

Дослідження методів регулювання позитивних емоцій в одноборствах

Ананченко К.В., Чуєв А.Ю., Зантарая Г.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Мета: запропонувати методи які призводять до позитивних емоційних реакцій в одноборствах, які можуть бути використані при підготовці борців. Для здійснення поставленої мети необхідне рішення наступних завдань: вивчити особливості психологічних навиків успішного спортсмена, за допомогою анкетного опитування тренерів-викладачів з одноборств виявити методи, які виростовують при психологічній підготовці одноборців, зробити аналіз існуючих методик, які призводять до позитивних емоційних реакцій в одноборствах. **Матеріал і методи.** Для боротьби характерна екстремальність не тільки змагальних, але і тренувальних ситуацій, які несуть значні психічні навантаження. При аналізі змагальної діяльності особливого значення набуває психологічна складова - моральні поведінкові, мотиваційні альтернативи і пов'язана з ними емоції спортсменів. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; анкетне опитування 40 тренерів-викладачів з різних видів одноборств; методи математичної статистики. **Результати.** Вивчення характерних рис кращих спортсменів необхідно для створення формалізованої «моделі чемпіона», що подається найчастіше у вигляді сукупності модельних характеристик різних сторін підготовленості. Проблема дослідження і оптимальної корекції психічного стану у спорті вищих досягнень, завжди була однією з найважливіших в практичному відношенні і однією з найбільш складних в теоретичному відношенні. Особливо актуальна ця проблема у боротьбі, яка характеризується складними взаємодіями фізичних і психічних факторів, високим емоційним напруженням діяльності. Існує безліч талановитих спортсменів, які проведуть своє життя, ставлячи собі питання, чому їм не вдається досягти в спорті найвищого рівня, до якого вони прагнуть. Це часто відбувається просто тому, що вони не володіють якостями, характерними для спортсменів вищих досягнень. **Висновки.** Таким чином, досвід, накопичений традицією світового єдиноборства в області психологічної підготовки, є найбагатшим резервом для підняття рівня спортивних досягнень, в тому числі, і дзюдо. Спостерігається неухильне інтерес до дослідження психологічних навичок. Особливою популярністю користуються методи що призводять до позитивних емоційних реакцій, що дозволяють визначити цілий спектр психологічних навичок.

Ключові слова: борці, психологічні навички, методика, кращі спортсмени.

Вступ. Вивчення характерних рис кращих спортсменів необхідно для створення формалізованої «моделі чемпіона», що подається найчастіше у вигляді сукупності модельних характеристик різних сторін підготовленості (Ананченко, & Хацаюк, 2018; Пакулін, Ананченко, & Ручка, 2016; Романенко, 2005). Проблема дослідження і оптимальної корекції психічного стану у спорті вищих досягнень, завжди була однією з найважливіших в практичному відношенні і однією з найбільш складних в теоретичному відношенні (Волков, 1994;

Воронова, 2007; Гинзбург, 1994; Зайцева, 2002;). Особливо актуальна ця проблема у боротьбі, яка характеризується складними взаємодіями фізичних і психічних факторів, високим емоційним напруженням діяльності (Бойченко, Станкевич, & Дрозд, 2014; Коробейников, & Орденів, 2005; Тропин, & Бойченко, 2017; Fournier, Calmels, Durand-Bush, & Salmela, 2005; Burton, & Raedeke, 2007). Для боротьби характерна екстремальність не тільки змагальних, але і тренувальних ситуацій, які несуть значні психічні навантаження (Алексеев, & Ананченко,

2007). При аналізі змагальної діяльності особливого значення набуває психологічна складова - моральні поведінкові, мотиваційні альтернативи і пов'язана з ними емоції спортсменів.

Існує безліч талановитих спортсменів, які проведуть своє життя, ставлячи собі питання, чому їм не вдається досягти в спорті найвищого рівня, до якого вони прагнуть. Це часто відбувається просто тому, що вони не володіють якостями, характерними для спортсменів вищих досягнень.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

Мета дослідження – запропонувати методи які призводять до позитивних емоційних реакцій в одноборствах, які можуть бути використані при підготовці борців.

Завдання дослідження:

1) Вивчити особливості психологічних навиків успішного спортсмена.

2) За допомогою анкетного опитування тренерів-викладачів з одноборств виявити методи, які використовують при психологічній підготовці одноборців.

3) Зробити аналіз існуючих методик, які призводять до позитивних емоційних реакцій в одноборствах.

Матеріали та методи дослідження. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; анкетне опитування 40 тренерів-викладачів з різних видів одноборств; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Здатність виявити ключові характеристики надзвичайно важлива для того, щоб знати, як оцінювати існуючий потенціал спортсмена.

Виділяють дев'ять психологічних навиків успішного спортсмена (Jack, Lesyk, 2005): відношення; мотивація; мета та бажання до їх досягнення; навик взаємодій з людьми; внутрішній діалог; психологічні образи; управління тривогою; управління емоціями; концентрація.

Нижче наведені деякі риси, характерні для кращих спортсменів:

- здатність пожертвувати своїми інтересами, часом заради більшої мети:

- постійна мотивація виділяє кращих серед всіх спортсменів. Даний фактор часто унікальний для кожного спортсмена, проте, він повинен бути досить значимим для подолання негативу, якого навколо дуже багато. Знання самих глибинних мотивацій спортсмена може дати вам уявлення про його характер. Опитуючи учасників Олімпійських ігор з дзюдо стосовно мотивації для успішного виступу на Олімпійських іграх, і у всіх дзюдоїстів вона була різна, для одних це були гроші, преміальні за призові місця, для інших це повага, радість рідних.

- Спортсмени високого класу завжди ставлять перед собою ціль та завдання.

Типи цілей:

- довгострокові: від одного до трьох років;
- середньострокові: від шести місяців до одного року;
- короткострокові: від одного до шести місяців;
- негайні: від одного дня до одного тижня.

За своєю суттю, цілі повинні бути конкретними. Завжди необхідно вказувати: «Що конкретно це означає?», «Як ви збираєтеся це виміряти?», «Що саме потрібно зробити, щоб досягти цієї мети?»

Чим краще спортсмен вбирає інформацію, чим краще він висловлює свої думки, тим більше у нього шансів подолати різницю між здатністю стати лідером і «нормальним виконанням своєї роботи». Навички комунікації здатність слухати є найбільш важливими характеристиками. Кращі спортсмени

характеризуються самовіддачею, що виходить за межі обов'язкової практики і рівня змагання. Під час тренування спортсмен завжди працює першим номером, збільшуючи активність. І тренера екстра класу в своїх тренуваннях роблять на цьому акцент.

Самовпевненість може стати ключем до зміцнення інших характеристик. Спортсмен вищих досягнень буде впевнений у своєму успіху незважаючи ні на що. Віра в себе дозволяє йому самовіддачі і мотивації рости. Часто подібний рівень впевненості поширюється і на оточуючих. Так, Мак Грегер, М. Тайсон, Г. Зантарая, у них немає неможливого, це впевнені у собі спортсмени, лідери.

Чому збудженість впливає на результативність? Збудженість підвищує напруженість м'язів і впливає на координацію. Зайва напруженість може створити складнощі. Вона також впливає на увагу: при надмірній збудженості увагу може стати занадто вузьким, а при занадто низькому рівні збудженості, навпаки, людина може почати звертати увагу на занадто багато чого в своєму середовищі.

Методи підвищення результативності:

- техніки регулювання збудженості;
- психологічний тренінг;
- внутрішній діалог;
- постановка цілей;

• поліпшення фокусу уваги.
Техніки розслаблення:

- аутогенне тренування (аутотренінг);

- техніки дихання;
- прогресивна м'язова релаксація по Якобсону; Спортсмен, який хоч
- уява.

Методи що призводять до позитивних емоційних реакцій:

- Позитивний внутрішній діалог.
- Аутотренінг.
- Прогресивна релаксація м'язів.
- техніка «Коробка».

Позитивний внутрішній діалог має на увазі думки, що призводять до позитивних емоційних реакцій.

Анкетне опитування 40 тренерів-викладачів з різних видів одноборств дозволило виявити методи, які респонденти використовують при психологічній підготовці одноборців.

Так, під час навчально-тренувального процесу найбільше застосовується аутогенне тренування 60 %. Під час змагань більш широко застосовуються бесіди з постановкою цілей – 80%; управління предстартовими станами – 78 %; 73 % опитаних використовують різні види індивідуальних розминок (в залежності від стану спортсмена) та дихальні вправи – 37 % (рисунки 1).

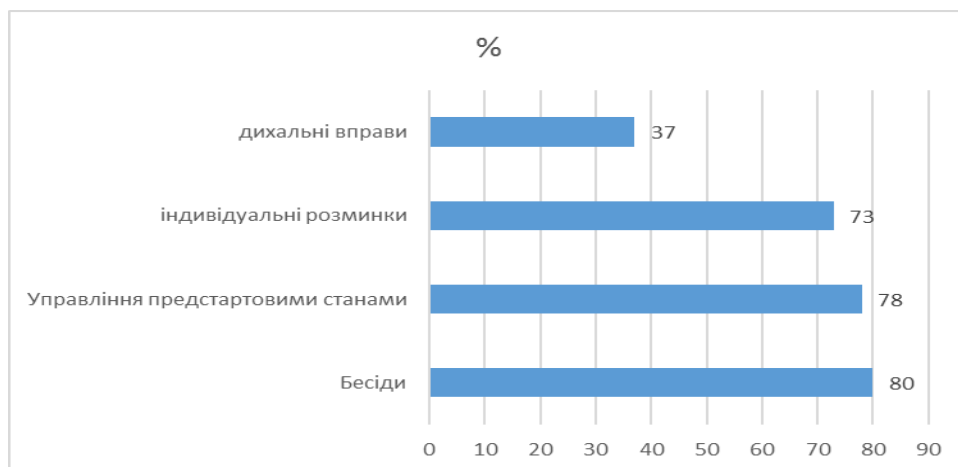


Рис. 1. Методи психологічної підготовки, які респонденти використовують під час змагань одноборців

Таким чином, наведемо деякі поширені приклади позитивного внутрішнього діалогу спортсменів, поряд з можливими виникають в результаті емоційними реакціями:

«Аутогенне» означає «створений самим собою». Доктор Шульц винайшов цей метод в 1932 році. Під час сеансів гіпнозу суб'єкт відчуває різні відчуття, наприклад, тепло і тяжкість в тілі. Він спробував викликати подібні відчуття в собі і, в підсумку, досяг гіпнотичного стану.

Аутогенне тренування являє собою систему дуже специфічних форм самонавіювання, спрямованих на зниження напруги і управління стресом. Такі формули включають:

- тяжкість;

- тепло;
- спокійне дихання;
- спокійний пульс;
- тепло в животі;
- прохолодний лоб.

Аутотренінг допомагає заспокоїти психосоматичні розлади, включаючи безсоння, надмірна вага, нездатність концентруватися, високий кров'яний тиск, запори і проблеми зі шкірою.

Він призводить до такого глибокого розслаблення, що 15 хвилин тренінгу можуть компенсувати безсонну ніч. Цій техніці може навчитися практично будь-яка людина, крім самих маленьких дітей. Більшість людей навчаються відмінно користуватися їй за кілька тижнів, практикуючи 2-3 рази на день по 5-10 хвилин (таблиця 1).

Таблиця 1

Приклад внутрішнього діалогу під час аутогенного тренування

Позитивний внутрішній діалог	Що виникає в результаті (емоційна реакція)
«У мене все вийде!»	радісне хвилювання
«Я вже це проходив»	розслаблення
«Я не дозволю їм мене обійти!»	рішучість
«Я зробив це. Воно того варте»	полегшення

Прогресивна релаксація м'язів. Метод прогресивної релаксації створив Едмунд Якобсон. На початку 20-го століття він розробив метод розслаблення, мета якого полягала в досягненні психічного спокою і поступового усунення всіх м'язових напруг за допомогою прогресивного розслаблення. Даний метод допомагає індивіду навчитися поетапно розслабляти всі групи м'язів свого тіла. Прогресивна релаксація працює з периферійної нервової системою (PNS (Peripheral Nervous System - периферійна нервова система)) шляхом, зворотним стресу, так що людина може бути стривожений і розслаблений одночасно. Важливо виконувати процес прогресивної релаксації правильно і щодня до тих пір, поки ви не досягнете в ньому досконалості.

Процедура прогресивної релаксації вчить розслабляти м'язи в два етапи: спочатку шляхом навмисної напруги певних груп м'язів, а потім зупинкою напруги і повернення уваги до процесу розслаблення м'язів у міру відходу напруги.

За допомогою регулярної практики прогресивної релаксації легко навчитися впізнавати і відрізняти почуття, пов'язані з напруженими і повністю розслабленими м'язами.

Уява. Під візуалізацією розуміється створення або відтворення досвіду в своїй голові. Вона має на увазі використання всіх почуттів: візуальних, кінестетичних, слухових, тактильних, а також включає настрою і емоції (Ананченко, Бойченко, & Панов, 2017).

Окремі звіти, ситуаційні дослідження і експериментальні підтвердження свідчать про ефективність використання візуалізації.

Характер завдання та рівень навичок виконавця впливають на ступінь підвищення результативності за допомогою візуалізації. Новачки і висококваліфіковані виконавці, які використовують візуалізацію при вирішенні когнітивних завдань, показують найвищу результативність.

У техніці «Коробка», розробленої Орликом (1986), спортсмен «кладає» думки і емоції в «уявну коробку», яку залишає далеко від місця проведення поєдинку - вдома, в роздягальні або на лавці. Чи не дозволяючи негативним думкам, що відображає сумнів в собі або тривогу, відволікати його, індивід «дозволяє» таким думкам виникати в ті моменти, коли вони не можуть заподіяти шкоди, задовго до змагання. Однак, з наближенням сезону змагань, дані думки можуть стати нав'язливими і перешкодити психологічного настрою, управлінням тривогою і фільтрації відволікаючих моментів. Спортсмен використовує візуалізацію, що допомагає йому заблокувати дані нав'язливі і непродуктивні думки, «поклавши» їх в уявну коробку, яку він залишить будинку або в роздягальні і не «відкриє до тих пір, поки не повернеться зі змагань».

Спортсмен повинен бути сфокусований на своїй меті. Фокус - це здатність направляти всю увагу на виконання певного завдання і не відволікатися. Дана здатність є, у багатьох відношеннях, одним з найважливіших факторів, що визначають успіх спортсмена. Успішні спортсмени (і успішні люди в цілому) здатні оптимізувати свій фокус. Це може бути фокус на загальній картині (наприклад, поліпшення рівня фізичної форми або захисних навичок протягом сезону або міжсезонного періоду) або дрібних, які потребують негайної уваги деталей (наприклад, поліпшення рівня роботи ногами на тренуванні), але його рівень

залишається високим. Насправді, однією з основних рис успішного спортсмена є його здатність зберігати фокус і на тренуваннях, і на змаганнях. Спортсмени вищих досягнень в кожному виді спорту приділяють увагу тому, що важливо (що стоїть перед ними задачі), і ігнорують те, що неважливо (все інше).

Відволікаючі фактори можуть бути внутрішніми (негативні або сторонні думки) або зовнішніми (наприклад, крики уболівальників на трибунах).

Фокус також безпосередньо пов'язаний з рівнем збудженості, який впливає на контроль м'язів і, відповідно, результативність. Наприклад, якщо думки зациклені на тому, що м'яч вилетить із зони, нервозність і занепокоєння будуть, ймовірно, зростатиме. Подібні думки створюють напругу в м'язах і підвищують пульс, і ні те, ні інше не сприяє результативності.

З іншого боку, якщо зберігати фокус на тому, що важливо і актуально, тіло буде реагувати відповідно; якщо в центрі уваги минуле або майбутнє (наприклад, занепокоєння про результати матчу), ймовірність реалізації поточного моменту знижується.

Висновки. Таким чином, досвід, накопичений традицією світового єдиноборства в області психологічної підготовки, є найбагатшим резервом для підняття рівня спортивних досягнень, в тому числі, і дзюдо.

Спостерігається неухильне інтерес до дослідження психологічних навичок. Особливою популярністю користуються методи що призводять до позитивних емоційних реакцій, що дозволяють визначити цілий спектр психологічних навичок. Усе це може стати корисним інструментом для практиків, які намагаються визначити рівень психологічних навичок спортсменів і на їх основі створити конкретні тренувальні програми.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на вивчення методів

психологічної підготовки ветеранів в дзюдо.

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

- Алексеев, А. Ф., & Ананченко, К. В. (2007). «Причины возникновения травм у дзюдоистов и их профилактика». *Слобожанський науковоспортивний вісник*, (11), 106-108.
- Ананченко, К. В., Бойченко, Н. В., & Панов, П. П. (2017). «Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів». *Єдиноборства*, (3), 4-11.
- Ананченко, К. В., & Хацаюк, О. В. (2018). «Особенности тренировального процесса та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів». *Єдиноборства*, 4-18.
- Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). «Контроль за станом підготовленості борця». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 14-17.
- Волков, И. П. (1994). «Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям». *Научные исследования и разработки в спорте*, № 1, 5 – 10.
- Воронова, В. І. (2007). *Психологія спорту: Навч. посібник*. Олімпійська література, Київ.
- Гинзбург, М. Р. (1994). Психологическое содержание личностного самоопределения. *Вопросы психологии*, №3. 55-63.
- Зайцева, Т. В. (2002). *Теория психологического тренинга. Психологический тренинг, как инструментальное действие*. СПб.: Речь, Смысл, Москва.
- Коробейников, Г., & Орденов, С. (2005). «Диагностика психофизиологического состояния дзюдоистов высокой квалификации». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высш. учебн. зав.*, 78 – 80.
- Пакулін, С. Л., Ананченко, К. В., & Ручка, Є. В. (2016). «Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю». *Traektoriâ Nauki = Path of Science*, 2 (12), 9.1-9.12. doi: 10.22178/pos.17-14
- Романенко, В. А. (2005). *Диагностика двигательных способностей*. «Новый мир», УКЦентр, Донецьк.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). «Содержание различных сторон подготовки борцов». *Єдиноборства*, 79-83.
- Fournier, J., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2005). Effect of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skills development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3: 59-78.
- Burton, D., & Raedeke, T. (2007). *Sport Psychology for Coaches*. Champaign: Human Kinetics.
- Jack, J., Lesyk, Ph.D., (2005). The Nine Mental Skills of Successful Athletes [Електронний ресурс] // URL: <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview> (дата обращения: 18.02.2015).

Стаття надійшла до редакції: 15.05.2019 р.

Опубліковано: 01.06.2019 р.

Аннотація. Ананченко К. В., Чуєв А. Ю., Зантарая Г. М. *Исследование методов регулирования положительных эмоций в единоборствах* Цель: предложить методы которые приводят к положительным эмоциональным реакциям в единоборствах, которые могут быть использованы при подготовке борцов. Для осуществления поставленной цели необходимо решение следующих задач: изучить особенности психологических навыков успешного спортсмена, с помощью анкетного опроса тренеров-преподавателей по

единоборств выявить методы, которые используют при психологической подготовке единоборцев, сделать анализ существующих методик, которые приводят к положительным эмоциональным реакциям в единоборства. **Материал и методы.** Для борьбы характерна экстремальность не только соревновательных, но и тренировочных ситуаций, которые несут значительные психические нагрузки. При анализе соревновательной деятельности особое значение приобретает психологическая составляющая - моральные поведенческие, мотивационные альтернативы и связанная с ними эмоции спортсменов. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетный опрос 40 тренеров-преподавателей по различным видам единоборств; методы математической статистики. **Результаты.** Изучение характерных особенностей лучших спортсменов необходимо для создания формализованной «модели чемпиона», который подается чаще всего в виде совокупности модельных характеристик различных сторон подготовленности. Проблема исследования и оптимальной коррекции психического состояния в спорте высших достижений, всегда была одной из важнейших в практическом отношении и одной из самых сложных в теоретическом отношении. Особенно актуальна эта проблема в борьбе, которая характеризуется сложными взаимодействиями физических и психических факторов, высоким эмоциональным напряжением деятельности. Существует множество талантливых спортсменов, которые проведут свою жизнь, задаваясь вопросом, почему им не удастся достичь в спорте высокого уровня, к которому они стремятся. Это часто происходит просто потому, что они не обладают качествами, характерными для спортсменов высших достижений. **Выводы.** Таким образом, опыт, накопленный традиции мирового единоборства в области психологической подготовки, является самым богатым резервом для повышения уровня спортивных достижений, в том числе, и дзюдо. Наблюдается неуклонный интерес к исследованию психологических навыков. Особой популярностью пользуются методы приводящие к положительным эмоциональным реакциям, позволяющих определить целый спектр психологических навыков.

Ключевые слова: борцы, психологические навыки, методика, лучшие спортсмены.

Abstract. Ananchenko K., Chuev A., Zantaraya G. Study of methods of regulation of positive emotions in martial arts. Purpose: To propose methods that lead to positive emotional reactions in martial arts, which can be used in the preparation of wrestlers. To accomplish this goal it is necessary to solve the following tasks: to study the features of the psychological skills of a successful athlete, using a questionnaire survey of martial arts trainers to identify methods that work with during the psychological training of martial arts, to analyze existing methods that lead to positive emotional reactions to martial arts. **Material and methods.** For the struggle is characterized by extremity not only competitive, but also training situations that carry significant mental stress. When analyzing competitive activities, the psychological component acquires special significance - moral behavioral, motivational alternatives and the associated emotions of athletes. Research methods: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature; an aerial survey of 40 coaches in various types of martial arts; methods of mathematical statistics. **Results.** The study of the characteristics of the best athletes is necessary to create a formalized «champion model», which is often served as a set of model characteristics of various sides of preparedness. The problem of research and the optimal correction of the mental state in the sport of higher achievements has always been one of the most important in practical terms and one of the most difficult in theory. This problem is particularly relevant in the struggle, which is characterized by complex interactions of physical and mental factors, high emotional tension of activity. There are many talented athletes who will spend their lives wondering why they are not able to achieve the high level of sport that they aspire to. This often happens simply because they do not have the qualities characteristic of high performance athletes. **Conclusions.** Thus, the experience gained by the traditions of world combat in the field of psychological training is the richest reserve for increasing the level of sporting achievements, including judo. There is a steady interest in the study

of psychological skills. Especially popular are methods that lead to positive emotional reactions, which allow to determine a whole range of psychological skills.

Keywords: *wrestlers, psychological skills, methods, best athletes.*

References

- Alekseev, A. F., & Ananchenko, K. V. (2007). «Prichiny vznikovenija travm u dzjudoistov i ih profilaktika». *Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik, (11)*, 106-108.
- Ananchenko, K. V., Boychenko, N. V., & Panov, P. P. (2017). «Vdoskonalennja koordynacijnyh zdibnostej junyh dzjudoistiv». *Edynoborstva, (3)*, 4-11.
- Ananchenko, K. V., & Hacijuk, O. V. (2018). «Osoblyvosti trenuval'nogo procesu ta tehniko-taktychnoi' pidgotovlenosti dzjudoistiv-veteraniv». *Edynoborstva*, 4-18.
- Boychenko, N. V., Stankevych, B., & Drozd, M. S. (2014). «Kontrol' za stanom pidgotovlenosti borcja». *Problemy u perspektivy razvytija sportyvnyh ygr u edynoborstv v vysshyh uchebnyh zavedenyjah, 1*, 14-17.
- Volkov, I. P. (1994). «Zadachi i formy psihologicheskogo obespechenija vysokokvalificirovannyh sportsmenov k sorevnovanijam». *Nauchnye issledovanija i razrobotki v sporte, № 1*, 5 – 10.
- Voronova, V. I. (2007). *Psihologija sportu: Navch. posibnik*. Olimpijs'ka literatura, Kiiv.
- Ginzburg, M. R. (1994). Psihologicheskoe sodержanie lichnostnogo samoopredelenija. *Voprosy psihologii, №3*, 55-63.
- Zajceva, T. V. (2002). *Teorija psihologicheskogo treninga. Psihologicheskij trening, kak instrumental'noe dejstvie*. SPb.: Rech', Smysl, Moskva.
- Korobejnikov, G., & Ordenov, S. (2005). «Diagnostika psihofiziologicheskogo sostojanija dzjudoistov vysokoj kvalifikacii». *Problemy i perspektivy razvitija sportivnyh igr i edinoborstv v vyssh. uchebn. zav.*, 78 – 80.
- Pakulin, S. L., Ananchenko, K. V., & Ruchka, C. V. (2016). «Vdoskonalennja tehniko-taktychnoi' ta psihologichnoi' pidgotovki borciv vil'nogo stilju». *Traektorija Nauki = Path of Science, 2 (12)*, 9.1-9.12. doi: 10.22178/pos.17-14
- Romanenko, V. A. (2005). *Diagnostika dvigatel'nyh sposobnostej*. «Novyj mir», UKCentr, Doneck.
- Tropin, Ju. N., & Boychenko, N. V. (2017). «Soderzhanie razlichnyh storon podgotovki borcov». *Edinoborstva*, 79-83.
- Fournier, J., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2005). Effect of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skills development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 3*: 59-78.
- Burton, D., & Raedeke, T. (2007). *Sport Psychology for Coaches*. Champaign: Human Kinetics.
- Jack, J., Lesyk, Ph.D., (2005). The Nine Mental Skills of Successful Athletes [Электронный ресурс] // URL: <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview> (дата обращения: 18.02.2015).

Відомості про авторів:

Ананченко Костянтин Володимирович: к.фіз.вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Ананченко Костянтин Владимирович: к.фіз.вих., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Konstantin Ananchenko: Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0001-5915-7262>

E-mail: 2015akv@gmail.com

Чуєв Антон Юрійович: аспірант кафедри одноборств; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Чуев Антон Юриевич: аспирант кафедры единоборств; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Anton Chuev: graduate student of martial arts department; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

Зантарая Георгій Макхазович: аспірант кафедри одноборств; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.

Зантарая Георгий Макхазович: аспирант кафедры единоборств; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Georgy Zantaraya: graduate student of martial arts department; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya st., 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0003-3906-5840>

E-mail: z.georgii1987@gmail.com