

**Психологічна готовність єдиноборців до змагань**Полянничко О.М.<sup>1</sup>, Лахтадир О.В.<sup>1</sup>, Корольов Б.А.<sup>2</sup>, Ляшенко О.Р.<sup>2</sup><sup>1</sup> Київський університет імені Бориса Грінченка<sup>2</sup> Київський національний економічний університет

**Анотація. Мета:** визначити рівень психологічної готовності єдиноборців до змагань та надати методичні рекомендації. **Матеріал та методи.** В роботі використовувались такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернет, анкетування, методи математичної статистики. Оцінка рівня психологічної готовності єдиноборців до змагань здійснювалась шляхом заповнення анкети, яка складалася з двох частин. Кожна частина анкети містить у собі 4 питання з оцінкою від 1 до 5. В опитуванні прийняли участь студенти Київського університету імені Бориса Грінченка 1-4 курсів, які займаються єдиноборствами. Серед представників були спортсмени, які займалися боротьбою, дзюдо, боксом, карате тощо. Загальна кількість респондентів склала 21 особа. **Результати:** в процесі дослідження отримано результати оцінювання спортсменами власного рівня психологічної готовності до змагань. Спортсмени в середньому оцінили свою впевненість на рівні 3,9 балів; самооцінку перед початком змагань на рівні 4,3 бали; емоційну стійкість на рівні 3,6 балів; здатність контролювати емоції та переналаштувати себе під час поєдинку на рівні 3,9 балів; впевненість у виконанні техніко-тактичних дій в певний проміжок поєдинку на рівні 3,2 балів; здатність мобілізувати сили в критичний момент поєдинку на рівні 3,5 балів та здатність сфокусуватися та сконцентрувати увагу в певний момент поєдинку на рівні 3,7 балів. **Висновки.** Загальні результати анкетування вказують на те, що спортсмени мають високий рівень контролю емоцій, але виявляються менш впевненими у виконанні технічних та тактичних дій в різні моменти поєдинку. Також в процесі дослідження визначено, що у єдиноборців присутня нестабільність у вирішенні тактичних завдань під час змагань та відносна готовність реагувати на стресові ситуації. На основі аналізу науково-методичної літератури, надано рекомендації, які мають ключові напрямки психологічної підготовки єдиноборців до змагань. Висвітлено важливість розвитку емоційної стійкості та підвищення впевненості у виконанні технічних та тактичних дій.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, єдиноборства, змагання, стан, анкетування.

**Вступ.** Змагальна діяльність у єдиноборствах - це високоінтенсивна фізична та психічна діяльність, яка полягає у боротьбі між двома суперниками з метою визначення переможця (Шандригось, 2018; Латишев, та ін., 2022; Shandrygos, et.al, 2023; Tropin, et.al, 2023).

Змагання в видах єдиноборств, таких як бокс, фехтування, дзюдо, тхеквондо, боротьба тощо, вимагають психологічної готовності до конкретного завдання, що дозволяє атлету діяти в бойових ситуаціях, які часто змінюються протягом короткого періоду часу (наприклад, від 100-200 мс

(Шандригось, Блажейко, & Латишев, 2022). Емоційні та психічні стани піддаються екстремальним коливанням під час бойових поєдинків (Бейгул, 2014; Рибак, та ін., 2022; Тропін, Романенко, & Латишев, 2021; Hanton, Fletcher, & Coughlan, 2005; Polianychko, et.al, 2018). Для спортсмена, який змагається, є завданням одночасно атакувати та захищатися, приховуючи свої наміри від супротивника та паралельно перебуваючи у стані крайньої напруги. Важко приймати рішення в умовах дефіциту часу, протистояти агресивним діям суперника і вирішувати альтернативні

техніко-тактичні дії, намагаючись досягти поставлених цілей (Fletcher, & Hanton, 2001; Назимок, 2016; Латишев, та ін., 2022; Shandrygos, et.al, 2022; Tropin, et.al, 2023).

Програма підготовки для спортсменів зазвичай складається з фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки, які пов'язані одна з одною (Задорожна, 2021). Взаємодія між цими складовими визначає якість тренувального процесу та її внесок у досягнення спортивних цілей (Ананченко, Чуєв, & Зантарає, 2019; Лаврентьєв, 2023; Latyshev, et.al, 2021). Для того, щоб спортсмени, які беруть участь у змаганнях з єдиноборств, відповідали вищезазначеним вимогам до змагальної діяльності, вони повинні бути залучені до певних програм підготовки, складові якої спрямовані на певний вид єдиноборств, втому числі і психологічну підготовку (Пашков, 2017; Латишев, та ін., 2019; Tropin, et.al, 2022).

Фахівці вважають, що потрібно цілеспрямовано працювати над психологічною підготовкою зі спортсменами, які беруть участь у змаганнях з єдиноборств (Вейнберг, & Гоулд, 2001; Ohuruogu, Jonathan, & Ikechukwu, 2016; Latyshev, et.al, 2022). Тренери-викладачі та фахівці повинні планувати програми з навчально-тренувальної діяльності, які спрямовані на підготовку цих спортсменів до тренувань та змагань.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами.** Робота виконана відповідно до теми НДР кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту спільно з кафедрою спорту та фітнесу «Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті» (державний реєстраційний номер 0118 U 001229).

**Мета дослідження** – визначити рівень психологічної готовності єдиноборців до змагань та надати методичні рекомендації.

**Матеріал та методи дослідження.** В роботі використовувались такі методи

дослідження: аналіз науково-методичної літератури та джерел Інтернет, анкетування, методи математичної статистики.

Оцінка рівня психологічної готовності єдиноборців до змагань здійснювалась шляхом заповнення анкети, яка складалась з двох частин. Анкета розроблена на основі матеріалів науковців та фахівців даної проблематики (Ананченко, Чуєв, & Зантарає, 2019; Воронова, 2007; Коробейніков, & Дуднік, 2016; Beam, & Adams, 2010). Кожна частина анкети містить у собі 4 питання. Представленні питання анкети потребують оцінки власних психологічних якостей перед змаганнями за шкалою від 1 до 5, де 5 – найвища, 1 – найнижча оцінка.

Перший блок питань «Оцінка психологічного стану перед змаганнями» мав наступний вигляд:

1. Як ви оціните впевненість у собі на змаганнях?
2. Яка ваша самооцінка перед початком змагань?
3. Як ви б оцінили свою емоційну стійкість?
4. Яке ваше розуміння, яку тактику обрати на змаганнях?

Другий блок питань «Оцінка здатності опанувати свій психологічний стан протягом поєдинку» включав такі питання:

5. Наскільки здатні ви контролювати свої емоції та переналаштовувати себе протягом поєдинку?
6. Наскільки ви впевнені, яку техніко-тактичну дію треба виконати в певний проміжок поєдинку?
7. Наскільки ви здатні мобілізувати свої сили в критичний момент поєдинку?
8. Наскільки ви здатні сфокусуватись та сконцентрувати увагу в певний момент поєдинку?

В опитуванні прийняли участь студенти Київського університету імені Бориса Грінченка 1-4 курсів, які займаються єдиноборствами. Серед представників були спортсмени, які займалися боротьбою, дзюдо, боксом, карате тощо. Загальна кількість респондентів склала 21 особа.

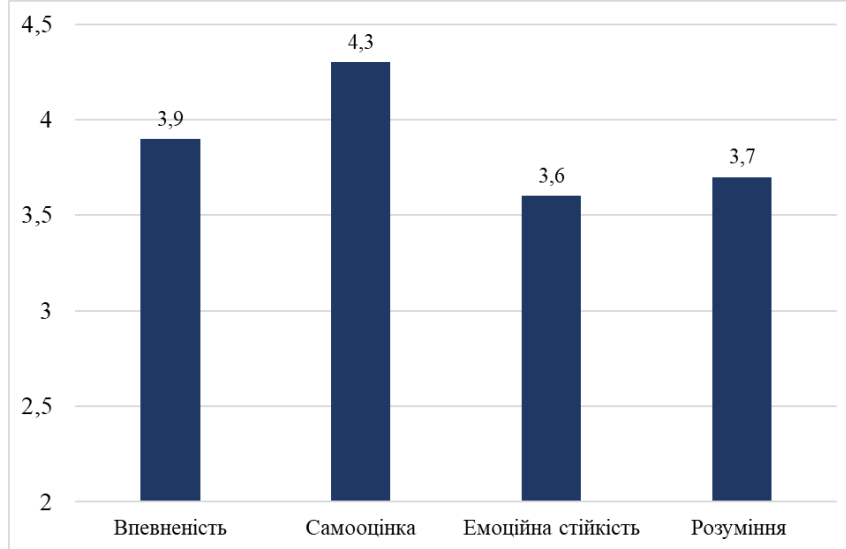
Аналіз результатів дослідження проводився з використанням стандартних методів у галузі спорту. Отримані дані було

введено в програму для роботи з таблицями «Excel» та оброблені відповідно до загальноприйнятих рекомендацій.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психологічний стан перед змаганнями єдиноборців визначає їхню здатність ефективно реагувати на стрес та підтримувати внутрішню готовність до інтенсивних фізичних зусиль. В той час, як емоційна стійкість та впевненість у власних можливостях, які формуються психологічною підготовкою, грають

ключову роль у здатності спортсмена адаптуватися до непередбачуваних обставин під час поєдинку (Коробейников, та ін., 2023; Латишев, та ін., 2021, Hagan Jr, Pollmann, & Schack, 2017).

Проведена оцінка рівня психологічної готовності єдиноборців до змагань, яка відбувалася за допомогою анкетування. На рисунку 1 представлено результати анкетування спортсменів з першого блоку питань «Оцінка психологічного стану перед змаганнями».



*Рис. 1.* Результати анкетування з першого блоку питань «Оцінка психологічного стану перед змаганнями» (бали)

Спортсмени в середньому оцінили свою впевненість на рівні 3,9 балів з максимально можливих 5. Загальний рівень впевненості може вказувати на задовільну психологічну підготовленість, але є простір для покращення. Єдиноборці в середньому оцінили свою самооцінку перед початком змагань на рівні 4,3 бали. Висока самооцінка може свідчити про позитивний психологічний настрій та готовність до викликів. Емоційну стійкість в середньому оцінили на рівні 3,6 балів. Низький показник може вказувати на потребу в тренуваннях з психологом для підвищення рівня емоційної стабільності. І на останнє питання з першого блоку (Яке ваше розуміння, яку тактику обрати на змаганнях?) спортсмени оцінили своє розуміння та обрану тактику на змаганнях на рівні 3,7 балів.

Середні оцінки за питаннями вказують на різноманіття психологічних аспектів підготовки спортсменів. Впевненість та самооцінка виявились вищими, ніж рівень емоційної стійкості та розуміння тактики. Відпрацювання певних індивідуальних стратегій для покращення слабких сторін може допомогти уніфікувати психологічну підготовку спортсменів-єдиноборців та підвищити загальний рівень готовності до змагань.

Наступним етапом є оцінка спортсменів здатності опанувати свій психологічний стан протягом поєдинку (рис. 2.). Оптимальний психологічний стан сприяє підвищенню концентрації, точності та швидкості прийняття рішень, що може бути вирішальним для успіху єдиноборця в напружених ситуаціях поєдинку.

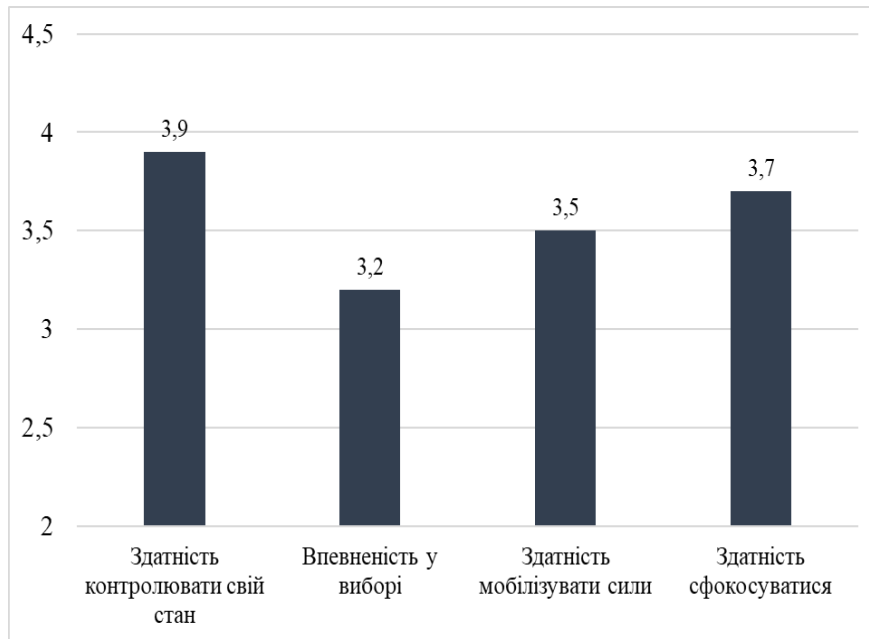


Рис. 2. Результати анкетування з другого блоку питань «Оцінка здатності опанувати свій психологічний стан протягом поєдинку» (бали)

Спортсмени в середньому оцінили свою здатність контролювати емоції та переналаштовувати себе під час поєдинку на рівні 3,9 балів та свою впевненість у виконанні техніко-тактичних дій в певний проміжок поєдинку на рівні 3,2 балів. Єдиноборці оцінили свою здатність мобілізувати сили в критичний момент поєдинку на рівні 3,5 балів. На останнє питання спортсмени оцінили свою здатність сфокусуватися та сконцентрувати увагу в певний момент поєдинку на рівні 3,7 балів.

Загальні результати вказують на те, що спортсмени мають високий рівень контролю емоцій, але виявляються менш впевненими у виконанні технічних та тактичних дій в різні моменти поєдинку. Результати також вказують на нестабільність у вирішенні тактичних завдань під час змагань та відносну готовність реагувати на стресові ситуації. В цілому, є потреба в розробці стратегій для підвищення впевненості та стабільності в прийнятті рішень під час змагань.

На основі проведеного анкетування, можна зробити наступні рекомендації: важливо зосередитися на розвитку емоційної стійкості, оскільки це може позитивно позначитися на результативності під час змагань;

підвищення рівня впевненості у виконанні технічних та тактичних дій може бути досягнуте через систематичні тренування та підтримку тренера; розвиток тактичних стратегій для мобілізації сил у критичний момент допоможе підвищити реакцію спортсменів на стресові ситуації; рекомендується проведення індивідуальних консультацій із спортсменами для визначення їхніх потреб у психологічній підготовці та вдосконалення стратегій саморегуляції. Також, моніторинг та періодичне оновлення анкет для аналізу психологічного стану допоможуть визначати ефективність заходів та вносити корективи в психологічну підготовку спортсменів.

На основі проведеного анкетування та аналізу науково-методичної літератури було сформульовано практичні рекомендації для підвищення психологічної готовності єдиноборців до змагань.

Перший блок. Засоби вдосконалення психологічної готовності до змагань (з використанням змагань та змагального методу):

1. Виконання певного поставленого завдання протягом контрольного поєдинку: виконання поставленої техніко-

тактичної дії; ведення поєдинку в певному стилі – пасивний, активний.

2. Проведення поєдинку за правилами змагань: повне змагальне спорядження, присутність суддів, глядачі тощо.

3. Проведення поєдинків (боїв) згідно з регламентом проведення змагань (жеребкування тощо).

4. Проведення поєдинку з установками на конкретне завдання для обох спортсменів.

Другий блок. Засоби вдосконалення стійкості к емоційному стресу:

5. При різному стані освітлення (природне та штучне освітлення; не повноцінне освітлення).

6. Боротьба с опонентами різних вікових та вагових категорій.

7. Установка на виконання результативної техніко-тактичної дії. Наприклад, виконання на фоні втоми.

8. Ведення поєдинку в умовах ліміту часу.

9. Ведення поєдинку в умовах ліміту простору.

#### **Висновки.**

Загальні результати анкетування вказують на те, що спортсмени мають високий рівень контролю емоцій, але виявляються менш впевненими у виконанні технічних та тактичних дій в

різні моменти поєдинку. Результати також вказують на нестабільність у вирішенні тактичних завдань під час змагань та відносну готовність реагувати на стресові ситуації. На основі аналізу науково-методичної літератури, надано рекомендації, які мають ключові напрямки психологічної підготовки єдиноборців до змагань. Висвітлено важливість розвитку емоційної стійкості та підвищення впевненості у виконанні технічних та тактичних дій. Враховуючи результати анкетування та наукові висновки, визначено практичні рекомендації для підвищення психологічної готовності єдиноборців до змагань, зокрема, використання різноманітних методів тренувань та адаптація до реальних умов змагань.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** будуть спрямовані на розробку методики підвищення психологічної готовності єдиноборців до змагань та впровадження її в навчально-тренувальний процес.

**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**

- Ананченко, К.В., Чуев, А.Ю., & Зантара, Г.М. (2019). Дослідження методів регулювання позитивних емоцій в єдиноборствах. *Єдиноборства*, 3(13), 4-12. DOI:10.15391/ed.2019-3.01
- Бейгул, І. (2014). Вплив спеціальної психологічної підготовки на здоров'я і розвиток особистості дзюдоїстів. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 118-122.
- Вейнберг, Р.С. & Гоулд, Д. (2001). *Психологія спорту*. Олімпійська література, Київ.
- Воронова, В.І. (2007). *Психологія спорту: навчальний посібник*. Олімпійська література, Київ.
- Задорожна, О.Р. (2021). Тактика участі провідних спортсменок світу у системі змагань з жіночої боротьби упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр. *Єдиноборства*, 2, 47-61. DOI:10.15391/ed.2021-2.04
- Коробейніков, Г., Вольський, Д., Костюченко, В., & Сяньцянь, С. (2023). Зміни самомотивації українських кікбоксерів 13-15 років в умовах пандемії коронавірусу та воєнного стану. *Єдиноборства*, (4 (30)), 39-48. DOI: 10.15391/ed.2023-4.04
- Коробейніков, Г.В. & Дуднік, О.К. (2016). Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. *Спортивна медицина*, 1, 33-36.
- Лаврентьєв, О.М., Сергієнко, Ю.П., Антоненко, С.А., Крупеня, С.В., & Бут, О.В. (2023). Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. *Науковий часопис*

- Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова, 9 (169), 86-91. DOI:10.31392/NPU-nc.series.15.2023.9(169).18
- Латишев, М., Лахтадир, О., Чорній, І., Цісар, В., & Катихін, В. (2022). Важливість досягнень серед кадетів та юніорів у греко-римській боротьбі. *Єдиноборства*, (2 (24)), 48-61. DOI: 10.15391/ed.2023-3.02
- Латишев, М., Мозолюк, О., Корольов, Б., & Ляшенко, О. (2021). Аналіз виступів спортсменів на міжнародних кадетських та юніорських змаганнях з греко-римської боротьби. *Єдиноборства*, (3 (21)), 13-23. DOI: 10.15391/ed.2021-3.02
- Латишев, М., Полянничко, О., Вольський, Д., Лахтадир, О., & Рибак, Л. (2022). Аналіз попередніх досягнень призерів чемпіонату світу 2022 року з вільної боротьби. *Єдиноборства*, (4 (26)), 44-53. DOI:10.15391/ed.2022-4.05
- Латишев, М.В., Квасниця, О.М., Спасивих, О.О., & Квасниця, І.М. (2019). Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 39-47.
- Назимок, В.В. (2016). Психологічна підготовка боксерів до змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*, (3), 89-92.
- Пашков, І.М. (2017). Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів. *Єдиноборства*, (2), 46-48.
- Рибак, Л., Полянничко, О., Єретик, А., & Кулаков, Б. (2022). Рівень психологічної готовності дзюдоїстів до змагань. *Єдиноборства*, (1 (23)), 31-41. DOI:10.15391/ed.2022-1.04.
- Тропін, Ю., Романенко, В., & Латишев, М. (2021). Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичною підготовленістю у юних таеквондистів. *Єдиноборства*, (2 (20)), 93-104. DOI:10.15391/ed.2021-2.08
- Шандригось, В., Блажейко, А., & Латишев, М. (2022). Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. *Єдиноборства*, (2 (24)), 96-116. DOI:10.15391/ed.2022-2.09
- Шандригось, В.І. (2018). Системно-історичний аналіз досягнень країн-учасниць в змаганнях з вільної боротьби на Олімпійських Іграх (1904-2016 рр.). *Єдиноборства*, 1 (7), 89-97.
- Beam, W. & Adams, G. (2010). *Exercise Physiology Laboratory Manual*. McGraw-Hill, New York.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of sport and exercise*, 2(2), 89-101.
- Hagan Jr, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in psychology*, 8, 2280. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.02280
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of sports sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., & Mozoliuk O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 15 (1): 138-143. DOI. 10.51371/issn.1840-2976.2021.15.1.17
- Latyshev M., Tropin, Y., Podrigalo, L., & Boychenko, N. (2022). Analysis of the Relative Age Effect in Elite Wrestlers. Ido movement for culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, (22 (3)), 28-32. DOI: 10.14589/ido.22.3.5
- Ohuruogu, B., Jonathan, U. I., & Ikechukwu, U. J. (2016). Psychological Preparation for Peak Performance in Sports Competition. *Journal of Education and Practice*, 7(12), 47-50.
- Polianychko, O., Lopatenko, G., Biletska, V., Yasko, L., Spesyvykh, O., Yeretyk, A., & Grinchenko, B. (2018). The psychological influence of open and enclosed spaces on the regulation of motor activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 703-705. DOI:10.7752/jpes.2018.02102
- Shandrygos, V.I., Blazheyko, A.I., Latyshev, N.V., Tropyn, Y.N., Boychenko, N.V., & Myroshnychenho, Y.S. (2022). Analysis of the performances of the national team of

- Ukraine in women's wrestling at official competitions (1992–2021): second message. *Rehabilitation & Recreation*, 10, 170-183. DOI:10.32782/2522-1795.2022.10.22
- Shandrygos, V.I., Boychenko, N.V., Tropyn, Y.N., & Latyshev, N.V. (2023). Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Martial artse*, 1(27), 110-122. DOI:10.15391/ed.2023-1.10
- Tropin, Y., Podrigalo, L., Boychenko, N., Podrihalo, O., Volodchenko, O., Volskyi, D., & Roztorhui, M. (2023). Analyzing predictive approaches in martial arts research. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(4), 321–330. DOI:10.15561/26649837.2023.0408
- Tropin, Y., Romanenko, V., Cynarski, W., Boychenko, N., & Kovalenko, J. (2022). Model characteristics of competitive activity of MMA mixed martial arts athletes of different weight categories. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, №2(26), 41-46. DOI:10.15391/sns.v.2022-2
- Tropin, Y., Romanenko, V., Korobeynikova, L., Boychenko, N., & Podrihalo, O. (2023). Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 27(2), 56-63. DOI:10.15391/sns.v.2023-2.001

Стаття надійшла до редакції: 18.12.2023 р.

Опубліковано: 09.02.2024 р.

**Abstract.** Polianychko O., Lakhtadyr O., Korolov B., Liashenko O. **Psychological readiness of martial artists for competitions.** *Purpose:* to determine the level of psychological readiness of martial artists for competitions and to provide methodological recommendations. **Material and methods.** The following research methods were used in the work: analysis of scientific and methodological literature and Internet sources, questionnaires, methods of mathematical statistics. Assessment of the level of psychological readiness of martial artists for competitions was carried out by filling out a questionnaire, which consisted of two parts. Each part of the questionnaire contains 4 questions with a rating from 1 to 5. Students of Borys Grinchenko Kyiv University, 1-4 years, who are involved in martial arts, took part in the survey. Among the representatives were athletes engaged in wrestling, judo, boxing, karate, etc. The total number of respondents was 21 people. **Results:** during the research, the results of the athletes' assessment of their own level of psychological readiness for the competition were obtained. Athletes rated their confidence on average at 3.9 points; self-assessment before the start of the competition at the level of 4.3 points; Emotional stability at the level of 3.6 points; the ability to control emotions and readjust oneself during a match at the level of 3.9 points; confidence in performing technical and tactical actions in a certain interval of the match at the level of 3.2 points; the ability to mobilize forces at a critical moment of the match at the level of 3.5 points and the ability to focus and concentrate attention at a certain moment of the match at the level of 3.7 points. **Conclusions.** The general results of the survey indicate that athletes have a high level of emotional control, but are less confident in performing technical and tactical actions at various moments of the match. The results also indicate instability in solving tactical tasks during competition and relative readiness to respond to stressful situations. Based on the analysis of scientific and methodical literature, recommendations are provided, which include key areas of psychological preparation of martial artists for competitions. The importance of developing emotional stability and increasing confidence in performing technical and tactical actions is highlighted.

**Keywords:** psychological preparation, martial arts, competition, condition, questionnaire.

## References

- Ananchenko, K.V., Chuyev, A.YU., & Zantaraya, H.M. (2019). Doslidzhennya metodiv rehlyuvannya pozytyvnykh emotsiy v odnaborstvakh [Study of methods of regulation of positive emotions in martial arts]. *Yedynoborstva* [Martial arts], 3(13), 4-12.

DOI:10.15391/ed.2019-3.01 [in Ukrainian].

- Bejgul, I. (2014). Vplyv special'noi' psihologichnoi' pidgotovky na zdorov'ja i rozvytok osobystosti dzjudoi'stiv [Influence of special psychological training on the health and personality development of judoists]. *Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja* [Sports Bulletin of Prydniprovya], 1, 118-122.
- Veynberh, R.S. & Hould, D. (2001). *Psykholojiya sportu* [Psychology of sports]. Olimpijs'ka literatura, Kyi'v [in Ukrainian].
- Voronova, V.I. (2007). *Psykholojiya sportu: navchal'nyy posibnyk* [Psychology of sports]. Olimpijs'ka literatura, Kyi'v [in Ukrainian].
- Zadorozhna, O.R. (2021). Taktyka uchasti providnykh sport·smenok svitu u systemi zmahan' z zhinochoyi borot'by uprodovzh olimpijs'koho tsyклу 2013-2016 rr [Tactics of participation of the world's leading athletes in the system of women's wrestling competitions during the 2013-2016 Olympic cycle]. *Yedynoborstva* [Martial arts], 2, 47-61. DOI:10.15391/ed.2021-2.04 [in Ukrainian].
- Korobeynikov, H., Vol's'kyu, D., Kostyuchenko, V., & Syan'tsyau', S. (2023). Zminy samomotyvatsiyi ukraiyins'kykh kikkбоксерів 13-15 років в умовках пандемії коронавірусу та воєнного стану [Changes in the self-motivation of Ukrainian kickboxers aged 13-15 in the conditions of the coronavirus pandemic and martial law]. *Yedynoborstva* [Martial arts], (4 (30)), 39-48. DOI: 10.15391/ed.2023-4.04 [in Ukrainian].
- Korobeynikov, H.V. & Dudnik, O.K. (2016). Diahnostyka psykhoemotsiynykh staniv u sport·smeniv [Diagnosis of psycho-emotional conditions in athletes]. *Sportyvna medytsyna* [Sports medicine], 1, 33–36 [in Ukrainian].
- Lavrent'yev, O. M., Serhiyenko, YU. P., Antonenko, S. A., Krupenya, S. V., & But, O. V. (2023). Psykhologichna pidhotovka bortsiv vil'noho stylyu pid chas zmahan' [Psychological preparation of freestyle wrestlers during competitions]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov], 9 (169), 86-91 DOI:10.31392/NPU-nc.series.15.2023.9(169).18 [in Ukrainian].
- Latyshev, M., Lakhtadyr, O., Chorniy, I., Tsisar, V., & Katykhin, V. (2022). Vazhlyvist' dosyahnen' sered kadetiv ta yunioriv u hreko-ryms'kiy borot'bi [The importance of achievements among cadets and juniors in Greco-Roman wrestling]. *Yedynoborstva* [Martial arts], (2 (24)), 48-61. DOI: 10.15391/ed.2023-3.02 [in Ukrainian].
- Latyshev, M., Mozolyuk, O., Korol'ov, B., & Lyashenko, O. (2021). Analiz vystupiv sport·smeniv na mizhnarodnykh kadet·s'kykh ta yunior's'kykh zmahannyakh z hreko-ryms'koyi borot'by [Analysis of athletes' performances at international cadet and junior Greco-Roman wrestling competitions]. *Yedynoborstva* [Martial arts], (3 (21)), 13-23. DOI: 10.15391/ed.2021-3.02 [in Ukrainian].
- Latyshev M.V., Polyanychko O.M., Vol's'kyu D.S., Lakhtadyr O.V., & Rybak L.O. (2022). Analiz poperednykh dosyahnen' pryzeriv chempionatu svitu 2022 roku z vil'noyi borot'by [Analysis of the previous achievements of the medalists of the 2022 World Championship in freestyle wrestling]. *Yedynoborstva* [Martial arts], 4(26), S. 44–53, DOI:10.15391/ed.2022-4 [in Ukrainian].
- Latyshev, M., Polyanychko, O., Vol's'kyu, D., Lakhtadyr, O., & Rybak, L. (2022). Analiz poperednykh dosyahnen' pryzeriv chempionatu svitu 2022 roku z vil'noyi borot'by [Analysis of the previous achievements of the medalists of the 2022 World Championship in freestyle wrestling]. *Yedynoborstva* [Martial arts], (4 (26)), 44-53. DOI:10.15391/ed.2022-4.05 [in Ukrainian].
- Latyshev, M.V., Kvasnytsya, O.M., Spesyvykh, O.O., & Kvasnytsya, I.M. (2019). Prohnozuvannya: metody, kryteriyi ta sportyvnyy rezul'tat [Forecasting: methods, criteria and sports performance]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya* [Prydniprovya Sports Bulletin], 1, 39-



47 [in Ukrainian].

- Nazymok, V.V. (2016). Psykholohichna pidhotovka bokseriv do zmahan' [Psychological preparation of boxers for competitions]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova* [Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov], (3), 89-92 [in Ukrainian].
- Pashkov, I.M. (2017). Metodychni osoblyvosti psykholohichnoyi pidhotovky tkhekvondystiv [Methodological features of psychological training of taekwondo players]. *Yedynoborstva* [Martial arts], (2), 46-48 [in Ukrainian].
- Rybak, L., Polyanychko, O., Yeretyk, A., & Kulakov, B. (2022). Riven' psykholohichnoyi hotovnosti dzyudoyistiv do zmahan' [The level of psychological readiness of judokas for competitions]. *Yedynoborstva* [Martial arts], (1 (23)), 31-41 [in Ukrainian].
- Tropin, YU., & Latyshev, M. (2021). Vzayemozv'yazok rivnya proyavu sensomotornykh reaktsiy z pokaznykamy fizychnoyu pidhotovlenistyu u yunykhn taekvondystiv [The relationship between the level of manifestation of sensorimotor reactions and indicators of physical fitness in young taekwondo athletes]. *Yedynoborstva* [Martial arts], (2 (20)), 93-104. DOI:10.15391/ed.2021-2.08 [in Ukrainian].
- Shandryhos', V., Blazheyko, A., & Latyshev, M. (2022). Stan i perspektyvy rozvytku vil'noyi borot'by v Ukrayini [The state and prospects for the development of freestyle wrestling in Ukraine]. *Yedynoborstva* [Martial arts], (2 (24)), 96-116. DOI:10.15391/ed.2022-2.09 [in Ukrainian].
- Shandryhos', V.I. (2018). Systemno-istorychnyy analiz dosyahnen' krayin-uchasnyts' v zmahannyakh z vil'noyi borot'by na Olimpiys'kykh Ihrakh (1904-2016 rr.) [Systemic and historical analysis of the achievements of participating countries in freestyle wrestling competitions at the Olympic Games (1904-2016)]. *Yedynoborstva* [Martial arts], 1 (7), 89-97 [in Ukrainian].
- Beam, W. & Adams, G. (2010). *Exercise Physiology Laboratory Manual*. McGraw-Hill, New York.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of sport and exercise*, 2(2), 89-101.
- Hagan Jr, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in psychology*, 8, 2280. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.02280
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of sports sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., & Mozoliuk O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 15 (1): 138-143. DOI. 10.51371/issn.1840-2976.2021.15.1.17
- Latyshev M., Tropin, Y., Podrigalo, L., & Boychenko, N. (2022). Analysis of the Relative Age Effect in Elite Wrestlers. Ido movement for culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, (22 (3)), 28-32. DOI: 10.14589/ido.22.3.5
- Ohuruogu, B., Jonathan, U. I., & Ikechukwu, U. J. (2016). Psychological Preparation for Peak Performance in Sports Competition. *Journal of Education and Practice*, 7(12), 47-50.
- Polianychko, O., Lopatenko, G., Biletska, V., Yasko, L., Spesyvykh, O., Yeretyk, A., & Grinchenko, B. (2018). The psychological influence of open and enclosed spaces on the regulation of motor activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 703-705. DOI:10.7752/jpes.2018.02102
- Shandrygos, V.I., Blazheyko, A.I., Latyshev, N.V., Tropyn, Y.N., Boychenko, N.V., & Myroshnychenho, Y.S. (2022). Analysis of the performances of the national team of Ukraine in women's wrestling at official competitions (1992–2021): second message.

*Rehabilitation & Recreation*, 10, 170-183. DOI:10.32782/2522-1795.2022.10.22

Shandrygos, V.I., Boychenko, N.V., Tropyn, Y.N., & Latyshev, N.V. (2023). Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Martial artse*, 1(27), 110-122. DOI:10.15391/ed.2023-1.10

Tropin, Y., Podrigalo, L., Boychenko, N., Podrihalo, O., Volodchenko, O., Volskyi, D., & Roztorhui, M. (2023). Analyzing predictive approaches in martial arts research. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(4), 321–330. DOI:10.15561/26649837.2023.0408

Tropin, Y., Romanenko, V., Cynarski, W., Boychenko, N., & Kovalenko, J. (2022). Model characteristics of competitive activity of MMA mixed martial arts athletes of different weight categories. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, №2(26), 41-46. DOI:10.15391/snsv.2022-2

Tropin, Y., Romanenko, V., Korobeynikova, L., Boychenko, N., & Podrihalo, O. (2023). Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 27(2), 56-63. DOI:10.15391/snsv.2023-2.001

**Відомості про авторів / Information about the Authors:**

**Полянничко Олена Миколаївна:** канд. психол. наук, доцент; Київський університет імені Бориса Грінченка; вул. Левка Лук'яненка 13-б, м. Київ, 04212, Україна.

**Olena Polianychko:** Phd (Psychological sciences), Associate Professor; Borys Grinchenko Kyiv University: Levka Lukyanenko str., 13-B, 04212, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-4775-6732>

E-mail: o.polianychko@gmail.com

**Лахтадир Олена Володимирівна:** канд. психол. наук, доцент; Київський університет імені Бориса Грінченка; вул. Левка Лук'яненка 13-б, м. Київ, 04212, Україна.

**Olena Lakhtadyr:** Phd (Psychological sciences), Associate Professor; Borys Grinchenko Kyiv University: Levka Lukyanenko str., 13-B, Kyiv, 04212, Ukraine.

E-mail: o.lakhtadyr@kubg.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7375-2487>

**Корольов Борис Анатолійович:** старший викладач; Київський національний економічний університет: пр. Перемоги 54/1, м. Київ, 03057, Україна.

**Borys Korolov:** Senior lecturer; Kyiv National Economic University: Prospect Peremogy 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-9543-9572>

E-mail: bobking@meta.ua

**Ляшенко Олена Романівна:** старший викладач; Київський національний економічний університет: пр. Перемоги 54/1, м. Київ, 03057, Україна.

**Olena Liashenko:** senior lecturer; Kyiv National Economic University: Prospect Peremogy 54/1, Kyiv, 03057, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-2759-9345>

E-mail: martalla1967@meta.ua