійських ігор тощо.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. 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 дослідження – на підставі вивчення спеціальної науково-методичної літератури та опитування експертів визначити проблеми психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих тхеквондистів в чотирьохрічних олімпійських циклах.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел та мережі Інтернет, опитування експертів, педагогічне спостереження, контент-аналіз. Дослідження базується на аналізі літературних джерел, а також думок експертів щодо ключових проблем підготовки спортсменів у чотирьохрічних олімпійських циклах та їх психологічного забезпечення. Проаналізовано наукові статті, статистичні довідки та інші методичні документи, в яких розглядаються питання психологічного забезпечення підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах.

Педагогічне спостереження проводилось відповідно до



особливостей змагальної діяльності тхеквондистів різного віку та кваліфікації. Визначались розбіжності техніко-тактичної підготовленості та манера ведення змагального поєдинку. В опитуванні взяло участь 18 українських тренерів: 9 – МС, 6 – МСМК та 3 – ЗТУ.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що досягти високих спортивних результатів у спорті можна лише за умови чіткого планування різних сторін підготовки спортсменів під час процесу багаторічного вдосконалення, оскільки спортивне тренування є безперервним процесом, який характеризується своєю циклічністю – періодичним повторюванням відносно самостійних завершених відрізків часу (цикли, періоди, етапи, стадії багаторічної підготовки) [5, 7, 10, 13, 17].

Особливої значущості завдання раціональної централізованої підготовки спортсменів набувають під час підготовки до участі в Олімпійських іграх. Останнім часом спостерігається тенденція до очевидного підвищення рівня спортивних результатів та загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені.

Зростає роль упровадження сучасних науково-методичних розробок планування тренувального процесу, застосування новітніх засобів і методів стимуляції, а також відновлення працездатності спортсменів.

Виділення в структурі підготовки спортсменів високого класу чотирьохрічних олімпійських циклів, на думку В.М. Платонова [13], обумовлено потребою в

організації планомірної підготовки до Олімпійських ігор. Водночас зміст кожного з етапів такої підготовки, має пов'язуватись із вирішенням проміжних завдань, які визначаються метою підготовки спортсменів до Олімпійських ігор.

З кожним роком питанням раціональної побудови чотирьохрічних циклів підготовки приділяється значна увага. Обумовлено це, на думку фахівців [5, 13], декількома причинами. Насамперед, велику роль відіграє суттєве збільшення для багатьох спортсменів періоду успішних виступів у спорті вищих досягнень. Якщо у 1950-1970 рр. участь спортсмена навіть у двох-трьох Олімпійських іграх була непоширеним явищем, то нині в деяких видах спорту спостерігаються випадки успішних виступів спортсменів на олімпійській арені шість-сім разів.

Важко не погодитися із думкою спеціалістів, які стверджують, що тривалість успішних виступів на найвищому рівні значною мірою залежить від раціональної побудови підготовки в межах чотирьохрічних циклів підготовки.

Врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена, пошуку для нього оптимальної структури змагальної діяльності, виявлення функціональних резервів для подальшого вдосконалення, оптимізація об'ємів тренувальної і змагальної діяльності протягом кожного року олімпійської підготовки, пошуку мотиваційних факторів стимулювання подальших успішних виступів тощо [5, 13, 17].

Водночас, на наш погляд,

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

Важливими рисами сучасного підходу до організації підготовки спортсменів є усвідомлення необхідності науково-обґрунтованого планування підготовки спортсменів як цілісного процесу. Ці принципові підходи до проблеми підготовки спортсменів знайшли своє відображення і щодо принципів організації та змісту психологічного забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті [2-4, 9, 16, 21, 30, 32].

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, 22, 30, 33].

Однак потрібно зазначити, що подібне цілісне уявлення про психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті виникло досить нещодавно. Частково це 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.

Нині в спеціалізованій літературі є велика кількість наукових публікацій, які здебільшого присвячені вивченню окремих питань психологічної підготовки та психологічного забезпечення підготовки спортсменів.

Вивченням психічних станів спортсменів та їх регуляції в тренувальній і змагальній діяльності займалися Г.В. Ложкін, А.Б. Колосов [9], О.Р. Гринь [4], В.І. Воронова [3]. Дослідження психологічної природи взаємовідносин та конфліктів між спортсменами та тренерами можна знайти в наукових працях І.І. Сулейманова [15]. Питання підвищення рівня мотивації та вольової підготовки спортсменів висвітлено в публікаціях Р.А. Пілояна [12] та ін.

Окремої уваги заслуговують науково-методичні праці фахівців, які присвячені дослідженням ступеня прояву різних психологічних якостей і властивостей спортсменів [2-4, 19, 23, 28]. Підібрані та апробовані інформативні засоби діагностики досліджуваних якостей та властивостей психіки спортсменів. Встановлені модельно-цільові орієнтири ступеня їхнього прояву для успішної змагальної діяльності в різних видах спорту тощо [2, 20, 23-25, 32].

Дедалі більшої популярності в процесі підготовки спортсменів високого класу набувають різноманітні форми та засоби корекції психологічних станів спортсменів (спортивний коучинг, психологічний тренінг, психологічна



консультація, психологічна реабілітація тощо) [2-4, 30].

На сьогоднішній день, все частіше фахівці з психології спорту починають обговорювати саме психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Психологічне забезпечення уособлює широко-масштабний соціально-психологічний процес, який не звужує спектр діяльності психолога лише до безпосередньої підготовки до змагань [3, 9, 11, 22, 30].

Ключові 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 й змісту спортивно-педагогічної діяльності спортсменів, зокрема на різних етапах багаторічної кар'єри, повинна відповідати концепція психологічного забезпечення.

Імовірно саме через слабкий зв'язок психологічної науки з принципами навчально-тренувального процесу, буває так складно зрозуміти механізм імплементації результатів досліджень, які були проведені в предметному полі психологічної науки та визначити доцільні шляхи їхнього застосування в межах періодизації підготовки спортсменів.

Психологічне забезпечення має відповідати практичним запитам підготовки спортсменів протягом багаторічного вдосконалення [22, 30]. В межах подібного тривалого процесу здійснюється і психологічне виховання спортсмена, визначаються

обдаровані для подальших виступів у спорті вищих досягнень діти та підлітки, встановлюються індивідуальні особливості кожного спортсмена, сильні та слабкі сторони в структурі психологічної підготовленості, забезпечуються необхідні соціально-психологічні умови організації тренувальної та змагальної діяльності, пропонуються своєрідні психологічні стандарти та етика взаємовідносин у команді та багато інших важливих питань, які потребують тривалого періоду часу.

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

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).

Психологічна підготовленість спортсмена є невід'ємною частиною структури загальної підготовленості, разом із технічною, тактичною, фізичною, функціональною тощо. 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 для їх діагностики.

Попри це в питаннях структури та форми психологічного забезпечення підготовки спортсменів, думки низки відомих спортивних психологів та фахівців з теорії спорту дещо різняться.

Так, В.І. Воронова [3] вважає, що основними форматами психологічного забезпечення підготовки спортсменів повинні бути психологічне навчання, психологічна діагностика, психологічна консультація, психологічний тренінг та психологічна регуляція. Для їхньої ефективної реалізації є потреба в безперервній співпраці психолога зі спортсменом. Це можливе лише за умови постійного перебування в команді. Такий підхід, на думку автора, забезпечить довгострокове планування необхідних напрямів роботи з кожним конкретним спортсменом, дасть змогу своєчасно усунути небажані впливи соціального та природного середовища, навчити методам саморегуляції, закріпити довіру та відкритість відносин між психологом і спортсменом, донести до тренера важливі психологічні терміни та знання, покращивши рівень його підготовленості та розширивши кругозір професійних знань.

До необхідності подібної тривалої сумісної підготовки апелює Г. Горська [22], яка вважає що одним із суттєвих недоліків сьогоденного психологічного забезпечення підготовки спортсменів є фрагментарність та нетривалість застосування 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. Акцентується на потребі її індивідуалізації, врахування специфіки виду спорту, особливості олімпійських змагань. На думку Г. Горської, відходить у минуле уявлення про спортивну психологічну службу як аналога швидкої допомоги, до послуг якої звертаються в критичних умовах [22].

Однак попри це, незрозумілим залишається питання який період часу висвітлюють спеціалісти (чотирьохрічний олімпійський цикл, річний цикл підготовки, підготовку на заключному етапі тощо).

Цікавою також є думка Г.В. Ложкіна та А.Б. Колосова [9], які вважають, що важливими шляхами оптимізації спортивної діяльності в межах психологічного забезпечення мають бути:

- наближення характеристик особистості спортсмена конкретної спеціалізації до ідеальних; створення комфортного професійного середовища (психологічного клімату);
- оптимізація впливів несприятливих екологічних факторів (середовище), шляхом дозування інтенсивності їх впливів, підвищення особистісної



(емоційної, стресової) стійкості (витривалості);

- моделювання тренувань у наближених до реальних психологічних умов, розробка алгоритмів допінг-стратегій тощо.

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

У більшості наукових праць психологічне забезпечення взаємопов'язано із фундаментальними принципами теорії періодизації спортивного тренування, відповідає змісту та завданням різних етапів підготовки, стосується структури багаторічного вдосконалення [2-4, 30].

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

На заключних етапах багаторічної підготовки на перший план виходять ті напрями психологічного забезпечення, які визначають результативність змагальної діяльності та здатність спортсмена переносити високі психоемоційні напруження спорту вищих досягнень, забезпечують мобілізацію резервних можливостей організму спортсменів в області психологічної підготовленості,

дозволяють корегувати психологічний стан спортсмена перед стартом та після змагань, проводити психологічну мобілізацію перед виступом тощо).

Зміст та структура психологічного забезпечення мають також відповідати періодизації на рівні макро- та мезоструктури спортивною підготовки. Попри важливість таких знань у спеціалізованій літературі відчувається суттєвий дефіцит досліджень у цьому напрямі.

Планування психологічного забезпечення та підготовки протягом, наприклад річного циклу, неможливе без врахування тих завдань та специфіки процесу підготовки, які заплановані тренером та спортсменом у різні місяці.

Якщо спортсмен перебуває в підготовчому періоді, тобто 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 розв'язати схожі завдання. І навпаки, в період безпосередньої підготовки до змагань, коли рівень емоціональної напруги є надзвичайно високим, варто планувати засоби корекції та стабілізації психоемоційного стану тощо.

Прикметно, що схожого диференційованого підходу під час планування змісту психологічного забезпечення варто дотримуватись і в олімпійських чотирьохрічних циклах. Прикладом планування психологічного забезпечення в

чотирьохрічному олімпійському циклі може слугувати підхід В. Blumenstein та R. Lidor [18], реалізований ними під час підготовки спортсменів збірних команд Ізраїлю до Олімпійських ігор 2008 року в Пекіні.

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

Другий та третій роки олімпійського циклу розглядалися як період відпрацювання практичного застосування засвоєних психологічних умінь під час тренувань та змагань. На даному етапі підготовки важливо було визначити для кожного спортсмена найбільш пригожий засіб розв'язання психологічних завдань, які виникали перед ними, а також закріплення навичок застосування засвоєних психологічних умінь у реальних умовах спортивної діяльності.

Четвертий рік олімпійського циклу був найвідповідальнішим. Завдання роботи психолога в цей період полягає у допомозі спортсменам успішно пройти відбір до олімпійської команди. Не менш значущим є проведення підготовки до виступів тих атлетів, які входять до олімпійської збірної країни. Також велике значення має допомога спортсменам, які не пройшли олімпійський відбір, аби подолати невдачі та розчарування.

Особливо важливою та

складною проблемою, на думку Г. Горської [22], є завдання психологічного супроводу виступів спортсменів безпосередньо під час Олімпійських ігор. У зміст психологічного супроводу підготовки спортсменів психологи включають зниження невизначеності змагальної ситуації не тільки завдяки участі в передолімпійських змаганнях кандидатів до олімпійських збірних команд, а й завдяки ознайомленню олімпійців-новачків із досвідом тих спортсменів, хто вже брав участь в Олімпійських іграх.

Зазначається 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 беруть участь в Олімпійських іграх, джерелом психічної напруги є особливий статус цих змагань, недостатній рівень впевненості у власних силах, неадекватна оцінка значущості певних умов змагань.

Дискусія. Досить складно тлумачити дефіцит наукових даних, пов'язаних із питаннями психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих спортсменів у чотирьохрічних циклах олімпійської підготовки, адже складність та відповідальність такої тривалої централізованої підготовки висуває значні вимоги до рівня психічної готовності спортсменів та потребує постійного контролю їхніх психоемоційних станів.

У працях вітчизняних та



зарубіжних авторів (Н. Horska [22], В.І. Воронова [3], Н.Л. Височіна [4], О.Р. Гринь [4], R. Anderson [16], P. Wylleman [32] та ін.) аналізується психологічне забезпечення підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення, різноманітні форми та засоби психологічної підготовки спортсменів, особливості психологічної підготовки до змагань.

Однак не меншої актуальності, на наш погляд, набуває проблема психологічної підготовки спортсменів саме протягом чотирьохрічного циклу підготовки, в межах якої важливі складові системи психологічного забезпечення мають бути органічно взаємопов'язані із стратегічними завданнями чотирьохрічного плану підготовки спортсменів до Олімпійських ігор, стати її важливою допоміжною ланкою.

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів, які готуються до виступів на Олімпійських іграх, має містити планування не лише завдань кожного року олімпійського циклу, а й завдань окремих етапів річних циклів підготовки.

Водночас варто виокремити найбільш інформативні та адекватні, завданням та специфіці етапу, засоби та методи психодіагностики станів спортсменів із розробкою та впровадженням подальшої програми спеціалізованих психологічних впливів.

Окрему увагу, на наш погляд, варто приділити визначенню найбільш значущих для спортивних єдиноборств загалом та тхеквондо зокрема психологічних якостей та

властивостей особистості, які безпосередньо пов'язані із успішністю їхньої тренувальної та змагальної діяльності. Значущі для виду спорту психологічні властивості та стани потребують постійного контролю в процесі цілеспрямованої підготовки спортсменів до Олімпійських ігор.

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.

Важлива роль під час психологічного забезпечення підготовки спортсменів в олімпійських циклах, на наш погляд, має належати психологічному контролю за станом готовності спортсменів.

Системний контроль стану психологічної підготовленості спортсменів-олімпійців дає змогу 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 застосування різноманітних засобів та психокорегувальних методів під час цілеспрямованої підготовки до Олімпійських ігор.



Висновки:

1. Однією із помітних тенденцій розвитку сучасного олімпійського спорту є постійне підвищення видовищності та комерційної привабливості олімпійських змагань. Дедалі чіткіше спостерігається прагнення керівників міжнародних спортивних організацій до інтенсифікації змагальної діяльності в різних видах спорту, збільшення уваги до спортивних змагань ЗМІ та громадськості. Вже нині це призвело до істотного підвищення рівня конкуренції на міжнародних спортивних змаганнях та стало каталізатором пошуку новітніх технологій підготовки спортсменів до головних змагань чотирьохріччя. Дедалі частіше можна бачити досвідчених спортсменів, які залишаються у спорті вищих досягнень тривалий час та успішно виступають протягом декількох олімпійських циклів.

2. Одним із важливих напрямів системної підготовки спортсменів-олімпійців є психологічне забезпечення, яке має містити увесь 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.

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

4. 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.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із розробкою алгоритму комплексного контролю та подальшої корекції рівня психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирьохрічних олімпійських циклах підготовки.

Література:

1. Арканія РА. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів. *Траекторія науки*. 2016; 2(7):5.14-5.33.
2. Воронова ВІ. Психологія спорту: [навчальний посібник] 3-тє вид. Київ: Олімпійська літ; 2017. 271 с.

Reference:

1. Arkania RA. Perfect for the training process of taekwondo fighters. *Trajectory of science*. 2016;2(7):5.14-5.33. Ukrainian
2. Voronova VI. Psychology of sport: [textbook] 3rd ed. Kyiv: Olympic lit; 2017. 271 p. Ukrainian



3. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр учбової літератури; 2017. 384 с
4. Гринь ОР, Воронова ВІ. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015; (3):29–34.
5. Дрюков ВД. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. Киев: Науковий світ; 2002. 240 с.
6. Ильин ЕП. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 352 с.
7. Иссурин ВБ. Подготовка спортсмена XXI века. Научные основы и построение тренировки. М.: Спорт; 2016. 464 с.
8. Ли Чжон Ки. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо версии ВТФ [автореферат]. Москва: Российская государственная академия физической культуры; 2003. 22 с.
9. Ложкин ГВ, Колосов АБ. От психологического сопровождения к психологическому обеспечению субъекта спортивной деятельности. *Спортивный психолог*. 2012;3:5-12.
10. Матвеев ЛП. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник. М: Советский спорт; 2010. 340 с.
11. Мельников ВМ, Непопалов ВН, Романова ЕВ. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. М.: Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. 1998;3:122-9.
12. Пилюян РА. Мотивация спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт; 1984.112 с.
3. Vysochina NL. Psychological support in the system of training athletes in Olympic sports. Kyiv: Center for Educational Literature; 2017. 384 p. Ukrainian
4. Grin OR, Voronova VI. The system of psychological support for the training of athletes as a problem of modern sports psychology. *Sport bulletin Prydniprov'ya*. 2015;3:29–34. Ukrainian
5. Dryukov VD. Training of highly qualified athletes in four-year Olympic cycles. Kiev: Naukoviy svit; 2002. 240 p. Russian
6. Ilyin EP. Sports psychology. St. Petersburg: Piter; 2012. 352 p. Russian
7. Issurin VB. Training of an athlete of the XXI century. Scientific basis and construction of training. M.: Sport; 2016. 464 p. Russian
8. Lee Jong Ki. Technical and tactical characteristics of competitive sparring in the taekwondo version of the WTF [abstract]. Moscow: Russian State Academy of Physical Culture; 2003.22 p. Russian
9. Lozhkin GV, Kolosov AB. From psychological assistance to psychological support of the subject of sports activity. *Sports psychologist*. 2012;3:5-12. Russian
10. Matveev LP. General theory of sports and its applied aspects: textbook. M: Soviet sport; 2010. 340 p. Russian
11. Melnikov VM, Nepopalov VN, Romanina EV. Psychological support of sports activities. M.: Jubilee collection of works of RGAFK scientists dedicated to the 80th anniversary of the Academy. 1998;3:122-9. Russian
12. Piloyan RA. Motivation for sports activities. M.: Physical culture and sport; 1984.112 p. Russian

13. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник: Киев: Олімпійська літ.; 2015. 1 т.
14. Пуни АЦ. Психологічна підготовка к соревнованиям в спорте. М.: «Физкультура и спорт»; 1969. 89 с.
15. Сулейманов ИИ. Основы спортивной конфликтологии. Омск: СибГАФК; 1997. 344 с.
16. Anderson R. Faster, higher, psychologically stronger. Sport psychology at the London Olympic Games. InRpsych. 2012 [Internet]. Available from: www.psychology.org.au/publications/inpsych/2012/
17. Bompa T, Haff GG. Periodization: theory and methodology of training. [5th ed.]. Champaign IL: Human Kinetics; 2009. 480 p.
18. 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/>.
19. Estevan I, Álvarez O, Castillo I. Perceived self-efficacy and technical-tactical performance in university taekwondists. Cuad. Psicol. Deporte. 2016;16:51–64.
20. García-Naveira A. Optimism, general self-efficacy and competitiveness in young high-performance athletes. Cult. Cienc. Deporte. 2018;37:71–81.
21. Harbert R. The psychology of being Olympic Favorite. Athletic Insight [Internet]. 2007;9(4). Available from: <http://www.athleticinsight.com>.
22. Horska H. Psychological support for the preparation of athletes for the Olympic Games. Science in Olympic Sport. 2019;4:41-45.
13. Platonov VN. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook: Kiev: Olympic lit.; 2015.1 t. Russian
14. Puni AC. Psychological preparation for competition in sports. M.: "Physical culture and sport"; 1969. 89 p. Russian
15. Suleimanov AI. Fundamentals of sports conflict management. Omsk: SibGAFK; 1997.344 p. Russian
16. Anderson R. Faster, higher, psychologically stronger. Sport psychology at the London Olympic Games. InRpsych. 2012 [Internet]. Available from: www.psychology.org.au/publications/inpsych/2012/
17. Bompa T, Haff GG. Periodization: theory and methodology of training. [5th ed.]. Champaign IL: Human Kinetics; 2009. 480 p.
18. 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/>.
19. Estevan I, Álvarez O, Castillo I. Perceived self-efficacy and technical-tactical performance in university taekwondists. Cuad. Psicol. Deporte. 2016;16:51–64.
20. García-Naveira A. Optimism, general self-efficacy and competitiveness in young high-performance athletes. Cult.Cienc. Deporte. 2018;37:71–81.
21. Harbert R. The psychology of being Olympic Favorite. Athletic Insight [Internet]. 2007;9(4). Available from: <http://www.athleticinsight.com>.
22. Horska H. Psychological support for the preparation of athletes for the Olympic Games. Science in Olympic Sport. 2019;4:41-45.



23. 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.
24. Mehdipoor-Keikha B, Yusof S, Jourkesh M. The relationship between pre-competition state anxiety components and mood state sub-scales scores and the result of among college athletes through temporal patterning. *Int. J. Sport Sci.* 2015;5:8–15.
25. Ortenburger D, Waşik 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.
26. Rodionov AV. Psychology of physical education and sport: textbook for students of physical culture profile institutions. Moscow. Akademicheskij proyekt; Fond «Mir»; 2004. 576 p.
27. Sabina M, Ioana-Sorina L, Elena-Andreea L. Manifestations of Some Personality Traits in Karate Do. *ProcediaSocial and Behavioral Sciences.* 2014;117:269-274.
28. Sonesson S, Kvist J, Ardern C, Österberg A, Silbernagel KG. Psychological factors are important to return to pre-injury sport activity after anterior cruciate ligament reconstruction: Expect and motivate to satisfy. *Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc.* 2017;25:1375–1384.
29. 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.
30. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes. *Sporto mokslas.* 2016;4(86):2–9.
23. 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.
24. Mehdipoor-Keikha B, Yusof S, Jourkesh M. The relationship between pre-competition state anxiety components and mood state sub-scales scores and the result of among college athletes through temporal patterning. *Int. J. Sport Sci.* 2015;5:8–15.
25. Ortenburger D, Waşik 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.
26. Rodionov AV. Psychology of physical education and sport: textbook for students of physical culture profile institutions. Moscow. Akademicheskij proyekt; Fond «Mir»; 2004. 576 p.
27. Sabina M, Ioana-Sorina L, Elena-Andreea L. Manifestations of Some Personality Traits in Karate Do. *ProcediaSocial and Behavioral Sciences.* 2014;117:269-274.
28. Sonesson S, Kvist J, Ardern C, Österberg A, Silbernagel KG. Psychological factors are important to return to pre-injury sport activity after anterior cruciate ligament reconstruction: Expect and motivate to satisfy. *Knee Surg. Sports Traumatol. Arthrosc.* 2017;25:1375–1384.
29. 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.
30. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes. *Sporto mokslas.* 2016;4(86):2–9.

31. Vysochina N, Vorobiova A, Vasylenko M, Vysochin F. Volitional qualities of athletes and their influence on competitive activities. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18(1):230–4.
32. Wylleman P. An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of sport and exercise*. 2019;42:89-9.
33. Yancheva T. Psychological problems in modern sport. *Science in Olympic Sport*. 2020;1:71-5. DOI:10.32652/olympic2020.1_6
31. Vysochina N, Vorobiova A, Vasylenko M, Vysochin F. Volitional qualities of athletes and their influence on competitive activities. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18(1):230–4.
32. Wylleman P. An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of sport and exercise*. 2019;42:89-9.
33. Yancheva T. Psychological problems in modern sport. *Science in Olympic Sport*. 2020;1:71-5. DOI:10.32652/olympic2020.1_6

Інформація про автора:

РОМОЛДАНОВА Ірина Олександрівна

здобувач

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

ORCID: 0000-0001-6955-304X

E-mail: irynaromoldanova@ukr.net

Стаття надійшла 1 жовтня 2020 року