

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

ВИСОЧІНА НАДІЯ ЛЕОНІДІВНА

УДК: 796.01:159.9

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2018

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий консультант доктор педагогічних наук, професор **Платонов Володимир Миколайович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, радник ректора

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Козіна Жаннета Леонідівна**, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту та спортивних ігор;

доктор наук з фізичного виховання та спорту **Бубка Сергій Назарович**, Національний олімпійський комітет України, президент;

доктор психологічних наук, професор **Кокун Олег Матвійович**, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, заступник директора з науково-інноваційної роботи

Захист відбудеться 27 вересня 2018 р. о 12 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 в Національному університеті фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 23 серпня 2018 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. І. Воронова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. У сучасному олімпійському спорті спостерігається постійне зростання рівня спортивних досягнень та змагань. Водночас відбувається значне підвищення тренувальних і змагальних навантажень, що є передумовою для пошуку ефективних методів організації підготовки до змагань із залученням джерел реалізації резервних можливостей спортсменів. Важливе значення у розв'язанні цієї проблеми набувають засоби психологічного забезпечення системи олімпійської підготовки спортсменів.

Масив інформації у галузі психологічного забезпечення спортсменів постійно оновлюється і потребує інтеграції у цілісну систему загальної підготовки спортсменів. Крім того, спостерігається відірваність цих знань від практичної діяльності спортсменів. У зв'язку з цим виникає необхідність систематизувати досягнення сучасної спортивної психології в організаційній єдності зі складовими тренувального процесу спортсменів олімпійських видів спорту.

Поняття «психологічне забезпечення», введене до наукової термінології у 90-х роках ХХ століття, передбачає створення цілісного і системного опису психологічної підготовки спортсменів під час тренувальної та змагальної діяльності. Однак відсутність єдиного підходу до даної проблеми, брак необхідної науково-методичної літератури для спеціалістів, які працюють в цій сфері, односторонній характер досліджень, який не дозволяє комплексно охопити всі психологічні прояви спортсменів, недостатня інтеграція сучасних ефективних психологічних методів у практику, роблять цю проблему актуальною для теорії й практики і вимагають її подальшого вивчення.

Сьогодні вдосконалення системи підготовки спортсменів за допомогою засобів психологічного забезпечення є однією з важливих проблем, яка вказує на необхідність застосування інноваційних наукових знань для її розв'язання, оскільки фізіологічні можливості спортсменів мають певні обмеження, що пов'язано з рівнем розвитку фізичних якостей, але вони можуть бути збільшені за рахунок мобілізації психологічних ресурсів.

Отже, існуючі несистематизовані наукові напрацювання, що застосовуються на практиці спортивними психологами, і відсутність загальної структурованої наукової бази у галузі методології психодіагностичних досліджень та психокорекційного впливу на спортсменів зумовили актуальність теми даного дослідження.

До того ж спостерігається диспропорція у кількості наукових праць, присвячених розвитку рухових якостей, техніко-тактичній підготовці, медико-біологічному забезпеченню, відбору, модельним характеристикам спортсменів тощо, і робіт з психологічного забезпечення спортсменів, які представлені значно меншою мірою. За останні десять років обсяг знань у галузі психологічної підготовки склав такий масив інформації, як за попередні 70–80 років, що є передумовою для систематизації накопичених даних. Крім того, у науковій літературі практично відсутні дані щодо моделі психологічного забезпечення у спорті, особливо у спорті вищих досягнень. Наявні публікації мають розрізнений характер, а отримані результати потребують узагальнення, що вимагає систематизації та розробки загальної концепції психологічного забезпечення спортсменів в олімпійському спорті.

Недоліки у галузі психологічного забезпечення особливо помітні у спорті вищих досягнень, де пошук методів підвищення ефективності змагальної діяльності є важливою частиною процесу підготовки, а збереження спортивної майстерності вимагає від спортсменів наявності не тільки розвинених емоційно-вольових якостей, а й психічної витривалості.

Психологічному фактору в спортивній діяльності та підготовці спортсменів до змагань надається велике значення як у працях фахівців у сфері теорії спорту (Л. П. Матвеев, 2005; Ж. Л. Козина, 2009; С. Н. Бубка, М. В. Дутчак, 2012; В. Н. Платонов, 2015), так і в роботах спортивних психологів (Г. Б. Горская, 1995; Г. Д. Бабушкин, 2006; Г. Д. Горбунов, 2006; Г. И. Савенков, 2006). Значущість та ефективність психологічного впливу на хід спортивної діяльності вивчалися багатьма вітчизняними (А. В. Родионов, 2004; А. В. Алексеев, 2006; В. І. Воронова, 2007; В. Р. Малкин, 2008; В. Ф. Сопов, 2010, О. М. Кокун, 2012) і зарубіжними (Э. Парслоу, 2003; С. Торп, 2003; Дж. К. Сمارт, 2004; Э. Грант, 2005; М. Дауни, 2005) авторами. Аналіз досліджень у галузі спортивної психології показує, що в загальному обсязі наукових даних основну частину становлять роботи теоретичного характеру і лише незначну – практичного.

Розробка і впровадження концепції психологічного забезпечення в систему підготовки спортсменів на основі індивідуального підходу з урахуванням специфіки спортивної діяльності сприятиме підвищенню мотивації досягнення успіху і максимальному використанню їх особистісного потенціалу, що надасть можливість забезпечити виявлення додаткових психологічних резервів, реалізація яких позитивно впливатиме на підвищення ефективності змагальної діяльності та сприятиме розвитку у спортсменів значущих психічних якостей, що дозволить сформулювати обґрунтовані рекомендації щодо психологічного впливу на результативність виступів представників різних видів спорту з подальшим їх впровадженням в практику підготовки збірних команд України.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано відповідно до «Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 2.24 «Підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів дозволеними способами і методами відновлення і стимуляції працездатності» (№ державної реєстрації 0111U001731) та «Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства освіти і науки України за темою 2.33 «Здоров'язберігаюча технологія підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів» (№ державної реєстрації 0114U001532). Автор – співвиконавець тем. Внесок здобувача полягає в удосконаленні теоретичних основ психологічного забезпечення підготовки спортсменів, розробці концепції психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та її впровадження у підготовку збірних команд України.

Мета дослідження: розробити і науково обґрунтувати концепцію і загальний алгоритм психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасний стан проблеми психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів на основі аналізу науково-методичної літератури, мережі Інтернет та узагальнення досвіду передової практики.

2. Розробити концепцію психологічного забезпечення спортсменів і визначити основні напрями її реалізації.

3. Здійснити аналіз сукупності наявних теоретичних і практичних знань і на їх основі сформувавши систему психологічного забезпечення в олімпійському спорті.

4. Визначити ефективність запропонованої системи психологічного забезпечення шляхом впровадження у процес підготовки спортсменів збірних команд України з різних видів спорту.

5. Розробити структуру і алгоритм психодіагностичних досліджень в олімпійських видах спорту.

6. Розробити комплекс діагностичних критеріїв і дослідити психологічні фактори, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у різних видах спорту.

7. Систематизувати сучасні напрями, засоби і методи психологічного впливу. Розробити систему психологічної корекції особистості спортсмена на основі управління комплексом основних психологічних факторів у динаміці підготовки спортсменів та обґрунтувати ефективність її застосування.

Об'єкт дослідження: система підготовки спортсменів в олімпійському спорті.

Предмет дослідження: психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів.

Методи дослідження:

– *загальнонаукові* (загальнотеоретичні та емпіричні). Серед загальнотеоретичних методів у роботі використовувалися аналіз і синтез, узагальнення, структурно-функціональний аналіз. На основі загальнотеоретичних методів дослідження нами було здійснено теоретичний аналіз і узагальнення джерел науково-методичної літератури та даних всесвітньої мережі Internet. З емпіричних методів дослідження, використаних у роботі, можна виділити: контент-аналіз текстів теоретичних і методичних робіт, документальних матеріалів; опис (словесний, графічний і схематичний), використовувався для оперування фактологічною інформацією; педагогічне спостереження;

– *соціологічні* (опитування тренерів і спортсменів, анкетування, метод експертних оцінок). Опитування проводилося з метою визначення думок фахівців щодо особливостей побудови програм психологічної підготовки спортсменів. На відміну від анкетування цей метод дозволив отримати творчі настанови і рекомендації тренерів та фахівців у сфері спорту щодо побудови програми досліджень, визначення кола досліджуваних показників, а також найсприятливішого періоду для впровадження експериментальної програми психологічної корекції як компонента психологічного забезпечення навчально-тренувального процесу спортсменів в річному циклі підготовки. Метод експертних оцінок був використаний для визначення думок експертів щодо значущості різних психологічних властивостей і якостей особистості спортсменів та їх впливу на результативність змагальної діяльності;

– *методи психодіагностики*. У процесі дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсменів було використано методики і тести, які є найбільш інформативними і відображають психологічні характеристики, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності, а саме: визначення ситуативної та особистісної тривожності (за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна); дослідження типу темпераменту за Г. Айзенком; інвентаризація симптомів стресу за В. Іванченком; тест на визначення провідної сенсорної системи О. Федосєєвої; опитувальник із вивчення гендерних особливостей (маскулінності–фемінінності) С. Бем;

– *методи математичної статистики*. Для первинного аналізу даних використовували описову статистику. Для аналізу узгодженості розподілу даних з нормальним законом розподілу застосовували критерій згоди Шапіро-Уїлка. Порівняння незалежних вибірок проводили з використанням непараметричного критерію Манна-Уїтні. У методі експертних оцінок визначали коефіцієнт конкордації Кендалла з перевіркою його значущості за допомогою критерію Пірсона. Опрацювання експериментальних даних проводили за допомогою кореляційного аналізу для визначення взаємозв'язку між показниками незалежних вибірок. Математично-статистична обробка і аналіз даних проводилися з використанням обчислювальних і графічних можливостей пакетів прикладних програм «*Statistica*» (StatSoft, версія 8.0) та Microsoft Excel 2010.

Методологічною основою дослідження послужили:

– діалектичний метод як загальний метод наукового пізнання, що дозволяє виявити взаємозв'язки між всіма явищами і процесами, обґрунтовує їх взаємообумовленість та взаємний вплив, сприяє адекватному відображенню дійсності згідно з принципами, законами та категоріями діалектики. Діалектичний метод використовували для формування загального підходу до процесу пізнання та визначення основних напрямів дослідження відповідно до принципів детермінізму, єдності людської свідомості та діяльності, системності та розвитку у вивченні психологічних феноменів (Л. С. Выготский, 2005; А. Н. Леонтьев, 2005; С. Л. Рубинштейн, 2007);

– наукові знання, що накопичені у сфері олімпійського спорту (знання про загальні закономірності і принципи періодизації та побудови багаторічної підготовки спортсменів (Л. П. Матвеев, 2005; В. Н. Платонов, 2015));

– сукупність знань у галузі педагогіки та психології спорту: теорія діяльності (А. Н. Леонтьев, 2005); дослідження психічної адаптації (Г. Сельє, 1979; И. П. Павлов, 2008); дослідження міжособистісних відносин у спільній діяльності малих груп і колективів (А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, 2000; Н. Н. Обозов, 2012); теорія мотивації (А. Маслоу, 1999; Х. Хекхаузен, 2003); дослідження тривоги і тривожності (Ч. Д. Спилбергер, 2001), темпераменту (С. G. Jung, 2003; Н. J. Eysenck, 2016), гендерних особливостей (S. L. Bem, 1981).

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

– вперше розроблено та теоретично обґрунтовано концепцію психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. У запропонованій концепції поєднуються методологія проведення психодіагностичних досліджень та система психологічної корекції особистості

спортсмена в олімпійському спорті у взаємозв'язку з етапами багаторічного вдосконалення з урахуванням особливостей змагальної діяльності окремих видів спорту згідно з олімпійською класифікацією;

- вперше сформовано систему знань про психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті і методологія її практичної реалізації;

- вперше розроблено і впроваджено у систему підготовки спортсменів методологію психодіагностичних досліджень з урахуванням специфіки змагальної діяльності, віку, статі, рівня кваліфікації спортсменів, що дозволило вдосконалити систему психологічного забезпечення в олімпійському спорті;

- вперше проведено аналіз і систематизовано сучасні засоби і методи психологічної корекції та розглянуто умови їх застосування у процесі підготовки спортсменів, залежно від специфіки виду спорту;

- вперше розроблено систему психологічної корекції особистості спортсмена, що базується на ефективних сучасних технологіях психологічного впливу, які враховують тенденції олімпійського спорту і особливості спортивної підготовки;

- доповнено теоретичні відомості про процес розвитку та оптимізації ключових понять у сучасній психології спорту; розкрито зміст, уточнено сутність та визначено їх логічні взаємозв'язки і пріоритетна значущість;

- уточнено і доповнено дані з проблеми вибору напрямів реалізації психологічної підготовки і психологічного забезпечення;

- уточнено та доповнено інформацію про особливості та завдання психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів;

- систематизовано ознаки та вдосконалено критерії психологічної підготовленості спортсмена в сучасному олімпійському спорті, що відрізняються від наявних критеріїв ступенем розробки та багаторівневою структурою;

- подальшого розвитку набули тенденції та закономірності формування фенотипічних психічних властивостей особистості спортсмена в олімпійському спорті (характер, спрямованість, здібності);

- підтверджено, що психологічне забезпечення займає важливе місце у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та є ефективним інструментом впливу на результативність їх виступів;

- підтверджено, що позитивного впливу на результати змагальної діяльності надає формування у спортсменів таких психологічних якостей, як: високий рівень мотивації досягнення, впевненість у собі, цілеспрямованість, стресостійкість, здатність до саморегуляції та самоконтролю;

- підтверджено, що у процесі змагальної діяльності особливої значущості набуває наявність у спортсмена розвинутих вольових якостей (наполегливості, рішучості, відповідальності, дисциплінованості тощо).

Практична значущість роботи полягає у:

- впровадженні розробленої системи психологічного забезпечення у підготовку національних збірних команд України з хокею на льоду, плавання, стрибків у воду, тхеквондо, веслування на байдарках і каное та інші (2014, 2015, 2016), що дозволяє оптимізувати результати та вдосконалити організацію процесу їх підготовки;

– розробці та апробації комплексу практичних рекомендацій для реалізації програми психологічного забезпечення на різних етапах багаторічного вдосконалення, що дозволяє підвищити ефективність змагальної діяльності спортсменів України;

– впровадженні розроблених комплексів психокорекційних дій для оптимізації психологічного забезпечення спортсменів у тренувальний процес членів національних збірних команд України (підтверджено патентами на корисну модель № 89977 та № 96922);

– впровадженні основних положень дисертаційної роботи у практику роботи науково-дослідного інституту НУФВСУ (2015) та в освітні програми підготовки тренерів і спортсменів у вигляді курсів лекцій і практичних занять для слухачів Центру підвищення кваліфікації та перепідготовки НУФВСУ (2016, 2017) та Вищої школи тренерів Республіки Білорусь (2017).

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення роботи, методологія, новизна і практична значущість були викладені на: 6-th Baltic scientific conference «Sport science for sustainable society» (Riga, 2013); 17-th International Scientific Congress «Olympic Sport and Sport for All» (Beijing, 2013); IX International Scientific Conference «Achiev. of High School» (Sofia, 2013); Міжнародному семінарі «Система підготовки плавців високої кваліфікації», присвяченому 85-річчю НУФВСУ (Київ, 2014); XVIII Міжнародному науковому конгресі «Олімпійський спорт та спорт для всіх» (Алма-Ати, 2014); VIII, присвяченій 85-річчю НУФВСУ, та IX Міжнародних наукових конференціях молодих учених «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2015, 2016); XXI International Scientific Congress «Olimpic sport and sport for all» (Warsaw, 2017); Міжнародній науковій конференції «Проблеми акмеології в галузі фізичної культури» (Кишинев, 2015); XVIII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання і валеології» (Одеса, 2016); XX Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2016); X та XII Міжнародних науково-практичних конференціях «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2015; Дніпро, 2017); X Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я нації» (Вінниця, 2016); Міжнародному науковому конгресі «Спорт. Олімпізм. Здоров'я», присвяченому 65-річчю організації вищої освіти з фізичної культури в Республіці Молдова (Кишинев, 2016 – I частина, 2017 – II частина); Міжнародній конференції «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми і перспективи» (Київ, 2017); на науково-методичних конференціях і круглих столах НУФВСУ, кафедр психології та педагогіки, історії та теорії олімпійського спорту.

Особистий внесок здобувача в спільно опубліковані наукові праці полягає у розробці концептуальних положень та їх змістовної складової, визначенні пріоритетів в організації, формуванні напрямів і алгоритму досліджень, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу і теоретичному узагальненні. Внесок співавторів визначається участю в організації досліджень окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів та їх частковому обговоренні.

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено у 55 публікаціях, з них 2 монографії, 27 статей у фахових виданнях України, 14 з яких включено до міжнародної наукометричної бази, 4 – в зарубіжних виданнях, 1 стаття

у виданні України, яке включено до міжнародної наукометричної бази; 11 публікацій апробаційного характеру; 10 публікацій додатково відображають наукові результати дисертації, з них 1 навчально-методичний посібник, 2 патенти.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, семи розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел (497) і додатків (26). Дисертаційна робота викладена на 478 сторінках, вміщує 38 таблиць, 60 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, основні методологічні засади дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, а також визначено особистий внесок здобувача у спільно опублікованих наукових працях, подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, окреслено етапи організації дослідження і визначено кількість публікацій автора за темою дисертації.

У **першому розділі «Сучасний стан проблеми психологічного забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті»** розглянуто історичні передумови розвитку та становлення понятійного апарата в спортивній психології, які дозволили науково обґрунтувати використання термінів «психологічна підготовка» та «психологічне забезпечення» у спортивній діяльності та визначити їх взаємозв'язок.

Докладно досліджено проблеми та зміст психологічної підготовки в сучасному олімпійському спорті. Вивчено роль психологічних факторів, що впливають на результативність виступів, у тренувальній та змагальній діяльності спортсменів як комплексу внутрішніх та зовнішніх складових, що формують світогляд та поведінку спортсмена і в значному ступені визначають його результативність.

Розглянуто психодіагностику та психокорекцію як основні структурні складові психологічного забезпечення у спорті.

Показано шляхи здійснення управління та контролю над психологічною підготовкою спортсменів в олімпійському спорті.

У **другому розділі «Методи та організація дослідження»** подано комплекс методів дослідження, їх зміст та умови використання, обґрунтовано вибір методів відповідно до об'єкта, предмета, мети та завдань дослідження. Комплекс методів дослідження містить загальнонаукові та соціологічні методи дослідження, методи психодіагностики та методи математичної статистики. Наведена організація досліджень та контингент випробуваних.

Дослідження проводились протягом 2014–2017 рр. в три етапи.

На першому етапі досліджень (2014–2015 рр.) на основі аналізу науково-методичної літератури вивчався загальний стан проблеми психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Встановлено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження; визначено методологію та програму досліджень. Узагальнено досвід країн Західної Європи та Америки, визначено підходи до підвищення ефективності змагальної діяльності засобами психологічного забезпечення.

Розглядалися історичні передумови розвитку та оптимізації понятійного апарата в спортивній психології, науково обґрунтовано використання понять «психологічна підготовка» та «психологічне забезпечення» у спортивній діяльності та визначений їх взаємозв'язок. Проаналізовано проблеми та зміст психологічної підготовки в сучасному олімпійському спорті. Досліджено та систематизовано психологічні фактори, що впливають на підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності. Вивчено теоретичні аспекти основних структурних складових психологічного забезпечення у спорті – психодіагностики та психокорекції.

Розглянуто специфіку управління та контролю над психологічною підготовкою спортсменів в олімпійському спорті.

На другому етапі (2015–2016 рр.) здійснювалось обґрунтування застосування психологічних засобів і методів, що впливають на ефективність змагальної діяльності, і на цій основі розроблено методологію психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті, сформульовано критерії діагностики психічних властивостей особистості кваліфікованих спортсменів та систему психологічної корекції з урахуванням їх особистісних характеристик, яка включала в себе пошук взаємозв'язків між методами психологічного впливу і специфікою прояву особистісних характеристик спортсменів, а також розробку алгоритму підбору засобів психологічного впливу на спортсменів з різними типами рухової активності.

На прикладі спортсменів, членів збірних команд України з хокею на льоду, плавання, стрибків у воду, тхеквондо, веслування на байдарках і каное тощо показано застосування комплексу засобів психологічного впливу для підвищення результативності змагальної діяльності у різних видах олімпійського спорту.

На третьому етапі (2016–2017 рр.) на основі впровадження сучасних методів оцінювання та корекції психічних властивостей особистості спортсменів розроблено та сформовано концепцію психологічного забезпечення спортсменів в олімпійському спорті, визначено її теоретичні та практичні засади, концептуальні основи та шляхи практичної реалізації в сучасних умовах, що дозволило розширити існуючі погляди на дану проблему та оптимізувати процес психологічної підготовки спортсменів.

У третьому розділі «Діагностика особистісних характеристик спортсменів у різних видах спорту» вивчено роль психічних пізнавальних і емоційно-вольових процесів у діяльності спортсменів, показано особливості та критерії оцінювання психічних станів спортсмена як однієї з детермінант ефективності змагальної діяльності, розглянуто структуру психічних властивостей особистості та представлено структуру основних форм прояву психіки спортсмена.

Доведено, що одним із пріоритетних напрямів психодіагностичних досліджень у сучасному олімпійському спорті є вивчення вольової сфери особистості спортсмена. Дослідження показали, що основними структурними компонентами, що об'єднують блоки вольових якостей, і напрямками реалізації вольової сфери спортсмена є мотиваційні, емоційні, моральні та інтелектуальні якості. Серед універсальних вольових якостей, необхідних для успішної роботи в усіх видах спорту можна виділити: сміливість, наполегливість, віру в себе, цілеспрямованість, рішучість, відповідальність, дисциплінованість, терпіння, самовладання, саморегуляцію тощо. Проте, залежно від виду спорту, їх вплив на ефективність

змагальної діяльності виражено різною мірою, що необхідно враховувати у ході розробки програм психологічної підготовки до змагань.

З урахуванням сучасних потреб змагальної діяльності та на основі вивчення структури особистості спортсмена, дослідження її окремих складових та виявлення їх впливу на змагальну діяльність, нами розроблена комплексна програма психодіагностичних досліджень, яка включає ряд методик, що характеризують основні психічні якості особистості спортсмена (табл. 1).

Таблиця 1

Комплексна програма психодіагностичних досліджень

№	Властивості психики	Методи оцінки психичного стану
1	Тип темпераменту	тест Г. Айзенка
2	Рівень стресу	тест В. Іванченка
3	Тривожність	методика Ч. Спілбергера–Ю. Ханіна, тест У. Цунга
4	Агресія	методика А. Басса–А. Дарки
5	Акцентуації характеру	методика К. Леонгарда
6	Гендерні особливості	методика С. Бем
7	Наявність фобій (страхів)	тест Ю. Щербатих і Є. Івлевої
8	Схильність до ризику	тест А. Шуберта
9	Мотивація досягнення	методика Ю. Орлова, тест Т. Елерса
10	Самооцінка	методика О. Дембо–С. Рубінштейн
11	Провідна сенсорна система	тест Е. Федосєєвої
12	Форма психологічного захисту	тест В. Бойка
13	Комунікативна толерантність	методика В. Бойка
14	Сила волі	тест М. Обозова

Подано розроблену методологію проведення психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті і обґрунтовано доцільність її застосування, що сприяло вдосконаленню алгоритму психодіагностики. У структурі методології виділено ключові блоки: стратегія реалізації, формулювання цільових настанов і завдань реалізації, принципи, методи і напрями психодіагностики в олімпійському спорті, а також форми її реалізації та критерії оцінювання психологічних характеристик спортсменів (рис. 1).

На прикладі представників чотирьох видів спорту показано особливості та відмінності психологічного профілю спортсменів як наочна реалізація алгоритму застосування методології психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті.

Необхідно відзначити, що всі структурні блоки методології психодіагностичних досліджень і їх компоненти отримують безпосереднє і логічне підтвердження у вигляді ефективності змагальної діяльності, яка служить головним критерієм цінності і інформативності отриманого в процесі психодіагностики матеріалу. Зіставляючи дані психодіагностичних досліджень і результати змагань проводиться аналіз впливу тих чи інших психологічних факторів, в результаті чого формулюються практичні рекомендації для спортсмена. При цьому взаємозв'язок практичних рекомендацій та ефективності змагальної діяльності носить двосторонній характер, що представляє собою динамічний психокорекційний процес.

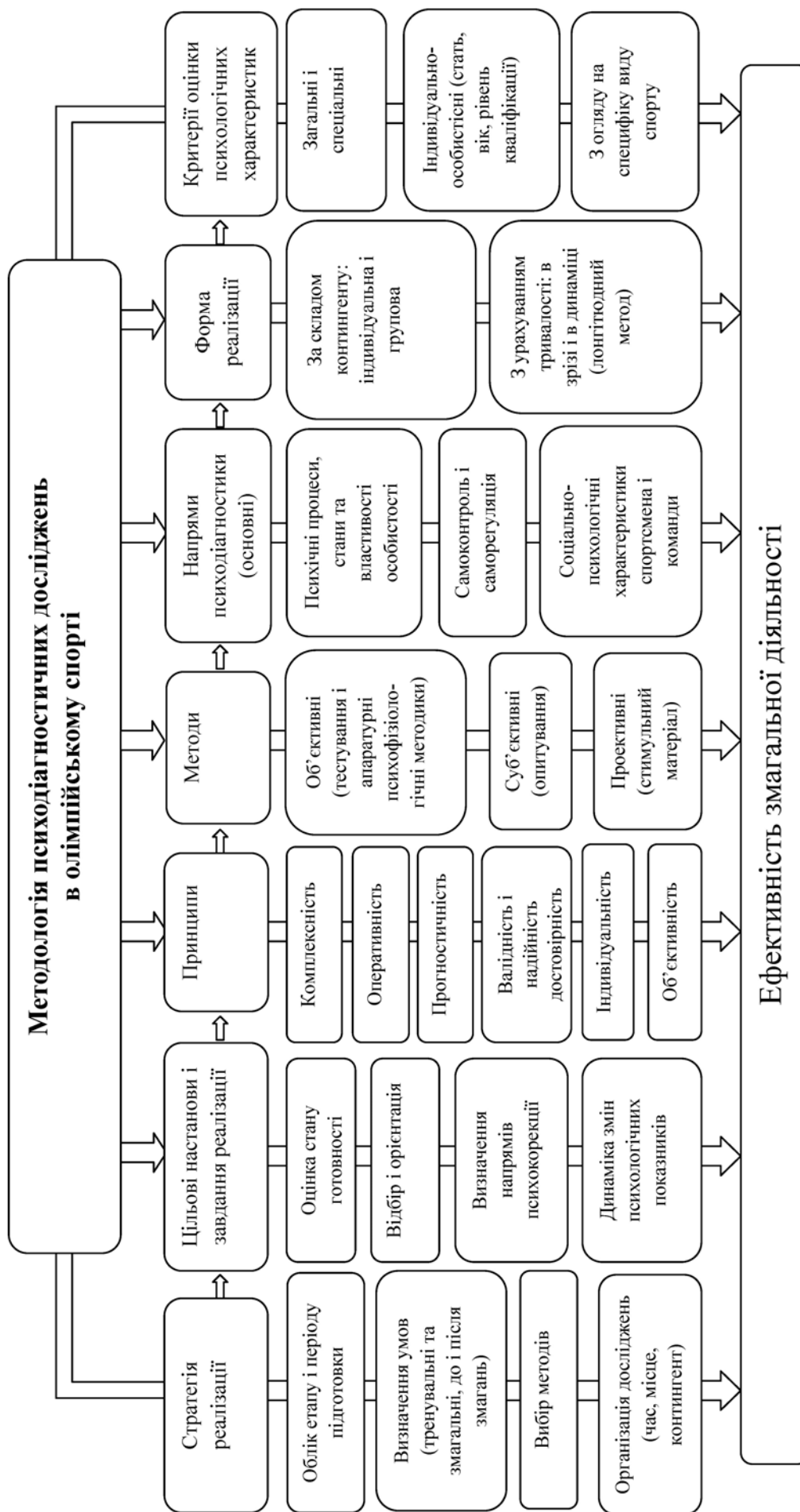


Рис. 1. Методологія психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті

У четвертому розділі «Обґрунтування застосування психологічних засобів і методів, що впливають на ефективність змагальної діяльності» систематизовано та узагальнено знання про сучасні методи психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті. Розроблено структуру методів психокорекції, що містить психотерапевтичні методи, психологічне консультування та психологічний тренінг (рис. 2).



Рис. 2. Психологічні засоби і методи, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсменів

З огляду на те, що визначення динаміки ефективності змагальної діяльності спортсменів підтверджується даними психологічного контролю (повторного тестування), очевидно, що запропонована структурологічних досліджень має замкнутий цикл.

Виділено основні психокорекційні напрями впливу на результативність виступів спортсменів, до яких відносяться: психокорекція емоційних станів у спортивній діяльності, корекція рівня психічної саморегуляції особистості та психічних пізнавальних процесів спортсменів, психокорекція міжособистісних взаємин спортсменів, корекція системи цілепокладання спортсменів методом коучингу тощо (рис. 3).



Рис. 3. Основні психокорекційні напрями впливу на результативність виступів спортсменів

Визначено основні психологічні фактори, що впливають на підготовку спортсменів, а також розглянуто зміст і форми їх прояву в змагальній діяльності. На основі даних експертної оцінки показано, що до найбільш значущих факторів відносяться мотиваційний, вольовий і психофізіологічний. А найбільш цікавим і перспективним для вивчення є інтроспективний фактор (рис. 4).

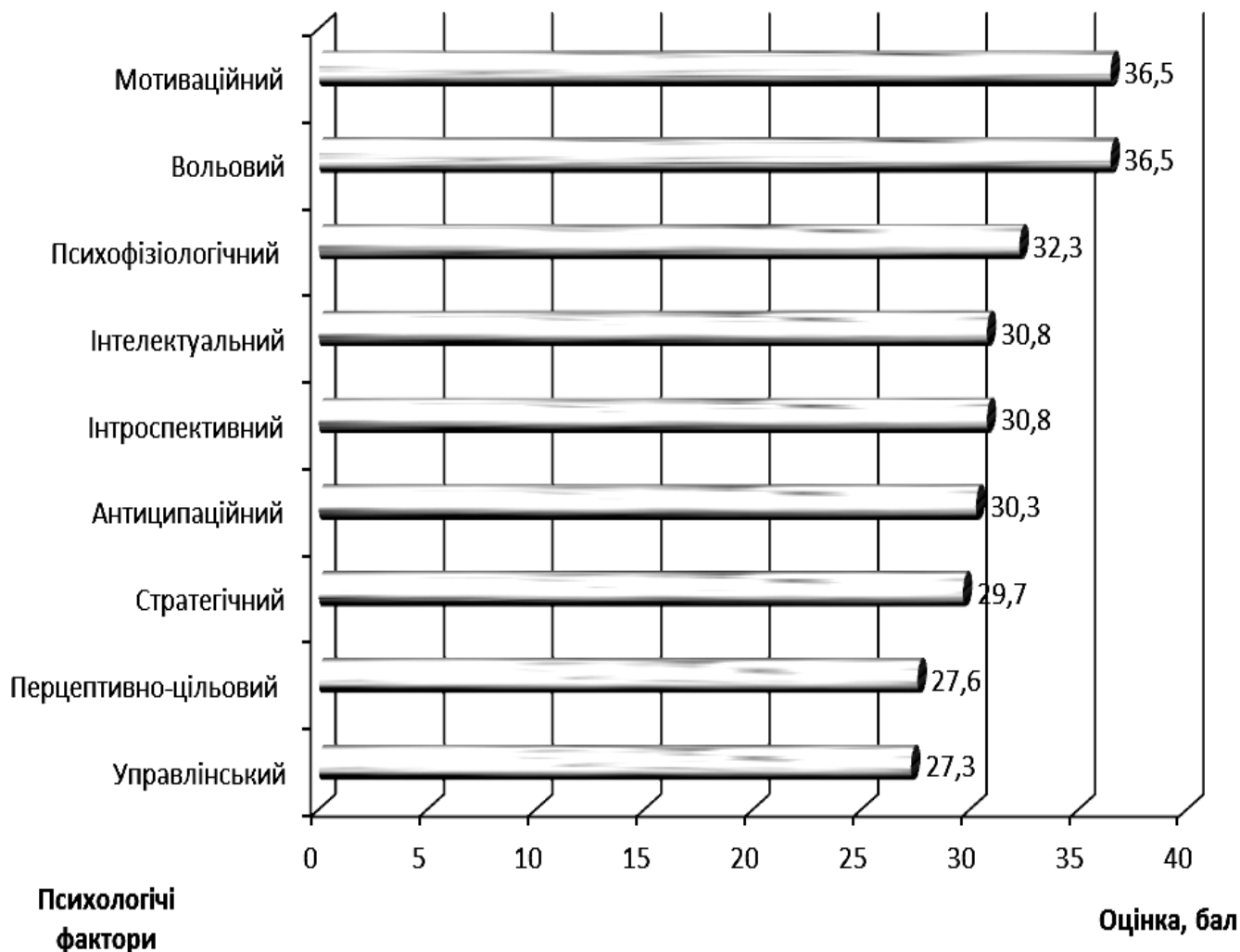


Рис. 4. Інтегральні показники основних психологічних факторів, що впливають на змагальну діяльність

Розраховані і проаналізовані інтегральні показники психологічних факторів, що впливають на змагальну діяльність в олімпійському спорті, виявлено їхні взаємозв'язки і пріоритетна значущість. Вивчено локальний вплив психологічних факторів на результативність спортсменів в олімпійських видах спорту (ігрових, циклічних, складнокоординаційних та єдиноборствах) (рис. 5).

Сформовано систему психокорекції на основі врахування впливу психологічних факторів на підготовку спортсменів (рис. 6). В структуру системи входять комплекси методів психокорекції, що відповідають змістовній складовій кожного психологічного фактора (табл. 2).

Методологія корекції основних психологічних факторів у динаміці підготовки спортсменів

№	Психологічні фактори	Методи психокорекції		
		Психотерапевтичні	Консультування	Тренінг
1	Вольовий (здатність до довільної мобілізації НС і подолання перешкод)	Біхевіоральна (поведінкова) терапія, сугестивні методи впливу	Переважаюче коригуюче	Емоційно-вольовий
2	Стратегічний (стратег-тактик, практик-теоретик, творець-руйнівник)	Психоаналіз, тілесно-орієнтована психотерапія	Переважаюче коригуюче	Тренінг вироблення спортивної агресії
3	Перцептивно-цільовий (оптимізм-песимізм)	Гештальттерапія, психоаналіз, екзистенціальна психотерапія	Коригуюче або розвиваюче (особистісне зростання)	Тренінг підвищення самооцінки
4	Антиципаційний (здатність до передбачення)	Нейролінгвістичне програмування, арттерапія	Переважаюче розвиваюче (особистісне зростання)	Тренінг управління інстинктом самозбереження
5	Управлінський (вчитель-учень, лідер-ведений, ідеолог-виконавець)	Транзактний аналіз, клієнт-центрована психотерапія, психодрама, соціодрама	Переважаюче розвиваюче (особистісне зростання)	Тренінг підвищення самооцінки і акмеологічний
6	Психофізіологічний (темперамент і стресостійкість)	Біхевіоральна (поведінкова) терапія, сугестивні методи впливу	Переважаюче коригуюче	Емоційно-вольовий
7	Інтелектуальний (мислення, увага, пам'ять та ін.)	Гештальттерапія, нейролінгвістичне програмування	Переважаюче розвиваюче (особистісне зростання)	Акмеологічний
8	Інтроективний (усвідомленість і осмислене ставлення до роботи, бачення мети)	Психоаналіз, клієнт-центрована психотерапія	Коригуюче або розвиваюче (особистісне зростання)	Емоційно-вольовий та акмеологічний
9	Мотиваційний (спонукання до дії, зацікавленість)	Тілесно-орієнтована психотерапія, гештальттерапія	Переважаюче коригуюче	Тренінг підвищення самооцінки та емоційно-вольовий

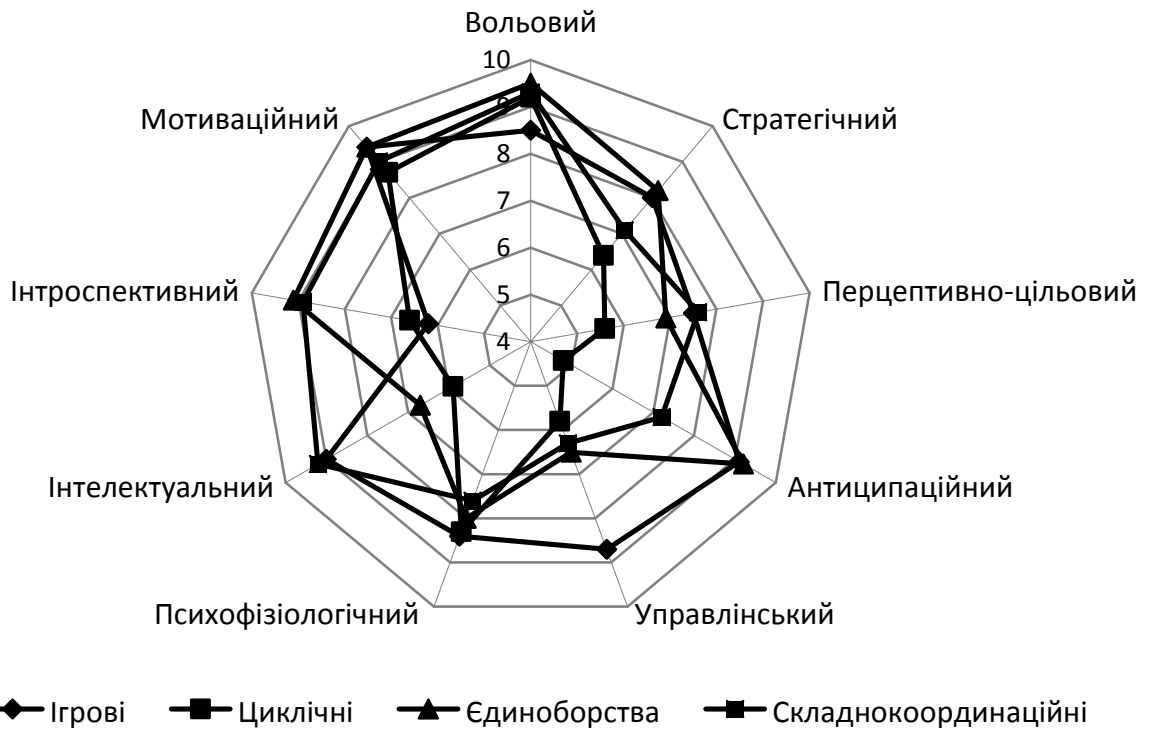


Рис. 5. Вплив психологічних факторів на змагальну діяльність представників різних видів спорту за результатами експертного опитування (за 10-ти бальною шкалою)

У п'ятому розділі «Індивідуалізація психологічного впливу з урахуванням особистісних характеристик спортсменів» розглядаються шляхи впровадження у практику методології психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті та проаналізовано основні психологічні показники спортсменів, що мають різні типи рухової активності. Доведено, що головні напрями психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів стосуються раціонального співвідношення і реалізації психодіагностичного та психокорекційного процесів з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, що дозволить підвищити ефективність їх змагальної діяльності.

Проведений аналіз особливостей психічних властивостей особистості у представників різних видів спорту свідчить про наявність певних характеристик їх прояву і можливості вдосконалення в динаміці тренувального процесу механізмів їх регуляції.

В результаті дослідження основних психологічних характеристик спортсменів, що спеціалізуються в ігрових, циклічних, складно-координаційних видах спорту та єдиноборствах нами було підтверджено теоретичні положення про те, що індивідуально-психологічні особливості спортсменів обумовлюють їх поведінкові реакції та стиль реалізації техніко-тактичних дій, що свідчить про важливість індивідуального підходу у розробці програм психологічного забезпечення спортивної діяльності.

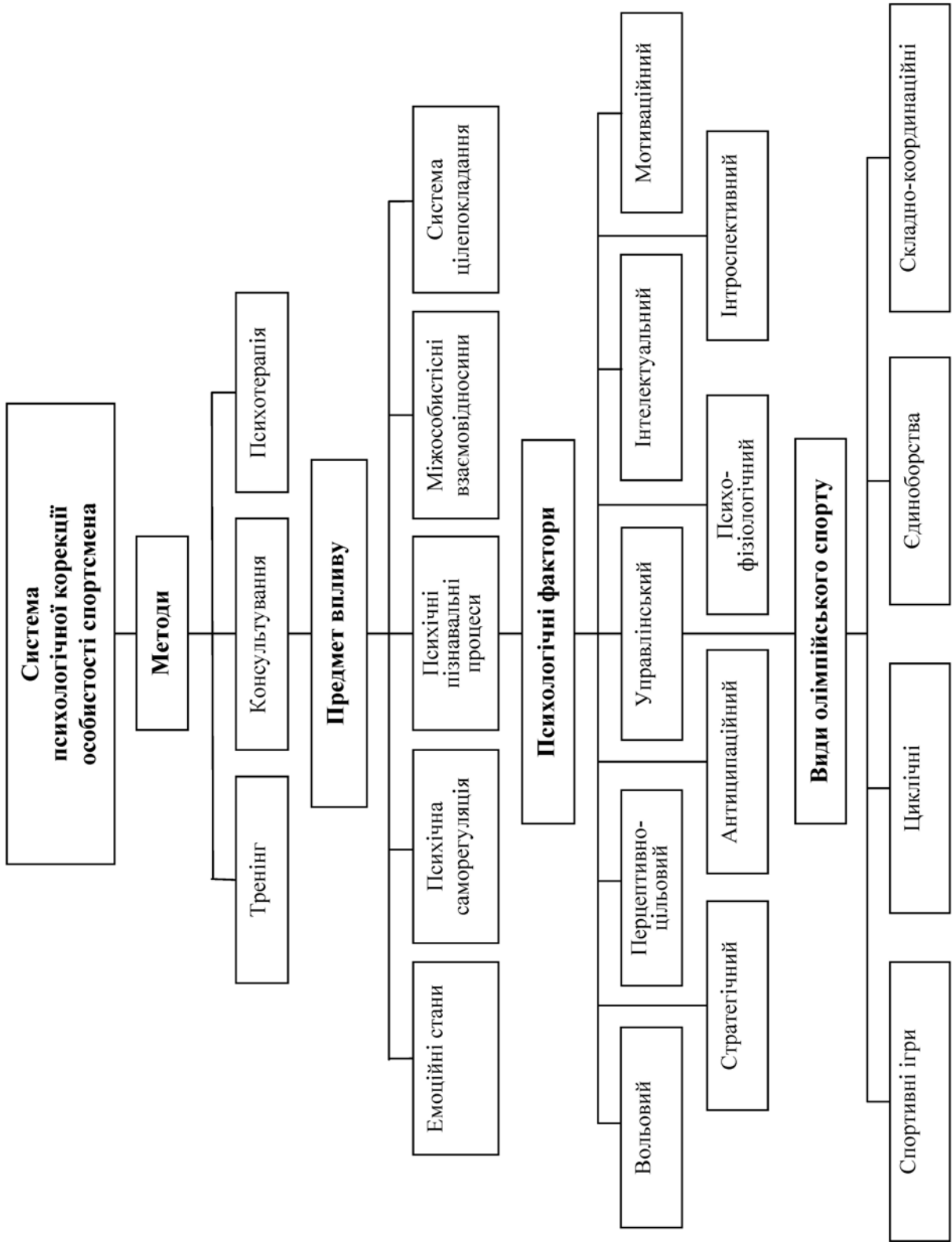


Рис. 6. Система психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті

При цьому у спортсменів спостерігається певна спільність показників за деякими психологічними параметрами. Так, на рисунку 7 відображено співвідношення показників типу темпераменту у спортсменів – представників різних видів спорту, яке наглядно демонструє, що у всіх групах спортсменів, що приймали участь у дослідженні переважає фактор екстраверсії (орієнтації на зовнішній світ). Крім того, отримані показники мають невелику розбіжність (від 12,1 до 13,8 бала), що вказує на можливість застосування цієї психологічної особливості як модельної характеристики у різних видах спорту.

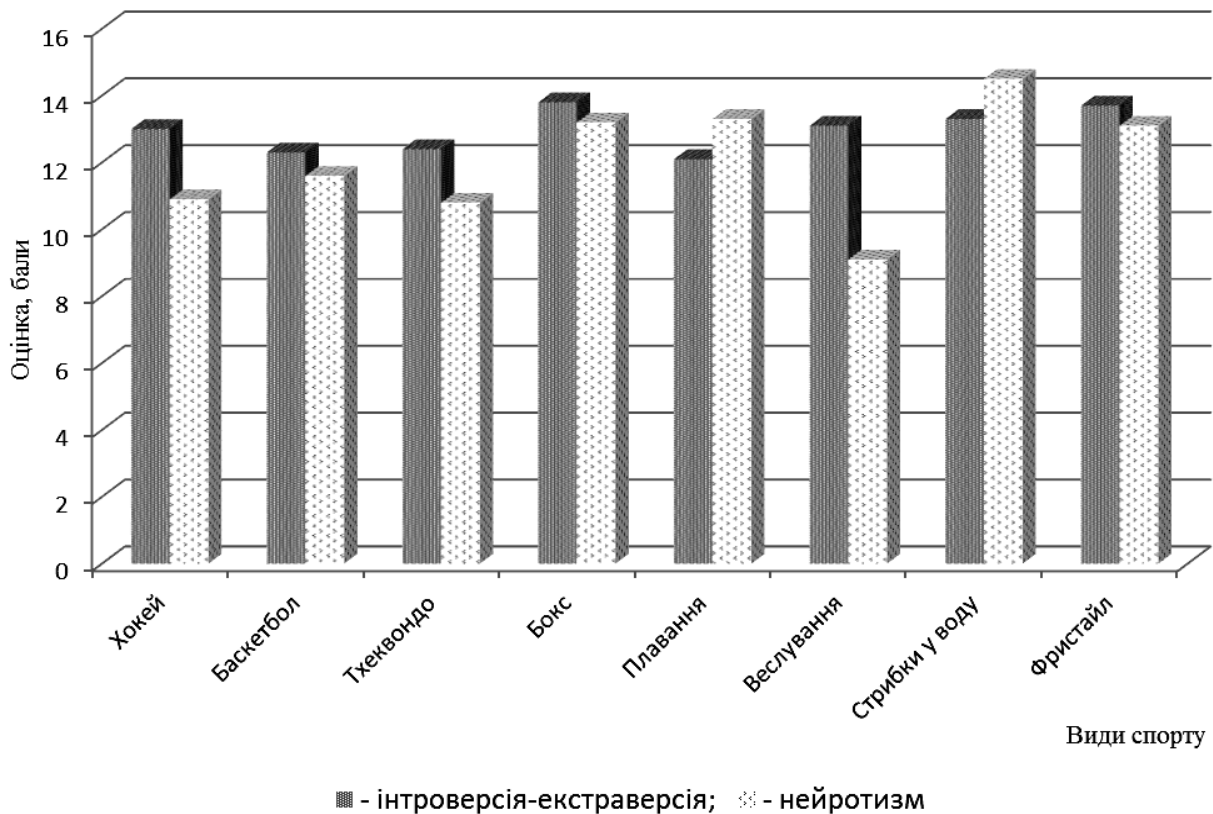


Рис. 7. Співвідношення показників типу темпераменту у спортсменів – представників різних видів спорту

Окремої уваги заслуговує зіставлення показників психічної адаптації у спортсменів (рис. 8). Рівень психічної адаптації вимірювали у відповідності з загальним показником психофізіологічного стресу у спортсменів.

Найбільший показник психофізіологічного стресу відзначається у групі спортсменів, що спеціалізуються у фристайлі – 37,9 бала, оскільки даний вид спорту є складним та травматичним, що викликає у спортсмена високу емоційну напругу. На другому місці з однаковими показниками (по 36,3 бала) ідуть представники стрибків у воду і плавання, що пов'язано з високим рівнем нейротизму та чутливості нервової системи. Найкраща здатність до психічної адаптації спостерігається у представників веслування на байдарках і каное, які у відповідності до особливостей їх змагальної діяльності мають сильну та врівноважену нервову систему.

Як свідчать результати дослідження, саме психічна адаптація спортсмена є основним об'єктом психокорекційного впливу, оскільки характеристики типу

темпераменту мало змінюються протягом життя спортсмена під впливом зовнішніх факторів, оскільки вони є генотипічно обумовленими.

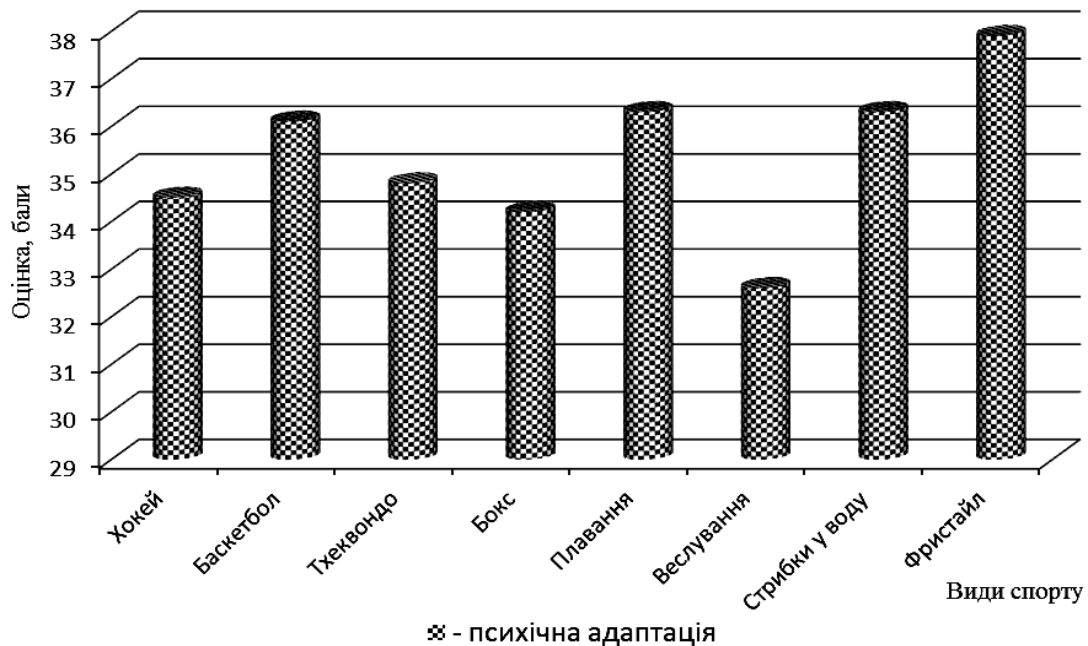


Рис. 8. Співвідношення показників психічної адаптації у спортсменів – представників різних видів спорту

Важливою особливістю сприйняття спортсменів, незалежно від виду спорту, є переважання кінестетичної сенсорної системи. Найбільшою мірою кінестетична форма сприйняття розвинута у представників тих видів спорту, у яких є фізичний контакт з певним середовищем (вода, сніг, особлива екіпіровка, тощо). Тому у нашому дослідженні кінестетична сенсорна система краще всього розвинута у плавців (7,1 бала) та стрибунів у воду (8,2 бала). Отримані дані вказують на те, що процес навчання, придбання навичок та нового досвіду у спорті відбувається шляхом переробки відчуттів, першочергового застосування практичного досвіду та антиципаційних здібностей, які базуються на фізіологічних формах сприйняття.

Для підтвердження ефективності запропонованої системи психологічної корекції у групах випробуваних були відібрані спортсмени – представники тхеквондо, плавання і хокею на льоду (14 осіб), з якими проводилися тренінгові заняття індивідуального і групового характеру (в середньому двотижневі), з використанням практичних рекомендацій, що були надані на підставі психологічного обстеження. Передбачалося, що вони повинні поліпшити свої результати.

Зміст занять:

1. Знайомство. Представлення учасників групі. Виступ кожного учасника перед групою та відповіді на питання інших учасників.
2. Дискусія на тему: «Я у спорті», «Мої інтереси», «Що таке успіх для мене», «Моя мотивація», «Моє майбутнє» та інші.
3. Визначення ставлення до себе. Комплекс вправ для діагностики та корекції самооцінки. Вироблення позитивного образу «Я».

4. Опрацювання страхів та психологічних бар'єрів у спортсменів. Визначення факторів впливу на прийняття рішення спортсменом в екстремальних умовах змагальної діяльності.

5. Оцінка особистої мотивації досягнення. Аналіз мотивів, що спонукають спортсмена до успіху. Розробка індивідуальної системи мотивації та практичне засвоєння навички постановки значущої змагальної мети.

6. Визначення спортсменом особистісних психологічних переваг. Вироблення почуття своєї професійної значущості та її усвідомлення.

7. Відпрацювання моделі поведінки, що характеризує лідерські якості спортсмена. Виконання комплексу вправ.

8. Створення і опрацювання спортсменом індивідуальної системи цілепокладання із застосуванням методу спортивного коучингу. Розвиток вміння ставити віддалені цілі.

9. Розвиток навички до саморегуляції. Тренування здатності до самоконтролю на прикладі складних змагальних ситуацій. Робота з передстартовими емоційними станами.

10. Закріплення придбаних навичок. Обмін думками у групі та їх обговорення. Самооцінка результатів впливу тренінгової програми. Підведення підсумків та загальні висновки.

Організація дослідження крім групових занять передбачала індивідуальну роботу з кожним спортсменом протягом тривалого часу. Програма корекції складалася з десяти занять, проте, залежно від виду спорту вони проходили по різному. Для кожного виду спорту з урахуванням його специфіки та залежно від місця, часу та умов проведення занять була створена своя програма психокорекції.

Аналіз спортивних результатів свідчить про те, що протягом року після застосування розробленої системи психологічної корекції 71 % спортсменів не тільки поліпшили, а й продемонстрували найкращий результат у своїй кар'єрі, що підтверджено відповідними актами впровадження, та вказує на ефективність і доцільність використання запропонованого підходу.

У шостому розділі «Обґрунтування концепції психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті» визначено завдання та особливості психологічного забезпечення у багаторічній підготовці спортсменів, а також у підготовці спортсменів високого класу до головних змагань року та олімпійського циклу (табл. 3, 4).

В результаті проведеного дослідження та застосування диференційованого підходу до питання вирішення завдань психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки нами була сформована система знань про психологічне забезпечення багаторічної підготовки спортсменів, що включає чотири основні блоки її реалізації (рис. 9).

Основним з блоків реалізації психологічного забезпечення у системі багаторічної підготовки спортсменів є психологічна підготовка, яка має прикладний характер, і підрозділяється на психодіагностику та психокорекцію, в процесі чого виробляється моделювання психологічного профілю спортсмена, створюються індивідуальні, узагальнені і групові моделі.

Завдання психологічного забезпечення та практичні рекомендації на першій стадії процесу багаторічного вдосконалення

ПЕРША СТАДІЯ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ		
№	Етап багаторічної підготовки	Завдання психологічного забезпечення
I	Початкової підготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стимуляція пізнавальної діяльності (мислення і відчуттів), прояву ініціативи і індивідуальних психологічних особливостей, що сприяють подальшому спортивному вдосконаленню. 2. Розвиток психомоторики і психо-емоційних навичок сприйняття і реагування на основі ігрового методу як основи загальної рухової культури. 3. Заохочення і моральна підтримка юного спортсмена як фактора мотивації до занять спортом. 4. Розвиток у дітей прагнення до рухової активності на змагальній основі.
II	Попередньої базової підготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вироблення і підтримка стійкого інтересу у спортсменів до занять спортом і розвиток прагнення до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення. 2. Розвиток у спортсмена усвідомленої потреби змагатися і формування психологічного механізму зіставлення своїх спортивних результатів з результатами інших спортсменів. 3. Визначення мотивів до занять обраним видом спорту і їх розвиток. 4. Розвиток і стимуляція психологічних властивостей і якостей, необхідних для успіху в обраному виді спорту. 5. Оцінка психологічних особливостей юних спортсменів для спеціалізації (вибору амплуа, дисципліни та ін.) і відбору найбільш обдарованих на основі генетично детермінованих факторів.
III	Спеціалізованої базової підготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вироблення вміння постановки змагальної мети і алгоритму її реалізації. 2. Розвиток у спортсмена навичок самоконтролю (оперативного, поточного та етапного) для здійснення корекції і оптимізації психологічного і фізіологічного стану. 3. Навчання спортсмена проведенню самоаналізу виступів на змаганнях і роботі над помилками на основі осмисленого ставлення і раціонального підходу. 4. Зміцнення мотивації до занять спортом. 5. Навчання навичкам управління емоційними станами, особливо передстартовими. 6. Розвиток психічної адаптації як фактора стресостійкості і витривалості нервової системи.
IV	Підготовки до вищих досягнень	<ol style="list-style-type: none"> 1. Збільшення обсягу психологічної підготовки і розробка індивідуальної програми психологічного впливу. 2. Вироблення стратегії психологічної підготовки з орієнтацією на сильні сторони психіки спортсмена. 3. Розвиток у спортсмена здатності до саморегуляції в психологічно складних змагальних умовах (усвідомлене управління власними почуттями, думками і відчуттями).

Завдання психологічного забезпечення та практичні рекомендації на другій стадії процесу багаторічного вдосконалення

ДРУГА СТАДІЯ ПРОЦЕСУ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ		
№	Етап багаторічної підготовки	Завдання психологічного забезпечення
V	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виявити приховані резерви організму щодо психологічної підготовленості і допомогти реалізувати їх у тренувальній та змагальній діяльності. 2. Вивчити сильні і слабкі сторони основних суперників і партнерів по команді (в спортивних іграх). 3. Корекція психологічного стану спортсмена перед стартом і після змагань. 4. Використовуючи весь досвід психологічної підготовки на попередніх етапах, привести спортсмена до найвищого рівня мобілізації психіки – довільного управління станом оптимальної бойової готовності.
VI	Збереження вищої майстерності	<ol style="list-style-type: none"> 1. Максимальне використання власних психічних ресурсів як фактора підтримки високого рівня результативності. 2. Створення стабільного соціального благополуччя (освіта, нові напрями самореалізації, сім'я) для впевненості в майбутньому кар'єрному і особистісному зростанні. 3. Пошук резервів мотивації для подальших виступів і вдосконалення своїх можливостей. 4. Створення і підтримка сприятливого психологічного клімату у відносинах як умови збереження стабільних результатів.
VII	Поступового зниження досягнень	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вироблення психологічної стійкості до запеклої конкурентної боротьби, що загострюється на цьому етапі, і до переживання втрати своїх можливостей. 2. Пошук нових психологічних ресурсів, що підтримують самооцінку і загальний позитивний настрій спортсмена (комфортні побутові умови, матеріальне благополуччя, спілкування з близькими і рідними та ін.). 3. Використання інноваційних технологій підготовки, сучасного інвентарю, тренажерів, що сприяє створенню сприятливого психологічного стану.
VIII	Виходу зі спорту вищих досягнень	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розробка програми соціальної адаптації. 2. Пошук переваг нового способу життя та вироблення усвідомленого ставлення до нього. 3. Визначення пріоритетних напрямів подальшого розвитку та самореалізації спортсмена. 4. Психологічно обґрунтоване раціональне змінення способу життя.

Крім цього методологія реалізації психологічного забезпечення включає організаційно-методичні аспекти, психологічні компоненти забезпечення ефективності спортивної підготовки та напрями психологічного забезпечення в процесі відбору та орієнтації підготовки спортсменів.

Науково обґрунтована та запропонована концепція психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті (рис. 10).



Рис. 10. Концепція психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті

Методологічною основою розробленої концепції послужили: принципи детермінізму, єдності людської свідомості та діяльності, принцип системності у вивченні психологічних феноменів; знання про загальні закономірності і принципи періодизації та побудови багаторічної підготовки спортсменів; теорія діяльності;

дослідження психічної адаптації; дослідження міжособистісних відносин у спільній діяльності малих груп і колективів; теорія мотивації; дослідження тривоги і тривожності, темпераменту, гендерних особливостей.

Основні положення концепції містять: передумови розробки концепції, теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та її концептуальні основи (мета, завдання, методи, принципи, умови, фактори впливу, критерії ефективності, етапи виконання, алгоритм реалізації).

Важливою особливістю розробленої концепції є поєднання методології проведення психодіагностичних досліджень та системи психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті в органічному взаємозв'язку з етапами багаторічного вдосконалення та з урахуванням особливостей змагальної діяльності окремих видів спорту згідно з олімпійською класифікацією.

Передумовами розробки концепції психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті є:

- спортивно-педагогічні (виховання спортивного характеру: стресостійкості, цілеспрямованості, впевненості, наполегливості у досягненні мети; розвиток навчально-пізнавальної діяльності: усвідомлене сприйняття і осмислення завдань, вміння робити аналіз над помилками; саморегуляція навчально-пізнавальної діяльності на основі коригувальних вказівок тренера, самооцінки виконання змагальних дій та раціонального і адекватного ставлення до процесу підготовки);

- соціальні (підвищення результативності виступів спортсменів та престижу олімпійського спорту);

- гуманістичні (гармонійний розвиток та всебічне виховання соціально активної особистості, її інтелектуально-спортивних якостей; підвищення особистісного потенціалу спортсмена за рахунок резервних психічних можливостей; поєднання духовної і фізичної досконалості особистості, вироблення спортивно-естетичного сприйняття та світогляду);

- психологічні (використання внутрішніх ресурсів, психологічного потенціалу та вдосконалення психічних якостей: емоційно-вольових та пізнавальних психічних процесів – мислення, пам'яті, концентрації уваги; саморегуляція психічних станів, розвиток здібностей, підвищення мотивації досягнення успіху тощо).

Науковим фундаментом у розробці концепції стали її теоретичні засади: оптимізація та систематизація понятійного апарату, зокрема, понять «психологічне забезпечення» та «психологічна підготовка»; психологічне забезпечення у багаторічній підготовці спортсменів, що базується на дослідженні їх психологічних функцій: мислення, почуття, інтуїції, відчуття; психологічне забезпечення до головних змагань року та олімпійського циклу.

Практичні засади концепції включають два ключових компоненти: методологію проведення психодіагностичних досліджень та систему психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті.

Загальними у структурі всіх перелічених елементів концепції психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті є

концептуальні основи, що містять мету, завдання, методи, принципи, умови, фактори впливу, критерії ефективності, етапи виконання та алгоритм реалізації.

Метою психологічного забезпечення тренувально-змагальної діяльності в олімпійському спорті є створення умов для підтримки стабільного психічного стану спортсмена, вироблення стану оптимальної бойової готовності та отримання ним максимально високих спортивних результатів.

Стосовно конкретних змагань, метою змагальної діяльності є перемога, досягнення якої відбувається в результаті послідовного вирішення спортсменом ряду завдань, що орієнтують його на успіх. Цей процес здійснюється шляхом виконання конкретних дій щодо вирішення поставлених завдань. Відповідно до цього структуру змагальної діяльності визначають зміст дій, завдань і умов, в яких спортсмен їх виконує.

До завдань психологічного забезпечення відносяться:

- формування важливих для успіху у спортивній діяльності рис особистості спортсмена з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик та типу рухової активності;

- розвиток психічних пізнавальних процесів, що відповідають за відчуття і сприйняття інформації та, з урахуванням типу рухової активності, сприяють виробленню і вдосконаленню спеціалізованих видів сприйняття;

- підвищення здатності до концентрації уваги у напрямі оптимізації її обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення;

- розвиток мислення, пам'яті та уваги для вироблення вміння швидко і правильно оцінювати ігрову ситуацію, приймати ефективні рішення і усвідомлено здійснювати контроль за своїми діями;

- підвищення здатності до довільного управління емоційним станом в тренувальних і змагальних умовах, саморегуляції передстартових емоційних станів, які мають вплив на психічну активність спортсменів, і відповідно, на ефективність змагальної діяльності;

- формування та розвиток вольових якостей у спортсмена шляхом систематичного виконання вправ, що вимагають застосування його вольових зусиль;

- підвищення мотивації до самовдосконалення і прагнення боротися та перемагати, формування структури мотивів та настанов, що спрямовані на досягнення мети;

- розвиток інтуїтивного мислення та вироблення антиципаційних здібностей;

- вироблення здатності до психічного відновлення та психічної адаптації при значних фізичних навантаженнях.

Значущою основою розробленої концепції психологічного забезпечення є методи дослідження. При цьому методи психодіагностики і методи психокорекції взаємодоповнюють одне одного та функціонують як цілісний послідовний взаємообумовлений механізм.

В процесі формування концепції психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті ми використовували наступні принципи: регулярності, свідомості, мотивованості, саморегуляції, всебічності, систематичності і послідовності. Застосування вказаних принципів, або правил, що покладені в основу психологічного забезпечення змагальної діяльності, дозволяє

раціонально сформувані психічні якості спортсмена (психічні процеси, стани та властивості особистості), які необхідні для успішного виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах.

Наступним компонентом, що входить до концептуальних основ, служать необхідні умови психологічного забезпечення, до яких відносяться:

- усвідомлена потреба спортсмена у застосуванні методів психологічної діагностики та психологічної корекції;
- створення комфортних та доброзичливих стосунків в спортивному колективі у процесі психологічної підготовки;
- надання своєчасної психологічної допомоги спортсмену, як у формі консультування, так і моральної підтримки безпосередньо у процесі змагань;
- здійснення постійного контролю психологічного стану спортсмена, особливо перед змаганням (передстартовий стан) та після нього, для ефективного відновлення і проведення аналізу змагальних дій;
- надання спортсмену інформації про можливості психологічного забезпечення, особливості його застосування та ступінь впливу;
- забезпечення валідності, надійності та достовірності методик, що використовуються при проведенні психологічного тестування;
- обґрунтованість вибору методів психологічної корекції з урахуванням особистісних особливостей спортсмена та специфіки змагальної діяльності;
- застосування індивідуального підходу при роботі зі спортсменом, тощо.

Не менш важливою складовою концепції психологічного забезпечення є фактори впливу на підготовку спортсменів, які умовно поділяються на внутрішні та зовнішні.

До внутрішніх психологічних факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсмена, відносяться:

- характеристики світогляду спортсмена як системи поглядів на конкретну діяльність в обраному виді спорту, що обумовлює необхідність оснащення спортсмена знаннями, вміннями і навичками у використанні основних принципів спортивного тренування, визначених норм поведінки в спортивному середовищі, про правила змагань тощо;
- наявність переконань у спортсмена і формування стійких ідеалів і чіткої життєвої позиції. При цьому важливо враховувати вплив матеріального благополуччя в житті і діяльності спортсмена на його переконання, оскільки зараз у більшості спортсменів відсутня відповідна психологічна мотивація, яка необхідна для створення оптимального психологічного настрою;
- коло інтересів спортсмена, пов'язаних з його ціннісними орієнтаціями. Як правило, у спортсменів високої кваліфікації основною, а часто і єдиною цінністю в житті є спортивна діяльність, оскільки спортсмен повністю віддає себе спорту, ігноруючи інші загальнолюдські цінності. Разом з тим, це негативно відбивається на розвитку інших сфер його життєдіяльності;
- бачення мети як прогнозування максимального результату в обраному виді спортивної діяльності, з чітким і усвідомленим уявленням вибору засобів і методів, необхідних для її досягнення;

- почуття колективізму, що характеризує спільність цілей спортивної діяльності, надійна взаємодія і товариські взаємовідносини між спортсменами, об'єднаними в загальну групу або єдину спортивну команду. Особливо необхідним почуття колективізму є у командних ігрових видах спорту;

- перфекціонізм, або честолюбство, пов'язане з прагненням спортсмена бути першим і перемагати суперника в чесній боротьбі. Спортивне честолюбство відображає високу самооцінку спортсмена і визначає рівень його активності на шляху до досягнення результату. Цей процес повинен проходити в єдності з формуванням у спортсмена моральних якостей і розумінням справжніх мотивів до вдосконалення;

- працездатність як працьовитість, або яскраво виражене бажання працювати над собою, обумовлене мотивом досягнення високого спортивного результату;

- відповідальність і дисциплінованість, що виражаються у точному підпорядкуванні дій і вчинків спортсмена нормам і правилам змагальної діяльності, яке вимагає усвідомленого ставлення до їх дотримання (режиму життя і діяльності, формуванні і розвитку спеціальних знань, умінь і навичок поведінки);

- чесність і почуття справедливості, які будуть завжди актуальними для олімпійського спорту. Спорт має змагальну основу, і за своїм устроєм пов'язаний з боротьбою за перемогу в спортивних змаганнях. При цьому досягнення успіху дозволяє спортсменові відчувати почуття задоволення і радості. У той же час, спортивна боротьба може спонукати спортсмена домагатися успіху за будь-яку ціну, тому дуже важливо, щоб на змаганнях він дотримувався моральних принципів.

Серед зовнішніх факторів психологічного впливу на підготовку спортсмена виділяються: облік умов, у яких здійснюється змагальна діяльність спортсменів. Це кліматичні і погодні умови, особливості поведінки глядачів, специфіка суддівства, контингент суперників та ін. Також має значення політичне і економічне становище країни, в якій проходять змагання, контингент уболівальників, повноцінний сон і харчування, дотримання режиму навантажень і відпочинку, сімейне благополуччя, матеріальна стійкість (наявність гідної оплати праці, житла, тощо).

До критеріїв ефективності, яким повинна задовольняти концепція психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті належать наступні:

- наукова обґрунтованість, яка підтверджується використанням значного обсягу фактичного матеріалу, критичною оцінкою широкого спектру наукових робіт, застосуванням сучасних прийомів і методів проведення наукових досліджень, серед яких: системний підхід; порівняння, групування, методи аналізу і синтезу; моделювання; методи логічного узагальнення та інші;

- системність, структурність та послідовність. Психологічне забезпечення представляє собою єдиний, цілісний і послідовний комплекс заходів, елементи якого взаємозалежні та взаємообумовлені;

- раціональність та результативність, які є запорукою досягнення запланованих результатів спортсмена у процесі психологічного забезпечення при повній, своєчасній та планомірній його реалізації;

- професійна компетентність суб'єктів психолого-педагогічного процесу, як у сфері спорту, так і у сфері спортивної психології;

– диференційований підхід в управлінні процесом психологічного забезпечення, який дозволяє коригувати та вносити необхідні зміни, підбирати та використовувати адекватні, надійні, достовірні засоби та методи залежно від етапу та періоду підготовки, стану спортсмена, особливостей навантаження й відпочинку тощо;

– наочність, зручність та доступність, які надають можливість використовувати психологічне забезпечення як засіб стимуляції психічної та фізичної працездатності спортсмена за його бажанням в зручний час.

Концепція психологічного забезпечення включає ряд етапів та алгоритм реалізації. Нами запропоновано 4-х етапну модель психологічного забезпечення, яка включає:

- психологічну діагностику і контроль;
- вибір засобів та методів психологічної підготовки;
- психологічну корекцію;
- повторний психологічний контроль.

В рамках концепції розроблено стратегію і програму психологічного забезпечення (рис. 11), які дозволяють упорядкувати та раціонально обґрунтувати послідовність дій з психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки, річного циклу або тривалого тренувального процесу, з урахуванням використання адекватних методів психодіагностики та психокорекції і форм психологічного контролю, що сприятиме оптимізації процесу підготовки спортсменів.

Узагальнюючи існуючі наукові погляди вчених про традиційну форму психологічного контролю з опосередкованим впливом психолога нами була сформована модель психологічного контролю (рис. 12).

У сьомому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано ступінь вирішення завдань дослідження та наведено узагальнені дані експериментальної роботи, що дозволило отримати три групи даних: ті, що підтверджують наявні положення про психологічне забезпечення в олімпійському спорті, доповнюють їх та абсолютно нові.

Підтверджено, що:

– психологічне забезпечення займає важливе місце у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та є ефективним інструментом впливу на результативність їх виступів (Е. Н. Гогунів, Б. И. Мартянов, 2004; В. І. Воронова, 2007; А. В. Родионов, 2008);

– позитивного впливу на результати змагальної діяльності надає формування у спортсменів таких психологічних якостей, як: високий рівень мотивації досягнення, впевненість у собі, цілеспрямованість, стресостійкість, здатність до саморегуляції та самоконтролю (Л. В. Марищук, 2006; В. Riegler, G. В. Riegler, 2005; Е. П. Ильин, 2012; В. К. Сафонов, 2012);

– у процесі змагальної діяльності особливої значущості набуває наявність у спортсмена розвинутих вольових якостей (наполегливості, рішучості, відповідальності, дисциплінованості тощо) (А. Е. Тарас, 2005; В. В. Клименко, 2007; J. Beckmann, S. M. Fröhlich, A. M. Elbe, 2009).

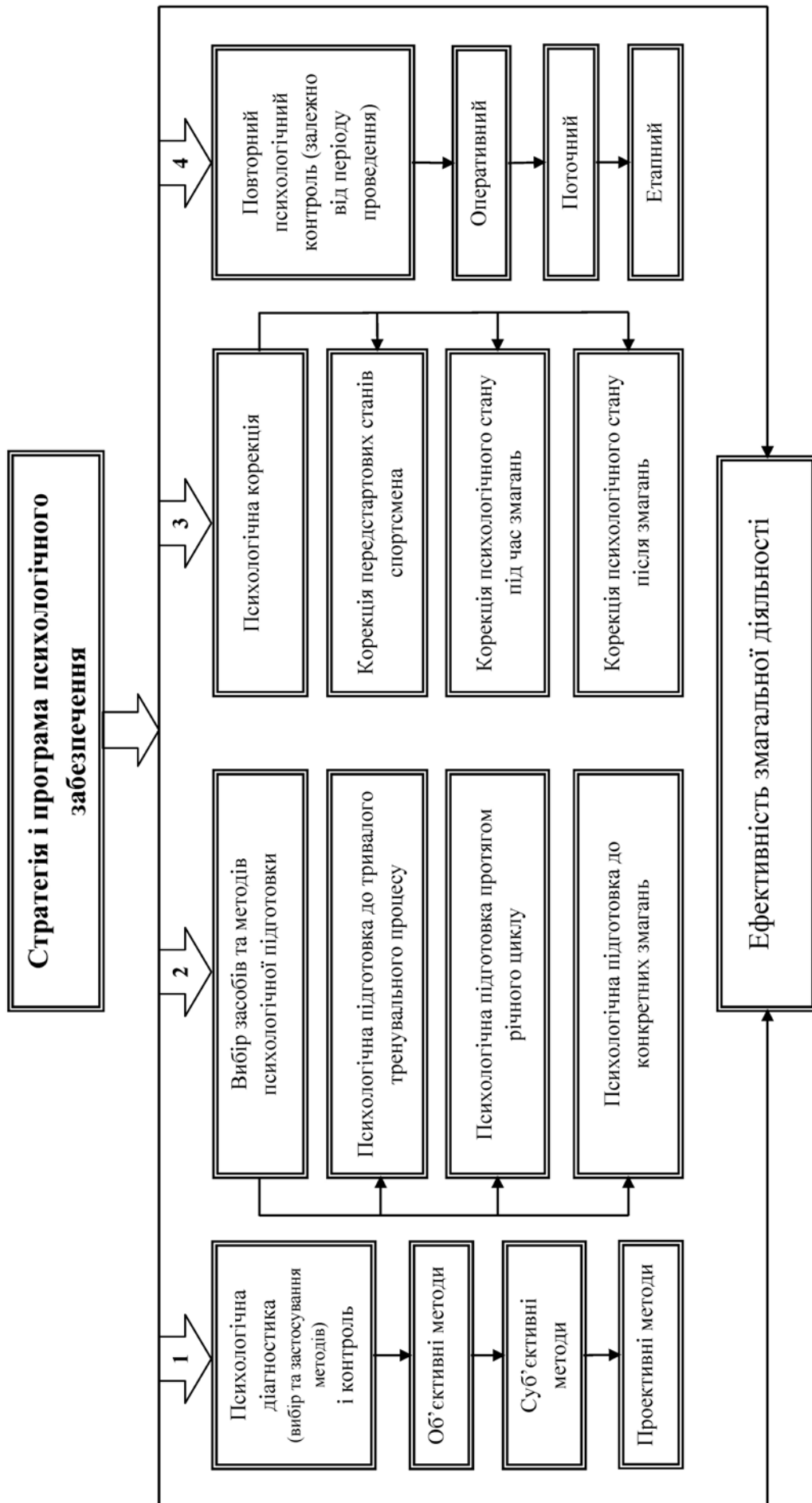


Рис. 11. Стратегія і програма психологічного забезпечення в олімпійському спорті

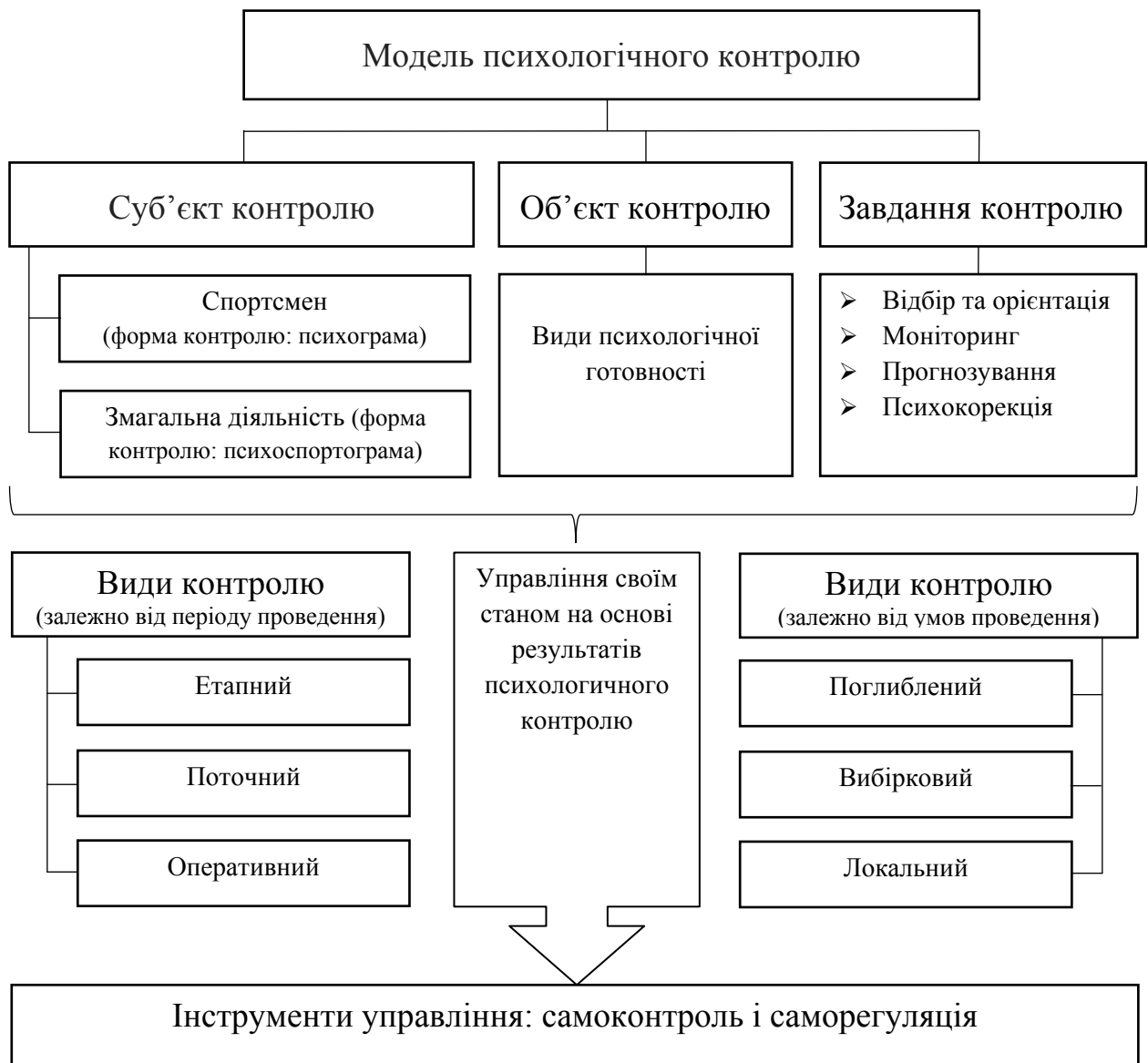


Рис. 12. Модель психологічного контролю в олімпійському спорті

Доповнено:

– проаналізовано та доповнено теоретичні відомості про процес розвитку та оптимізації ключових понять у сучасній психології спорту; розкрито зміст, уточнено сутність та визначено їх логічні взаємозв'язки і пріоритетна значущість (В. Ф. Сопов, 2010; Г. Д. Горбунов, 2012; В. В. Находкин, 2013);

– уточнено і доповнено дані з проблеми вибору напрямів реалізації психологічної підготовки і психологічного забезпечення (В. М. Мельников, 1987; В. В. Медведев, 1989; В. Г. Сивицкий, 2006; А. М. Lane, 2016);

– уточнено та доповнено інформацію про особливості та завдання психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів (Г. Б. Горская, 2008; О. Р. Гринь, В. І. Воронова, 2015; В. Н. Платонов, 2015);

– систематизовано ознаки та вдосконалено критерії психологічної підготовленості спортсмена в сучасному олімпійському спорті, що відрізняються від наявних критеріїв ступенем розробки та багаторівневою структурою (D. Gould, 2002; Г. Б. Горская, 2004; А. Родионов, 2008; В. W. Brewer, 2009);

– подальшого розвитку набули тенденції та закономірності формування фенотипічних психічних властивостей особистості спортсмена в олімпійському спорті (характер, спрямованість, здібності) (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 2001; Н. С. Цикунова, 2003; А. А. Князев, 2008).

Новими даними є:

– вперше розроблено та теоретично обґрунтовано концепцію психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті для підвищення ефективності змагальної діяльності, основні положення якої містять: передумови розробки концепції, теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та її концептуальні основи (мету, завдання, методи, принципи, умови, фактори впливу, критерії ефективності, етапи виконання, алгоритм реалізації); у запропонованій концепції поєднуються методологія проведення психодіагностичних досліджень та система психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті у взаємозв'язку з етапами багаторічного вдосконалення з урахуванням особливостей змагальної діяльності окремих видів спорту згідно з олімпійською класифікацією;

– вперше сформовано систему знань про психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті і методологія її практичної реалізації. Вивчено специфіку та відмінності у прояві психічних функцій на різних етапах багаторічної підготовки як індикатора психологічного стану спортсменів. Проаналізовано психологічні фактори впливу на процес багаторічного вдосконалення спортсменів з урахуванням динаміки раціональних та ірраціональних психічних функцій. На основі результатів експертного опитування, що відображають рівень розвитку психічних функцій у спортсменів, сформульовані завдання психологічного забезпечення на кожному етапі багаторічної підготовки. Виділено завдання психологічного забезпечення, актуальні на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів. Окремо розглянуто особливості психологічного забезпечення спортсменів на етапі відходу зі спорту вищих досягнень як найменш вивченого в психології спорту;

– визначено структурні елементи у системі знань про психологічне забезпечення підготовки спортсменів – чотири основні блоки її реалізації: психологічна підготовка, організаційно-методичні аспекти, психологічні компоненти забезпечення ефективності спортивної підготовки та напрями психологічного забезпечення в процесі відбору та орієнтації підготовки спортсменів;

– на основі вивчення досвіду вітчизняних і зарубіжних фахівців систематизовано та узагальнено знання про сучасні методи психодіагностики та психокорекції в олімпійському спорті з урахуванням психологічних факторів, що впливають на особистість спортсменів у різних видах олімпійського спорту;

– розроблено методологію психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті. У структурі методології виділені ключові блоки: стратегія реалізації, формулювання цільових настанов і завдань реалізації, принципи, методи і напрями психодіагностики в олімпійському спорті, а також форми її реалізації та критерії оцінки психологічних характеристик спортсменів. Визначено послідовність структурних компонентів як основа для розробки алгоритму реалізації методології.

Розглянуто основні форми прояву психіки спортсменів та їх взаємозв'язок. На прикладі представників чотирьох видів спорту показані особливості та відмінності психологічного профілю спортсменів як наочна реалізація алгоритму застосування методології психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті;

– вивчення даних науково-методичної літератури та практичний досвід роботи зі спортивними командами дозволили розробити комплекс діагностичних критеріїв та сформулювати і систематизувати ряд ключових психологічних факторів, що впливають на психічний стан спортсмена для застосування психологічної корекції в процесі підготовки;

– розроблено комплекс специфічних психологічних факторів, що впливають на динаміку змагальної діяльності в олімпійському спорті та на основі експертного опитування визначено вплив кожного фактора на особистість спортсмена з урахуванням типу рухової активності;

– розроблено систему психологічної корекції особистості спортсменів на основі управління комплексом основних психологічних факторів в динаміці підготовки спортсменів та обґрунтована ефективність їх застосування в різних видах спорту. Запропонований алгоритм, тривалість застосування і зміст системи психокорекції показали свою ефективність, що підтверджено результатами виступів спортсменів. Протягом року після застосування розробленої системи психологічної корекції 71 % спортсменів продемонстрували найкращий результат у своїй кар'єрі, що підтверджено відповідними актами впровадження.

Розроблена програма психологічної корекції вміщує комплекс засобів, методів і методичних прийомів психологічного впливу на особистість спортсмена. Загальна тривалість психокорекційного впливу при організації експерименту складала в середньому два тижні, залежно від умов проведення тренувальних зборів (у тхеквондистів два рази по два тижні протягом року по десять занять, у плавців протягом десяти днів щодня, у хокеїстів десять індивідуальних занять протягом тренувальних зборів).

Застосування програми психологічної корекції проводилось у підготовчому періоді, оскільки це дозволило цілеспрямовано й систематично проводити заняття. Команди перебували на тренувальних базах у повному складі, що створювало оптимальні умови для проведення роботи.

За підсумками проведеного дослідження, узагальнюючи основні положення дисертаційної роботи розроблено практичні рекомендації.

ВИСНОВКИ

1. Підготовка спортсменів у сучасному олімпійському спорті характеризується виключно високими тренувальними і змагальними навантаженнями, спостерігається постійне збільшення рівня спортивних досягнень та зростає кількість змагань, що висуває особливі вимоги до психіки спортсмена, створення у нього стану оптимальної психічної готовності та є передумовою для всебічного використання засобів і методів психологічного забезпечення у спортивній підготовці.

Теоретичний аналіз наукової літератури, даних мережі Інтернет та узагальнення практичного досвіду психологічної підготовки спортсменів виявили

потребу і важливість синтезу наукових знань щодо закономірностей психологічного забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті та об'єднання їх у систему. Існуючі сьогодні несистематизовані наукові напрацювання, що застосовуються на практиці спортивними психологами, односторонній характер досліджень та відсутність загальної структурованої наукової бази у сфері психологічного забезпечення підготовки спортсменів зумовили актуальність даної теми дослідження та необхідність розробки концепції.

2. Розроблено концепцію психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті, основні положення якої містять: передумови розробки концепції, теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та її концептуальні основи (мета, завдання, методи, принципи, умови, фактори впливу, критерії ефективності, етапи виконання, алгоритм реалізації); у запропонованій концепції поєднуються методологія проведення психодіагностичних досліджень та система психологічної корекції особистості спортсмена в олімпійському спорті у взаємозв'язку з етапами багаторічного вдосконалення з урахуванням особливостей змагальної діяльності окремих видів спорту згідно з олімпійською класифікацією. Напрями реалізації концепції подано у вигляді стратегії і програми психологічного забезпечення спортсменів. В рамках концепції сформовано модель психологічного контролю, що охоплює різні аспекти психологічної підготовки спортсменів і дозволяє ефективно управляти тренувальною і змагальною діяльністю.

3. Сформовано систему психологічного забезпечення спортивної підготовки. У структурі системи виділено два основних компоненти:

- психодіагностика психічних пізнавальних процесів, властивостей особистості та емоційних станів спортсмена;
- психокорекція, яка містить в собі навчальні та розвивальні тренінгові програми, психологічне консультування, психотерапевтичні прийоми для розвитку або зміни певних психічних навичок, зумовлених вимогами конкретного виду спорту, реабілітаційні заходи та інше.

4. У системі психологічного забезпечення враховано:

- генотипічно зумовлені психічні властивості особистості, які проявляються в екстравертованому та інтровертованому типах поведінки спортсмена;
- стресостійкість та особливості виникнення стресу у різних видах спорту;
- переважний тип сприйняття спортсмена (візуальний, аудіальний, кінестетичний);
- гендерні психологічні характеристики (фемінінність, маскулінність, андрогінність);
- психічні функції спортсмена та їх динаміка у процесі багаторічного вдосконалення;
- внутрішні психологічні фактори (самооцінка, мотивація, спортивна агресія, інстинкт самозбереження, вольові якості спортсмена тощо);
- фактори зовнішнього середовища та їх вплив на змагальну діяльність і на психічний стан спортсмена;
- специфіка виду спорту.

5. Визначено ефективність розробленої системи психологічного забезпечення шляхом її впровадження у процес підготовки спортсменів збірних команд України з різних видів спорту.

Запропонований алгоритм, тривалість застосування і зміст системи психологічного забезпечення показали свою ефективність. Для підтвердження ефективності запропонованої системи психологічної корекції у групах випробуваних були відібрані спортсмени (14 осіб), з якими проводилися тренінгові заняття індивідуального і групового характеру (в середньому двотижневі), з використанням практичних рекомендацій, що були надані на підставі психологічного обстеження. Аналіз спортивних результатів свідчить, що протягом року після застосування розробленої системи психологічної корекції 71 % спортсменів продемонстрували найкращий результат у своїй кар'єрі, що підтверджено відповідними актами впровадження.

6. На основі методологічного підходу розроблено структуру і алгоритм психодіагностичних досліджень в олімпійських видах спорту. В структурі методології виділено основні блоки: стратегія реалізації, формулювання цільових настанов і завдань реалізації, принципи, методи та напрями психодіагностики в олімпійському спорті, а також форми її реалізації та критерії оцінки психологічних характеристик спортсменів. Визначена послідовність структурних компонентів як основа для розробки алгоритму реалізації методології. Розглянуто основні форми прояву психіки спортсменів та їх взаємозв'язок. На прикладі результатів тестування членів збірних команд України, які спеціалізуються у циклічних, складнокоординаційних, ігрових видах спорту та єдиноборствах, при підготовці до головних змагань року показано особливості та відмінності їх психологічного профілю як наочна реалізація алгоритму застосування методології психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті.

7. Розроблено комплекс діагностичних критеріїв та сформульовано і систематизовано ключові психологічні фактори, що впливають на психічний стан спортсмена у різних видах спорту. Вказані фактори зумовлюють пріоритетні напрями психологічного впливу на особистість спортсмена та визначають особливості динаміки змагальної діяльності в олімпійському спорті. За результатами експертного опитування встановлено вплив кожного фактора на особистість спортсмена з урахуванням типу рухової активності.

8. Систематизовано сучасні напрями, засоби і методи психологічного впливу, що дало можливість розробити систему психологічної корекції особистості спортсмена на основі управління комплексом основних психологічних факторів у динаміці підготовки спортсменів та обґрунтувати ефективність її застосування в різних видах спорту.

9. Результати оцінювання індивідуальних властивостей особистості спортсменів, представників різних видів спорту, вказують на те, що індивідуально-психологічні особливості спортсменів лежать в основі їх поведінкових реакцій і стилю реалізації техніко-тактичних можливостей, тому психологічне забезпечення має базуватися на індивідуальному підході. Водночас спостерігається наявність певних загальних характеристик їх прояву, що свідчить про можливість вдосконалення в динаміці тренувального процесу механізмів їх регуляції. В усіх

групах спортсменів, що брали участь у дослідженні, переважає фактор екстраверсії (орієнтації на зовнішній світ) і отримані показники мають невелику розбіжність (від 12,1 до 13,8 бала), що вказує на можливість застосування цієї психологічної особливості як модельної характеристики у різних видах спорту. Найбільший показник психофізіологічного стресу зафіксовано у групі спортсменів, що спеціалізуються у фрістайлі – 37,9 бала, оскільки цей вид спорту є складним та травматичним, що викликає у спортсмена високе емоційне напруження. Слідом за ними ідуть представники стрибків у воду і плавання, які мають однакові показники стресу (по 36,3 бала), що пов'язано з високим рівнем нейротизму та чутливістю нервової системи. Найкраща здатність до психічної адаптації спостерігається у представників веслування, які відповідно до особливостей їх замагальної діяльності мають сильну та врівноважену нервову систему. Саме психічна адаптація спортсмена є основним об'єктом психокорекційного впливу, оскільки характеристики типу темпераменту мало змінюються протягом життя спортсмена під впливом зовнішніх факторів, так як вони є генотипічно зумовленими.

10. Важливою психологічною особливістю спортсменів, незалежно від виду спорту, є переважання кінестетичної сенсорної системи. Найбільшою мірою кінестетична форма сприйняття розвинута у представників тих видів спорту, в яких є фізичний контакт з певним середовищем (вода, сніг, спеціальна екіпіровка тощо), найкраще вона розвинута у плавців (7,1 бала) та стрибунів у воду (8,2 бала). Доведено, що процес навчання, придбання навичок та нового досвіду в спорті відбувається шляхом перероблення відчуттів, першочергового застосування практичного досвіду та антиципаційних здібностей, які базуються на фізіологічних формах сприйняття.

11. Сформовано систему знань про психологічне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті, що базується на розробленій концепції, реалізація якої спрямована на підвищення результатів змагальної діяльності спортсменів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія / Н. Л. Височіна. – К. : Центр учбової літератури, 2017. – 384 с.

2. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов : [монография] / Л. М. Гунина, Ю. Д. Винничук, Н. А. Горчакова, Н. Л. Высочина ; под. общ. ред. Л. М. Гуниной. – К. : Экспрес, 2013. – 319 с. *Особистий внесок здобувача полягає у підготовці четвертого розділу монографії. Внесок співавторів полягає у підготовці розділів 1–3.*

3. Воронова В. Место делового и эмоционального лидера в спортивной команде / Валентина Воронова, Ирина Смоляр, Надежда Высочина // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2011. – № 3. – С. 19–22. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми та здійсненні дослідження. Внесок співавторів – у теоретичному узагальненні матеріалу та формулюванні висновків.*

4. Емшанова Ю. А. Стилевая саморегуляция теннисистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / Ю. А. Емшанова, Н. Л. Высочина // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 55–58. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Scopus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, аналізі та здійсненні дослідження. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу та формулювання висновків.*

5. Высочина Н. Л. Коучинг как средство психологического воздействия в спорте на примере шахматистов / Н. Л. Высочина, И. И. Смоляр, М. А. Мосьпан // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2012. – Вип. 19. – С. 23–27. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у педагогічному аналізі отриманих даних.*

6. Высочина Н. Л. Психологічні умови саморегуляції психічних станів тренера педагога в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності / Н. Л. Высочина, М. А. Мосьпан // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2012. – Вип. 20. – С. 78–85. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, аналізі та здійсненні дослідження. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу та формулюванні висновків.*

7. Высочина Н. Л. Индивидуально-типологические свойства высшей нервной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе / Н. Л. Высочина // Вісник Запорізького Національного університету (фізичне виховання та спорт). – 2012. – № 2 (8). – С. 206–211. Фахове видання України.

8. Височіна Н. Л. Управління конфліктними ситуаціями як напрямок психологічної підготовки висококваліфікованих хокеїстів / Н. Л. Височіна // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2012. – Вип. 25. – С. 53–58. Фахове видання України.

9. Височіна Н. Л. Асиметрія півкуль головного мозку та її прояв у спортсменів високої кваліфікації / Н. Л. Височіна // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2013. – Вип. 1 (27) 13. – С. 9–13. Фахове видання України.

10. Височіна Н. Дослідження основних форм агресії і стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів / Надія Височіна, Олена Спесивих // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. – 2013. – Вип. 10. – С. 88–91. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, теоретичному аналізі, узагальненні та інтерпретації. Внесок співавтора – у формулюванні мети, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків.*

11. Высочина Н. Л. Оптимизация системы целеполагания у спортсменов методом коучинга / Н. Л. Высочина // Вісник Чернігівського національного

педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112, т. 1. – С. 75–78. Фахове видання України.

12. Высочина Н. Л. Проявление психофизиологических функций у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в пулевой стрельбе / Н. Л. Высочина // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. трудов. – Минск, 2013. – Вып. 13. – С. 265–271. Стаття у науковому періодичному фаховому виданні Республіки Білорусь.

13. Высочина Н. Оценка психических свойств личности у квалифицированных гребцов / Надежда Высочина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 127–129. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

14. Высочина Н. Рациональное использование стресс-факторов в системе спортивной тренировки квалифицированных легкоатлетов с учетом психических свойств личности / Надежда Высочина, Елена Козлова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 3. – С. 26–30. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистим внеском автора є аналіз, теоретичне узагальнення матеріалу, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у збиранні первинної інформації, її узагальненні та здійсненні статистичної обробки матеріалу.*

15. Высочина Н. Характеристика психических свойств личности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в тхэквондо / Надежда Высочина, Сергей Саулите // Ştiinţa culturii fizice. – 2014. – № 18/2. – С. 38–41. Стаття у науковому періодичному фаховому виданні Республіки Молдова. *Особистим внеском автора є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу.*

16. Высочина Н. Л. Особенности проявления психических свойств личности у квалифицированных легкоатлетов в условиях стресса / Н. Л. Высочина, Е. К. Козлова // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2014. – Вип. 9 (50). – С. 33–36. Фахове видання України. *Особистим внеском автора є аналіз і теоретичне узагальнення матеріалу, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у збиранні первинної інформації, її узагальненні та здійсненні статистичної обробки матеріалу.*

17. Макуц Т. Б. Факторний аналіз психологічної та техніко-тактичної підготовленості тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки / Т. Б. Макуц, Н. Л. Височіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 7. – С. 25–32. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу та написанні основної частини роботи.*

18. Височіна Н. Л. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі // Н. Л. Височіна, Т. Б. Макуц // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і

спорту. – 2015. – № 8. – С. 17–23. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу.*

19. Виноградов В. Е. Коррекция психоэмоционального состояния квалифицированных боксеров путем телесно-кинестетических мобилизационных воздействий / В. Е. Виноградов, Н. Л. Высочина, Р. А. Рыбачок // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2015. – Вип. 10 (65) 15. – С. 39–42. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, теоретичному узагальненні матеріалу та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у збиранні первинної інформації та її узагальненні.*

20. Височіна Н. Самооцінка тенісистів 14–15 років та її вплив на ефективність тренувальної і змагальної діяльності / Надія Височіна, Тарас Макуц // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 19–24. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу та написанні основної частини роботи.*

21. Высочина Н. Л. Психологическая подготовка в современном олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2015. – Вип. 11 (66) 15. – С. 38–40. Фахове видання України.

22. Высочина Н. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Надежда Высочина, Николай Безмылов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 3. – С. 40–44. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, теоретичному узагальненні матеріалу, здійсненні досліджень та формулюванні висновків. Внесок співавтора – в обґрунтуванні та інтерпретації даних.*

23. Височіна Н. Дослідження особливостей сприйняття у спортсменів, що спеціалізуються у водних видах спорту / Надія Височіна // Молода спортивна наука України. – 2016. – Вип. 20, Т. 1. – С. 31–35. Видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

24. Высочина Н. Развитие и оптимизация понятийного аппарата в спортивной психологии / Надежда Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 1. – С. 51–57. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

25. Высочина Н. Психологическая подготовка дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения с учетом психических свойств личности / Надежда Высочина, Ангела Полевая-Сэкеряну, Виталий Глигор // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 78–82. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків. Внесок співавторів –*

у педагогічному аналізі отриманих даних та теоретичному узагальненні матеріалу.

26. Высочина Н. Актуальные проблемы психологического обеспечения подготовки квалифицированных хоккеистов / Надежда Высочина // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016. – Вип. 1. – С. 261–267. Фахове видання України.

27. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes / Nadiia Vysochina // Sporto mokslas. – 2016. – № 4 (86). – Р. 2–9. Стаття у науковому періодичному фаховому виданні Литовської Республіки.

28. Высочина Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов / Надежда Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 4. – С. 65–71. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

29. Высочина Н. Л. Проявление психических свойств личности спортсменов в зависимости от гендерной принадлежности в циклических видах спорта / Н. Л. Высочина // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2017. – Вип. 3 (84) 17. – С. 26–30. Фахове видання України.

30. Высочина Н. Методология проведения психодиагностических исследований в олимпийском спорте / Надежда Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 1. – С. 82–90. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

31. Высочина Н. Влияние волевых качеств личности на эффективность соревновательной деятельности в разных видах спорта / Надежда Высочина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 50–53. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

32. Воронова В. Влияние самооценки на игровую деятельность квалифицированных хоккеистов / Валентина Воронова, Надежда Высочина, Андрей Михнов // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 3. – С. 57–61. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, теоретичному узагальненні матеріалу та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та педагогічному аналізі отриманих даних.*

33. Vysochina N. The system of psychological correction of athlete personality in Olympic sport / Nadiia Vysochina, Anastasiia Vorobiova // Sporto mokslas. – 2017. – № 4 (90). – Р. 35–45. Стаття у науковому періодичному фаховому виданні Литовської Республіки. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у педагогічному аналізі отриманих даних.*

34. Высочина Н. Система психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте / Надежда Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 4. – С. 36–44. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Vysochina N. Self-appraisal and its impact on the emotional state of the athletes / N. Vysochina, S. Saulite // Sport Science for Sustainable Society : materials of the 6-th Baltic Scientific Conference, April 23–25, 2013, Riga. – Riga, Latvia, 2013. – P. 32–33. *Особистим внеском автора є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у виявленні проблеми та теоретичному узагальненні матеріалу.*
2. Vysochina N. The Characteristic of Properties of The Temperament of Rowers on Kayaks and Canoe / Nadezhda Vysochina // Olympic Sport and Sport for All: materials of the 17th International Scientific Congress, 2nd–6th June, 2013. – Beijing, 2013. – P. 421–422.
3. Гуніна Л. М. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів / Л. М. Гуніна, Н. Л. Височіна // Achievement of High School – 2013 : Proc.of IX Int. Sci. Conference, 17–25 November, 2013, Sofia. – Sofia, 2013. – Vol. 26 «Pedagogical Sci. Physical Culture and Sport». – P. 61–63. *Особистим внеском автора є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у виявленні проблеми та теоретичному узагальненні матеріалу.*
4. Высочина Н. Л. Влияние интенсивных физических нагрузок на формирование психических свойств личности у спортсменов, специализирующихся в тхэквондо / Н. Л. Высочина, С. А. Саулите // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XVIII Междунар. науч. конгр., 1–4 окт. 2014 г., Алматы. – Алматы, 2014. – Т. 2. – С. 116–119. *Особистим внеском автора є формулювання мети, написання основної частини роботи та формулювання висновків. Внесок співавтора – у теоретичному узагальненні матеріалу.*
5. Высочина Н. Л. Психологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов высокой квалификации в олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф. молодих учених, присвяченої 85-річчю НУФВСУ, 10–11 вересня 2015 року, Київ [Електронний ресурс]. – Київ, 2015. – С. 219–220. Режим доступу: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>
6. Высочина Н. Акмеологические проблемы психологической подготовки в современном олимпийском спорте / Надежда Высочина // Проблемы акмеологии в области физической культуры : материалы Международной науч. конф., 4 дек. 2015 г., Кишинев. – Кишинев, 2015. – С. 74–79.
7. Высочина Н. Л. Психотехнология в спортивной подготовке / Н. Л. Высочина // Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології 2016 : зб. матеріалів XVIII Міжнар. наук.-практ. конф., 26–27 трав. 2016 р., Одеса. – Одеса : Поліграф, 2016. – С. 40–44.
8. Высочина Н. Современные проблемы психологического обеспечения подготовки хоккеистов / Надежда Высочина // Спорт. Олимпизм. Здоровье : материалы Междунар. науч. конгр., посвященного 65-летию организации высшего образования по физической культуре в Республике Молдова, 5–8 окт. 2016 г., Кишинев. – Кишинев, 2016. – Т. 2. – С. 159–165.
9. Височіна Н. Л. Шляхи запровадження сучасних стандартів психологічного забезпечення в систему підготовки українських спортсменів / Н. Л. Височіна //

Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. ІХ Міжнар. наук. конф., 12–13 жовт. 2016 року, Київ [Електронний ресурс]. – К., 2016. – С. 135–136. – Режим доступу : <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

10. Vysochina N. Psychological support in the system of training of highly qualified sportsmen in olympic sport / N. Vysochina // Olympic Sport and Sport for All: materials of the XXI International Scientific Congress, Sept. 14-16, 2017, Warsaw. – Warsaw, Poland, 2017. – P. 84.

11. Vysochina N. Psychological support in the system of preparation of highly skilled athletes in olympic sport / Nadiia Vysochina // Sport. Olympism. Health: materials of the International Scientific Congress, IInd edition, 26–28 окт. 2017 г., Кишинев. – Кишинев, 2017. – P. 143.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту : навч.-метод. посіб. / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гунина, Н. Л. Височіна [та ін.] ; за заг. ред. О. А. Шинкарук. – К. : Олімпійська літ., 2009. – 144 с. *Особистий внесок здобувача полягає у теоретичному аналізі та узагальненні матеріалу. Внесок співавторів – у постановці досліджуваної проблеми, систематизації наукових даних і їх представленні.*

2. Височина Н. Л. Взаимосвязь нейродинамических функций и скорости проведения нервного импульса у биатлонистов высокой квалификации / Н. Л. Височина, Е. В. Колосова // Наука і освіта. Педагогіка. Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання. – 2012. – № 2/СVІІІ. – С. 34–36. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, формулюванні мети дослідження, написанні основної частини роботи та формулюванні висновків. Внесок співавторів – у педагогічному аналізі отриманих даних та теоретичному узагальненні матеріалу.*

3. Височіна Н. Л. Методи психологічного впливу у спорті: сьогодні і завтра / Н. Л. Височіна // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди». – 2013. – Вип. 29, дод. 1, т. ІІ. – К. : Гнозис, 2013. – С. 184–190.

4. Височіна Н. Л. Комплекс сучасних методів психологічного впливу на особистість спортсмена / Н. Л. Височіна // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Сер. «Психологія». – 2014. – № 1095, вип. 53. – С. 202–205.

5. Патент на корисну модель № 89977 Україна. МПК А61В 5/103. Спосіб корекції рівня стресу у спортсменів / Височіна Н. Л., Гунина Л. М., Данцкер Г. Б. ; заявник та патентоутримувач Національний ун-т фіз. і спорту України. – № U201313231 ; заявл. 14.11.13 ; опубл. 12.05.14, Бюл. № 9.

6. Височіна Н. Л. Аналіз застосування методів психокорекції у спортивній діяльності / Н. Л. Височіна // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К. : Фенікс, 2014. – Т. ХІІ. Психологія творчості, вип. 20. – С. 56–63.

7. Патент на корисну модель № 96922 Україна. МПК А61М 21/00. Спосіб підвищення впевненості у спортсменів / Височіна Н. Л., Воронова В. І., Гуніна Л. М., Данцкер Г. Б. ; заявник та патентоутримувач Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. – № U201409624 ; заявл. 02.09.14 ; опубл. 25.02.15, Бюл. № 4.

8. Высочина Н. Л. Психолого-акмеологические направления формирования психологической готовности спортсменов в современном олимпийском спорте / Н. Л. Высочина // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2015. – № 2 (2). – С. 217–220.

9. Высочина Н. Л. Опыт использования здоровьесберегающих дыхательных психотехнологий в подготовке спортсменов / Н. Л. Высочина // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2016. – № 2. – С. 15–22.

10. Височіна Н. Л. Гендерні психологічні особливості висококваліфікованих представників циклічних видів спорту / Н. Л. Височіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – № 19, т. 2. – С. 532–537.

АНОТАЦІЇ

Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2018.

В дисертації розглянуто проблему психологічного забезпечення підготовки спортсменів у контексті підвищення ефективності змагальної діяльності у сучасному олімпійському спорті.

Розроблено та теоретично обґрунтовано концепцію психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті, основні положення якої містять: передумови розробки концепції, теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та її концептуальні основи (мета, завдання, методи, принципи, умови, фактори впливу, критерії ефективності, етапи виконання, алгоритм реалізації).

Сформовано систему психологічного забезпечення спортивної підготовки, у структурі якої виділено два основних компоненти: психодіагностика психічних пізнавальних процесів, властивостей особистості та емоційних станів спортсмена та психокорекція, яка містить в собі навчальні та розвиваючі тренінгові програми, психологічне консультування, психотерапевтичні прийоми для розвитку або зміни певних психічних навичок, зумовлених вимогами конкретного виду спорту, реабілітаційні заходи та інше. Визначено ефективність розробленої системи психологічного забезпечення шляхом впровадження у процес підготовки спортсменів збірних команд України з різних видів спорту.

Ключові слова: психологічне забезпечення, олімпійський спорт, система підготовки спортсменів.

Vysochina N. L. Psychological support in the system of athletes' preparation in the Olympic sport. – The manuscript.

Dissertation for scientific degree Doctor of Science on Physical Education and Sports, specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sport. – National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, 2018.

In the dissertation paper it is considered the problem of psychological support of athletes' preparation in the context of increasing the effectiveness of competitive activities in the modern Olympic sport.

The concept of psychological support in the system of athletes' preparation in the Olympic sport is developed and scientifically substantiated. Its main provisions include: preconditions for the concept development, theoretical and practical principles of psychological support in the system of athletes' preparation in the Olympic sport, and its conceptual foundations (aim, tasks, methods, principles, conditions, factors of influence, criteria of efficiency, stages of implementation, algorithm of realization).

The system of psychological support of athletes' preparation is formed. It should increase the motivation for success achievement and maximize using personal potential by athletes. Two main components were identified in the structure of the system: psychodiagnostic of psychic cognitive processes, personality traits and emotional states of an athlete; and psychocorrection (which includes educational and developmental training programs, psychological counselling, psychotherapeutic techniques for the development or modification of certain mental skills due to the requirements of a particular type sports, rehabilitation and etc.). The effectiveness of the developed system of psychological support was determined due to the implementation into the process of preparation of athletes from national teams of Ukraine in different sports.

The structure and algorithm of psychodiagnostic researches in the Olympic sport based on the methodological approach are developed. The key blocks in the structure of the methodology are: the strategy of implementation, the formulation of target directions and tasks of implementation, principles, methods and directions of psychodiagnostic in the Olympic sport, as well as the forms of its implementation and criteria for assessing the psychological characteristics of athletes. A sequence of structural components is defined as the basis for the development of an algorithm of methodology implementation. The basic forms of the athlete's psyche manifestation and their interconnection were considered. On the example of the representatives of the four kinds of sports, the features and differences of the psychological profile of athletes were shown, as a visible implementation of the algorithm of the psychodiagnostic research methodology in the Olympic sport.

Complex of diagnostic criteria is defined and key psychological factors influencing the athlete's mental state in different sports are formulated and systematized. The main psychocorrection directions of influence on the results of athletes' performances were allocated. They include: psychocorrection of emotional states during sports activities, correction of the level of psychic self-regulation of the personality and psychological cognitive processes of athletes, psychocorrection of interpersonal relationships between athletes, correction of the athletes' goal-setting system by using coaching method.

The modern means and methods of psychological influence were systematized. Their structure contains psychotherapeutic methods, psychological counselling and

psychological training. It made possible to develop a system of psychological correction of an athlete's personality on the basis of management of the main psychological factors complex in the dynamics of athletes' preparation and to substantiate the effectiveness of their application in various sports.

It was experimentally proved that the individual psychological characteristics of athletes are the basis of their behavioural reactions and the style of implementation of technical and tactical capabilities. Therefore, psychological support should be based on an individual approach. At the same time, there are certain general characteristics of their manifestation for athletes, who are belonging to the same type of motor activity. All this is a reason for using the developed system of psychological correction.

It was formulated and substantiated recommendations on the psychological impact on the results of performances by representatives of various sports with their further introduction into the practice of national teams of Ukraine.

Keywords: psychological support, Olympic sport, system of athletes' preparation.

Підписано до друку 06.08.2018 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 1,9. Обл.-вид. арк. 1,9.
Тираж 100. Зам. 55.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.
200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit23@ukr.net
Сайт: nsvit.cc.ua