

**Дослідження психологічних особливостей саморегуляції дзюдоїстів
на початковому етапі підготовки**

Курилюк С.І.

Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника

Анотація. Мета: дослідити особливості індивідуального стилю саморегуляції дзюдоїстів на початковому етапі підготовки. **Матеріал та методи.** Психодіагностування дітей, які займаються боротьбою дзюдо, проводилось на базі спортивних закладів Івано-Франківської області. Загалом у дослідженні взяли участь 270 юних спортсменів (хлопчиків), віком 10-12 років. У роботі було використано теоретичні й практичні методи: аналіз науково-методичних джерел, спостереження, тестування (опитувальник В.І. Моросанової та Є.М. Коноз «Стиль саморегуляції поведінки - 98», опитувальник Р.І. Найдіффера «Стиль уваги та міжособистісного спілкування»); авторська психотренінгова програма, спрямована на підвищення саморегуляції дзюдоїстів на початковому етапі підготовки; методи математичної статистики. **Результати:** в особливостях саморегуляції дзюдоїстів виявляється насамперед те, як спортсмен планує та програмує досягнення поставленої мети, враховує зовнішні та внутрішні умови реалізації цих планів і програм, оцінює та корегує власні дії. За допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки - 98» встановлено, що з 270 однокорців 69,63 % володіють низьким рівнем сформованості ауторегуляторної системи. Діагностування дзюдоїстів за опитувальником «Стиль уваги та міжособистісного спілкування» (адаптований Ю.Л. Ханіним) сприяло встановленню прямого кореляційного зв'язку між рівнем саморегуляції однокорців та вузького типу уваги ($r=0,78$, при $p<0,01$). Більшість спортсменів з високим рівнем сформованості саморегуляції схильні зосереджуватись на вирішенні важливих завдань діяльності. Профіль уваги респондентів з низьким рівнем ауторегуляторики зовнішньо переважаний. Вони нездатні вирішувати проблеми щодо використання арсеналу техніко-тактичних засобів. Здійснюють помилки через те, що думають одночасно про декілька завдань. Не концентрують увагу на оцінюванні ситуацій навчально-тренувального та змагального процесів. Дослідження передбачало проведення формувального експерименту з використанням психологічного тренінгу. Адже нині саме він є однією з найбільш популярних форм групового впливу. **Висновки.** Отримані результати засвідчили, що в дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп індивідуальний стиль саморегуляції суттєво відрізняється після проведеного психотренінгу. Відтак це дозволяє говорити про ефективність застосування різноманітних засобів психорегуляції у системі підготовки спортсменів вже на початковому етапі спортивної діяльності.

Ключові слова: саморегуляція, індивідуальний стиль саморегуляції, психотренінг, дзюдоїсти.

Вступ. Високі вимоги до діяльності спортсменів, тривалий і творчий процес їх формування із залученням спеціалістів різних сфер, зростаюча напруга змагальної боротьби і екстремальність її умов породжують нові підходи до вирішення завдань психологічної підготовки (Алексеев, Ананченко, & Бойченко, 2014; Тропин, & Бойченко, 2017). Досягнення перемог спонукає до значних

енергетичних витрат фізичних і психічних ресурсів організму (Ложкин, & Колосов, 2007).

В.В. Андреев (2006) стверджує, що для соціального визнання спортсмена необхідно його тіло і душу перетворити в одну динамічну силу. Однак саме ця вимога передбачає розвиток певних індивідуальних здібностей, а від особистісних характеристик залежить

успішність навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

У низці емпіричних досліджень експериментально доведено, що в одноборствах важливого значення набуває тактика ведення поєдинку як нова якісна характеристика індивідуального стилю спортсмена (Afremow, 2013; Manolachi, Marin, Daniel, & Mircea, 2010).

Фахівці (Бойченко, 2007; Shirazi, 2013) виділяють атакуючий, контратакуючий, захисний, комбінований стилі діяльності. Проте ця характеристика і класифікація, на нашу думку, є неповною, оскільки первинно не відображає специфічних особливостей видів спортивних одноборств - можливості і правомірності змін дій залежно від ситуації двою, особливостей поведінки суперника, власної готовності. Окрім того, вибір виду тактики не є довільним елементом, детермінованим виключно індивідуальними особливостями спортсмена. В цьому контексті науково обґрунтованим постає дослідження стилю саморегуляції дзюдоїстів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника «Психологічний супровід спортсменів на різних етапах спортивної підготовки, 2014-2018р.».

Мета дослідження полягала у визначенні особливостей індивідуального стилю саморегуляції дзюдоїстів на початковому етапі підготовки.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень розвитку саморегуляції дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

2. З'ясувати ефективність впливу психологічного тренінгу на показники індивідуального стилю саморегуляції у дзюдоїстів-початківців.

Матеріал та методи дослідження.

Психодіагностування дітей, які займаються боротьбою дзюдо,

проводилось на базі спортивних закладів Івано-Франківської області. Загалом у дослідженні взяли участь 270 юних спортсменів (хлопчиків), віком 10-12 років. Віковий діапазон вибірки зумовлений важливими психологічними характеристиками одноборців початкового етапу підготовки.

У роботі було використано теоретичні й практичні методи: аналіз науково-методичних джерел, спостереження, тестування (опитувальник В.І. Моросанової та Є.М. Коноз «Стиль саморегуляції поведінки - 98», опитувальник Р.І. Найдіффера «Стиль уваги та міжособистісного спілкування»); авторська психотренінгова програма, спрямована на підвищення саморегуляції дзюдоїстів на початковому етапі підготовки; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Наукові концепції до вивчення стильових проявів особистості вкрай різноманітні, що визначається багатовекторністю психологічних феноменів, котрі спеціалісти відносять до розуміння поняття «стиль».

На сучасному етапі найбільшого поширення набув підхід до вивчення стилю як індивідуально своєрідної системи способів виконання конкретного виду діяльності - трудової, спортивної, навчальної.

Деякі автори вважають, що особливу увагу слід зосередити на типологічній обумовленості індивідуального стилю, залежності його компонентів від темпераменту, властивостей нервової системи (Моросанова, & Коноз, 2010). Так, отримала визнання концепція, де розглядається стиль як індивідуальна, своєрідна, науково обґрунтована система взаємопов'язаних дій, спрямованих на отримання певного результату. Підкреслюється зв'язок індивідуального стилю з конкретною діяльністю, в якій він формується.

Протиріччя висновку про стиль як мінливу константу знімається

пропозицією, що в діяльності з варіативними умовами повинна бути стійка частина.

Можна припустити, що ключові елементи стилю в ситуативних умовах діяльності спортсмена-однборця мають різне функціональне призначення: збереження адекватного способу реагування на дії суперника, реорганізація поведінки відповідно до вимог тренувань і змагань.

Група психологів (Ziv, & Lidor, 2013) пропонують розглядати структуру індивідуального стилю, як сукупність стійких особливостей діяльності, його інваріантну частину (у боротьбі дзюдо це можуть бути стійка, захват, підніжка тощо). В цьому аспекті під формою індивідуального стилю позначають сукупність особливостей спортсмена в конкретних умовах.

Необхідно підкреслити, що ці поняття не є завершеними, а найбільш повно вони представлені у філософії. Зокрема під структурою розуміють

внутрішню організацію, сукупність зв'язків, відношень та елементів, детермінуючих успішність роботи системи, форма - це внутрішня і зовнішня організація, єдність компонентів змісту.

Зважаючи на універсальність функціональної структури регуляції для різних видів психічної активності в стилі саморегуляції проявляється загальна управлінська основа індивідуальності, котра є передумовою формування конкретних типів діяльності в різних її видах.

В особливостях саморегуляції дзюдоїстів виявляється насамперед те, як спортсмен планує та програмує досягнення поставленої мети, враховує зовнішні та внутрішні умови реалізації цих планів і програм, оцінює та корегує власні дії.

За допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки - 98» встановлено, що з 270 однборців 69,63 % володіють низьким рівнем сформованості ауторегуляторної системи (табл. 1).

Таблиця 1

Індивідуальний стиль саморегуляції у спортсменів дзюдоїстів (%)

	Шкала опитувальника	Стиль саморегуляції	
		Високий	Низький
1	Планування	31,86	68,14
2	Моделювання	32,59	67,41
3	Програмування	28,52	71,48
4	Оцінювання результатів	30,00	70,00
5	Гнучкість	29,26	70,74
6	Самостійність	29,63	70,37
7	Загальний рівень саморегуляції	30,37	69,63

Деякі автори стверджують, що саморегуляція - це системно організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами і формами довільної діяльності (Моросанова & Коноз 2010).

Високий рівень усвідомленого управління та гармонійний розвиток

окремих ланок регуляції вказує на здатність юних дзюдоїстів адекватно оцінювати ситуації тренувань та змагань, чітко планувати власні дії. Відповідно до результатів тестування можемо стверджувати, що більшість респондентів нездатні самостійно організувати свою діяльність для досягнення мети. Однборці залежні від точки зору інших

осіб. При відсутності сторонньої допомоги у спортсменів виникають порушення регуляторики.

Radochoński, Cynarski, Perenc, & Siorek-Maślanka, (2011) наголошують, що схильність до аутогенного контролю зовсім не означає нівелювання індивідуальності, а схожість структури, способів організації активності не викликає одноманітності конкретних форм поведінки, а, навпаки, у всій повноті розкриває здібності спортсмена.

Розглядаючи механізм усвідомленої саморегуляції, деякі фахівці (Kuryluk, 2016; Korobechnikov, Korobeinikova, Mytskan, Chernozub, & Wojciech, 2017; Korobechnikov, Korobeinikova, Romanyuk, Dakal, & Danko, 2017) підкреслюють важливість типу уваги особистості. Виділена доцільності концентрації уваги спортсменом у складних ситуаціях тренувань і змагань. При розвитку даного пізнавального процесу необхідно враховувати його об'єм та спрямованість (внутрішню і зовнішню).

Діагностування дзюдоїстів за опитувальником «Стиль уваги та міжособистісного спілкування» (адаптований Ю.Л. Ханіним) сприяло встановленню прямого кореляційного зв'язку між рівнем саморегуляції одноборців та вузького типу уваги ($r=0,78$, при $p<0,01$). Більшість спортсменів з високим рівнем сформованості саморегуляції схильні зосереджуватись на вирішенні важливих завдань діяльності.

Профіль уваги респондентів з низьким рівнем ауторегуляторики зовнішньо переважаний. Вони нездатні вирішувати проблеми щодо використання арсеналу техніко-тактичних засобів. Здійснюють помилки через те, що думають одночасно про декілька завдань. Не концентрують увагу на оцінюванні ситуацій навчально-тренувального та змагального процесів.

Таким чином, увагою можна позначати узгодженість ланок функціональної структури усвідомленої саморегуляції, що визначають успішність виконання дій дзюдоїстом. Її розшир

дозволяє прогнозувати ефективність роботи спортсмена в складних ситуаціях, продумувати способи поведінки для досягнення наміченої мети, систематизувати компоненти програми управлінських рішень.

Наступний етап дослідження передбачав проведення експерименту з використанням психологічного тренінгу. Адже нині саме він є однією з найбільш популярних форм групового вливу (Ziv, & Lidor, 2013; Kuryluk, 2017). Слід наголосити, що існує суттєве відставання в теоретико-методичному осмисленні психологічного тренінгу в системі підготовки одноборців.

Нами створено експериментальну та контрольну групи. Формуюча частина тривала один рік, протягом якого спортсмени експериментальної групи займалися за програмою підвищення усвідомленої саморегуляції. Курс тренінгу складався із сорока восьми занять.

Після проведення психологічного тренінгу встановлено, що в дзюдоїстів обох груп індивідуальний стиль саморегуляції суттєво відрізняється (рис.1).

Зокрема з'ясовано, що у респондентів експериментальної групи на високому рівні сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, при цьому програма дій характеризується реалістичністю і деталізованістю, ієрархічністю і стійкістю. Дзюдоїсти відзначаються адекватністю реагування на зміни у поведінці суперників під час двобою, здатні виділяти важливі умови досягнення мети як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому.

Отримано достовірні дані щодо трансформації типу уваги у групі одноборців, що займалися психологічним тренінгом ($p<0,01$). Так, більшість досліджуваних оволоділи вмінням переключати увагу з одного подразника на інший за мінімальний проміжок часу, максимально швидко концентруватися на факторах зовнішнього та внутрішнього середовищ.

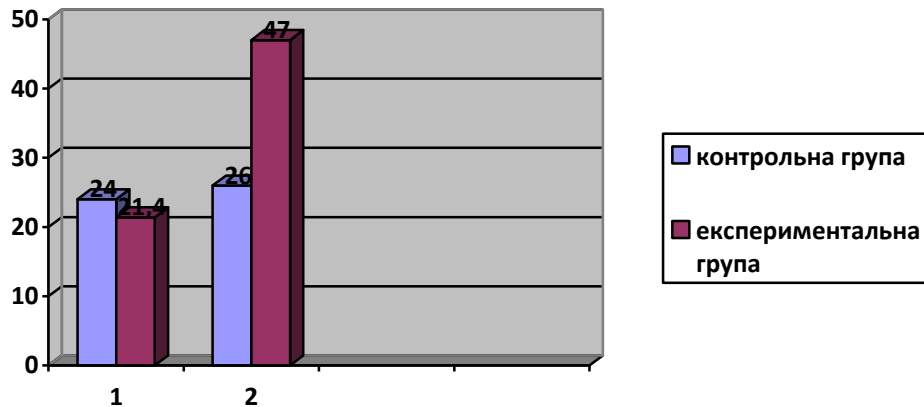


Рис.1. Порівняльна діаграма показників індивідуального стилю саморегуляції спортсменів - дзюдоїстів до (1) і після (2) використання психологічного тренінгу

Висновки.

1. Встановлено, що стиль саморегуляції акумулює типові для спортсмена способи організації тренувань і змагань. Саме він є передумовою формування індивідуального стилю поведінки у діяльності дзюдоїстів при засвоєнні нових її видів.

2. З'ясовано, що діагностування стилю саморегуляції, знання індивідуальних особливостей окремих управлінських ланок дозволяє вирішувати психолого-педагогічні завдання проєктування індивідуальних стилів ауторегуляції одноборців на початковому етапі підготовки.

3. Доведено, що використання

спеціалізованої програми психологічного тренінгу сприяє підвищенню рівню усвідомленої саморегуляції дзюдоїстів початкового етапу спортивної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на подальше вивчення особливостей психологічної саморегуляції спортсменів та її вплив на результативність.

Конфлікт інтересів. Автор відзначає, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

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

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Алексєєв, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків.
- Андреев, В. В. (2006). *Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности (Автореф. дис. ... канд. психол. наук)*. СПб.
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Ложкин, Г. В., & Колосов, А. Б. (2007). «Представления о методологии развития личности в спортивно-педагогической деятельности». *Вісн. Нац. техн. ун-ту України «КПІ». Сер. Філософія. Психологія. Педагогіка. № 1.*, 81-90.
- Моросанова, В. И., & Коноз, Е. М. (2010). «Стилевая саморегуляция поведения человека». *Вопросы психологии*, № 2, 118-127.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). «Содержание различных сторон подготовки борцов». *Единоборства*, 79-83.

- Afremow, J. (2014). «Sports Psychology: Training Your Brain to Win». *Psych Central*. Retrieved on November 11, from <http://psychcentral.com/blog/archives/2013/12/02/sports-psychology-trainingyour-brain-to-win/>
- Chirazi, M. (2013). «Consequences of the new specifications of the judo regulations». *Sport si Societate : Revista de Educatie Fizica, Sport si Stiinte Conexе*. 13(2), 225-231.
- Korobeynikov, G., Korobeinikova, L., Mytskan, B., Chernozub, A., & Wojciech, J. (2017). «Ido movement for culture». *Journal of Martial Arts Anthropology, Vol. 17, № 2*, 41–50.
- Korobeynikov, G.V., Korobeynikova, L.G., Romanyuk, L.V., Dakal, N.A., & Danko G.V. (2017). «Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification». *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 21, № 6, 272-278.
- Kuryliuk, S. (2015). «Psychological preparation system of young judoists». *Visn. Prikarpat. Univ., Ser. Fiz. Kult*, 85-93.
- Kuryluk, S. (2016). «Psychological support for young judoka». *Sport and society. Interdisciplinary journal of physical educational and sports. Volume 16, Issue 1*, 89-96.
- Manolachi, V., Marin, Ch., Daniel, R., & Mircea, I., (2010). «Judo - the alternative method of the contemporary education». *Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management. Issue 2*, 20-23.
- Radochoński, M., Cynarski, W., Perenc, L., & Siorek-Maślanka, L. (2011). «Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes». *Journal of Human Kinetics*, 27, 1640-5544.
- Ziv, G., & Lidor, R. (2013). «Psychological Preparation of Competitive Judokas». *Sports SciMed*, 12(3), 371-380.

Стаття надійшла до редакції: 10.01.2019 р.

Опубліковано: 07.02.2019 р.

Аннотация. Курилюк С. И. Исследование психологических особенностей саморегуляции дзюдоистов на начальном этапе подготовки. Цель: исследовать особенности индивидуального стиля саморегуляции дзюдоистов на начальном этапе подготовки. **Материал и методы.** Психодиагностирование детей, занимающихся борьбой дзюдо, проводилось на базе спортивных учреждений Ивано-Франковской области. Всего приняли участие 270 юных спортсменов (мальчиков) в возрасте 10-12 лет. В работе были использованы теоретические и практические методы: анализ научно-методических источников, наблюдение, тестирование (опросник В.И. Моросанова и Е.М. Коноз «Стиль саморегуляции поведения - 98», опросник Р.И. Найдиффера «Стиль внимания и межличностного общения»); авторская психотренинговая программа, направленная на повышения саморегуляции дзюдоистов на начальном этапе подготовки; методы математической статистики. **Результат.** В особенностях саморегуляции дзюдоистов оказывается то, как спортсмен планирует и программирует достижение поставленной цели, учитывает внешние и внутренние условия реализации этих планов и программ, оценивает и корректирует свои действия. С помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения - 98» установлено, что из 270 единоборцев 69,63 % владеют низким уровнем сформированности ауторегуляторного системы. Диагностирования дзюдоистов по опроснику «Стиль внимания и межличностного общения» (адаптированный Ю.Л. Ханина) способствовало установлению прямой корреляционной связи между уровнем саморегуляции единоборцев и узкого типа внимания ($r=0,78$, $p < 0,01$). Большинство спортсменов с высоким уровнем сформированности саморегуляции склонны сосредотачиваться на решении важных задач деятельности. Профиль внимания респондентов с низким уровнем ауторегуляторики внешне перегружен. Они не способны решать проблемы по использованию арсенала

техничко-тактических средств. Совершают ошибки из-за того, что думают одновременно о нескольких задачах. Не концентрируют внимание на оценке ситуаций в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Исследование предусматривало проведение формирующего эксперимента с использованием психологического тренинга. Ведь сейчас именно он является одной из наиболее популярных форм группового излияния. **Выводы.** Полученные результаты показали, что в дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп индивидуальный стиль саморегуляции существенно отличается после проведенного психотренинга. Поэтому это позволяет говорить об эффективности применения различных средств психорегуляции в системе подготовки спортсменов уже на начальном этапе спортивной деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция, индивидуальный стиль саморегуляции, психотренинг, дзюдоисты.

Abstract. Kurilyuk S. Research of psychological peculiarities of self-regulating judoists at the initial stage of preparation. Purpose: Abstract. Aim: to study the features of the individual style of self-regulating judo at the initial stage of preparation. **Material and methods.** Psychodiagnostics of children involved in judo trials was conducted on the basis of sports facilities of the Ivano-Frankivsk region. In total, 270 young athletes (boys) aged 10-12 years participated in the study. Theoretical and practical methods were used in the work: the analysis of scientific and methodological sources, observation, testing (questionnaire VI Morosanova and YM Konoz «The style of self-regulation behavior - 98», a surveyor RI Naidiffer «The style of attention and interpersonal communication»); author's psychotraining program aimed at increasing the self-regulation of judo at the initial stage of training; methods of mathematical statistics. **Results:** Specifics of judo self-regulation are manifested primarily as an athlete plans and programs achievement of the goal, takes into account the external and internal conditions for the implementation of these plans and programs, assesses and adjusts their actions. With the help of the questionnaire «The style of self-regulation behavior - 98» it was established that out of 270 monotonors 69,63 % have a low level of formation of the autoregulatory system. The diagnosis of judo by the questionnaire «The style of attention and interpersonal communication» (adapted by Yu.L.Khanin) contributed to establishing a direct correlation between the level of self-regulation of single-member and narrow-minded types of attention ($r=0,78$, $p<0,01$). Most athletes with a high degree of self-regulation tend to focus on solving important tasks. The profile of the attention of respondents with low level of autoregulation is externally overloaded. They are unable to solve problems with the use of an arsenal of technical and tactical means. Make mistakes because they think at the same time about several tasks. Do not focus on assessing the situations of training and competitive processes. The study involved a molding experiment using psychological training. After all, it is now that he is one of the most popular forms of group flooding. **Conclusions.** The obtained results showed that in judoists of the control and experimental groups, the individual style of self-regulation is significantly different after the psycho-training session. Therefore, this allows us to speak about the effectiveness of the use of various psycho-regulation in the system of training athletes already at the initial stage of sports activities.

Keywords: self-regulation, individual style of self-regulation, psychotraining, judoists.

References

- Aleksjejev, A. F., Ananchenko, K. V., & Boychenko, N. V. (2014). *Teorija ta metodyka vykladannja dzjudo ta sambo: navch. posib. dlja studentiv 3 kursu (za kredytno-modul'noju systemoju)*. HDAFK, Xarkiv.
- Andreev, V. V. (2006). *Individual'nye osobennosti psihologicheskoy zashhity lichnosti v sportivnoj dejatel'nosti (Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk)*. SPb.
- Boychenko, N. V. (2007). «Puti povysheniya jeffektivnosti trenirovochnogo processa v vostochnyh edinoborstvah». *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej*, 2, 148-150.

- Lozhkin, G. V., & Kolosov, A. B. (2007). «Predstavlenija o metodologii razvitija lichnosti v sportivno-pedagogicheskoj dejatel'nosti». *Visn. Nac. tehn. un-tu Ukraïni «KPI». Ser. Filosofija. Psihologija. Pedagogika. № 1.*, 81-90.
- Morosanova, V. I., & Konož, E. M. (2010). «Stilevaja samoreguljacija povedenija cheloveka». *Voprosy psihologii, № 2*, 118-127.
- Tropin, Ju. N., & Boychenko, N. V. (2017). «Soderzhanie razlichnyh storon podgotovki borcov». *Edinoborstva*, 79-83.
- Afremow, J. (2014). «Sports Psychology: Training Your Brain to Win». *Psych Central*. Retrieved on November 11, from <http://psychcentral.com/blog/archives/2013/12/02/sports-psychology-training-your-brain-to-win/>
- Chirazi, M. (2013). «Consequences of the new specifications of the judo regulations». *Sport si Societate : Revista de Educatie Fizica, Sport si Stiinte Conex. 13(2)*, 225-231.
- Korobeynikov, G., Korobeinikova, L., Mytskan, B., Chernozub, A., & Wojciech, J. (2017). «Ido movement for culture». *Journal of Martial Arts Anthropology, Vol. 17, № 2*, 41–50.
- Korobeynikov, G.V., Korobeynikova, L.G., Romanyuk, L.V., Dakal, N.A., & Danko G.V. (2017). «Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification». *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 21, № 6*, 272-278.
- Kuryliuk, S. (2015). «Psychological preparation system of young judoists». *Visn. Prikarpat. Univ., Ser. Fiz. Kult*, 85-93.
- Kuryluk, S. (2016). «Psychological support for young judoka». *Sport and society. Interdisciplinary journal of physical educational and sports. Volume 16, Issue 1*, 89-96.
- Manolachi, V., Marin, Ch., Daniel, R., & Mircea, I., (2010). «Judo - the alternative method of the contemporary education». *Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management. Issue 2*, 20-23.
- Radochoński, M., Cynarski, W., Perenc, L., & Siorek-Maślanka, L. (2011). «Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes». *Journal of Human Kinetics, 27*, 1640-5544.
- Ziv, G., & Lidor, R. (2013). «Psychological Preparation of Competitive Judokas». *Sports SciMed, 12(3)*, 371-380.

Відомості про автора:

Курилюк Сергій Іванович: к.психол.н., доцент; Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника: вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, Україна.

Курилюк Сергей Иванович: кандидат психологических наук., доцент; Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника: ул. Шевченко, 57, г. Ивано-Франковск, 76018, Украина.

Serhii Kuryliuk: PhD in Psychology, Associate Professor; Vasyl Stefanyk Precarpathian National University: 57, Shevchenka Str., Ivano-Frankivsk, 76018, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0003-1588-5756>

E-mail: upa231@ukr.net