

Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю

Шалар О.Г., Савченко-Марущак М.С., Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Анотація. *Мета:* визначити вплив стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю. **Матеріал і методи:** дослідження проводилося з юними спортсменами на базі навчально-виховного комплексу №56 та гімназії №30 м. Херсона і тривало протягом 2014-2017 років. Використовувалася методика оцінки фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, психічних властивостей юних каратистів. Аналіз результатів, отриманих під час тестувань, у середовищі MS Office Excel, дозволив застосувати функцію «Кореляція» для виявлення якісного зв'язку між зазначеними показниками із стилями діяльності юних каратистів. **Результати:** виявлена певна залежність, а саме: значний зв'язок є між стилем діяльності та самоповагою; помірний зв'язок присутній між стилем діяльності та фізичним розвитком. **Висновки:** досягнення максимального ефекту від тактичних дій значною мірою залежить від високої фізичної підготовленості каратиста, яка в свою чергу тісно пов'язано з розвитком у нього психологічних якостей.

Ключові слова: *карате, стиль діяльності, фізичний розвиток, фізична підготовленість, проба Штанге, проба Генче, самоповага, тривожність, упертість, наполегливість, тактика.*

Вступ. Кіокушинкай карате – стиль одного з найсильніших східних бойових мистецтв, у перекладі з японської мови означає «Суспільство шукачів абсолютної істини». Люди, які ним володіють, здатні проявляти нечувану силу тіла та духу, адже пошук істини здійснюється на шляху пізнання бойового мистецтва, яке кидає виклик межах людських можливостей, виховуючи у юних каратистів не лише гармонійний фізичний розвиток, а й морально-вольові якості та інтелект (Ояма, 200).

Керуючись тим, що усякий двобій становить собою суперництво двох інтелектів, що поставили собі на меті досягнення перемоги над суперником. У боротьбі за перевагу обидві сторони шукають шляхи для реалізації своєї переваги, використовуючи техніку та тактику (Бойченко, 2008; Boychenko, 2008). Кожен із суперників заздалегідь веде підготовку до майбутнього двобою, намічаючи свій тактичний задум боротьби.

Суперники, знаючі слабкі та сильні сторони один одного, намічають свою

тактику ведення поєдинку. Із моменту початку змагань кожен борець починає реалізовувати свій задум. Реалізація останнього полягає у розгадуванні задуму суперника і реалізації шляхів його руйнування для власної вигоди. При цьому істотну роль грає вибір ефективного психологічного стилю ведення двобою.

Вичікувальний, пасивний стиль, призводить до втрати ініціативи, роботу «другим номером». Нав'язування своєї волі, постановка перед суперником різноманітних, несподіваних завдань дають змогу захопити лідерство, вести боротьбу «першим номером» (Бойченко, 2007; Бочелюк, 2007).

Психологічні аспекти тактики у діяльності каратистів, а також роль фізичної підготовленості, травматизму – є об'єктами деяких сучасних досліджень (Гузар, Савченко-Марущак, & Шалар, 2016; Стрикаленко, Гузар, & Шалар, 2016; Шалар, Стрикаленко, & Савченко-Марущак, 2018).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Є. Ільїн зазначає, що за даними

американських спортивних психологів, до особистісних рис, що найчастіше зустрічаються у спортсменів, відносяться: високий рівень агресивності (який майже завжди знаходиться під контролем спортсмена), високий рівень мотивації досягнення, екстраверсія і твердість характеру, авторитарність, емоційна стійкість і самоконтроль (Вейнберг, & Гоулд, 2001; Ильин, 2009).

У багатьох видах спорту, особливо в тих, де допускається безпосередній фізичний контакт, різні форми контрольованої фізичної агресії досить необхідні. Дані досліджень показують, що спортсмени високого класу, що займаються цими видами спорту, не лише агресивніші, але і схильні вільніше виражати свої агресивні тенденції, чим представники так званої нормальної вибірки. Агресивні тенденції в спортивних ситуаціях, що допускають прояв контрольованої ворожості, в одних випадках можуть посилюватися, в інших знижуватися. Рівень агресивності, прихованої або явної, істотно змінюється до, в час і після спортивної діяльності (Родионов, & Родионов, 2013).

Інтелектуальні дії, на думку Є. Ільїна, змушують спортсменів осмислено виконувати ті чи інші дії, контролювати кожен свій подальший крок, моделювати ситуацію, шукати варіанти її вирішення. Так, в кіокушин карате кожного разу доводиться стикатись з новим суперником, який має свою власну тактику, стратегію, манеру рухатись, наносити удари. Тому інтелект є необхідною рисою і має велику цінність для різних видів спорту (Ильин, 2009).

Твердість характеру як риса характеру, є однією з найбільш згадуваних особистісних характеристик спортсмена. Для індивіда, наділеного цією рисою, властиві емоційна зрілість, незалежність в думках і діях, твердість і критичність в оцінці себе і навколишнього світу, здатність володіти своїми почуттями і не показувати тривоги в різних ситуаціях. Його протилежність, індивід, з «м'яким характером» відрізняється нетерплячістю,

сентиментальністю, чутливістю, емоційною незрілістю, частими переживаннями тривоги (Вейнберг, & Гоулд, 2001).

У цілому спортсменам властива впевненість в собі. Цьому сприяє і високий соціальний статус, що придбався спортсменами на усіх рівнях (школа, університет). Індивіди, що мають такий статус, відчувають себе досить впевнено і вільно в різних соціальних ситуаціях. Це не виключає тієї ситуації, при якій окремі спортсмени, займаючись фізичними вправами, намагаються здолати почуття власної неповноцінності (Волков, 2002; Гринь, 2015).

За допомогою об'єктивних і проектних методик, застосованих американськими фахівцями, були виявлені відмінності відносно спортсменів до своєї зовнішності, до травм і навіть до здатності переносити біль. Деякі спортсмени можуть знижувати інтенсивність вхідного больового стимулу, а деякі спортсмени при цьому блокують візуальні і больові імпульси. Спортсмени частіше, в порівнянні з тими, що не займаються спортом, проявляють увагу до своєї статури, гігієни тіла (Вейнберг, & Гоулд, 2001).

Отже, стилі діяльності в багатьох видах спорту залежать від психологічних особливостей та підготовленості спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукова робота є складовою кафедральної науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту ХДУ «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» № державної реєстрації 0116U005791.

Мета дослідження: визначити вплив стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося з юними каратистами на базі Навчально-виховного комплексу №56 та Гімназії №30 м. Херсона і тривало протягом 2014-2017

років. На останньому етапі дослідження (2016-17 рр.) вивчався стиль змагальної діяльності та вольові та інтелектуальні якості юних каратистів також вплив стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю. На цьому етапі прийняло участь 13 дітей віком 10-12 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час проведення експерименту виникла необхідність перевірки гіпотези щодо взаємозв'язку стилів діяльності юних спортсменів зі

спортивною підготовленістю (фізичним розвитком, функціональною та фізичною підготовленістю).

Подальший аналіз первинних даних, отриманих під час тестувань, у середовищі MS Office Excel дозволив застосувати функцію Кореляція для виявлення якісного зв'язку між зазначеними показниками.

Результати кореляційного аналізу якісного зв'язку між стилями діяльності та фізичним розвитком наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Матриця оцінки взаємозв'язку між стилями діяльності, фізичним розвитком та функціональною підготовленістю юних каратистів (r)

№ з.п.	Назва показника	Фізичний Розвиток	Проба Штанге	Проба Генчі
1	2	3	4	5
1	Стиль діяльності	0,46	-0,39	0,24

Отже, проаналізувавши дані, отримані за допомогою кореляційного аналізу, зробимо висновок, що дуже сильного зв'язку r, який дорівнює 1,0-0,7 та значного зв'язку r, який дорівнює 0,69-0,50, не спостерігається. Помірний зв'язок у діапазоні $r = 0,30-0,49$ присутній між стилями діяльності та фізичним розвитком і становить 0,46. Це пояснюється тим, що при гармонійному фізичному розвитку бійцю більш властивий активний стиль діяльності під час бою.

Помірний зв'язок також присутній між стилями діяльності та пробєю Штанге

і становить (-0,39). Тобто чим нижча функціональна підготовленість, тим більш вірогідно, що юний каратист використає активний стиль ведення поєдинку. Помірний зв'язок присутній між стилем діяльності та пробєю Генчі і становить 0,24. Це означає, що чим вищий показник за пробєю Генчі, тим більш вірогідно, що каратист використає активну манеру ведення поєдинку.

Результати кореляційного аналізу якісного зв'язку між стилями діяльності та фізичною підготовленістю наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Матриця оцінки взаємозв'язку між стилями діяльності та фізичною підготовленістю юних каратистів (r)

№ з.п.	Назва Показника	Фізична підготовленість					
		Спритність	Гнучкість	Швидкісна сила	Витривалість	Статична сила	Динамічна Сила
1	2	3	4	5	6		
1	Стилі діяльності	0,22	0,24	0,12	-0,26	-0,07	-0,27

Отже, проаналізувавши дані, отримані за допомогою кореляційного аналізу, зробимо висновок, що дуже сильного, значного та помірно зв'язку між ознаками не спостерігається. Присутній слабкий прямий зв'язок у діапазоні $r = 0,10-0,29$ між стилями діяльності, спритністю, гнучкістю та витривалістю. Це означає, що чим краще розвинуті ці якості, тим більш вірогідно, що юний боець використовує активний стиль ведення двою. Слабкий обернений

зв'язок між стилем діяльності, витривалістю, статичною та динамічною силою свідчить про те, що чим краще розвинуті ці фізичні якості, тим більш вірогідно, що юний каратист обере пасивну манеру ведення поединку.

Результати кореляційного аналізу якісного зв'язку між стилями діяльності та психологічною підготовленістю наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

Матриця оцінки взаємозв'язку між стилями діяльності та психологічною підготовленістю юних каратистів (r)

№ з.п.	Назва показника	Психічні властивості			
		Самоповага	Потреба в досягненні	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	2	3	4	5	6
1	Стилі діяльності	0,72	0,27	0,27	-0,31

Отже, проаналізувавши дані кореляційної матриці табл. 3, можна зробити висновок, що сильний зв'язок присутній між стилями діяльності та рівнем самоповаги і становить 0,72. Це можна пояснити тим, що чим вищий рівень самоповаги, тим більш вірогідніше юний каратист використовуватиме активний стиль діяльності. Помірний зв'язок, який становить (-0,31) присутній між стилями діяльності та особистісною тривожністю. Тобто, чим більший рівень такої тривожності, тим менш активним стилем користуватиметься боець, вестиме пасивно поєдинок. Не значний зв'язок присутній між стилями діяльності, потребою в досягненні та реактивною тривожністю і становить по 0,27 відповідно. Це характерно для таких бійців, у яких рівень тривожності і потреби в досягненні зростає, тим самим провокуючи активну манеру ведення поединку.

Результати кореляційного аналізу якісного зв'язку між спортивною підготовленістю, психічними

властивостями особистості, вольовими та інтелектуальними якостями наведені у таблиці 4. Проаналізувавши дані кореляційної матриці, можна зробити висновок, що значний зв'язок r , який дорівнює 0,68, спостерігається між швидкістю та настирливістю. Це пояснюється тим, що під час тренувань часто використовуються змагальні вправи, пов'язані з завданням виконувати вправи швидко, на вилучення ініціативи у партнера, що підвищує рівень настирливості.

Також значний зв'язок присутній між динамічною силою та агресивною поведінкою і становить 0,52. Це можна пояснити тим, що на тренуванні часто використовується змагальна вправа «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» для визначення рівня підготовки сили та статусу у групі. Діти досить агресивно виконують цю вправу, щоб перебороти втому. Помірний зв'язок r спостерігається між такими фізичними якостями, психічними, вольовими та інтелектуальними властивостями як:

1) швидкістю та потребою в досягненні, реактивною та особистісною тривожністю, впертістю і складає відповідно (-0,38), (-0,37), (-0,39) та 0,49. Ігрові вправи, які включають елементи човникового бігу, бігу на короткі

дистанції, є невід'ємною частиною тренувань. Тому діти із задоволенням їх виконують, особливо, коли грають у команді. Такі змагання зменшують потребу в досягненні, рівень тривожності, загартовують впертість до перемоги;

Таблиця 4

Матриця оцінки взаємозв'язку між фізичною підготовленістю, психічними властивостями особистості, вольовими та інтелектуальними якостями юних каратистів (г)

№ зп	Психічні, вольові та інтелектуальні властивості	Фізична якість					
		Швидкість	Гнучкість	Швидкісна сила	Витривалість	Статична сила	Динамічна сила
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Самоповага	0,16	0,28	-0,19	-0,19	-0,05	-0,19
2	Потреба в Досягненні	-0,38	0,31	0,43	0,08	-0,27	0,08
3	Реактивна Тривога	-0,37	0,31	0,44	0,08	-0,27	0,08
4	Особистісна тривожність	-0,39	-0,28	-0,04	0,08	0,31	0,08
5	Впертість	0,49	-0,1	0,14	-0,32	0,36	0,1
6	Настирливість	0,68	0,41	0,36	0,37	0,1	-0,23
7	Агресивна поведінка	0,1	0,18	0,23	0,28	-0,25	-0,52
8	Тип мислення	-0,23	-0,37	0,17	0,12	-0,37	0,12

2) гнучкістю та потребою в досягненні, реактивною тривоною, настирливістю та типом мислення і становить 0,31, 0,31, 0,41 та (-0,37) відповідно. Такий зв'язок пояснюється тим, що діти виконують вправи на гнучкість, переборюючи власний страх перед болем, намагаються зробити вправу краще, тому зростає рівень потреби в досягненні (виконувати шпагат); збільшується рівень реактивної тривоги (страх перед болем під час виконання вправи); виховується настирливість і бажання не зупинятись на результатах. Чим краще розвинута гнучкість, тим більш вірогідно, що у дитини переважає конкретно-ситуаційний тип мислення (не потрібно розмірковувати, будувати плани виконання вправ на розтягнення м'язів чи шпагатів);

3) швидкісною силою та потребою в досягненні, реактивною тривожністю та настирливістю і складає відповідно 0,43,

0,44 та 0,36. Така залежність пояснюється тим, що у тренувальному процесі використовуються вправи спеціальної підготовки, які включають розвиток швидкісної сили. Прикладом є умовний поєдинок між партнерами, під час якого кожен із них має право наносити по одному удару з максимальною силою та швидкістю. Діти намагаються проявити свій дух та силу, переборювати страх, бути настирливими і перемагати;

4) витривалістю, впертістю та настирливістю і складає відповідно (-0,32) та 0,37. Такий зв'язок пояснюється тривалим значним навантаженням під час тренувань, виконанням окремих вправ, ігор, змагань, які загартовують впертість і вимагають проявляти настирливість. Тому юні каратисти звикають перемагати втому і боротись за призові місця та нагороди;

5) статичною силою, особистісною тривожністю, впертістю та типом мислення і складає 0,31, 0,36 та (-

0,37). Залежність пояснюється тим, що діти знайомі з вправами, під час яких необхідно тривалий час тримати статичну позу у силових вправах: стійка на кулаках в упорі лежачи, стійка на руках, вис на перекладині, де необхідна впертість. Діти поводять себе наполегливо і більш впевнено під час змагань, коли проявляється конкретно-ситуаційний тип мислення.

Висновки. Досягнення максимального ефекту від тактичних дій значною мірою залежить від високої фізичної підготовленості спортсмена, яка в свою чергу тісно пов'язано з розвитком у нього психологічних якостей. Успіх у змаганнях гарантований тому каратистові, який ефективно використовує свої вміння і задатки, які з'явилися природно чи під час заняття спортом.

Значну роль грає індивідуальний стиль змагальної діяльності, використання якого приводить до перемоги. Він залежить від типу тілобудови, рівня фізичного розвитку, психологічних якостей. У залежності від манери ведення

бою поєдинок носить активно-наступальний або позиційний (активно-оборонний) характер.

Аналіз якісних зв'язків між стилями діяльності, спортивною та психологічною підготовленістю виявив певну залежність, а саме:

а) міцні зв'язки між ознаками відсутні;

б) значний зв'язок є між стилем діяльності та самоповагою;

в) помірний зв'язок присутній між стилем діяльності та фізичним розвитком, пробою Штанге.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Розробка методики психологічної підготовки юних каратистів з урахуванням провідного стилю їх змагальної діяльності.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Бойченко, Н. В., (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей, ХГАДИ (ХХПІ), №2*, 148-150.
- Бойченко, Н. В., (2008). «Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Збірник наукових праць, ХДАДМ (ХХПІІ), №2*, 19-21.
- Бочелюк, В. Й. (2007). *Психологія спорту*. Центр учбової літератури, Київ.
- Вейнберг, Р. С., & Гоулд, Д. (2001). *Психологія спорту*. Олімпійська література. Київ.
- Волков, И. П. (2002). *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов*. Питер, Санкт-Петербург.
- Гринь, О. Р. (2015). *Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів*. Олімпійська література. Київ.
- Гузар, В. М., Савченко-Марущак, М. С., & Шалар, О. Г. (2016). «Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 139*. 45-48.
- Ильин, Е. П. (2009). *Психология спорта*. Питер. Санкт-Петербург.
- Ояма, М. (2000). *Это – каратэ. ФАИР-ПРЕСС*.
- Родионов, А. В., & Родионов, В. А. (2013). *Психология детско-юношеского спорта*. Физическая культура. Москва.
- Стрикаленко, Є. А., Гузар, В. М., & Шалар, О. Г. (2016). «Проблема травматизму в кіокушин карате». *Здоров'я, спорт, реабілітація. №4*, 73-77.
- Шалар, О. Г., Стрикаленко, Є. А., & Савченко-Марущак, М. С. (2018). «Психологія тактичного двобою юних каратистів». *Єдиноборства №2 (8)*, 104-115.

Boychenko, N. V. (2008). «Ways of improving technical preparation of combat sportsmen». *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu*, 2, 19-21.

Стаття надійшла до редакції: 13.05.2018 р.

Опубліковано: 01.06.2018 р.

Аннотация. Шалар О.Г., Савченко-Марущак М.С., Стрикаленко Е.А. *Взаимосвязь стилей деятельности юных каратистов со спортивной и психологической подготовленностью. Цель:* определить влияние стилей деятельности юных каратистов со спортивной и психологической подготовленностью. **Материал и методы:** исследование проводилось с юными спортсменами на базе учебно-воспитательного комплекса №56 и гимназии №30 г. Херсона и продолжалось в течение 2014-2017 годов. Использовалась методика оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, психических свойств юных каратистов. Анализ результатов, полученных во время тестирования в среде MS Office Excel, позволил применить функцию «Корреляция» для выявления качественной связи между указанными показателями со стилями деятельности юных каратистов. **Результаты:** выявлена определенная зависимость, а именно: значительная связь проявилась между стилем деятельности и самоуважением; средний уровень связи присутствует между стилем деятельности и физическим развитием. **Выводы:** достижения максимального эффекта от тактических действий в значительной степени зависят от высокой физической подготовленности каратиста, которая в свою очередь тесно связано с развитием у него психологических качеств.

Ключевые слова: каратэ, стиль деятельности, физическое развитие, физическая подготовленность, проба Штанге, проба Генче, самоуважение, тревожность, упрямство, настойчивость, тактика.

Abstract. Shalar O., Savchenko-Marushchak M., Strikalenko E. *Interrelation of the styles of activity of young karate players with sports and psychological preparedness. Purpose:* to determine the influence of the styles of activity of young karate players with sports and psychological preparedness. **Material and methods:** the study was conducted with young athletes on the basis of the educational and training complex No. 56 and gymnasium No. 30 in Kherson and continued throughout 2014-2017. We used a technique for assessing physical development, physical and functional preparedness, and the psychic properties of young karatekas. Analysis of the results obtained during testing in the MS Office Excel environment made it possible to apply the "Correlation" function to identify the qualitative relationship between the indicated indicators and the styles of activity of young karatekas. **Results.** A definite dependence was revealed, namely: a significant relationship was manifested between the style of activity and self-esteem. This can be explained by the fact that the higher the level of self-esteem, the more likely the young karatek uses the active activity. A moderate relationship is present between the style of activity and physical development. This is due to the fact that in the case of harmonious physical development, the fighter is more active in the activity during the battle. Also, a moderate relationship is present between the activity styles and the Stange sample and is (-0.39). That is, the lower the functional readiness, the more likely that the young karate player uses the active style of conducting the duel. Quite a significant connection was found between the speed and perseverance, as well as between the strength and aggressive behavior of young karatekas. This is due to the fact that during the training often competitive exercises are used, related to the task of doing exercises quickly, to withdrawing the initiative to a partner, which increases the level of perseverance and controlled aggressiveness. **Conclusions:** Achieving the maximum effect from tactical actions depends to a large extent on the high physical preparedness of the karatek, which in turn is closely related to the development of his psychological qualities.

Key words: karate, activity style, physical development, physical readiness, Stange test, Genche test, self-esteem, anxiety, stubbornness, perseverance, tactics.

References

- Boychenko, N. V., (2007). «Puty povysheniya jeffektivnosti trenirovochnogo processa v vostochnyh jedynoborstvah». *Fyzycheskoe vospytanye studentov tvorcheskyyh specyjal'nostej, HGADY (HHPY), №2*, 148-150.
- Boychenko, N. V., (2008). «Shljahy vdoskonalennja tehnicnoi' pidgotovlenosti sportsmeniv-jedynoborciv». *Pedagogika, psihologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu : Zbirnyk naukovykh prac', HDADM (HHPI), №2*, 19-21.
- Bocheljuk, V. J. (2007). *Psyhologija sportu*. Centr uchbovoi' literatury, Kyi'v.
- Vejnberg, R. S., & Gould, D. (2001). *Psyhologija sportu*. Olimpijs'ka literatura. Kyi'v.
- Volkov, I. P. (2002). *Sportivnaja psihologija v trudah otechestvennyh specialistov*. Piter, Sankt-Peterburg.
- Gryn', O. R. (2015). *Psyhologichne zabezpechennja ta suprovid pidgotovky kvalifikovanyh sportsmeniv*. Olimpijs'ka literatura. Kyi'v.
- Guzar, V. M., Savchenko-Marushhak, M. S., & Shalar, O. G. (2016). «Vplyv fizychnoi' pidgotovlenosti na vlastyvoli osobystosti junyh karatystiv». *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni T. G. Shevchenka. Vyp. 139*. 45-48.
- Yl'yn, E. P. (2009). *Psyhologija sporta*. Pyter. Sankt-Peterburg.
- Ojama, M. (2000). *Это – karatэ*. FAYR-PRESS.
- Rodyonov, A. V., & Rodyonov, V. A. (2013). *Psyhologija detsko-junosheskogo sporta*. Fyzycheskaja kul'tura. Moskva.
- Strykalenko, Je. A., Guzar, V. M., & Shalar, O. G. (2016). «Problema travmatyzmu v kiokushyn karate». *Zdorov'e, sport, reabylytacyja. №4*, 73-77.
- Shalar, O. G., Strykalenko, Je. A., & Savchenko-Marushhak, M. S. (2018). «Psyhologija taktychnogo dvoboju junyh karatystiv». *Edynoborstva №2 (8)*, 104-115.
- Boychenko, N. V. (2008). «Ways of improving technical preparation of combat sportsmen». *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo vihovanna i sportu, 2*, 19-21.

Відомості про авторів:

Шалар Олег Григорович: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, доцент; Херсонський державний університет: вул. 40 років Жовтня, 27, м. Херсон, Україна, 73000.

Шалар Олег Григорьевич: кандидат педагогических наук, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта, доцент; Херсонский государственный университет: ул. 40 лет Октября, 27, г. Херсон, Украина, 73000.

Oleg Shalar: Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Olympic and Professional Sports, Associate Professor; Kherson State University: 40 years of October, 27, Kherson, Ukraine, 73000.

<http://orcid.org/0000-0001-9878-5827>

E-mail: shalar@ksu.ks.ua

Савченко-Марущак Марина Сергіївна: магістрант; Херсонський державний університет: вул. 40 років Жовтня, 27, м. Херсон, Україна, 73000.

Савченко-Марущак Марина Сергеевна: магистрант; Херсонский государственный университет: ул. 40 лет Октября, 27 м. Херсон, 73000, Украина.

Marina Savchenko-Marushchak: master student; Kherson State University: 40 years of October, 27, Kherson, Ukraine, 73000.

E-mail: Masi18@i.ua

Стрикаленко Євгеній Андрійович: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту; Херсонський державний університет: вул. 40 років Жовтня, 27, м. Херсон, Україна, 73000.

Стрикаленко Евгений Андреевич: кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, заведующий кафедрой олимпийского и профессионального спорта; Херсонский государственный университет: ул. 40 лет Октября, 27, г. Херсон, Украина, 73000.

Evgeny Strikalenko: Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor, Head of the Department of Olympic and Professional Sports; Kherson State University: 40 years of October, 27, Kherson, Ukraine, 73000.

<http://orcid.org/0000-0001-7686-8736>

E-mail: strikalenko76@gmail.com