

Організація контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах

Надія Височіна¹, Ірина Ромолданова²

¹ Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Київ, Україна

² Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Organization of control of psychological preparedness in qualified taekwondo fighters in four-year Olympic cycles

Nadiia Vysochyina, Iryna Romoldanova

ABSTRACT. *Objective.* To create a universal algorithm for organizing the process of psychological control of the preparedness of qualified taekwondo fighters within the system of preparation for the Olympic Games and to determine its structure, content, key principles, and directions.

Methods. Analysis and generalization of data from scientific and methodical literature and the Internet, structural and functional method, pedagogical observation, expert evaluation, and methods of mathematical statistics.

Results. The material on control of psychological preparedness of qualified taekwondo fighters was systematized and interpreted. On this basis, the essence of psychological control and its types in the system of psychological support of qualified taekwondo fighters' preparation in four-year Olympic training cycles were identified and the algorithm of its implementation was developed.

Conclusions. The universal algorithm for organizing the process of psychological control was developed; the structure, content, key principles, and directions of this activity within the system of athletes' preparation for the Olympic Games were identified. A set of informative psychological components recommended by experts to diagnose the individual structure and status of psychological preparedness in qualified taekwondo athletes over four-year Olympic cycles was developed. It was found that the priority of significant psychological properties and capabilities that affect competitive performance may change depending on the athlete's experience. It was proved that an important task of psychological preparedness control is to create individual psychological profiles of taekwondo fighters, which can be used as a model reference point in the earlier stages of long-term training. The directions of using psychological control data in the process of training qualified taekwondo fighters in four-year Olympic cycles were identified.

Keywords: psychological preparedness, psychological control, Olympic cycle, taekwondo.

Організація контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах

Надія Височіна, Ірина Ромолданова

АНОТАЦІЯ. *Мета.* Створити універсальний алгоритм організації процесу психологічного контролю підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у рамках системи підготовки до Олімпійських ігор та визначити його структуру, зміст, ключові принципи і напрями.

Методи. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і мережі Інтернет, структурно-функціональний метод, педагогічне спостереження, методи експертних оцінок і математичної статистики.

Результати. Систематизовано та інтерпретовано матеріал стосовно контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів, на основі якого визначено сутність психологічного контролю та його види в системі психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах підготовки, а також сформовано алгоритм його реалізації.

Висновки. Створено універсальний алгоритм організації процесу психологічного контролю, визначено структуру, зміст, ключові принципи та напрями в рамках системи підготовки спортсменів до Олімпійських ігор. Сформовано комплекс інформативних психологічних складових, рекомендованих експертами для діагностики індивідуальної структури та стану психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах. Виявлено, що залежно від досвіду спортсменів може змінюватися пріоритетність значущих психологічних властивостей та якостей, які впливають на змагальну діяльність. Доведено, що важливим завданням контролю психологічної підготовленості є створення індивідуальних психологічних профілів тхеквондистів, які можуть бути використані як модельний орієнтир на більш ранніх етапах багаторічної підготовки. Визначено напрями використання даних психологічного контролю у процесі підготовки кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах.

Ключові слова: психологічна підготовленість, психологічний контроль, олімпійський цикл, тхеквондо.

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

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

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

У подібних умовах постійно зростаючої конкуренції одним із можливих шляхів покращення виступів вітчизняних спортсменів на міжнародній арені є вдосконалення системи підготовки національних збірних команд з тхеквондо до Олімпійських ігор. При цьому потрібно використовувати як фундаментальні знання теорії періодизації тренувального процесу [9, 13, 16], що забезпечують виведення організму спортсмена на пік «спортивної форми» до найбільш відповідальних змагань, так і впровадження сучасних технологій та засобів мобілізації функціональних резервів і управління станом підготовленості спортсмена [1, 6, 23].

Добре відомо, що на сьогодні значний резерв для вдосконалення системи підготовки спортсменів до відповідальних змагань існує у використанні позатренувальних та позазмагальних факторів, здатних мобілізувати функціональні резерви організму спортсменів та пришвидшити відновлювальні процеси в організмі після виснажливих навантажень. У спеціальній літературі можна знайти достатню кількість даних, що підтверджують ефективність використання цих засобів під час підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах [2, 8, 17, 22, 24, 25].

Однак не менш важливе значення в процесі цілеспрямованої підготовки кваліфікованих тхеквондистів повинно відігравати якісне психологічне забезпечення [4, 14, 21, 26, 28]. Конфліктний характер змагальної діяльності у спортивних єдиноборствах висуває значні вимоги до особистісних якостей спортсмена, потребує високорозвинутих здібностей до регуляції різних психоемоційних

станів, що постійно виникають під час тренувальної діяльності та виступів на змаганнях тощо.

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

Одним із ключових компонентів системи психологічного забезпечення є психологічний контроль, який передбачає отримання постійної зворотної інформації від спортсменів про стан і зміни, які відбулися в їхній психіці під дією спортивно-педагогічних чинників і спеціалізованого впливу психокорегуючих програм. Сьогодні відчувається суттєвий дефіцит серйозних науково-методичних праць з проблем використання психологічного контролю під час підготовки спортсменів у тхеквондо.

Недостатньо досліджуваною залишається проблема психологічного забезпечення і контролю в рамках чотирирічних олімпійських циклів підготовки. Тому важливим завданням є створення універсального алгоритму організації процесу психологічного контролю, визначення структури, змісту, ключових принципів та напрямів у рамках системи підготовки спортсменів до Олімпійських ігор. Враховуючи концептуальні завдання періодизації тренувального процесу спортсменів у рамках чотирирічних циклів підготовки, доцільним є виділення різних видів психологічного контролю – етапного, поточного та оперативного, кожен з яких повинен бути спрямований на вирішення відповідних пріоритетних завдань етапів та циклів підготовки.

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

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

процесу тощо. Необхідність розгляду вказаної проблеми є своєчасною та актуальною для даного дослідження.

Мета дослідження – створити універсальний алгоритм організації процесу психологічного контролю підготовки кваліфікованих тхеквондистів у рамках системи підготовки спортсменів до Олімпійських ігор та визначити його структуру, зміст, ключові принципи і напрями.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і мережі Інтернет, структурно-функціональний метод, педагогічне спостереження, методи експертних оцінок і математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проходило під час навчально-тренувальних зборів збірної команди України з тхеквондо у м. Києві. Для визначення думок експертів проводили експертне опитування стосовно контролю психологічної підготовленості спортсменів серед кваліфікованих тренерів. Усього у дослідженні взяла участь 22 особи.

Результати дослідження. У рівному протистоянні приблизно однакових за своєю майстерністю спортсменів краща психологічна готовність до змагань стає тим ключовим фактором, який забезпечує остаточну перевагу одного спортсмена над іншим.

Подібної точки зору дотримуються і досвідчені тренери з тхеквондо, які взяли участь у проведеному опитуванні (табл. 1).

Майже 82 % опитаних тренерів вказали на важливість використання засобів психологічного забезпечення під час підготовки тхеквондистів до Олімпійських ігор. Причому переважна більшість фахівців вказувала на необхідність систематичного використання засобів психологічного забезпечення протягом чотирирічного циклу підготовки. Адже їх епізодичне використання не може повною мірою вирішувати ті нагальні проблеми, які постійно виникають у навчально-тренувальному процесі та під час участі в змаганнях.

При цьому лише 50 % фахівців вказали, що мають досвід залучення спортивних психологів до роботи зі спортсменами. Фактично третина (32 %) опитаних нами експертів відповіли, що не використовують допомогу спортивного психолога під час підготовки спортсменів.

Ряд тренерів відверто вказували, що не розуміють, яким чином можна впровадити роботу спортивного психолога в щільному графіку підготовки національних збірних та яким чином забезпечити комунікацію між новим фахівцем, що не причетний до спорту, та тренерами збірної і спортсменами.

При цьому майже ніхто з опитаних нами спеціалістів не сумнівався, що рівень психологічної підготовленості тхеквондистів впливає на результати їх успішного виступу на змаганнях. Більше ніж 86 % фахівців відповіли, що рівень психологічної підготовленості їхніх спортсменів впливає на підсумкові виступи. У процесі опитування тренерів розповсюдженим було твердження, що тренер і сам може якісно забезпечити процес психологічної підготовки своїх спортсменів, адже процес підготовки спортсменів високого класу супроводжується подоланням значних фізичних та моральних перешкод, боротьбою із суперниками та ін.

Однак у такому випадку виникає запитання, яким чином проконтролювати ті зміни, які відбуваються з психікою спортсмена, та які адекватні засоби регуляції при цьому обрати. Яким чином тренер, що не має спеціальної освіти та знань, може якісно забезпечити психологічну підготовку спортсмена, завчасно попередити та за необхідності усунути несприятливі відхилення у стані його психологічної підготовленості.

Лише третина опитаних нами експертів (36,4 %) вказали на те, що мають досвід використання засобів психологічного контролю для визначення психологічного стану спортсменів. Застосування засобів психологічного контролю дозволяє отримати максимально можливі об'єктивні цифри, що можуть бути використані як з метою отримання інформації про актуальний стан у конкретний проміжок часу, так і для вивчення тривалої динаміки змін показників у конкретного спортсмена під дією впливу навчально-тренувального процесу та цілеспрямованої корекції стану з боку спортивного психолога.

Майже половина (45,5 %) опитаних нами експертів вказали на те, що не використовують засоби психологічного контролю стану спортсменів під час підготовки до змагань.

ТАБЛИЦЯ 1 – Результати експертного опитування досвідчених тренерів з тхеквондо (n = 22)

Запитання	Відповіді респондентів (кількість/%)				
	так	скоріше так, ніж ні	скоріше ні, ніж так	важко сказати	ні
Важливість використання засобів психологічного забезпечення в системі підготовки тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах	18/81,8	3/13,6	0	1/4,6	0
Залучення фахівців зі спортивної психології під час підготовки тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах	11/50,0	1/4,6	3/13,6	7/31,8	0
Залежність успіхів виступу на змаганнях від рівня психологічної підготовленості тхеквондистів	2/9,1	19/86,4	0	1/4,6	0
Використання засобів психологічного контролю під час підготовки кваліфікованих тхеквондистів до змагань	8/36,4	3/13,6	2/9,1	1/4,6	8/36,4

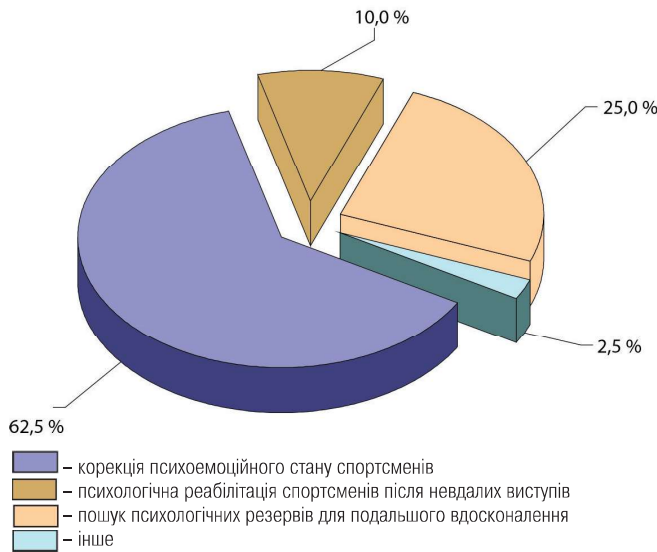


РИСУНОК 1 – Очікуваний ефект від використання засобів психологічного контролю та психологічного забезпечення підготовки тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах (за даними експертного опитування) (n = 22)

Найбільш бажаним ефектом, який тренери очікують отримати від використання засобів психологічного забезпечення, є корекція психоемоційного стану спортсменів – 62,5 %, пошук психологічних резервів для подальшого вдосконалення – 25,0 %, психологічна реабілітація після невдалих виступів – 10,0 % (рис. 1). Такий пріоритетний розподіл, скоріше за все, був обумовлений тим, що мова йшла про спортсменів високого класу, які готуються до відповідальних міжнародних змагань.

На більш ранніх етапах багаторічного вдосконалення (в рамках першої стадії – становлення вищої спортивної майстерності), вочевидь, на перший план повинні вийти інші потреби та завдання, а саме: покращення мотиваційної складової процесу підготовки, формування пси-

хологічних навичок самоконтролю та регуляції різних психоемоційних станів, використання отриманих даних з метою спортивного відбору та орієнтації разом з іншими критеріями (техніко-тактичними, фізичними та ін.) [3, 7, 11, 15, 18, 19], що будуть визначати перспективність юного спортсмена для спорту вищих досягнень тощо.

У сучасній спортивній психології використовується велика кількість інформативних методик та тестів, які дозволяють визначити рівень прояву різноманітних властивостей та станів організму спортсмена. Важливим завданням при цьому є встановлення кола специфічних параметрів та тестів, які мають найбільшу практичну значущість для тхеквондистів високого класу, що готуються до відповідальних міжнародних змагань (рис. 2).

Саме діагностика цих складових психологічної підготовленості, на думку експертів, повинна стати пріоритетним завданням спортивного психолога під час роботи з національними збірними. Опитування тренерів з тхеквондо дозволило виділити до двадцяти різноманітних параметрів, що характеризують стан психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів та можуть бути взяті за основу психологічного контролю в рамках чотирирічних циклів олімпійської підготовки.

Виділені експертами показники були умовно розподілені нами на три основні групи. До першої групи було віднесено показники, які переважним чином характеризують емоційно-вольову сферу спортсменів, – рівень мотивації, вольові якості, рівень агресії тощо. Більшість фахівців підкреслювали важливість використання такого специфічного показника, як рівень емоційного вигорання спортсмена [10]. Причому цей несприятливий стан може спостерігатися як у малодосвідчених спортсменів, які вперше підходять до відповідальних змагань, так і у вікових спортсменів, які психологічно не можуть налаштуватися на виснажливу змагальну боротьбу і не знаходять джерела внутрішньої мотивації для демонстрації



РИСУНОК 2 – Комплекс інформативних психологічних складових, рекомендованих експертами для діагностики індивідуальної структури та стану психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах

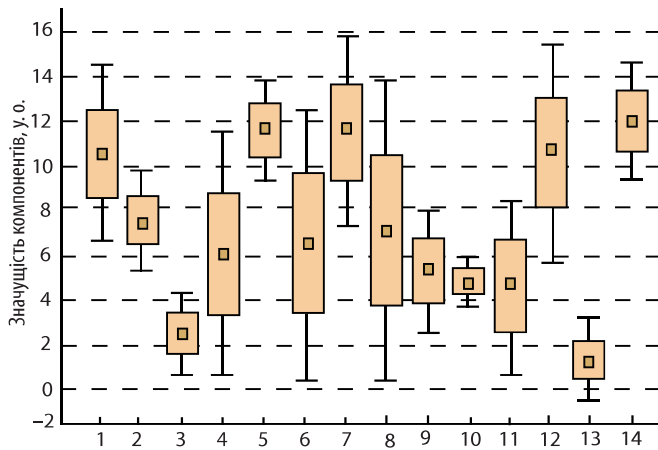


РИСУНОК 3 – Значущість компонентів психологічної підготовки для тхеквондистів, які здійснюють підготовку в рамках першого чотирирічного олімпійського циклу (на думку експертів) (n = 22): 1) рівень мотивації; 2) самооцінка; 3) тип темпераменту; 4) рівень емоційного вигорання; 5) вольові якості; 6) рівень агресії; 7) інтелектуальні здібності; 8) рівень особистісної та ситуативної тривожності; 9) риси характеру; 10) схильність до ризику; 11) переважний прояв сенсорних систем; 12) стресостійкість спортсмена; 13) комунікативні здібності; 14) впевненість у власних силах

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

До другої групи ввійшли психологічні показники, які характеризують індивідуально-типологічні особливості спортсменів та мають у більшості випадків генетичну природу (тип темпераменту, акцентуація особистості, комунікативні здібності, особистісна та ситуативна тривожність тощо). Ці показники повинні становити основу індивідуального психологічного профілю кожного спортсмена (психограми) та у більшості випадків не потребують перманентного контролю. Доцільним вбачається тестування цих особистісних параметрів на початку підготовки молодих спортсменів, які вперше потрапляють до складу олімпійської збірної команди.

Показники, що умовно ввійшли до складу третьої групи, мають більш лабільну природу та можуть піддаватися значній корекції під дією внутрішньоособистісних резервів і чинників зовнішнього середовища (рівень самооцінки, стресостійкість, впевненість у власних силах та ін.).

Важливим завданням у процесі опитування було визначення думки експертів щодо пріоритетного значення вказаних психологічних показників для тхеквондистів різного рівня кваліфікації та досвіду. Протягом виступів у другій стадії багаторічної підготовки (розвитку і реалізації вищої майстерності) спортсмен може взяти участь у двох та більше олімпійських циклах. Звичайно, протягом

багаторічних виступів можуть відбуватися суттєві зміни у стані психологічної підготовленості спортсмена. Дуже часто на перший план виходять зовсім інші компоненти, ніж на початку цього шляху в молодому віці.

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

Комунікативні здібності та тип темпераменту, на думку експертів, не мають визначального значення для підготовки тхеквондистів на даному етапі спортивної кар'єри ($1,4 \pm 0,89$ та $2,6 \pm 1,14$ у. о. відповідно). Незважаючи на емоційну складову змагальної діяльності та необхідність жорсткої боротьби із суперником, яка у багатьох випадках супроводжується відповідним вербальним (емоційними вигуками тощо) та невербальним тиском на суперника, більшість експертів не вважають рівень агресії значущим чинником у структурі психологічної підготовленості молодих тхеквондистів – $5,8 \pm 3,27$ у. о.

На відміну від молодих спортсменів, що вперше готуються до Олімпійських ігор, для більш досвідчених та вікових спортсменів підвищується роль таких психологічних показників, як рівень емоційного вигорання та мотивації ($11,0 \pm 2,23$ і $12,0 \pm 1,22$ у. о. відповідно). Значно зменшується увага до розвитку таких якостей, як впевненість у власних силах, схильність до ризику та ін. Спортсмени мають вагомий досвід виступів на міжнародних змаганнях, чітко усвідомлюють власні сильні та слабкі сторони, добре знайомі з потенційними конкурентами на майбутніх змаганнях.

Одними з найважливіших завдань психологічної підготовки під час роботи з такими спортсменами є пошук

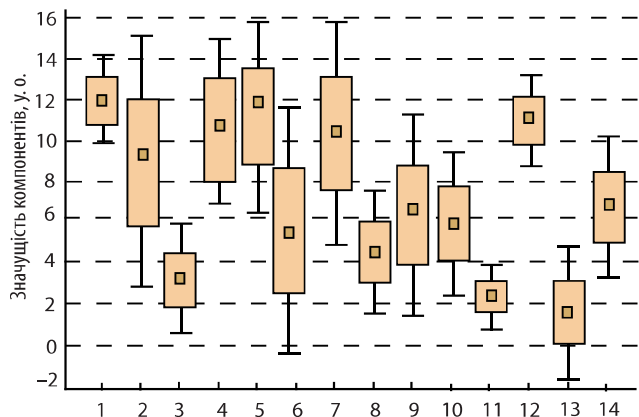


РИСУНОК 4 – Значущість компонентів психологічної підготовки для тхеквондистів, які здійснюють підготовку в рамках другого і наступних чотирирічних олімпійських циклів (на думку експертів) (n = 22):

1) рівень мотивації; 2) самооцінка; 3) тип темпераменту; 4) рівень емоційного вигорання; 5) вольові якості; 6) рівень агресії; 7) інтелектуальні здібності; 8) рівень особистісної та ситуативної тривожності; 9) риси характеру; 10) схильність до ризику; 11) переважний прояв сенсорних систем; 12) стресостійкість спортсмена; 13) комунікативні здібності; 14) впевненість у власних силах

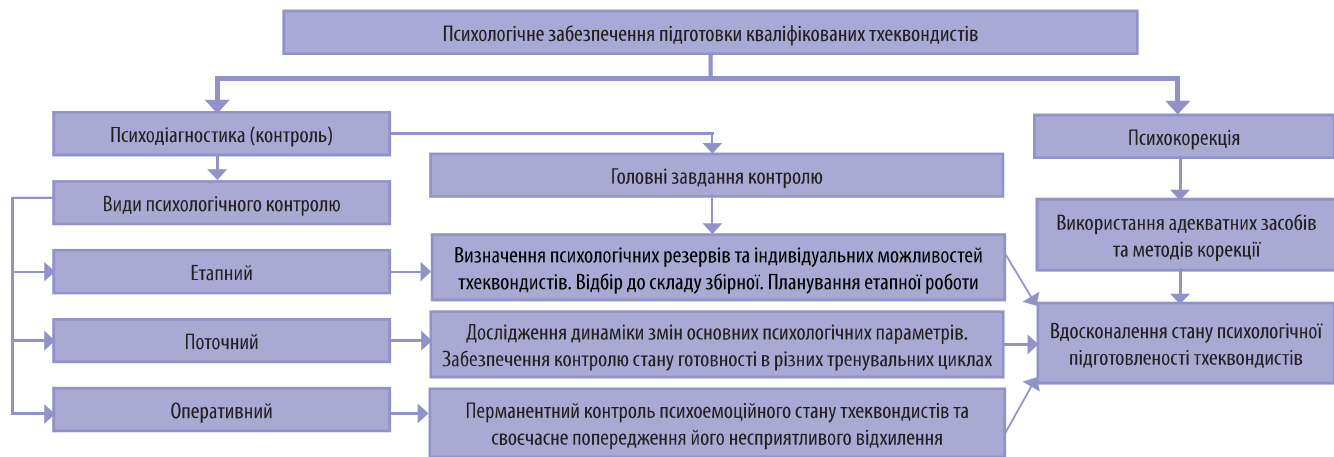


РИСУНОК 5 – Психологічний контроль та його види в системі психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах підготовки

резервів для мобілізації психоемоційного стану, попередження виникнення рутини в навчально-тренувальному процесі, запобігання психологічному спустошенню та створення сприятливого мікроклімату всередині збірної.

Досвідчені спортсмени високого класу у більшості випадків мають підвищений рівень самооцінки, схильні до відстоювання своєї думки і прав, можуть відверто не погоджуватися з тренерами щодо вибору засобів та методів підготовки, частішають випадки конфліктних ситуацій із тренерами тощо (рис. 4). Принциповим завданням роботи спортивного психолога з такими спортсменами, на думку експертів, є завчасне попередження і згладжування цих ситуацій, мотивування спортсменів до демонстрації рівня спортивної майстерності та наявного досвіду у змаганнях.

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

Незрозумілими залишаються загальний алгоритм, функції та організаційні засади цього процесу в рамках різних структурних утворень тренувального процесу (макроциклах, мезоциклах, мікроциклах) тощо. Недарма відомий фахівець зі спортивної психології Г. Горська вказує на хибну тенденцію використання спортивного психолога як аналога невідкладної швидкої допомоги у проблемних ситуаціях [5, 20]. При цьому одне з важливих завдань психологічного забезпечення полягає у тому, щоб завчасно виявити та попередити виникнення несприятливих станів у спортсменів, а не ліквідувати наслідки ситуації, яка вже виникла, що звичайно вимагає більш системної роботи зі спортсменами.

Одним із можливих шляхів вирішення цієї проблеми може стати систематизація процесу психологічного забезпечення (психологічного контролю як його ключової складової), формування своєрідного протоколу дій, визначення етапів, завдань та принципів положень у діяльності спеціалістів зі спортивної психології, які залучаються до підготовки спортсменів [4, 27].

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

Успішний виступ на Олімпійських іграх є квінтесенцією спортивної кар'єри у спорті вищих досягнень. Саме підготовка до цих змагань повинна стати системоутворюючим фактором багаторічної підготовки, всі інші часткові завдання та інтереси повинні бути їй підпорядковані [12, 24]. Недарма в практиці багатьох країн світу цілеспрямована підготовка до Олімпійських ігор здійснюється в рамках чотирирічних циклів, де протягом кожного окремого року вирішується коло специфічних завдань, які створюють передумови для поступового виходу спортсменів на пік спортивної форми до головних змагань.

У зв'язку з цим цілком очевидно є необхідність використання засобів психологічного забезпечення протягом усього олімпійського циклу з поетапним вирішенням завдань, що відповідають змісту та специфіці тренувальної і змагальної діяльності на різних етапах та стадіях цілеспрямованої підготовки.

Використання засобів психологічного контролю при цьому повинно здійснюватися в рамках різних структурних утворень тренувального процесу з урахуванням пріоритетних завдань та використанням адекватних для цього засобів і методів (рис. 5).

Одним із головних завдань етапного психологічного контролю є визначення індивідуальних психологічних

резервів кожного спортсмена для подальшого вдосконалення, готовність витримати тривалі фізичні та психічні навантаження, мобілізувати власні сили на демонстрацію високих спортивних результатів. При цьому здійснюється дослідження психологічного потенціалу як молодих спортсменів, які вперше готуються потрапити до складу олімпійської збірної та взяти участь в Іграх, так і досвідчених спортсменів, що розпочинають новий чотирирічний олімпійський цикл.

Інформація, яку отримують у процесі етапного психологічного контролю, може бути використана тренерським штабом під час прийняття рішення щодо включення спортсмена до складу олімпійської команди. Причому це стосується як молодих спортсменів, так і досвідчених.

Наявність позитивної динаміки змін основних психологічних якостей і властивостей спортсменів є переконливим аргументом правильності обраної стратегії побудови навчально-тренувального процесу та психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Поточний контроль психологічного стану спортсменів, який повинен здійснюватися, як правило, в рамках середніх та малих циклів (етапи, мезоцикли, мікроцикли), дозволяє завчасно виявити та попередити виникнення несприятливих психологічних станів у спортсменів (перенапруження, втрата мотивації, назрівання конфліктних ситуацій) і створює умови для забезпечення психологічної готовності до реалізації специфічних завдань конкретних тренувальних циклів.

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

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

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

Алгоритм використання засобів психологічного контролю наведено на рисунку 6. Вихідне (первинне) тестування спрямоване на визначення індивідуальних психологічних можливостей кожного спортсмена, що претендує потрапити до складу олімпійської збірної. Цей вид психологічного контролю є наймасштабнішим за весь період психологічного забезпечення підготовки спортсменів і повинен включати використання великої кількості різноманітних методик і тестів, які відображають важливі для виду спорту властивості та здібності спортсменів. Саме під час первинного психологічного тестування необхідно визначити індивідуально-типологічні властивості нервової системи, тип темпераменту, акцентуацію особистості та інші психологічні параметри спортсменів, які мають генотипічний характер і рідко змінюються протягом життя. Під час проведення подальших етапних та поточних досліджень основна увага фахівців повинна бути сконцентрована на більш лабільних психологічних властивостях особистості спортсмена (мотивація, рівень самооцінки, рівень стресу і тривоги тощо), які піддаються значній корекції і можуть бути предметом спеціалізованого впливу.

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

У сучасній спортивній психології широко використовують психоспортограми для виду спорту загалом, ігрових амплуа (у спортивних іграх), окремих спортсменів тощо. Однак такий підхід дещо звужує можливість вико-

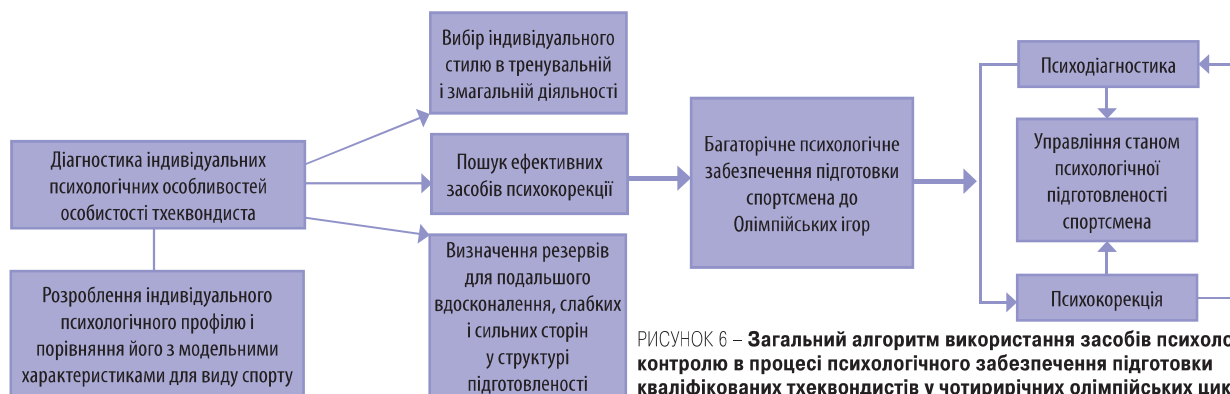


РИСУНОК 6 – Загальний алгоритм використання засобів психологічного контролю в процесі психологічного забезпечення підготовки кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах

ристання системних даних, які надходять у процесі психологічного контролю протягом багаторічної підготовки. Основна (стрижнева) частина індивідуального психологічного профілю (психограми), яка переважним чином складається з індивідуально-типологічних (спадкових) ознак особистості, практично не змінюється та має постійні величини (кількісні або якісні), на відміну від ряду інших психологічних властивостей (лабільних), які мають тенденцію до постійної варіації під дією різноманітних чинників.

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

Отримані в результаті проведення психологічного контролю дані доцільно використовувати для вирішення важливих завдань процесу підготовки, таких як:

1) вибір індивідуального стилю у тренувальній і змагальній діяльності. Для спортсмена може визначитися манера ведення бою, підбиратися індивідуальні засоби та методи підготовки, плануватися структура змагальної діяльності в рамках річного циклу підготовки тощо. Індивідуальні дані спортсмена важливо також використовувати й тренерам під час формування підходу до конкретного спортсмена на тренуваннях і змаганнях, розуміння пускових механізмів мобілізації психіки та ефективних шляхів творчої взаємодії з кожним конкретним спортсменом;

2) пошук ефективних засобів психокорекції, які відповідають індивідуальним особливостям спортсмена та є максимально продуктивними;

3) визначення резервів для подальшого вдосконалення і встановлення сильних і слабких сторін у структурі підготовленості. В даному випадку йдеться про діагностику у спортсмена психологічних якостей і властивостей, які дозволять йому досягнути результатів міжнародного рівня, а також можливу корекцію тих властивостей, що є недостатньо розвинутими.

Наступна ланка алгоритму – багаторічне психологічне забезпечення підготовки спортсменів до Олімпійських ігор. Здійснюється управління станом психологічної підготовленості спортсменів шляхом перманентного спостереження (контролю) та використання відповідних засобів психокорекції згідно із завданнями відповідних періодів та етапів підготовки. При цьому під час здійснення психологічного контролю важливо дотримуватися ряду фундаментальних принципів, які визначають особливості роботи спортивного психолога зі спортсменами (рис. 7). Відомо, що принцип за своєю суттю відображає певні закономірності, на яких ґрунтується система знань у конкретному виді діяльності. Без урахування цих по-



РИСУНОК 7 – Принципи психологічного контролю підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах підготовки

ложень вкрай складно розраховувати на ефективне психологічне забезпечення та підвищення результатів діяльності.

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

Єдиний протокол психологічного тестування (використання однакових тестів та методик), без урахування специфічних особливостей конкретного виду спорту, є недоцільним та малоефективним. Подібна діагностична диференціація повинна спиратися на фактичні дані, які підтверджують пріоритетну значущість тих або інших психологічних властивостей та якостей для виду спорту. Необхідно визначити комплекс інформативних показників і тестів, які будуть максимально наближені до специфіки виду спорту. Для цього слід з'ясувати, яким чином визначити інформативні та значущі для виду спорту психологічні властивості, і вибрати тести, в яких буде відображатися рівень їх прояву. Для вирішення цієї проблеми спеціалісти рекомендують використовувати кілька можливих шляхів подібної вибіркової верифікації.

Одним із можливих варіантів є опитування фахівців щодо значущих для виду спорту якостей та властивостей особистості і проведення подальшої експертизи на предмет погодженості думок експертів. Перевагою даного підходу є використання досвіду багаторічних спостережень провідних фахівців, недоліком – суб'єктивний характер отриманої інформації та відсутність фактичних даних щодо взаємозв'язку між окремими параметрами

психологічної підготовленості й особливостями ведення змагальної діяльності спортсменів.

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

Скоріше за все, використання та подальше зіставлення в наших дослідженнях обох рекомендованих підходів дозволить максимально наблизитися до вирішення цієї проблеми і визначити комплекс значущих для тхеквондистів високого класу психологічних властивостей та якостей особистості, а також підібрати ряд інформативних тестів, у яких буде відображатися рівень їхнього прояву.

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

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

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

У рамках перехідного періоду доцільним вбачається оцінювання стану психологічного виснаження спорт-

смена, планування засобів психокорекції та реабілітації після змагань, прогнозування періоду часу, який необхідно надати спортсмену для повного переключення та відпочинку тощо. Сьогодні в більшості випадків цим важливим питанням приділяється недостатньо уваги. Рішення про відновлення тренувального процесу в новому макроциклі приймається не на основі аналізу стану готовності спортсмена, його повного психологічного і фізичного відновлення, а на підставі календарних планів та запланованих термінів нової підготовки.

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

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

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

Системність та перманентність психологічного контролю забезпечують постійне надходження важливої інформації щодо динаміки змін у стані психологічної підготовленості спортсменів (зворотні зв'язки) у відповідь на тренувальні і змагальні навантаження на різних етапах і циклах підготовки, а також для оцінювання впливу використання спеціалізованих програм психокорекції.

Контроль психологічної підготовленості тхеквондистів у рамках загальної системи психологічного забезпечення підготовки потрібно розглядати як важливий інструмент, який дозволяє отримати необхідну інформацію щодо актуального стану спортсмена. При цьому слід чітко розуміти, які існують можливі напрями використання отриманої інформації для оптимізації процесу підготовки спортсменів у рамках чотирирічних олімпійських циклів (рис. 8).

Отримані дані щодо стану психологічної підготовленості сьогодні досить часто використовують з метою

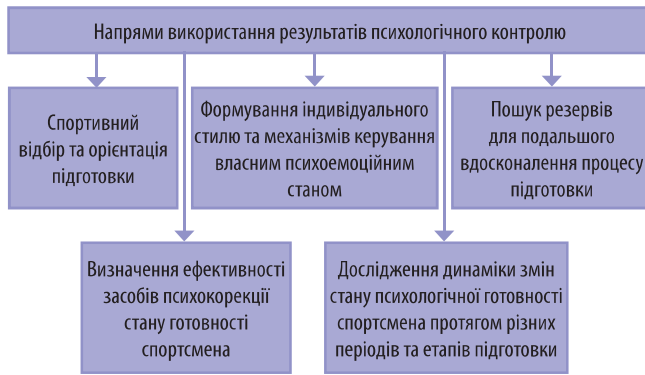


РИСУНОК 8 – Напрями використання даних психологічного контролю в процесі підготовки кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах

спортивного відбору та орієнтації підготовки спортсменів. Водночас якщо розглядати підготовку спортсменів у рамках чотирирічних циклів, то такий відбір може здійснюватися як на початку цього циклу, під час формування розширеного складу олімпійської команди, так і на завершальних стадіях цієї підготовки, при остаточному визначенні тих спортсменів, які візьмуть участь у змаганнях. Однак при цьому важливо розуміти, що психологічна підготовленість спортсмена є лише елементом складної системи факторів та критеріїв, які необхідно враховувати під час спортивного відбору та орієнтації. Лише використання комплексного підходу, який враховує різні складові структури підготовленості тхеквондиста (техніко-тактичну, фізичну, функціональну, психологічну), дозволяє мінімізувати вірогідність здійснення помилки під час вибору найбільш талановитих спортсменів та визначення для них перспективних напрямів індивідуального спортивного вдосконалення.

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

Одним із найважливіших факторів, який, на нашу думку, повинен визначати обдарованість спортсмена, є його спеціально-професійні якості і вміння, які проявляються під час варіативних умов змагальної діяльності. Жодні тести не можуть повністю відобразити складну природу спеціальних бійцівських здібностей тхеквондиста. Оцінювання цих якостей переважним чином повинно здійснюватися тренерами за рядом встановлених критеріїв та показників.

Важливим напрямом використання даних психологічного контролю є пошук резервів для подальшого спортивного вдосконалення. Особливої значущості цей процес набуває для вікових досвідчених спортсменів, які пройшли кілька олімпійських циклів підготовки і потребують додаткових джерел мобілізації функціонального і психологічного стану для продовження професійної кар'єри. Такі спортсмени мають величезний змагальний

досвід, досконалі техніко-тактичні навички, демонструють стабільність результатів у складних умовах відповідальних поєдинків. Збільшення періоду виступів на заключних етапах багаторічного вдосконалення для таких спортсменів є одним із головних завдань сучасної теорії та практики спорту, адже саме ці спортсмени мають світове визнання та впливають на популяризацію спорту.

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

Ефективність використання програм психокорекції стану готовності спортсмена багато в чому залежить від характеру інформації, що отримується в результаті психологічного контролю і внесення відповідних змін для подальшого вдосконалення роботи. Не менш важливим напрямом є використання даних психологічного контролю з метою аналізу динаміки змін стану психологічної готовності тхеквондистів протягом різних періодів та етапів підготовки.

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

Висновки. Створено універсальний алгоритм організації процесу психологічного контролю, визначено структуру, зміст, ключові принципи та напрями у рамках системи підготовки спортсменів до Олімпійських ігор. Ефективне здійснення психологічного контролю в процесі підготовки тхеквондистів потребує врахування важливих принципів: 1) взаємозв'язку зі специфікою змагальної діяльності; 2) взаємозв'язку з етапами, періодами та іншими видами підготовки; 3) комплексності та перманентності; 4) конфіденційності й етичності; 5) індивідуалізації; 6) доступності та інформативності.

Сформовано комплекс інформативних психологічних параметрів, рекомендованих експертами для діагностики індивідуальної структури та стану психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах. За результатами експертної оцінки виявлено, що залежно від досвіду спортсменів може змінюватися пріоритетність значущих психологіч-

них властивостей та якостей, які впливають на змагальну діяльність. Більшість опитаних нами респондентів вказали на важливість використання засобів психологічного контролю під час підготовки власних спортсменів (більше 82 %) та відсутність досвіду залучення відповідних фахівців до складу збірної (майже половина опитаних респондентів).

Доведено, що важливим завданням контролю психологічної підготовленості є створення індивідуальних

психологічних профілів (психограм) елітних тхеквондистів, які можуть бути використані як модельний орієнтир на більш ранніх етапах багаторічної підготовки з метою спортивного відбору, орієнтації, прогнозування виступів та інших завдань навчально-тренувального процесу. Визначено напрями використання даних психологічного контролю в процесі підготовки кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах.

Література

1. Арканія РА. Удосконалення тренувального процесу тхеквондистів [Improving the training process of taekwondo athletes]. *Траектория науки*. 2016;2(7):5.14-5.33.
2. Виноградов В, Высочина Н, Рыбачок Р. Коррекция психоэмоционального состояния квалифицированных боксеров путем телесно-кинестетических мобилизационных воздействий [Correction of the psychoemotional state of qualified boxers by means of bodily-kinesthetic mobilization influences]. *Научный часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015;10:39-42.
3. Высочина Н, Сушко Р. Отбор в спортивных играх с учетом психологических характеристик спортсменов [Selection in sports games with account for athletes' psychological characteristics]. *Наука в олимпийском спорте*. 2021;1:37-43. doi: 10.32652/olympic2021.1_3.
4. Высочина НЛ. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Psychological support for athletes' preparation in Olympic sports]: монография. Москва: Спорт; 2021. 304 с.
5. Горская ГБ. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов [Psychological support for long-term athletes preparation]: учеб. пособие. Краснодар: КГУФКСТ; 2008. 209 с.
6. Дрюков ВД. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах [Training of elite athletes in four-year Olympic cycles]. Киев: Науковий світ; 2002. 240 с.
7. Ильин ЕП. Психология спорта [Psychology of sports]. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 352 с.
8. Коробейников ГВ, Турлыханов ДБ, Коробейникова ЛГ, Никоноров ДМ, Воронцов АВ. Контроль психофизиологического состояния борцов высокой квалификации [Control of the psychophysiological state of highly qualified wrestlers]. *Теория и методика физической культуры*. 2021;65(3):35-41. doi.org/10.48114/2306-5540_2021_3_35
9. Матвеев ЛП. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [General theory of sports and its applied aspects]: учебник. Москва: Советский спорт; 2010. 340 с.
10. Медико-биологические термины в спорте (словарь-справочник) [Medical and biological terms in sports (dictionary-reference book)] / Под ред. Л. М. Гуниной, А. В. Дмитриева. Москва: Спорт; 2019. 336 с.
11. Мітова О, Івченко О. Наукове обґрунтування алгоритму комплексного контролю підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки [Scientific substantiation of the algorithm of complex control of basketball players readiness at the stage of preliminary basic training]. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018;3:83-92.
12. Платонов В, Есентаев Т. Организационно-управленческие модели совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта [Organizational and managerial models of improving the system of elite athletes preparation under the conditions of politicization and commercialization of Olympic sport]. *Наука в олимпийском спорте*. 2015;1:19-26.
13. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications]: учебник для тренеров. Киев: Олимпийская литература; 2015. Кн. 1. 680 с.
14. Пуни АЦ. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте [Psychological preparation for competition in sports]. Москва: Физкультура и спорт; 1969. 89 с.
15. Anderson R. Faster, higher, psychologically stronger. *Sport psychology at the London Olympic Games*. In: *RPsych*. 2012 [Internet]. Available at: www.psychology.org.au/publications/inpsych/2012/
16. Bompas T, Haff GG. *Periodization: theory and methodology of training*. [5th ed.]. Champaign IL: Human Kinetics; 2009. 480 p.
17. Estevan I, Alvarez O, Castillo I. Perceived self-efficacy and technical-tactical performance in university taekwondists. *Cuad. Psicol. Deporte*. 2016;16:51-64.
18. García-Naveira A. Optimism, general self-efficacy and competitiveness in young high-performance athletes. *Cult. Cienc. Deporte*. 2018;37:71-81.
19. Harbert R. The psychology of being Olympic Favorite. *Athletic Insight* [Internet]. 2007;9(4). Available at: <http://www.athleticinsight.com>.
20. Horska H. Psychological support for the preparation of athletes for the Olympic Games. *Science in Olympic Sport*. 2019;4:41-5.
21. Kristjánsdóttir H, Erlingsdóttir AV, Sveinsson G, Saavedra JM. Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Pers. Individ. Differ*. 2018;134:125-30.
22. 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.
23. Pityn M, Bohuslavskaya V, Khimenes Kh, Neroda N, Edieliev O. Paradigm of theoretical preparation in sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19: (Suppl 6), Art 338:2246-51. doi: 10.7752/jpes.2019.s6338.
24. Romoldanova I. Psychological training support for taekwondo athletes in four-year olympic cycles. *Sport Science and Human Health*. 2020;4(2):114-29.
25. 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.
26. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes. *Sporto mokslas*. 2016;4(86):2-9. dx.doi.org/10.15823/sm.2016.36
27. Wylleman P. An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of sport and exercise*. 2019;42:89-9.
28. Yancheva T. Psychological problems in modern sport. *Science in Olympic Sport*. 2020;1:71-5. doi: 10.32652/olympic2020.1_6.

Автор для кореспонденції:

Высочина Надія Леонідівна – д-р наук з фіз. виховання і спорту, Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського
ORCID: 0000-0001-6098-9699
nadiiavysochina@gmail.com

Corresponding author:

Vysochina Nadiia – Dr. Sc. in Physical Education and Sport, Academic and Research Institute of Physical Culture and Sports and Health Related Technologies, Ivan Chernyakhovsky National University of Defense of Ukraine
ORCID: 0000-0001-6098-9699
nadiiavysochina@gmail.com

Надійшла 02.10.2021