

Кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-однборців та формування шляхів їх подолання

Пономарьов В.О.¹, Корчагін М.В.¹, Маріо Байч²

¹ Інститут підготовки юридичних кадрів для СБ України Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

² Загребський університет

Анотація. Мета: визначити кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-однборців та формування шляхів їх подолання. **Матеріал та методи.** Для вирішення мети дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних науково-методичних джерел. **Результати:** досягнутий рівень звершень у спорті вимагає від молодих спортсменів-однборців особливих здібностей, граничної інтенсифікації тренувального процесу, застосування засобів стимулювання задля досягнення особливо високих результатів. Підвищені фізичні та психологічні навантаження в однборствах призводять до швидкого виснаження фізичних сил, травматизму, професійних захворювань – для того, щоб у подібних складних умовах показувати стабільно високі результати, потрібна особлива особистісна та мотиваційна готовність спортсмена. Спортивну діяльність відносять до екстремальних видів людської діяльності, яка є важкоздійсненною і вимагає від людини граничної напруги фізичних та психічних сил. Екстремальність може бути як об'єктивною, яка визначається наступними факторами: високим рівнем психологічних та фізичних навантажень, небезпечними умовами виконання діяльності, жорсткими умовами відбору, високою конкуренцією тощо, так і суб'єктивною – визначається такими факторами, як страх болю, травми; страхом «незручного» суперника, відчуття наднапруги під час змагань тощо. Здатність спортсмена до «подолання» великою мірою залежить від його особистісних особливостей: цільових орієнтацій – домінування «орієнтації власне Я» чи «орієнтації завдання», домінуючих цінностей, рівня й ступеня морального контролю за поведінкою ступеня концентрації. **Висновки.** Визначено, що вміння контролювати свій потік думок необхідно тренувати регулярно. Мислення переможця спортсмена-однборця ґрунтується на вмінні концентруватися на «потрібних» думках. Тренувати вміння концентрації можна спеціальними тренінгами, медитаціями. Зібраний спортсмен здатний контролювати свої емоції під час змагань. Регулярна робота з формуванням мислення переможця допомагає розвинути конструктивне мислення. Необхідно постійно застосовувати психологічні прийоми практично. Рідні та тренер повинні допомагати спортсмену йти до перемоги, підтримувати та спрямовувати його.

Ключові слова: психологічні бар'єри, психологія переможця, психічний стан, однборства.

Вступ. У сучасному світі спорт є такою сферою суспільного життя, який відображає багато напрямків людської діяльності із застосуванням комбінованої злагодженої роботи чималої команди спеціалістів: тренерів, лікарів, масажистів, розробників спортивного спорядження та, нарешті, спортсмена та його соціального оточення: родини, друзів, колег по команді

тощо (Гринь, 2015). Це також характерно і для сучасних однборств (Мунтян, та ін., 2015; Пономарьов, та ін., 2002). При цьому вимоги до фізичної та психологічної підготовки спортсмена постійно підвищуються, спортсмен знаходиться під великим пресингом вимог та труднощів, які необхідно постійно долати. Процес подолання себе та ситуації може

сприйматися спортсменом-однборцем як еволюційний зріст психоемоційного складу чи як революційне (кризове) відображення зміни психічного сприйняття (Голоха, та ін., 2022; Shandrygos, et. al., 2023; Тропін, et. al., 2022).

Криза може розглядатись як ситуація емоційного і розумового стресу, що потребує значної зміни уявлень про світ і себе за короткий проміжок часу (Продан, 2016). Найчастіше, подібний перегляд уявлень тягне в собі зміни у структурі особистості (Киричук, & Роменець, 1995; М'ясоїд, 1999; Столяренко, 2012). Ці зміни можуть мати як позитивний, так і негативний характер. За визначенням, особистість, що у кризі, неспроможна залишатися незмінною; іншими словами, їй не вдається усвідомити свій актуальний психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблонними категоріями, або використовувати прості звичні моделі пристосування. Спортсмен існує в деякому «відстороненні» від реального світу, обмежується рамками тренувального процесу, команда виступає як альтернатива родини, а тренери, психологи, масажисти – альтернатива батькам. Така ситуація призводить іноді до того, що спортсмен дуже комфортно почувається у звичній тренувальній обстановці та показує досить високі показники на передстартових тренуваннях, розминці, а перед стартом показує результат, значно нижчий за його здібності. Така ситуація є досить поширеною і пояснюється низькою психологічною готовністю спортсмена, його особистісними особливостями та нездатністю подолати спортивну кризу (Тропін, та ін., 2022; Shandrygos, et. al., 2022; Тропін, et. al., 2023).

На думку ряду дослідників, у сучасному суспільстві склалася суперечлива ситуація відносно ролі спорту вищих досягнень для формування та розвитку особистості: з одного боку, на більшості міжнародних змагань «Великому спорту» дається висока оцінка з погляду гуманістичних цінностей та

ідеалів, а з іншого – серед значної частини молоді та деякої частини інтелігенції існує «скептичний погляд на спорт», оскільки професійний спорт формує негативний поділ людей на переможців та переможених, нівелює дух співпраці, викликає розвиток таких якостей особистості, як егоцентризм, агресія, заздрість, прагнення перемоги за будь-яку ціну, навіть за рахунок порушення моральних норм тощо (Сидорова, 2014; Федик, 2013).

У світі однборств, де мистецтво фізичної сили переплітається з витонченою технікою та стратегією, психологічна підготовка є ключовим елементом успішності однборців. Боротьба, карате, таеквондо та інші види єдиноборств вимагають не лише вражаючих фізичних навичок, але й міцної психологічної стійкості та стратегічного мислення (Бойченко, & Шандригось, 2023; Романенко, та ін., 2021; Тропін, та ін., 2023; Curby, et. al., 2023; Pashkov, et. al., 2021).

Враховуючи, що в однборствах різниця між перемогою та поразкою може бути мінімальною, психологічна стійкість та готовність до різних емоційних викликів стають ключовими компонентами успішного виступу (Голоха, & Тропін, 2023; Тітаренко, & Тропін, 2020; Чоботько, та ін., 2022; Boychenko, & Jagiello, 2023; Latyshev, et. al., 2022).

Мета дослідження – визначити кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-однборців та формування шляхів їх подолання.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення мети дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. У психології спорту проблема криз спортивної кар'єри стала пріоритетною відносно недавно – на початку 90-х років минулого століття. Особливості великого спорту сучасності вимагають від спортсмена наявності специфічних психологічних якостей з-за

величезних навантажень, найжорстокішої конкуренції, передумов до високої психологічної напруженості та відповідальності (Корольчук, Крайнюк, & Косенко, 2002; Пономарьов, Корчагін, &

Откидач, 2022; Мунтян, Пономарьов, & Сищук, 2015).

У роботах деяких фахівців було відокремлене ряд криз спортивної кар'єри, які можна віднести і до спортсменів-одноборців (Пономарьов, 2023).

Таблиця 1

Кризові етапи спортивної кар'єри спортсменів-одноборців

Кризи спортивної кар'єри	№	Етап кризи
	1	Початку спортивної спеціалізації
	2	Переходу до поглибленого тренування у вибраному виді одноборств
	3	Переходу з масового спорту до спорту вищих досягнень
	4	Переходу з юнацького спорту до дорослого спорту
	5	Переходу з аматорського спорту найвищих досягнень у професійний спорт
	6	Переходу від кульмінації до фінішу спортивної кар'єри
	7	Завершення спортивної кар'єри та переходу до іншої кар'єри

На особливу увагу заслуговують два види криз, які є найважчими для більшості спортсменів – це криза переходу з масового спорту до спорту вищих досягнень і криза переходу з юнацького спорту в дорослий спорт. Ці два типи кризи взаємопов'язані один з одним і визначаються цілим рядом проблем, які постають перед спортсменом-одноборцем (Пономарьов, 2023; Сидорова, 2014):

- необхідністю вироблення життєвої мети (вибір професії, супутника життя тощо) та узгодження їх зі спортивними цілями, які на даному життєвому відрізку стають пріоритетними ;

- необхідністю перебудови всього способу життя, підпорядкування його меті та завданням спортивної кар'єри;

- необхідністю відмови від погодження з вже існуючими авторитетами у спорті та творчому пошуку власного індивідуального шляху, узагальнення власного досвіду досягнень та формування на цій основі індивідуальної стратегії спортивної діяльності;

- необхідністю формування специфічної навички подолання стресової ситуації «пресу відбору» під час підготовки до важливих стартів;

- необхідністю розподілу сил з урахуванням усіх виступів у сезоні;

- необхідністю проходження випробування славою та вироблення до неї адекватного ставлення, необхідністю завоювання власного престижу у спортивному середовищі: серед суперників, всередині команди, серед суддівського корпусу, глядачів;

- можливістю виникнення кризових та конфліктних взаємин із тренером та між членами команди.

Проходження даних криз переводить спортсмена на новий рівень спортивної і особистісної зрілості і дозволяє здійснити перехід із групи «тих, хто досяг середнього рівня» у групу «спортивної еліти» (Столяренко, 2012).

Досягнутий рівень звершень у спорті вимагає від молодих спортсменів-одноборців особливих здібностей, граничної інтенсифікації тренувального процесу, застосування засобів стимулювання задля досягнення особливо високих результатів. Підвищені фізичні та психологічні навантаження призводять до швидкого виснаження фізичних сил, травматизму, професійних захворювань – для того, щоб у подібних складних умовах показувати стабільно високі результати, потрібна особлива особистісна та

мотиваційна готовність спортсмена (Пономарьов, 2023).

Спортивну діяльність відносять до екстремальних видів людської діяльності, яка є важкоздійсненою і вимагає від людини граничної напруги фізичних та психічних сил. Екстремальність може бути як об'єктивною, яка визначається наступними факторами: високим рівнем психологічних та фізичних навантажень, небезпечними умовами виконання діяльності, жорсткими умовами відбору, високою конкуренцією тощо, так і суб'єктивною – визначається такими факторами, як страх болю, травми; страхом «незручного» суперника, відчуття наднапруги під час змагань тощо.

Здатність спортсмена до «подолання» великою мірою залежить від його особистісних особливостей: цільових орієнтацій – домінування «орієнтації власне Я» чи «орієнтації завдання», домінуючих цінностей, рівня й ступеня морального контролю за поведінкою ступеня концентрації. У зв'язку з цим у спортсменів простежується нечітко сформована вольова складова з нестійкими морально-етичними принципами та нормами. Як наслідок, відзначається суттєва розбіжність між фізичною, спортивною підготовкою та вихованням особистості спортсмена, формується протиріччя між фізичними можливостями, рівнем технічної підготовки спортсмена та його особистісними можливостями. Така розбіжність породжує особливий психічний стан спортсмена, який можна охарактеризувати як психологічний бар'єр особистості (Масанов, 2014).

Традиційно бар'єри сприймаються як щось небажане, що створює перешкоди, проте необхідно враховувати, що бар'єри є постійними атрибутами життя, його необхідними супутниками. Будь-яка цілісна система, що складається з елементів, завдячує своєму існуванню бар'єрам, що перешкоджають її розпаду. Бар'єр – це психологічний феномен (представлений у вигляді образів, відчуттів, переживань тощо), у якому відображені властивості об'єкта

обмежувати прояви життєдіяльності людини, перешкоджати задоволенню її потреб. Відсутність перешкоди знецінює предмет будь-якої потреби.

У якості чинників («перешкод», бар'єрів), що перешкоджають здійсненню тієї чи іншої діяльності, розглядав: очікування негативних громадських санкцій; очікування негативних сімейних санкцій; сумління; боязкість; гордість; самолюбство; слабоволість; потреба у свободі та творчості, потреба у добробуті (Гринь, 2015; Федик, 2013). Ймовірність подолання «перешкоди» залежить від двох факторів: сили та виразності перешкоди у даного суб'єкта та спонукальної сили мотиву, що вимагає подолання даної перешкоди (Продан, 2016).

Психологічний бар'єр – особливий психологічний стан, що виражається в неадекватній пасивності суб'єкта і перешкоджає виконанню ним тих чи інших дій. Виникнення психологічних бар'єрів, зазвичай, пов'язані з неадекватно гострими негативними переживаннями щодо конкретних проблем і актуальних ситуацій.

Залежно від ситуації психологічні бар'єри виконують або функцію захисту, яка не допускає шкідливих сигналів або тих, що порушують стабільність сигналів особистості, або функцію перешкоди, яка не допускає до свідомості людини корисних сигналів, що розширюють світогляд, таким чином зміцнюючи упередження та помилкові установки (Масанов, 2014).

У когнітивній сфері особистості як психологічні бар'єри можуть виступати такі елементи структури свідомості та самосвідомості як домислення, уявлення, знання тощо (Максименко, 2016). В афективній сфері психологічні бар'єри виявляються у вигляді емоційних переживань та психічних станів (найчастіше негативних), таких як тривога, прокрастинація, фрустрація, страх і т.д. (Столяренко, 2012).

У поведінковій сфері психологічні бар'єри виражаються як неадекватні зниження активності суб'єкта. Роль

бар'єрів як психологічних утворень, які народжують імпульси, значущі для виконання вихідної діяльності людини, при цьому в одному випадку виникають вольові прояви активності, а в іншому – безвольність. У процесі подолання психологічних бар'єрів відбувається перебудова психологічної структури

особистості, здійснюється глибока внутрішня робота з перетворення опору середовища, задоволення потреб особистості (Пономарьов, 2023).

Психологічний бар'єр – складний психічний стан, який має певну структуру (Массанов, 2014):

Таблиця 2

Структура психологічного бар'єру за Массановим А.

Структура психологічного бар'єру	№	Стани спортсмена
	1	Переживання пов'язані з мотивацією до досягнення мети
	2	Переживання пов'язані з раціональною й ірраціональною оцінкою умов і наслідків досягнення мети
	3	Емоційні реакції на ситуацію досягнення мети
	4	Функціональний стан вольових можливостей у ситуації досягнення мети

Дослідження проблеми психологічних бар'єрів особистості в однокористувачах стикається з розглядом таких психологічних феноменів, як стрес, фрустрація, конфлікт, криза, психічна напруга, тривога, смисл та ін. (Пономарьов, 2023; Tropin, et. al., 2023).

Найважливіший чинник, що визначає успішність подолання психологічних бар'єрів – творча активність суб'єкта з осмислення соціального статусу.

Основний напрямок активності суб'єкта по лінії самовизначення стратегії подолання бар'єрів полягає в інтеграції, внутрішньому узгодженні суті сенсу, усуненні в ній протиріч, а також перевірки можливостей способів подолання, що формуються (Максименко, 2016).

Наслідком переживання психологічного бар'єра спортсменом є певні стани (Массанов, 2014).

Таблиця 3

Наслідки переживання психологічного бар'єра спортсменом за Массановим А.

№	Наслідок	Значення наслідку
1	Боротьба	Мобілізація сил і подолання бар'єра
2	Відстрочка	Відкладання на час подолання бар'єра, для того, щоб ще раз оцінити ситуацію або провести додаткову підготовку
3	Відмова	Переоцінка ситуації й зміна мети, або знаходження приводу для відмови від даної дії
4	Страждання	Стрес, фрустрація, внутрішній конфлікт, внутрішня криза

Слід підкреслити, що психологічні бар'єри являють собою своєрідну психологічну реакцію людини на ускладнення, що виникає. Реакція на перешкоду характеризується, перш за все, зупинкою діяльності, в ході якої здійснюється особлива внутрішня робота, спрямована як на переживання різних емоційних станів, так і на усунення сенсової неузгодженості свідомості та буття, відновлення їх відповідності та

забезпечення психологічної стійкості (Сидорова, 2014).

Проте досягнення рекордів вимагає від спортсмена-однокористувача поєднання фізичних та психічних зусиль. Жодні заходи щодо фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсмена не будуть ефективними, якщо вони не ґрунтуються на відповідному цілеспрямованому проектуванні формування особистості спортсмена

(Титаренко, & Тропин, 2020; Shandrygos, et. al., 2023).

Від створення настрою на тренуванні залежить його результат. Якщо спортсмен набере натхненням, створить для себе позитивний настрій, то результат від тренування буде вищим. Похмури думки позбавляють бажання самовдосконалюватись та працювати над собою.

Спортсмен повинен відчувати платформу для старту, знати, на яку базу він може спертися: хороший тренер, вже отримані нагороди, розряди та звання, підтримка батьків. Усвідомлення цього надасть йому сил для майбутніх перемог (Федик, 2013).

Робота на тренуванні будується на виправленні помилок та зміцненні нових навичок. Якщо не звертати в цей момент увагу на успіхи в дрібницях, спортсмен може зациклитися на невдачах. Важливо, щоб спортсмен усвідомлював свої сильні сторони, відчував гордість за попередні результати та розумів, що напрацювання нового – це внесок у майбутні успіхи (Пономарьов, 2023).

Щоб ясніше розуміти ситуацію, точніше оцінювати свої можливості та стратегію розвитку, спортсмен-одноборець повинен знати не тільки технічні та тактичні дії свого виду спорту, а й суміжні дисципліни (Latyshev, et. al., 2022). Розвинений інтелект допомагає впевненіше почуватися у стресових ситуаціях. Спортсмен повинен розуміти, як працює його тіло для ефективного виконання вправ і, щоб уникнути травм, знати правила свого виду спорту, формувати культуру правильного харчування для підтримки свого здоров'я, основи психології та спортивної підготовки. Корисно знати історії іменитих спортсменів і як вони досягли високих результатів. Потрібно вибрати приклад і чітко визначити мету, яку спортсмен хоче досягти (Гринь, & Воронова, 2015).

Однак невпевненість у своїх силах може спіткати і найуспішнішого спортсмена. У такому разі він має знати, як повернути собі мотивацію. Найкращий

варіант – підключити уяву. Спортсмен має представити свій успішний виступ. Чим частіше він буде займатись візуалізацією, тим краще (Сидорова, 2014; Федик, 2013).

Спортсмен може уявити чи згадати слова підтримки та похвали від тренера, друзів, родичів чи навіть суперників. Ефективним буде уявлення свого портрета через кілька років, причому не потрібно бути сором'язливим, це не постановка мети, а мрія, але саме такі високі мрії привчають бачити себе сильною особистістю та сприяють розвитку мислення переможця (Гринь, 2015; Гринь, & Воронова, 2015).

Також допомагає уявлення скрутних ситуацій, які лякають спортсмена. Потрібно уявити тактику їхнього вирішення, придумати, у кого можна попросити допомоги. Може статися так, що спортсмен не захоче просити допомоги у друзів, але буде радий отримати її від людини, з якою близько не спілкується (успішний спортсмен, суддя, людина з іншої команди, якій симпатизуєш). В уяві нічого не забороняється і візуалізація своїх бажань допомагає зруйнувати бар'єри у спілкуванні з людьми, що сприяє зміцненню впевненості в собі (Корольчук, та ін., 2002).

Щоб розвинути мислення переможця, необхідно внести візуалізацію до свого плану тренувань. Нехай це будуть 10-15 хвилин перед кожним тренуванням або щомісячним тематичним заняттям. Лише регулярна візуалізація допоможе спортсмену (Пономарьов, 2023).

Для зосередженості та концентрації у стресових ситуаціях змагань можна використовувати метод затвердження. Він полягає у повторенні позитивного твердження, наприклад: «У мене все вийде. Я зможу досягти мети». Це допомагає позбутися негативних думок, спортсмен відчуває напускний спокій, який через деякий час зміниться справжнім. Твердження має бути коротким, простим і чітким, воно не повинне містити в собі частинку «ні». Неправильна установка: «Я не хвилююся».

Правильна: «Я спокійний» (Пономарьов, 2023).

Щоб спортсмен не почував себе неспроможним, потрібно не забувати про його досягнення. Радість перемоги дуже швидко змінюється тренувальними буднями, зауваженнями тренера, прагненням нової мети. Важливо пам'ятати, чого він досягнув раніше. Це допоможе спортсмену усвідомлювати, що він рухається своїм шляхом, а не починає щоразу все заново.

Висновки.

Визначено, що вміння контролювати свій потік думок необхідно тренувати регулярно. Мислення переможця ґрунтується на вмінні концентруватися на «потрібних» думках. Якщо свідомість спортсмена переходить з однієї думки на іншу в невідповідний момент, це може підвести його перед стартом, збивши весь чемпіонський настрій. Мислення за своєю природою відбувається хаотично, необхідно вчитися концентрації. Тренувати вміння концентрації можна спеціальними

тренінгами, медитаціями. Зібраний спортсмен здатний контролювати свої емоції під час змагань. Це допоможе йому виключити хвилювання та реалізувати всі свої можливості.

Визначено, що регулярна робота з формуванням мислення переможця допомагає розвинути конструктивне мислення. Необхідно постійно застосовувати психологічні прийоми практично. Рідні та тренер повинні допомагати спортсмену йти до перемоги, підтримувати та спрямовувати його.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку планується спрямувати на виявлення та нейтралізацію психологічних бар'єрів, що виникають у спортсменів на різних етапах тренувального процесу.

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., & Шандригось, В.І. (2023). Показники змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів легких вагових категорій на змаганнях серії Grand Slam, Grand Prix 2022 р. *Єдиноборства*, 2(28), 15-25. DOI: 10.15391/ed.2023-2.02
- Голоха, В.Л., & Тропін, Ю.М. (2023). Порівняльний аналіз техніко-тактичного арсеналу чоловіків і жінок в сумо. *Єдиноборства*, 2(28), 36-49. DOI: 10.15391/ed.2023-2.04
- Голоха, В.Л., Романенко, В.В., & Тропін, Ю.М. (2022). Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*, 2(24), 4-16. DOI:10.15391/ed.2022-2.01
- Гринь, О.Р. (2015). *Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів*. Олімпійська література, Київ.
- Гринь, О., & Воронова, В. (2015). Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (3), 29-34.
- Киричук, О.В., & Роменець, В.А. (1995). *Основи психології*. Либідь, Київ.
- Корольчук, М.С., Крайнюк, В.М., & Косенко, А.Ф. (2002). *Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : монографія*. Інкос, Київ.
- М'ясоїд, П.А. (1999). Проблема психології розвитку. *Педагогіка і психологія*, (1), 5-12.
- Максименко, С. (2016). Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*, (1), 11-17.
- Массанов, А. (2014). Психологічні бар'єри у професійному самовизначенні особистості. *Психологія і суспільство*, (2), 73-89.
- Мунтян, В.С., Пономарьов, В.О., & Сищук, С.І. (2015). Проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації з рукопашного бою в умовах вищого навчального закладу

неспортивного профілю. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 87-91.

- Пономарьов, В.О. (2023). *Особливості побудови тренувального процесу спортсменів рукопашного бою з урахуванням набутого спортивного досвіду. (Дис. ... доктора філософії)* Харків, Україна.
- Пономарьов, В.О., Корчагін, М.В., & Откидач, В.С. (2022). Корекція психофізіологічних показників курсантів засобами рукопашного бою. *Єдиноборства*, 2(28), 100-110. DOI: 10.15391/ed.2023-2.09.
- Продан, О.О. (2016). *Психологічні особливості самоусвідомлення особистості. (Автореф. дис. ... канд. псих. наук)*. Київ, Україна.
- Романенко, В.В., Тропін, Ю.М., & Куліда, А.О. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*, 3(21), 44-59. DOI:10.15391/ed.2021-3.05
- Сидорова, О. (2014). Психологічні особливості професійної діяльності спортсмена та їх роль у процесі соціалізації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, (2), 89-92.
- Столяренко, О.Б. (2012). *Психологія особистості. Навчальний посібник*. Центр учбової літератури, Київ.
- Титаренко, В.М., & Тропін, Ю.Н. (2020). Динаміка показателів соревновательной деятельности борцов высокой квалификации. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1(75), 53-57. DOI:10.15391/snsv.2020-1.009
- Тропін, Ю.М., Голоха, В.Л., & Ахмедов, Ф.Ш. (2023). Техніко-тактичний арсенал професійних борців сумо. *Єдиноборства*, 1(27), 78-90. DOI:10.15391/ed.2023-1.07
- Тропін, Ю.М., Голоха, В.Л., Романенко, В.В., Шандригось, В.І., & Ференчук, Б.М. (2022). Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. *Єдиноборства*, 4(26), 75-87. DOI:10.15391/ed.2022-4.08
- Федик, О.В. (2013). *Психологія спорту : матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності*. Інін, Івано-Франківськ.
- Чоботько, М., Чоботько, І., & Бойченко, Н. (2022). Дослідження показників виступу на змаганнях різного рангу дзюдоїстів вагової категорії до 55 кг впродовж п'яти років. *Єдиноборства*, 2(24), 86-95. DOI:10.15391/ed.2022-2.08
- Boychenko, N., & Jagiello, W. (2023). Achieving optimal physical fitness and health safety in 19-21 year old judo athletes. *Pedagogy of Health*, 2(1), 4-10. DOI:10.15561/health.2023.0101
- Curby, D., Dokmanac, M., Kerimov, F., Tropin, Y., Latyshev, M., Bezkorovainyi, D., & Korobeynikov, G. (2023). Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(6), 487-493. DOI:10.15561/26649837.2023.0607
- 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*, 3(22), 28-32. DOI: 10.14589/ido.22.3.5
- Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(5), 30-39. DOI:10.15391/snsv.2021-5.003
- Shandrygos, V.I., Blazheyko, A.I., Latyshev, N.V., Tropyn, Y.N., Boychenko, N.V., & Myroshnychenko, 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:10.15561/26649837.2023.04
- 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

Стаття надійшла до редакції: 02.01.2024 р.

Опубліковано: 09.02.2024 р.

Abstract. *Ponomarov V., Korchagin M., Mario Baić. Crisis stages in the development of the sports career of single combat athletes and the formation of ways to overcome them. Purpose: to determine the crisis stages in the development of the sports career of single combat athletes and to formulate ways to overcome them. Material and methods. The following methods were used to solve the purpose of the study: theoretical analysis, systematization and generalization of data from scientific and methodological sources. Results: the achieved level of achievements in sports requires special abilities from young single combat athletes, the ultimate intensification of the training process, and the use of stimulation tools to achieve particularly high results. Increased physical and psychological stress in single combat sports leads to rapid depletion of physical strength, injuries, and occupational diseases - in order to show consistently high results in such difficult conditions, an athlete needs a special personal and motivational readiness. Sports activities are considered to be extreme types of human activity that are difficult to perform and require a person to exert extreme physical and mental strength. Extremity can be both objective, determined by the following factors: high level of psychological and physical stress, dangerous conditions of performance, strict selection conditions, high competition, etc., and subjective, determined by such factors as fear of pain, injury; fear of an «inconvenient» opponent, feeling of overstrain during the competition, etc. The ability of an athlete to «overcome» depends to a large extent on his/her personal characteristics: target orientations - dominance of «self orientation» or «task orientation», dominant values, level and degree of moral control over behavior, degree of concentration. Conclusions. It has been determined that the ability to control one's stream of thoughts should be trained regularly. The winning mindset of a single combat athlete is based on the ability to concentrate on the «right» thoughts. You can train the ability to concentrate through special training and meditation. A concentrated athlete is able to control his or her emotions during competitions. Regular work with the formation of the winner's mindset helps to develop constructive thinking. It is necessary to constantly apply psychological techniques in practice. The family and coach should help the athlete to win, support and guide him.*

Keywords: *psychological barriers, psychology of the winner, mental state, martial arts.*

References.

- Boychenko, N.V., & Shandryhos', V.I. (2023). Pokaznyky uspishnoyi diyal'nosti vysokokvalifikovanykh dzyudoyistiv lehkykh vahovykh katehoriy na zmahannyakh seriyi Grand Slam, Grand Prix 2022 r. [Indicators of competitive performance of highly qualified judokas of light weight categories at the competitions of the Grand Slam series, Grand Prix 2022]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], 2(28), 15-25. DOI: 10.15391/ed.2023-2.02 [in Ukrainian].
- Holokha, V.L., Tropin, YU.M. (2023). Porivnyal'nyy analiz tekhniko-taktychnoho arsenalu cholovikiv i zhinok u sumi [Comparative analysis of the technical and tactical arsenal of men and women in sumo]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], 2(28), 36-49. DOI: 10.15391/ed.2023-2.04 [in Ukrainian].
- Holokha, V.L., Romanenko, V.V., Tropin, YU.M. (2022). Analiz uspishnoyi diyal'nosti

ukrayins'kykh bortsiv vil'noho stylyu na Chempionati svitu U-23 u 2021 rotsi [Analysis of the competitive performance of Ukrainian freestyle wrestlers at the U-23 World Championship in 2021]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], 2(24), 4-16. DOI:10.15391/ed.2022-2.01 [in Ukrainian].

- Gryn', O.R. (2015). *Psychologichne zabezpechennja ta suprovid pidgotovky kvalifikovanyh sportsmeniv* [Psychological support and training support for qualified athletes]. Olimpijs'ka literatura, Kyi'v [in Ukrainian].
- Gryn', O., & Voronova, V. (2015). Systema psychologichnogo zabezpechennja pidgotovky sportsmeniv jak problema suchasnoi' psihologii' sportu [The system of psychological support of athletes' training as a problem of modern sports psychology]. *Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja* [Sports Bulletin of the Prydniprov'ia], (3), 29-34.
- Kyrychuk, O.V., & Romencj, V.A. (1995). *Osnovy psykholohiji* [Fundamentals of psychology]. Lybid', Kyi'v [in Ukrainian].
- Korol'chuk, M.S., Krajnjuk, V.M., & Kosenko, A.F. (2002). *Psychologichne zabezpechennja psykhnogo i fizychnogo zdorov'ja : monografija* [Psychological support of mental and physical health : a monograph]. Inkos, Kyi'v [in Ukrainian].
- M'jasojid, P.A. (1999). Problema psykholohiji rozvytku [The problem of developmental psychology]. *Pedagoghika i psykholohija* [Pedagogy and psychology], (1), 5-12 [in Ukrainian].
- Maksymenko, S. (2016). Ponjattja osobystosti u psihologii' [The concept of personality in psychology]. *Psychologija i osobystist'* [Psychology and personality], (1), 11-17 [in Ukrainian].
- Massanov, A. (2014). Psykholohichni bar'jery u profesijnomu samovyznachenni osobystosti [Psychological barriers in the professional self-determination of the individual]. *Psykholohija i suspiljstvo* [Psychology and society], (2), 73-89 [in Ukrainian].
- Muntjan, V.S., Ponomar'ov, V.O., & Syshhuk, S.I. (2015). Problemy pidgotovky sportsmeniv vysokoi' kvalifikacii' z rukopashnogo boju v umovah vyshhogo navchal'nogo zakladu nesportyvnoho profilju [Problems of training highly skilled athletes in hand-to-hand combat in a higher educational institution of a non-sports profile]. *Problemy i perspektivy razvitija sportyvnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah* [Problems and prospects of development of sports games and martial arts in higher educational institutions], 87-91 [in Ukrainian].
- Ponomar'ov, V.O. (2023). *Osoblyvosti pobudovy trenuval'nogo procesu sportsmeniv rukopashnogo boju z urahuvannjam nabutoho sportyvnoho dosvidu. (Dys. ... doktora filosofii)* [Peculiarities of building the training process of hand-to-hand combat athletes taking into account the acquired sports experience. (Doctor of Philosophy dissertation)]. Harkiv, Ukrai'na [in Ukrainian].
- Ponomarov, V.O., Korchaghin, M.V., & Otkydach, V.S. (2022). Korekcija psykhofiziologichnykh pokaznykiv kursantiv zasobamy rukopashnogo boju [Correction of psychophysiological indicators of cadets by means of hand-to-hand combat]. *Jedynoborstva* [Martial Arts], (2(28)), 100-110. DOI: 10.15391/ed.2023-2.09 [in Ukrainian].
- Prodan, O.O. (2016). *Psykholohichni osoblyvosti samousvidomlennja osobystosti (Avtoref. dys. ... kand. psykhn. nauk)* [Psychological Peculiarities of Personality Self-Awareness (Author's dissertation ... Candidate of Psychological Sciences)]. Kyjiv, Ukrajinna [in Ukrainian].
- Romanenko V.V., Tropin YU.M., & Kulida A.O. (2021). Analiz zmahal'noyi diyal'nosti kvalifikovanykh tekhhvondystiv-yunioriv [Analysis of the competitive activity of qualified junior taekwondo players]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], 3(21), 44-59. DOI:10.15391/ed.2021-3.05 [in Ukrainian].
- Sydorova, O. (2014). Psychologichni osoblyvosti profesijnoi' dijal'nosti sportsmena ta i'h rol' u procesi socializacii' [Psychological peculiarities of professional activity of a sportsman and their role in the process of socialization]. *Visnyk Kyi'vs'kogo nacional'nogo universytetu*

- imeni Tarasa Shevchenka. Psyhologija* [Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology], (2), 89-92 [in Ukrainian].
- Stoljarenko, O.B. (2012). *Psykhologhija osobystosti. Navchal'nyj posibnyk* [Psychology of personality. Study guide]. Centr uchbovoi' literatury , Kyjiv. [in Ukrainian].
- Tytarenko V.M., Tropin YU.N. (2020). Dynamika pokaznykiv suchasnoyi diyal'nosti bortsiv vysokoyi kvalifikatsiyi [Dynamics of indicators of competitive activity of highly qualified wrestlers]. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk* [Slobozhanskyi Herald of Science and Sport], 1(75), 53-57. DOI:10.15391/snsv.2020-1.009 [in Russian].
- Tropin YU.M., Holokha V.L., Akhmedov F.SH. (2023). Tekhniko-taktychnyy arsenal profesiynykh bortsiv sumo [Technical and tactical arsenal of professional sumo wrestlers]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], 1(27), 78-90. DOI:10.15391/ed.2023-1.07 [in Ukrainian].
- Tropin, YU.M., Holokha, V.L., Romanenko, V.V., Shandryhos', V.I., & Ferenchuk, B.M. (2022). Analiz zmahal'noyi diyal'nosti vysokokvalifikovanykh sport-smenok u vil'niy borot'bi [Analysis of the competitive activity of highly qualified female athletes in freestyle wrestling]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], 4(26), 75-87. DOI:10.15391/ed.2022-4.08 [in Ukrainian].
- Fedyk, O.V. (2013). *Psyhologija sportu : materialy dlja samopidgotovky do seminars'kyh zanjat' dlja studentiv special'nosti* [Psychology of sport : materials for self-preparation for seminars for students of the specialty]. Inin, Ivano-Frankivs'k [in Ukrainian].
- Chobot'ko, M., Chobot'ko, I., & Boychenko, N. (2022). Doslidzhennya pokaznykiv vystupu na zmahannyakh riznoho ranhu dzyudoyistiv vahovoyi katehoriyi do 55 k·h uprodovzh p'yaty rokiv [Study of performance indicators at competitions of various ranks of judokas in the weight category up to 55 kg for five years]. *Yedynoborstva* [Martial Arts], 2(24), 86-95. DOI:10.15391/ed.2022-2.08 [in Ukrainian].
- Boychenko, N., & Jagiello, W. (2023). Achieving optimal physical fitness and health safety in 19-21 year old judo athletes. *Pedagogy of Health*, 2(1), 4-10. DOI:10.15561/health.2023.0101
- Curby, D., Dokmanac, M., Kerimov, F., Tropin, Y., Latyshev, M., Bezkorovainyi, D., & Korobeynikov, G. (2023). Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(6), 487-493. DOI:10.15561/26649837.2023.0607
- 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*, 3(22), 28-32. DOI: 10.14589/ido.22.3.5
- Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(5), 30-39. DOI:10.15391/snsv.2021-5.003
- 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

Відомості про авторів / Information about the Authors

Пономарьов Віктор Олександрович: доктор філософії, доцент; Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України Національного Юридичного університету імені Ярослава Мудрого: вул. Мироносицька, 71, м. Харків, 61002, Україна.

Viktor Ponomarov: Phd (Physical Culture and Sport), Associate Professor; Institute of Legal Personnel Training for the Security Service of Ukraine of Yaroslav Mudryi National Law University: Myronosytska 71, Kharkiv, 61002, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0003-1261-4053>

E-mail: vap5@ua.fm

Корчагін Микола Валерійович: к.фіз.вих., доцент; Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України Національного Юридичного університету імені Ярослава Мудрого: вул. Мироносицька, 71, м. Харків, 61002, Україна.

Mikola Korchagin: Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Institute of Legal Personnel Training for the Security Service of Ukraine of Yaroslav Mudryi National Law University: Myronosytska 71, Kharkiv, 61002, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-6788-1840>

E-mail: fomakolya75@gmail.com

Маріо Байч: доктор наук, професор; Загребський університет: вулиця короля Звоніміра 8 10000, Загреб, Хорватія.

Mario Baić: Doctor of Science, Professor; University of Zagreb: King Zvonimir Street 8 10000, Zagreb, Croatia.

<https://orcid.org/0000-0003-0581-0590>

E-mail: mario.baic@kif.unizg.hr