

НАКОНЕЧНИЙ Ігор

кандидат психологічних наук, доцент
 Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
<http://orcid.org/0000-0001-7950-1876>
 e-mail: ig.nakonechnyi@chnu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ І ЗМАГАНЬ З ПАНКРАТІОНУ

Успішна діяльність у спорті залежить не тільки від фізичних здібностей, але й від психологічного стану спортсмена з панкратіону. Один з основних аспектів, що впливає на досягнення високих результатів є формування психологічної стійкості спортсмена, що дозволяє спортсмену ефективно впоратися з факторами, що можуть негативно впливати на змагальну діяльність, стресом, розфокусуванням уваги тощо.

Для досягнення високих результатів у панкратіоні, спортсменам необхідно мати не лише фізичну підготовку, але й психологічну стійкість, що допоможе зберегти концентрацію уваги, контролювати емоції та використовувати їх у користь своєї перемоги. Вона дозволяє спортсмену працювати на максимумі своїх можливостей та досягати високих результатів незалежно від зовнішніх обставин.

Важливим аспектом є розвиток емоційного інтелекту, який допомагає спортсмену керувати своїми емоціями та використовувати їх для досягнення поставлених цілей, а формування психологічної стійкості у спорті включає в себе ряд практичних методів та стратегій. Завдяки тривалому психологічному супроводу у навчально-тренувальному процесі з панкратіону та психологічній передзмагальній, передстартовій підготовці, здійснюється формування психологічної стійкості, яка є важливим елементом успішної спортивної діяльності. Це дозволяє спортсмену підтримувати високий рівень мотивації, впоратися з труднощами та досягати високих результатів незалежно від зовнішніх обставин. Розвиток психологічної стійкості в спорті вимагає систематичної роботи тренера зі спортсменами та використання спеціальних методів, що дозволяють спортсмену покращити свої психологічні навички та досягти успіху у своїй діяльності.

Ключові слова: панкратіон, психологічна стійкість, психологічний супровід, тренувальний процес, змагання, методика підготовки.

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).47](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).47)

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Імпонує американський психолог та доктор Джонатан Фейдер, який визначає психологічну стійкість в спорті як «здатність долати невдачі, залишаючись позитивним і конкурентоспроможним під час спортивної кар'єри». Дослідник Фейдер – ліцензований спортивний психолог, який допомагає спортсменам високого класу у різних видах спорту здобути впевненість та психологічну стійкість для досягнення результату.

Зокрема, психологічна підготовка та психологічний супровід спортсмена протягом його кар'єри є надважливою складовою навчально-тренувального і змагального процесу, а психологічна стійкість – це більше, ніж просто здатність долати труднощі, що постають перед нами і передбачає позитивне ставлення до них. Спортсмен з ментальною навичкою дивиться на перешкоди як на можливості, такі спортсмени є переможцями і

використовують труднощі, щоб стати кращими, а не дозволяють їм зламати себе.

Психічно сильні особистості, мають більшу стійкість на рівні мозку, готові йти до мети ще довго після того, як інші здадуться. Вони не здаються лише тому, що стає важко, а навпаки, готові йти до кінця, доки не досягнуть своєї мети, доки не переможуть. Вони можуть час від часу втомлюватися, але ніколи не здаються і вмотивовані перемагати.

В будь якій сфері життя та діяльності, розвиток психологічної стійкості корисний для всіх, але це може бути ще більш важливою навичкою для професійних спортсменів та їх тренерів. Постійний пошук до удосконалення психологічної стійкості дає додаткові переваги спортсмену та тренеру.

Психологічна готовність та психологічний супровід у навчально-тренувальному процесі допомагає бути наполегливими попри труднощі справлятися з складними і стресовими ситуаціями більш легким і правильним чином.

Спортивна психологія та психологічний супровід допомагає розвинути менталітет переможця, а не жертву ситуації, й дозволяє сконцентруватись на головному зосереджена на розвитку психологічної стійкості у спортсменів. Дослідження показали, що це допомагає спортсменам досягти максимальних результатів та успіху в обраному виді спорту. Тренери вищої категорії можуть використовувати ті ж самі психологічні навички, щоб стати кращими.

У навчально-тренувальному процесі слід використовувати психологічний супровід із застосуванням ситуаційних завдань. У запропонованих тренером програмах психологічної підготовки спортсмени вчать зберігати оптимізм у складних стресових ситуаціях, використовують позитивну динаміку саморегуляцію для підвищення мотивації. Також, використовують спортсмени візуалізацію для сприяння успіху, контролюють тривожність під час виконання.

Дослідження також відповідало кількісним висновкам, і учасники заявили, що це панкратіон забезпечив для них позитивні розробки, і що ці позитивні розробки не тільки обмежувались фізичним розвитком, але й мали значний внесок у психологічні, соціальні та когнітивні сферах.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Панкратіон, якому понад 3000 років - це універсальний вид єдиноборств, що включає ударні (руками і ногами) і борцівські (кидки в стійці і прийоми в партері). Вид спорту видовищний і динамічний, бойовий спорт з високою інтенсивністю. У цьому спорті спортсменів класифікуються за статтю, вагою та віком, і містить два розділи традишн і аматор мма [5].

Деякі дослідження панкратіону показують, що сила м'язів, аеробна сила, анаеробна, гнучкість, швидкість та спритність значно покращуються за допомогою психологічного супроводу під час тренувань. [6].

Психологічну стійкість можна вважати необхідним і поточним питанням, як здатність до подолання та адаптації до складних ситуації (Ozdemir, 2017).

Психологічна стійкість за словами Терзі (2008), це здатність людини впоратися і подолати перешкоди, невизначеність та

подібні негативні ситуації. За словами практика Карармака (2010), це здатність мати емоційний баланс в умовах стресових ситуацій. Дослідник Передерій А розглядає це як заключну ситуацію, яка дозволяє людині продовжувати здорові, психологічні та фізіологічні функції відразу після потенційної травматичної події. [6].

Що стосується взаємозв'язку між психологічною стійкістю та спортом, спортсмени повинні мати здатність використовувати та оптимізувати різні психічні здібності, щоб витримувати тиск у спорті зокрема у змагальній діяльності. З цієї причини психологічна стійкість має велике значення [1]. Психологічна стійкість - це концепція, яка включає такі особливості, як боротьба з труднощами, опір та управління кризою, адаптуючись до навколишнього середовища у випадку стресів [7].

Проаналізована література і ряд досліджень виявляють, що спортивна діяльність це захист та покращення психологічного здоров'я, як командний, так і індивідуальний спорт, як правило, забезпечують більш сильну психологічну, і ці особистості мають високий рівень впевненості в собі і мають низький стрес. Тому дослідження психологічної стійкості свідчать про те, що в сучасному світі спорту, деатлетична участь зростає і перемагає найсильніший той хто готовий як фізично так і психологічно. [8].

Психологічна стійкість виявляється вирішальною для перенапруги, невідповідні середовища, хронічний стрес, втома та психічні страждання, що зазнає спортсмен. Зокрема, коли фізична активність продовжується, деякі позитивні психологічні особливості зростають, поки рівень психологічної стійкості виявився вищим [2].

У дослідженні був використаний метод вибірки, група дослідження складалася з спортсменів у віці 18-30 років, які займаються давно панкратіоном і приймають участь на всеукраїнських змаганнях. Кількісна частина дослідження, 75 дорослих спортсменів чоловіків. У якісній частині дослідження була віддана поглиблена техніка інтерв'ю як даний інструмент збору в дослідженні. "Форма згоди" була заповнена, і "напівструктуроване інтерв'ю, було опитано 10 спортсменів з панкратіону.

Шкала стійкості, була адаптована за турецькою методикою Арслана (2015) . Шкала психологічної стійкості яку підготував Лібенберг. Внутрішню узгодженість заходу оцінювали за допомогою Альфа –коефіцієнта Кронбаха.

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є вивчення досягнень та рівнів психологічної стійкості спортсменів з панкратіону

Завдання дослідження: 1) проаналізувати наукову і методичну літературу щодо особливостей психологічної стійкості та проявів стресу у спортсменів; 2) виявити психологічні риси особистості спортсменів з панкратіону; 3) виявити рівень психологічної стійкості спортсменів з панкратіону.

У даному дослідженні використовувались інструменти збору даних за допомогою анкети, яка створена в Google Forms, були передані в програму Microsoft Office Excel Прийняли участь у дослідженні 75 спортсменів віком 18-30 років.

За допомогою статистичної програми був здійснений аналіз даних та порівняння між ними. Форма особистої інформації була використана для визначення демографії, що використовувалась для психологічних рівнів стійкості. У якісній частині нашого дослідження, дані були зібрані від учасників шляхом проведення поглибленого індивідуального інтерв'ю з 10 спортсменами.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБГРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Якісна частина дослідження була проведена для підвищення обґрунтованості та надійності. Поглиблені, індивідуальні інтерв'ю проводилися з 10 спортсменами, які тренуються панкратіоном і щонайменше 4 роки виступають на змаганнях. Інтерв'ю було здійснене в м. Києві на фіналі кубку України та Конча-Заспі на Олімпійській Базі (Київська область) під час національних навчально-тренувальних зборів з панкратіону 2025.

Дані були перенесені у письмову форму документа, а передані дані оброблялися за допомогою аналізу контенту.

Вибірка, яка складається з 75 учасників, була проаналізована за допомогою шкали стійкості дорослих. Для статистичних тестів

була використана програма статистики SPSS 21. З моменту отриманих даних, були застосовані параметричні тестові припущення і одностороння дисперсія.

Поглиблені індивідуальні інтерв'ю проводилися з 10 спортсменами з панкратіону. Якісні дані та інтерв'ю тривали в середньому 25,4 хвилини з кожним респондентом експерименту. Теми і питання полягали в тому, що означає панкратіон для людини, мотивація спортсмена, причина, чому вона почала панкратіоном, психологічний внесок панкратіону для спортсменів. У межах тем є такі твердження: "Я опинився в панкратіоні", "панкратіон-це мій спосіб життя", "панкратіон означає, впевненість у собі та щастя", "панкратіон це дисципліна і безперервність тренувань для мене ", " Ми вчимося не здаватися, і так, це означає боротьбу ", " Для мене це якась пристрасть ", " так само, як їжа і вода - це також основна потреба для мене ».

Декілька важливих висловів і прикладів спортсменів під час інтерв'ю, які варто описати в результатах дослідження.

Спортсмен 1: "Сини мого сусіда відвідували. Ми з однокласником пішли в спортивний зал, щоб спостерігати за товаришем, і я розпочав тренуватись, вони кинули тренування, а я постійно тренуюся і прагну до вдосконалення;

Спортсмен 4: «Причина - це вміння захищати себе і близьких та здобути характер і міцність духу, я і мій брат це зробили».

Спортсмен 9: «Я був агресивним підлітком в середній школі і спочатку склав враження, що панкратіон – мій спорт. Я не думав, що спорт може змінити мене. Потім я зрозумів, що спорт це мистецтво, мудрість, повага, самодисципліна і саморегуляція.

Спортсмен 6: «Я спочатку дивився по телебаченню, і я розпочав з першого класу тренування, наразі я спортсмен високого рівня.

Отже, інтерв'ю з спортсменами показало, що тренувальний і змагальний процес мали різні психологічні внески щодо розвитку особистості. Всі спортсмени, як один стверджували, що їхня впевненість у собі зростала, а їх тривога і стрес зменшились.

Спортсмен 10: «Після занять спортом, я відчуваю своєрідне і я зараз набагато спокійніший і сильніший.

Спортсмен 4: «Спорт має більше переваг для мого повсякденного життя, ніж я очікував. Це збільшує впевненість у собі.

Спортсмен 8: «Після тренувань панкратіону і настанов тренера я почав менше злитися. Коли я відчуваю розлючення, я можу позбутися цього через роботу на снарядах лапах і мішках».

Спортсмени з панкратіону, які беруть участь в інтерв'ю, заявили, що вони отримали серйозні фізичні переваги "сила", "стан", "координація", "збільшення м'язів", "гнучкість", "спритність", "баланс", "витривалість", "швидкість", "збільшення енергії", "рефлекс", тощо

Спортсмен 8: «Так, я розпочав тренуватись панкратіоном трохи пізніше, я знизив вагу, яку мав. Я став більш стійким, і мій стан зараз набагато кращий».

Спортсмен 2: «Це збільшило співвідношення моїх м'язів. Моє тіло має тенденцію до набуття м'язів і це зробило мене щасливим, і я ставав жорсткішим і підтримував свою вагу.

Під час інтерв'ю були теж зафіксовані ключові психологічні аспекти стійкості: "дружба", "якість життя", "постійно", "повага", "лідерство", "різні точки зору", "ефективні спілкування", "знайомство".

Тренування команди панкратіону були зображені як різні соціальні вигоди для спортсменами, зокрема, спортсмени, які брали участь у змаганнях, заявили, що познайомилися з людьми з різних міст, країн на чемпіонатах. Окрім того, вони заявили, що подружились з тими спортсменами, з якими вони змагались, а поєдинки не мали негативного впливу на їх дружні стосунки. Учасники також заявили, що їх престиж у своїх соціальних колах, також збільшилися відповідно до поваги людей.

Спортсмен 5: "Але ми не бачимо себе ворогами. Отже, наша дружба не погіршується. У спарингах та змаганнях той, хто важко тренується або докладає зусиль, отримує нагороди і прийде час коли перемога його".

Спортсмен 7: «Я почав їсти здоровіше. Це змусило мене їсти більше здорової їжі. І таким чином я став здоровішим. Будучи здоровим і займатися спортом, вже веде людину до кваліфікованого життя».

Спортсмен 9: «Коли ви перемагаєте, люди знайомиться з вами, і про те, що люди

говорять про мене, особливо позитивні речі – це має великий вплив».

У відповідності до завдань нашого дослідження, описаних вище, нами були використані також методика «Оцінка психічної надійності» В. Е. Мільмана (для оцінки психічної надійності спортсменів). Ці дані у розгляді особливостей психологічної стійкості є важливими з огляду саме на специфіку панкратіону.

Психологічна стійкість у спортсменів розглядається як стійкість функціонування основних механізмів психологічної підготовки в умовах тренувального та змагального процесу спортсменів з панкратіону. Визначення психічної надійності здійснювалось за такими показниками: змагальна емоційна стійкість (ЗЕС); саморегуляція у контексті психічної надійності (СР); мотиваційно-енергетичний показник (М-Е), стабільність до перешкод (Ст.-П).

Результати проведеної діагностики вказують на варіативність показників рівня психічної надійності спортсменів. Зокрема, нами визначений високий рівень змагальної емоційної стійкості у 20,8% спортсменів 18-24 років середньої групи та 32,3% у спортсменів 25-30 років, що відображено на рис. 1 і рис. 2.

Для 15,2% спортсменів до 25 років і 22,6% спортсменів до 30 років характерний середній рівень показників змагально-емоційної стійкості. Цим учасникам спортивної секції не заважає перед-змагальне хвилювання, але може негативно впливати на ступінь і характер виступу на змаганнях.

Низький рівень змагально-емоційної стійкості характерний для значної кількості спортсменів 18-25 років (63,8%) та для 44,8% спортсменів 25-30 років, це зумовлено, низьким загальним рівнем сформованості саморегуляції поведінки та психологічної стійкості. Пояснюється ценодостатнім ступенем регуляції своїх емоцій, психічної надійності підлітків, що почали займатися панкратіоном, а отже, потребує їх розвитку на заняттях для покращення результативності спортивної діяльності. Отримані дані діагностики мотиваційно-енергетичного критерію виражені майже однаковими показниками, що зумовлює рівність їх спонукання і до занять спортом, і до успіху у тренувальній діяльності. Показники

мотиваційно-енергетичного критерію спортсменів 18-25 років: 39,2% респондентів з високим рівнем мотиваційно-енергетичного критерію психічної надійності, 12,5% респондентів з середнім рівнем та 48,5% з

низьким рівнем. Показники мотиваційно-енергетичного критерію спортсменів 25-30 років майже ідентичного характеру: 38,2% респондентів з високим рівнем, 14,3% з середнім та 47,6% з низьким рівнем.

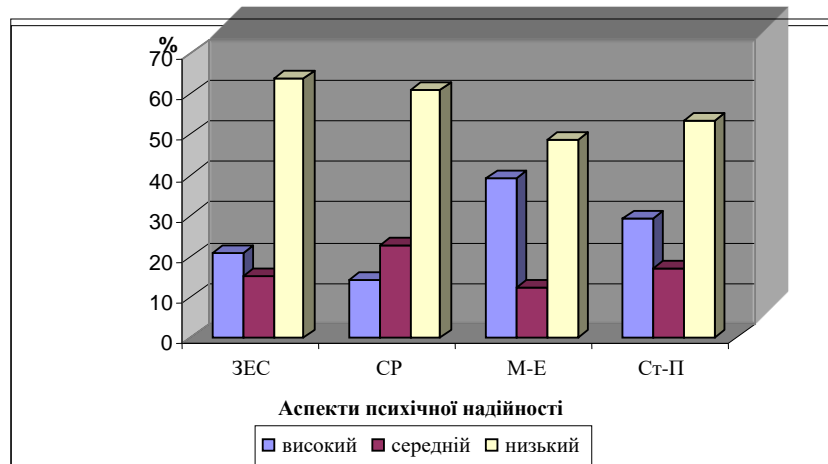


Рис. 1. Співвідношення рівнів психічної надійності в групі 18-25 років (%)

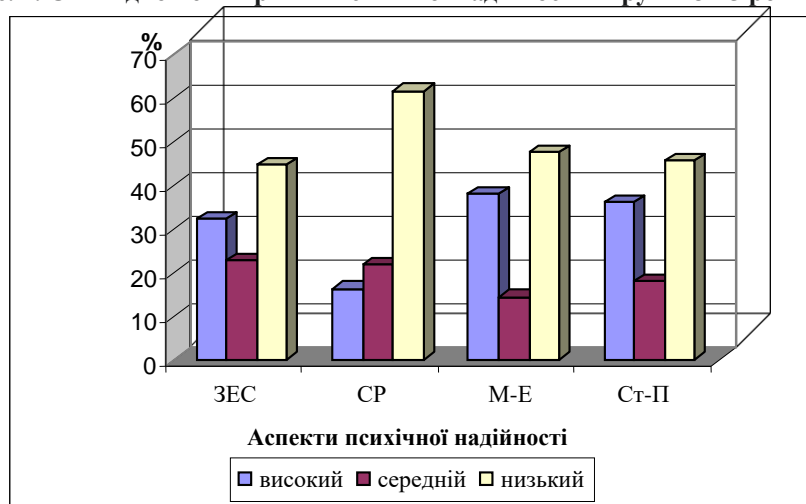


Рис. 2. Співвідношення рівнів психічної надійності в групі 25-30 років (%)

Показники стабільності до перешкод (Ст-П) вказують на стійкість внутрішньо-функціонального стану спортсменів та дають можливість визначити стабільність спортивної техніки і тактики, реакцію щодо різних подразнень, перешкод. Високий рівень стабільності до перешкод у спортсменів 18-25 років становить 29,4%, а у спортсменів 25-30 років – 36,1%. Середньому рівню відповідають 17,3% спортсмени 18-25 років і 18,4% спортсмени, що відносяться до вікової групи 25-30 років, з цим рівнем можуть заважати хвилювання щодо вдалого виступу на змаганнях. Також у них спостерігаються коливання у стабільності результатів. Низький рівень стабільності до перешкод, виявлено у 53,2% спортсменів 18-25 років та у 45,8% спортсменів 25-30 років.

Під час занять контактними бойовими мистецтвами підлітки прагнуть до перемоги, підвищення попередніх результатів та досягнення поставлених цілей. Це, в свою чергу, спонукає до вираження агресії різного рівня інтенсивності. При надмірній агресивності спортсмен може виявляти конфліктність та проявляти агресивні дії, що є небажаним у бойових мистецтвах. Також підвищена агресивність знижує саморегуляцію поведінки.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

У цьому дослідженні рівні психологічної стійкості спортсменів, які займаються панкратіоном. Статистично значуща різниця в

рівнях психологічної стійкості дослідницької групи відповідно до вікової змінної. У дослідженні спостерігалось, що ті, хто має 25-30 років мав більш високий рівень психологічної стійкості в порівнянні з віком 18-24 років.

В процесі психологічного супроводу тренера зі спортсменом під час інтенсивних та інтегральних тренувань і зокрема під час змагань, психологічний вплив на емоційний стан спортсмена дозволяє досягати більшої стабільності та спокою в ситуаціях, які можуть викликати стрес. Психологічна підготовка, щодо контролю емоцій допомагає спортсмену зосередитися на виконанні завдання та уникнути впливу негативних емоцій на його діяльність.

Спортсмену з панкратіону необхідно зберігати внутрішню рівновагу та вміння ефективно контролювати рівень стресу, що

дозволяє постійно продовжувати досягати високих результатів.

Одним з ефективних методів контролю емоцій та стресу є працювання з диханням та релаксацією. Вправи з глибоким диханням та методи релаксації допомагають знизити рівень стресу та покращити емоційний стан спортсмена. Також важливим аспектом є уміння розпізнавати свої емоції, виражати їх адекватно та розуміти емоційні стани інших людей.

Зокрема, комунікація з тренером та психологом є ще одним важливим аспектом контролю емоцій та стресу, спортсмен повинен відчувати підтримку та розуміння з боку своєї команди, відповідно це допомагає знизити рівень стресу та підтримує позитивний емоційний стан. Це дозволяє досягати стабільності та спокою у ситуаціях, що можуть викликати стрес, та підтримує високий рівень спортивних результатів.

Література

1. Наконечний І. Ю. Подолання внутрішньо-особистісного конфлікту у спортсменів високої кваліфікації у єдиноборствах /І. Ю. Наконечний // Молодий вчений. – 2018. – № 3(55). – С. 131–136.
2. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону / Ігор Наконечний // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2019. – Вип. 33. – С. 62–67.
3. Наконечний І.Ю. Психофізична регуляція в навчально-тренувальному процесі з панкратіону юнаків віком 12-13 років // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2008. – Т. 4. – С. 222-226.
4. Передерій А. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїстів з вадами зору /Аліна Передерій, Сергій Дребот // Молода спортивна наука України : зб. наук.пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. С.Пристаупи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 184–189.
5. Томенко О. Зародження і розвиток панкратіону в античний період / Олександр Томенко, Сергій Чередніченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2007. - Вип. 11, т. 5. - С. 372-376.
6. Ouergui, I., Hssin, N., Haddad, M., Padulo, J., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhlel, E.(2014). The Effectsof Five Weeksof Kickboxing Training on Physical Fitness. Muscles, Ligamentsand Tendons Journal, 4(2), 106.
7. Salar, B., Hekim, M., &Tokgoz, M. (2012). Comparisonof Emotional Conditionsof 15-18 Age Group Individuals Doing Teamand Individual Sports. Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute, 6, 123-135.

References

1. Nakonechny I. Yu. Overcoming intrapersonal conflict in highly qualified athletes in martial arts /I. Yu. Nakonechny // Young Scientist. – 2018. – No. 3(55). – P. 131–136.
2. Nakonechny I. The relationship between special physical and technical-tactical training of highly qualified athletes in pankration /Ihor Nakonechny // Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical Culture. – 2019. – Issue 33. – P. 62–67.
3. Nakonechny I. Yu. Psychophysical regulation in the educational and training process in pankration of boys aged 12-13 years // Young Sports Science of Ukraine: Collection of scientific works in the field of physical culture and sports. Issue 12: In 4 vols. – Lviv: NVF “Ukrainian Technologies”, 2008. – Vol. 4. – P. 222-226.
4. Perederiy A. Analysis of the competitive activity of highly qualified judokas with visual impairments /Alina Perederiy, Serhiy Drebot // Young sports science of Ukraine: collection of scientific works in the field of physical education, sports and human health / under the general editorship of E. Prystupy. – Lviv, 2015. – Issue 19, vol. 1. – P. 184–189.
5. Tomenko O. The origin and development of pankration in the ancient period / Oleksandr Tomenko, Serhiy Cherednichenko // Young sports science of Ukraine: collection of scientific works in the field of physical culture and sports. - Lviv, 2007. - Issue 11, vol. 5. - P. 372-376.
6. Ouergui, I., Hssin, N., Haddad, M., Padulo, J., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhlel, E.(2014). The Effectsof Five Weeksof Kickboxing Training on Physical Fitness. Muscles, Ligamentsand Tendons Journal, 4(2), 106.

Abstract

NAKONECHNYI Igor

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL RESISTANCE IN THE PROCESS OF SPORTS TRAINING AND PANKRATION COMPETITIONS

Sports psychology and psychological support helps develop the mentality of a winner, not a victim of the situation, and allows you to concentrate on the main thing, focusing on the development of psychological resilience in athletes. Studies have shown that this helps athletes achieve maximum results and success in their chosen sport. Higher-level coaches can use the same psychological skills to become better.

Psychological support using situational tasks should be used in the training process. In the psychological training programs offered by the coach, athletes learn to maintain optimism in difficult stressful situations, use positive dynamics of self-regulation to increase motivation. Also, athletes use visualization to promote success, control anxiety during performance. Successful sports activities depend not only on physical abilities, but also on the psychological state of the pankration athlete. One of the main aspects that affects the achievement of high results is the formation of the athlete's psychological stability, which allows the athlete to effectively cope with factors that can negatively affect competitive activity, stress, defocusing of attention, etc.

To achieve high results in pankration, athletes need to have not only physical training, but also psychological stability, which will help maintain concentration, control emotions and use them in favor of their victory. It allows the athlete to work at the maximum of their capabilities and achieve high results regardless of external circumstances.

The development of psychological stability in sports requires systematic work of the coach with athletes and the use of special methods that allow the athlete to improve their psychological skills and achieve success in their activities. In the educational and training process, psychological support with the use of situational tasks should be used. In the psychological training programs proposed by the coach, athletes learn to maintain optimism in difficult stressful situations, use positive dynamics of self-regulation to increase motivation. Also, athletes use visualization to promote success, control anxiety during performance.

In the process of psychological support of the coach with the athlete during intensive and integrated training and in particular during competitions, the psychological impact on the emotional state of the athlete allows achieving greater stability and calm in situations that can cause stress. Psychological training, regarding the control of emotions, helps the athlete to focus on the task and avoid the influence of negative emotions on his activity.

Keywords: pankration, psychological stability, psychological support, training process, competition, training methodology.

Стаття надійшла до редакції 01.03.2025 р.