

Теоретико-практичні засади ефективності програми психологічної підготовки в повноконтактному карате

Дразіна (Долгієр) Євдокія Володимирівна¹

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна

E-mail: dashadolgier@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/000-0002-2818-8274>

Research ID: H-8399-2018

Кernas Андрій В'ячеславович²

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна

E-mail: kernas1979@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1669-6375>

Стаття присвячена проблемі психологічної підготовки спортсменів каратистів, яка є актуальною як у теоретичному, так і практичному сенсах сучасної психології та педагогіки спорту. Метою роботи було дослідження теоретико-практичних аспектів ефективності програми психологічної підготовки у повноконтактному карате. Дослідження проводилося на базі спортивних клубів Всеукраїнської всестилевої федерації бойових мистецтв (м. Ізмаїл). Обстежувалися спортсмени-єдиноборці чоловічої статі (40 осіб) віком з 18 до 24 років, середній вік обстежуваних – $19,49 \pm 0,79$ років. Для вирішення поставлених завдань застосовувалося порівняння контрольної та експериментальної груп спортсменів. У дослідженні використані такі методи: аналіз науково-методичної літератури; емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, тестування за методикою «Градусник» (Ю. Я. Кисельова), «Самооцінка вольових якостей студентів-спортсменів» (Н. Б. Стамбулова); математична обробка даних.

Аналіз останніх досліджень та публікацій засвідчує, що взаємодія рухової та емоційно-вольової активності є невід'ємним компонентом розвитку особистості спортсменів, при цьому механізми взаємозв'язку емоції і волі найвиразніше простежуються на рівні регуляторних функцій психіки, що пов'язані з активізацією, мобілізацією або прискоренням.

У ході дослідження впливу запропонованої комплексної програми доведено, що за методикою «Градусник» (Ю. Я. Кисельова) здебільшого поліпшилися показники щодо бажання тренуватися (на 15%) у спортсменів експериментальної групи порівняно з контрольною групою, готовність до змагань (на 11%). За методикою самооцінки вольових якостей Н. Б. Стамбулової, у спортсменів експериментальної групи порівнянні з контрольною поліпшилися і показники «самовладання» (на 9%). На підставі аналізу і зіставлення отриманих даних до і після впровадження програми психологічної підготовки, а також спостереження за зростанням рівня спортивної майстерності, констатували позитивний вплив запропонованої програми в повноконтактному карате, як на стан психічного і фізичного здоров'я спортсменів-каратистів, так і на ефективність їхньої спортивної діяльності в цілому.

Ключові слова: теоретико-практичні аспекти ефективності програми, повноконтактне карате, програма психологічної підготовки, студенти-спортсмени.

Вступ. В умовах сьогодення переважна більшість тренерів вітчизняної школи віддають пріоритет використанню методичних засад педагогічної дії в напрямках технічної, тактичної і фізичної підготовки спортсменів, не приділяючи необхідної уваги психологічному складнику спортивної діяльності. Навіть при поверхневому розгляді такого підходу до підготовки спортсменів виявляється низка істотних

¹ кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувачка теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

² здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

недоліків, що виражаються в невивірковому обмеженні методів, що були використані, і відсутності їх логічного обґрунтування. Спортсмен, за наявності вагомих фізичних кондицій і генетично закладених завдатків до занять конкретним видом спорту, без належної грамотно побудованої програми психологічної підготовки, не зможе в повній мірі розкрити свій потенціал.

Водночас, очевидно, що значна міра вірогідності отримання фізичних травм пов'язана зі специфічними умовами конфліктного протистояння із супротивником, які виникають через вищий рівень психологічної напруги, за яких здійснюється змагальна діяльність у повноконтактних видах єдиноборств, і зокрема, в повноконтактному карате (Алексєєв, 2014).

Можна із впевненістю стверджувати, що в практичній роботі кожного тренера мав місце негативний досвід, коли, на перший погляд, перспективний спортсмен, який подає великі надії та засвідчував стабільно високі показники в спортивній тренувально-підготовчій діяльності, беручи участь у змаганнях, виявляється не в змозі застосувати ті техніко-тактичні дії, завдяки яким здобував багатократні переконливі перемоги в навчальних спарингах зі своїми одноклубниками. Отже, такі метаморфози в поведінці спортсмена викликані тим, що за відсутності психологічної підготовки спортсмен стає уразливим до стресогенних умов, за яких здійснюється змагальна діяльність, та які істотно відрізняються за своєю насиченістю і напруженістю від умов, властивих тренувальному процесу (Бочелюк, 2007).

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав недостатнє вивчення проблеми психологічної підготовки спортсменів у повноконтактному карате, що зумовлює актуальність розроблення та дослідження ефективності програм, які спрямовані на корекцію психологічного стану готовності до ведення успішної змагальної діяльності каратистів.

Мета і завдання дослідження. Метою роботи було дослідження теоретико-практичних засад ефективності програми психологічної підготовки у повноконтактному карате.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі спортивних клубів Всеукраїнської всестилевої федерації бойових мистецтв (м. Ізмаїл). Обстежувалися спортсмени-єдиноборці чоловічої статі (40 осіб) віком із 18 до 24 років, середній вік обстежуваних – $19,49 \pm 0,79$ років. Для вирішення поставлених завдань застосовувалося порівняння двох груп: спортсмени контрольної групи (20 осіб) навчалися за стандартними програмами занять; спортсменам експериментальної групи (20 осіб) додатково впроваджувалася спеціально розроблена методика «Програма психологічної підготовки спортсменів із повноконтактного карате». Заняття проводилися в обох групах тричі на тиждень протягом 1,5 години.

У ході дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз літератури; емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, тестування, в ході якого було задіяно такий психодіагностичний інструментарій:

1. Методика «Градусник» (Ю. Я. Кисельова).
2. «Самооцінка вольових якостей студентів-спортсменів» (Н. Б. Стамбулова).

Для обробки отриманих даних використовувалися методи математичної статистики: визначення коефіцієнта парної кореляції Пірсона. Для перевірки вірогідності різниці середніх значень застосовувався t-критерій Стьюдента. Процедура обробки отриманих даних проводилася за ліцензійним програмним забезпеченням SPSS v10.0.5 for Windows.

Результати дослідження. Аналіз наукової і науково-методичної літератури свідчить, що тренувально-підготовча діяльність каратистів проходить здебільшого в розміреній, звичній для спортсмена обстановці. Відпрацювання техніко-тактичних дій і їх наступне закріплення відбувається у взаємодії з партнерами по команді, яких спортсмен добре знає. В більшості випадків навчальні спаринги носять відносно умовний характер, і з часом, звикаючи, стають для спортсмена повсякденністю. Відмітною особливістю діяльності змагання є те, що вона проходить в умовах, що виходять за рамки звичних для спортсмена буденних ситуацій. Як відомо, спортивні змагання носять характер відкритого публічного заходу, отже, проходять при великому скупченні глядачів, що виражають бурхливі реакції на дію того чи того спортсмена, а в окремих випадках – і неприховане, явно негативне ставлення. Можна також відзначити дію на спортсмена таких відволікаючих чинників, як різкі спалахи світла, що створюються працюючою фототехнікою і освітлювальною апаратурою, несподіваного шуму у вигляді вигуків і оплесків уболівальників, або музичним супроводом спортивного змагання. Крім того, слід зазначити, що переважна більшість спортсменів, які беруть участь у змаганнях, ще задовго до початку спортивного протистояння намагаються доходити попередніх припущень щодо подальшого розвитку подій, розглядаючи можливі варіанти, і, здебільшого, з урахуванням специфіки діяльності змагання і

збільшеним рівнем відповідальності, навіть думка про можливу невдачу сприймається спортсменом досить боляче. Спортсмен боїться виявитися слабким, підвести тренера і членів команди, отримати травму, втратити пошану присутніх в залі знайомих йому людей та ін. (Шалар, 2018: 104).

Опинившись у подібних умовах, психологічно непередготовлений спортсмен починає втрачати самовладання, що може виражатися в зайвій напрузі, метушливості, нерациональних діях, у стані гарячності, або навпаки, неадекватній для ситуації, що склалася, пасивності (Бойченко, 2014: 17).

За визначенням авторів (В. Й. Бочелюк і О. А. Черепехіна), психологічна підготовка спортсменів до змагань – це комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена перед стартом в умовах тренування; складання психологічних характеристик спортсменів.

Водночас при визначенні найважливіших складників (компонентів) психологічного забезпечення, що сприяють успішній спортивній діяльності, на думку вчених (Шалар О. Г., Хоменко В. В., Дніщенко М. В), взаємодія рухової та емоційно-вольової активності є невід'ємним компонентом розвитку спортсменів, при цьому автори акцентують на тому, що механізми взаємозв'язку емоції і волі найвиразніше простежуються на рівні регуляторних функцій психіки, пов'язаних з активізацією, мобілізацією або прискоренням.

Погоджуючись з цим висловлюванням, зазначимо, що засобами емоційно-вольової регуляції забезпечується досягнення засадничих цілей психологічного супроводу в спортивних видах єдиноборств, а отже, вважаємо висловлену думку, згідно якої емоційно-вольові процеси розглядаються лише як другорядні чинники, невірною. Також, позбавленим логічного обґрунтування нам видається думка, згідно з якою творчі рішення не є обов'язковим компонентом спортивної діяльності. Так, у низці джерел знаходили твердження фахівців щодо доцільності розвитку і залучення творчого потенціалу, як одного з найбільш вагомих складників успіху. Вчені (Бойченко Н. В., Станкевич Б. В, Дрозд М. С.), висловлюючись про важливість розвитку творчого потенціалу в єдиноборствах, запропонували тренерам у ході тренувально-підготовчої роботи із спортсменами навмисно провокувати ситуації, що вимагають творчого рішення.

У процесі розроблення програми психологічної підготовки спортсменів із повноконтактного карате виходили з очевидної доцільності врахування чинників, що визначають її практичну ефективність. Розроблена система складалася з концептуальної комплексної методики, що спрямована на підвищення стресоусталеності в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Концептуальна комплексна методика, також, була спрямована на підвищення психоемоційної усталеності до стресогенних ситуацій змагальної діяльності, зростання технічної майстерності і підвищення вольових кондицій. Також було проведено роботу, спрямовану на навчання спортсменів навичок практичного застосування методів дихальних технік та м'язової релаксації. Дихання – це функція що підпорядковується контролю свідомості. Спортсмен у певних межах може керувати своїм диханням і через нього впливати на діяльність усіх систем життєдіяльності. Таким чином, психологічний стан спортсмена відбивається на характері дихання, з іншого боку, змінюючи характер дихання, спортсмен спроможний змінювати свій психологічний стан. Дихальні вправи обов'язково входять до методики підготовки у традиційних стилях карате. Згідно теорії Едмунда Джекобсона, було проведено роботу, спрямовану на навчання спортсменів м'язового розслаблення.

Після освоєння дихальних вправ і м'язового розслаблення наступним етапом було задіяно методику комплексної дії підвищення рівня спортивної майстерності, вольових якостей та психологічної усталеності до стресогенних ситуацій у тренувальній та змагальній діяльності. Після досягнення спортсменом релаксації і наступного переходу до дрімотного стану, вживалися такі засоби та методи ідеомоторного тренування: сенсibiliзація і варіант гіпноідеомоторного тренування «репортаж», у ході якого було здійснено навіювання на переживання різних ситуацій, що виникають під час спортивного протистояння на змаганнях. Для створення більшої реалістичності уявної ситуації використовувалися аудіозаписи, що створюють звукове тло спортивних змагань (музичний супровід виходу учасників, оголошення анонсером вагової категорії, віку і послужного списку учасників, гучні оплески і крики уболівальників, команди судді, підказки тренера тощо). При цьому в усіх створених штучним шляхом уявних ситуаціях спортсмен виглядав якнайкраще, демонструючи відмінну психологічну і фізичну підготовку, здійснював ідеально вивірені технічні дії, за результатом яких здобував яскраву переконливу перемогу.

Для того, щоб вплинути на функціональний стан центральної нервової системи, а саме, на стан свідомості, застосовувалися традиційні медитативні практики – зосередження уваги (в термінах традиційної йоги – пратьядхара) у різних варіантах, зокрема – на тілесних відчуттях. Завдяки процесу

послідовного поглиблення стану загальної релаксації відбувалися закономірні зміни активності кори головного мозку, передовсім – її функціональній асиметрії. Спочатку згладжування внутріпівкульної або лобово-потилічної асиметрії – зменшення відмінностей активності передніх (лобових) і задніх (проекційних) областей кори головного мозку.

У ході проведеного дослідження впливу запропонованої комплексної програми в експериментальній групі було отримано такі результати (згідно методики «Градусник» Ю. Я. Кисельова): самопочуття обстежених спортсменів каратистів експериментальної групи поліпшилося на 12%, контрольної – на 6%; настрої у каратистів експериментальної групи поліпшилися на 14%, у контрольній групі на 5%; бажання тренуватись у каратистів експериментальної групи поліпшилося на 26%, у контрольної – на 11%; задоволеність тренувальним процесом стала кращим у каратистів експериментальної групи на 28%, контрольної – на 25%; взаємовідносини з друзями у каратистів експериментальної і контрольної груп покращилися на 5%; взаємовідносини із тренером у каратистів експериментальної групи поліпшилися на 9%, контрольної – на 8%; спортивні перспективи тренуватися (на майбутнє змагання) покращили каратисти експериментальної групи на 20%, контрольної – на 13%; готовність до змагань у каратистів експериментальної групи зросла на 22%, контрольної – на 11%. Результати дослідження розміщені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати досліджень педагогічного експерименту.

Відповідні критерії тесту методики «Градусник» Ю. Я. Кисельова:	Результати проведеного педагогічного експерименту (в балах)					
	Контрольна група			Експериментальна група		
	До бали	Після бали	%	До бали	Після бали	%
Самопочуття обстежених	5,2	5,5	6	5,3	5,9	12
Настрої	7,3	7,6	5	7,2	8,2	14
Бажання тренуватись	8	8,9	11	7,9	9,9	26
Задоволеність тренувальним процесом	7,5	9,4	25	7,8	9,9	28
Стосунки з друзями	5,1	5,4	5	5	5,3	5
Стосунки з тренером	7	7,6	8	6,9	7,5	9
Спортивні перспективи тренуватися на майбутнє змагання	5,8	6,6	13	6,1	7,3	20
Готовність до змагань	6,1	6,7	11	6,3	7,7	22

Згідно методики самооцінки вольових якостей студентів – спортсменів Н. Б. Стамбулової, «цілеспрямованість» у каратистів експериментальної групи зросла на 17%, контрольної – на 11%; «сміливість» у каратистів експериментальної групи зросла на 12%, контрольної групи – на 10%; «наполегливість» у каратистів експериментальної групи зросла на 11%, контрольної – на 6%; «ініціативність» у каратистів експериментальної групи зросла на 12%, у контрольної групи на 9%; «самовладання» у каратистів експериментальної групи зросла на 15%, у контрольної групи на 11%. Результати дослідження розміщені у таблиці 2.

Таблиця 2.

Результати досліджень педагогічного експерименту.

Показники значень Тесту Стамбулової Н. Б. до і після експерименту, в балах у діапазоні меж відповідних критеріїв тесту	Результати проведеного педагогічного експерименту					
	Експериментальна група			Контрольна група		
	До бали	Після бали	%	До бали	Після бали	%
Цілеспрямованість	27,2	34,	17	27,3	31,8	11,25
Сміливість	27	31,8	12,3	27,6	32,4	10,2
Наполегливість	23,2	29,6	11,7	25,4	27,9	6,3

Ініціативність	25,4	30,4	12,7	25,7	29,5	9,4
Самовладання	27,6	33,8	15,3	29,0	33,1	10,9

Отже, результати отриманих даних свідчать про ефективність застосування запропонованої «Програми психологічної підготовки спортсменів із повноконтактного карате».

Висновки.

1. Аналіз останніх досліджень та публікацій засвідчив недостатнє вивчення уявлень про психологічну підготовку спортсменів у повноконтактному карате, що зумовлює актуальність розроблення та дослідження ефективності програм, які спрямовані на корекцію психологічного стану готовності до ведення успішної змагальної діяльності каратистів.

2. Доведено, що психологічна підготовка спортсменів до змагань – це комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена перед стартом в умовах тренування. Взаємодія рухової і емоційно-вольової активності є невід'ємним компонентом розвитку спортсменів, при цьому механізми взаємозв'язку емоції і волі найвиразніше простежуються на рівні регуляторних функцій психіки, пов'язаних з активізацією, мобілізацією або прискоренням.

3. Результати дослідження ефективності запропонованої «Програми психологічної підготовки спортсменів з повноконтактного карате», за методикою «Градусник» Ю. Я. Кисельова, свідчать про поліпшення у спортсменів експериментальної порівняно з контрольною групою, таких якостей, як бажання тренуватися (на 15%), готовність до змагань (на 11%). За методикою самооцінки вольових якостей Н. Б. Стамбулової, у спортсменів експериментальної групи в порівнянні з контрольною зросло «самовладання» (на 9%).

4. На підставі аналізу і зіставлення отриманих даних до і після реалізації програми психологічної підготовки, а також спостереження за зростанням рівня спортивної майстерності, можна констатувати позитивний вплив запропонованої програми в повноконтактному карате як на стан психічного і фізичного здоров'я спортсменів-каратистів, так і на ефективність їхньої спортивної діяльності в цілому.

Література

Алексєєв А. Ф., Ананченко К. В., Бойченко Н. В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою). ХДАФК, Харків, 2014.

Бойченко Н. В., Станкевич Б. В., Дрозд М. С. Контроль за станом підготовленості борця. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств в вищих навчальних закладах*: збірник статей X міжнародної наукової конференції (7-8 лютого 2014 г.) Том 1. Єдиноборства. Белгород – Харків – Красноярськ – 2014. С. 14-17.

Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.

Гузар В. М., Шалар О. Г., Савченко-Марущак М. С. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 139, т. 1. С. 45-48.

Кернас А. В. Психологічна корекція передстартових емоційних станів спортсменів- єдиноборців в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.07. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. 2015. 20 с.

Шалар О. Г., Дніщенко М. В., Хоменко В. В. Психологічний відбір у карате. *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини*. Випуск 17. МНУ, 2017. С. 43-46.

Шалар О. Г., Савченко-Марущак М. С., Стрикаленко Є. А. (2018). Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю. *Єдиноборства* №3 (9) Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2018. С. 77-85.

Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Савченко-Марущак М. С. (2018). Психологія тактичного двобою юних каратистів. *Єдиноборства* № 2 (8). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2018. С. 104-115.

Шалар О. Г., Хоменко В. В., Дніщенко М. В. Емоційно-вольова та психомоторна сфера юних каратистів. *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини*. Випуск 18, МНУ, 2018. С. 81-85.

Theoretical and practical efficiency aspects of the programs of psychological training in full contact karate

Drazina (Dolhiier) Yevdokiia³

State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky", Odesa, Ukraine

Kernas Andriy⁴

State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky", Odesa, Ukraine

The article is dedicated to the problem of psychological training aimed at sportsmen in karate, which is relevant to both theoretical and practical essence of modern psychology and pedagogy of sports. The purpose of the article was to achieve theoretical and practical effectiveness aspects of the program of psychological training in contact karate. The study was held on the basis of the sports clubs represented by the All-Ukrainian All-Style Combat Arts Federation (Izmail). The male sportsmen-fighters (40 persons) at the age of 18-24 were tested, the average age of the examinees was 19.49 ± 0.79 . To solve the set tasks, the contestants were divided into control and experimental groups. In the course of the research carried out, these methods were used: the analysis of scientific and methodological literature; empirical methods: observation, conversation, questioning, testing using the "Thermometer" method (Yu. Ya. Kiselova), "Self-assessment of the volitional qualities of students-sportsmen" (N. B. Stambulova); mathematical data processing.

The analysis of the latest research and publications showed that the interaction of motoric and emotional-volitional activities is an essential component of sportsmen's development, whereas the mechanisms of interconnection of emotions and volition is traced more clearly at the level of regulatory functions of psychics connected with activation, mobility or speeding up.

In the course of the conducted research concerning the efficiency of the proposed complex program, it was proved that according to the method "Thermometer" (Yu. Ya. Kiselova), the sportsmen of the experimental group showed increase in their desire to train (by 15%) in comparison with the sportsmen of the control group (by 11%). According to the method of self-assessment of volitional qualities introduced by N. B. Stambulova, the sportsmen of the experimental group, in comparison with the control group, demonstrated an increase in the index "self-control" (by 9%). On the basis of the analysis and assessment of the obtained data before and after implementing the program of psychological training, as well as the observation of the examinees' growth of sportsmanship, it was stated that the proposed program of full contact karate had a positive impact on the state of the sportsmen's mental and physical health as well as on the effectiveness of their sports activities in general.

Keywords: theoretical and practical aspects, full contact karate, psychological training program.

References

- Aleksyeyev, A.F., Ananchenko, K.V. & Boychenko, N.V. (2014). *Teoryya y metodyka yzlozhenyya dzyudo y sambo: navch. posib. dlya studentov 3 kurs (za kredytno-modul'noyu systemoyu) [Theory and methods of teaching judo and sambo: The tutorial for the 3rd year students (according to the credit-modular system)]*. KHDFAK, Khar'kov [in Ukrainian].
- Bochelyuk, V.Y., & Cherepyekhina, O.A. (2007). *Psykhohohiya sportu [Psychology of sport]*. Kyiv: Tsentri uchbovoyi literatury [in Ukrainian].
- Boychenko, N.V., Stankevich, B.V., & Drozd, M.S. (2014). Kontrol' za stanom pidgotovlenosti bortsya [Control over the training camp of a wrestler]. *Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i yedinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh – Problems and prospects of the development of sports games and martial arts in higher educational institutions*. Belgorod – Kharkov – Krasnoyarsk. Vols. 1, pp. 14-17 [in Ukrainian].
- Huzar, V.M., Shalar, O.H., Savchenko-Marushchak, M.S. (2016). Vplyv fizychnoyi pidgotovlenosti na vlastyosti osobystosti yunykh karatystiv [The impact of physical training on the authority of special young karate players]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*

³ PhD in Physical Education and Sports (Candidate of Sciences in Physical Education and Sports), Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines of the State institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"

⁴ Master course student, 2nd year of the State institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"

– *Bulletin of the Chernigiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko*. Chernigiv. Issue 139. Vols. I, pp. 45-48 [in Ukrainian].

Kernas, A.V. (2015). Psykholohichna korektsiya peredstartovykh emotsiynykh staniv sport-smeniv-yedynobortsiv v yunats'komu vitsi [Psychological correction of pre-start emotional states of sportsmen-single wrestlers in the youthful age]. *Candidate's theses*. Odesa: The South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky [in Ukrainian].

Shalar, O.H., Dnishchenko, M.V., & Khomenko, V.V. (2017). Psykholohichnyy vidbir u karate [Psychological view of karate]. *Medyko-biolohichni problemy fizychnoyi kul'tury, sportu ta zdorov'ya lyudyny – Medical and biological problems of person's physical culture, sports and health*. MNU. Issue 17, pp. 43-46 [in Ukrainian].

Shalar, O.H., Khomenko, V.V., Dnishchenko, M.V. (2018). Emotsiyno-vol'ova ta psykhomotorna sfera yunyk karatystiv [Emotional-volitional and psychomotor sphere of young karate players]. *Medyko-biolohichni problemy fizychnoyi kul'tury, sportu ta zdorov'ya lyudyny – Medical and biological problems of person's physical culture, sports and health*. MNU. Issue 18, pp. 81-85 [in Ukrainian].

Shalar, O.H., Savchenko-Marushchak, M.S., & Strykalenko, YE.A. (2018). Vzayemozv'yazok styliv diyal'nosti yunyk karatystiv iz sportyvnoyu ta psykholohichnoyu pidhotovlenistyu [The relationship between the styles of activity of young karate players with sports and psychological training]. *Edynoborstva – Martial Arts*. Kharkiv. Vols. № 3 (9), pp. 77-85 [in Ukrainian].

Shalar, O.H., Strykalenko, YE.A., & Savchenko-Marushchak, M.S. (2018). Psykholohiya taktychnoho dvoboyu yunyk karatystiv [Psychology of tactful double combat of young karate players]. *Edynoborstva – Martial Arts*. Kharkiv. Vols. № 2 (8), pp. 104-115 [in Ukrainian].

Accepted: October 17, 2022

