

УДК 159.9.

**Краснокутський М.І.** к.психол.н., доцент, начальник кафедри фізичної підготовки НУЦЗУ, [kfp@nuczu.edu.ua](mailto:kfp@nuczu.edu.ua).

**Овсяннікова Я.О.** к.психол.н., с.н.с., старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру НУЦЗУ, [ndlecp@nuczu.edu.ua](mailto:ndlecp@nuczu.edu.ua).

## **КІОКУШИНКАЙ: МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ У ЦІЛЕСПРЯМОВАНІЙ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВКИ ПОЖЕЖНИХ - РЯТУВАЛЬНИКІВ**

Стаття присвячена розгляду проблеми щодо успішної професійно-психологічної підготовки персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій, зокрема пожежних-рятувальників, до виконання завдань за призначенням. Було зазначено, що пожежні-рятувальники виконують свої професійні обов'язки в екстремальних умовах. А це в свою чергу потребує від кожного фахівця ДСНС України висококласної як спеціальної фізичної, так і психологічної підготовки. Висококласна спеціальна фізична підготовка пожежних-рятувальників досягається завдяки тренуванням. Саме тренування виступають одним із головних (пускових) **механізмів** формування та розвитку необхідних професійних якостей та навичок, що необхідні спеціалісту для ефективного виконання службових завдань.

Запропоновано в рамках професійно-психологічної підготовки майбутніх пожежних-рятувальників використовувати такий екстремальний вид спорту як кіокушинкай карате. В результаті проведеного дослідження були отримані дані, які дозволяють стверджувати, що кіокушинкай карате сприяє розвитку необхідних професійно-важливих якостей у майбутніх пожежних-рятувальників для виконання ними професійних завдань в умовах ліквідації наслідків пожежі або надзвичайної ситуації. І тому може використовуватися паралельно з пожежно-прикладним спортом в рамках професійно-психологічної підготовки фахівців ДСНС України.

**Ключові слова:** професійно-психологічна підготовка, пожежний, рятувальник, професійна діяльність, кіокушинкай карате, професійно-важливі якості, екстремальний вид спорту.

**Краснокутський Н.И., Овсянникова Я.А.**

## **КИОКУШИНКАЙ: ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОЖАРНЫХ-СПАСАТЕЛЕЙ**

Статья посвящена рассмотрению проблемы успешной профессионально-психологической подготовки персонала Государственной службы Украины по чрезвычайным ситуациям, в частности пожарных-спасателей, к выполнению задач по назначению. Было отмечено, что пожарные-спасатели выполняют свои профессиональные обязанности в экстремальных условиях. А это в свою очередь требует от каждого специалиста ГСЧС Украины высококлассной как специальной физической, так и психологической подготовки. Высококлассная специальная физическая подготовка пожарных-спасателей достигается благодаря тренировкам. Именно тренировки выступают одним из главных (пусковых) механизмов формирования и развития необходимых профессиональных качеств и навыков, которые необходимы специалисту для эффективного выполнения служебных задач.

Предложено в рамках профессионально-психологической подготовки будущих пожарных-спасателей использовать такой экстремальный вид спорта как киокушинкай каратэ. В результате проведенного исследования были получены данные, позволяющие утверждать, что киокушинкай каратэ способствует развитию необходимых профессионально-важных качеств у будущих пожарных-спасателей для выполнения ими профессиональных задач в условиях ликвидации последствий пожара или чрезвычайной ситуации. И поэтому может использоваться параллельно с пожарно-прикладным спортом в рамках профессионально-психологической подготовки специалистов ГСЧС Украины.

**Ключевые слова:** профессиональная психологическая подготовка, пожарный, спасатель, профессиональная деятельность, киокушинкай каратэ, профессионально-важные качества, экстремальный вид спорта.

**Krasnokutsky NI, Ovsyannikova YA.**

#### **KYOKUSHIN: THE FOCUSED PROFESSIONAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR FIRE-FIGHTERS AND RESCUERS**

The article considers the problem of successful professional and psychological preparation of the personnel of The State Emergency Service of Ukraine (SESU), such as fire-fighters, for the realization of their missions. It was noted that fire-rescue workers carry out their professional duties in extreme conditions. In its turn, it demands from each expert of SESU the special physical and mental preparation of a high quality. The special physical training of a high quality for firefighters and rescuers is achieved through training. This training is one of the main (launching) mechanisms for formation and development of competencies and skills of the specialist. It's necessary for the effective implementation of his working tasks.

It is proposed to use the extreme sport like Kyokushin Karate in the framework of professional and psychological training for future firefighters and rescuers. The study data were obtained, its suggest that Kyokushin Karate promotes the development of the professionally important qualities for future firefighters and rescuers for effectuation of their professional tasks for rectification of emergency consequences. It can be used in parallel with the fire applied sport within the professional and psychological training for specialists of SESU.

**Keywords:** professional psychological training, firefighters, professional activity, Kyokushin Karate, professionally important qualities, extreme sport.

**Постановка проблеми.** Професійна діяльність персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій, що безпосередньо залучається до ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, містить у собі постійний підвищений фактор ризику, напружене виконання завдань в умовах

недостатньої, невизначеної інформації, дефіциту часу та високої відповідальності за результати праці [3, с. 74].

Крім того, в умовах сучасного стрімкого розвитку технологій та виробництва, все частіше виникають складні надзвичайні ситуації техногенного характеру та природного характеру, і як наслідок зростають вимоги до підготовки персоналу ДСНС України, які залучаються до ліквідації наслідків цих надзвичайних ситуацій. Складний вид професійної діяльності, якою є служба в аварійно-рятувальних підрозділах ДСНС України, висуває жорсткі вимоги до кожного фахівця. Це потребує більшого напруження уваги, пам'яті, мислення, емоційної стійкості, мобілізації волі і призводить до скорочення психофізіологічних резервів організму людини. Домінуючими є моторно-вольові якості особистості [1, с.13-14]. У всіх варіантах аварійно-рятувальних робіт щодо ліквідації наслідків надзвичайної ситуації рятувальник не може схибити, допуститися помилки, виявити непрофесіоналізм, тому що в багатьох випадках він залишається останньою надією для постраждалого і від його дій залежить життя та здоров'я цивільного населення.

Ефективне виконання пожежними-рятувальниками професійно-службових завдань потребує висококласної спеціальної фізичної підготовки, яка досягається завдяки тренуванням.

На сьогоднішній день відомо, що базою спеціальної фізичної підготовки для пожежних-рятувальників є саме пожежно-прикладний спорт. Досягнення у цьому спорті обумовлюють розвиток та формування професійно-важливих якостей, тобто психологічних властивостей рятувальника, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих факторів професійно-службової діяльності, зумовлюючи безпомилковість виконання поставленого завдання [5, с. 18-19].

Ми вважаємо, що паралельно з пожежно-прикладним видом спорту в рамках професійно-психологічної підготовки майбутніх рятувальників може використовуватися і такий екстремальний вид спорту як кіокушинкай карате.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Для написання статті суттєве значення мали наукові положення сучасних психологів В.В. Асоцького [1], М.І. Краснокутського [5], С.М. Миронця [6], О.В. Тімченко [3] щодо діяльності в особливих умовах.

Крім того, був проведений аналіз наукових праць С.В. Близнюка [2], Б.М. Кіндзер [4], В.Г. Сасенко [8], М.Ояма [7], які займаються вивченням історичних аспектів розвитку кіокушинкай карате, техніки і методичним обґрунтуванням прийомів кіокушинкай карате, а також проблемою побудови тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації.

**Мета статті.** На основі проведеного дослідження визначити доречність використання такого екстремального виду спорту, як кіокушинкай карате в професійно-психологічній підготовці майбутніх пожежних-рятувальників.

**Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів.** За останні двадцять років велику популярність здобуло кіокушинкай карате – один з наймолодших і найбільш сильних видів єдиноборств, який поєднує в собі силу, спритність, відмінну координацію, швидкість і сміливість.

Кіокушинкай – контактний стиль карате, створений в 50-ті роки нашого століття кіокушинкай поступово завоював популярність буквально в усіх країнах, а пізніше ліг в основу безлічі інших контактних стилів [4, с. 23; 7, с. 57]. Стиль кіокушинкай – атлетичний, силовий, динамічний, активно наступальний. Його характеризує раціональний арсенал найбільш ефективних прийомів, повна відсутність прагнення до зовнішньої демонстративності і показної видовищності.

Цей екстремальний вид спорту надзвичайно видовищний. Спортивні поєдинки (куміте) проводяться в повний контакт без захисного спорядження (шоломів, рукавичок, протекторів). Єдине обмеження - заборона ударів в голову руками [2, с. 123]. Повноконтактні бої, насичені високими ударами ногами та потужними ударами руками. Даний вид спорту

навіть в формі спортивних змагань вражає демонстрацією не тільки різною могутністю прийомів і здатності їм реально протистояти, а й незвичайною стійкістю і силою духу бійців. Це спорт для найсильніших, спорт вищих досягнень.

Кіокушинкай карате відомий і максималізмом своїх нормативних вимог, і суворою дисципліною занять, найжорсткішою системою бойової підготовки з її інтенсивними виснажливими тренуваннями, спеціальними методами навчання і тестами. Силкові номери в кіокушинкай поєднуються зі всілякими пробами на швидкість, чіткість і точність [8, с. 2].

На сьогоднішній час завдяки ефективності військово-прикладних прийомів і способів самозахисту кіокушинкай карате знайшло визнання у військових і поліцейських структурах, а також загонах особливого призначення в різних країнах світу.

Зазначимо, що систематичні заняття кіокушинкай допомагають розвинути такі якості, як сміливість, самоконтроль (стриманість), волю, силу, витривалість, швидкість реакції, вміння витримувати значні фізичні навантаження, що так необхідні пожежним-рятувальникам при проведенні аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт щодо ліквідації наслідків пожежі або надзвичайної ситуації.

З метою перевірки гіпотези щодо можливості використання в рамках професійно-психологічної підготовки майбутніх пожежних-рятувальників такого екстремального виду спорту, як кіокушинкай карате, було проведено дослідження.

У дослідженні взяли участь спортсмени Національного університету цивільного захисту України (м. Харків) та спортсмени Харківської обласної федерації «Кіокушин» віком від 17 до 26 років, які мають спортивну кваліфікацію «майстер спорту України», «кандидат у майстри спорту», I-й, II-й та III-й спортивні розряди. Загальна кількість досліджуваних складає 97 осіб.

До першої групи увійшли 43 особи, віком від 17 до 25 років, які займаються кіокушинкай від 2-го до 4-х років, мають досвід виступів та призові місця на змаганнях національного рівня.

До другої групи увійшли 54 особи віком від 17 до 20 років. Спортсмени другої групи займаються менше ніж два роки даним видом спорту. Мають у своєму активі кілька виступів на змаганнях обласного рівня, мають II-й та III-й спортивні розряди, або ж ще не мають спортивних розрядів.

Спираючись на вищезазначене, в рамках нашого дослідження ми використовували методику визначення рівня нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації у стресі (анкета «Прогноз») – для виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості; методику «Дослідження тривожності» (авт. Ч.Д. Спілберг. Адаптований варіант Ю.Л. Ханіна) – для виявлення особливостей особистісної та ситуативної тривожності; «методику з вивчення вольової саморегуляції А.В. Зверкова та Є.В. Ейдмана».

За методикою діагностики нервово-психічної стійкості були отримані результати для кожної з досліджуваних груп спортсменів, які представлені у таблиці 1 та на рисунку 1.

Ці дані дозволяють говорити про існування певних розходжень у виразності рівнів нервово-психічної стійкості спортсменів що займаються кіокушинкай.

**Таблиця 1. – Показники виразності рівнів нервово-психічної стійкості спортсменів кіокушинкай з різними стажем спортивної діяльності**

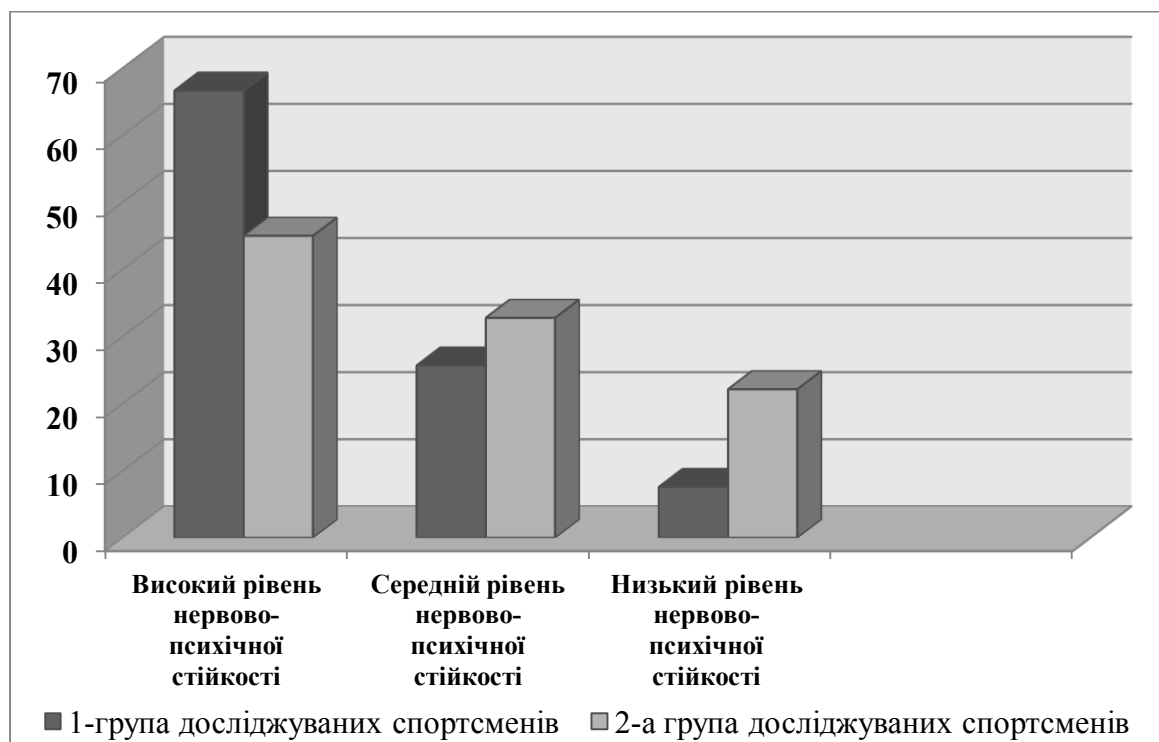
<b>Рівні нервово-психічної стійкості</b>	<b>1-ша група %</b>	<b>2-га група %</b>	<b>φ</b>
Високий рівень нервово-психічної стійкості ( $\leq 13$ балів)	66,65	45,09	1,58
Середній рівень нервово-психічної стійкості (14-28 балів)	25,68	32,78	0,74
Низький рівень нервово-психічної стійкості ( $\geq 29$ балів)	7,67	22,13	2,18*
* $p \leq 0,05$			

Доведено, що максимально стійкими до подразників будь-якої етіології виявились саме ті спортсмени, які займаються кіокушинкай більше 2-х років – 66,65 % проти 45,09 % – спортсменів-початківців. Однак достовірних розходжень не було виявлено.

Середній рівень нервово-психічної стійкості було подано на більш-менш однаковому рівні у двох групах досліджуваних. За цим показником достовірних розходжень виявлено також не було.

Стосовно низького рівня нервово-психічної стійкості слід сказати, що він найбільш властивий 2-й групі опитаних спортсменів, які займаються кіокушинкай менш ніж два роки – 22,13 %, ніж спортсменам 1-ї групи – 7,67%. Були зафіксовані достовірні розходження на рівні  $p \leq 0,05$  між досліджуваними групами спортсменів.

Можна сказати, що кожен п'ятий спортсмен із 2-ї групи має несприятливий прогноз нервово-психічної стійкості в екстремальних умовах виконання спортивних вправ під час змагань.



**Рисунок 1. Рівні нервово-психічної стійкості спортсменів з кіокушинкай із різним стажем спортивної діяльності**

Дослідження показало, що як у психічному, так і у фізичному станах спортсменів можуть спостерігатись зміни та коливання.

Отже, виходячи з отриманих даних щодо виразності рівнів нервово-психічної стійкості спортсменів, ми вважаємо, що вірогідність отримання нервового зриву під час виконання професійних завдань у більш досвідченіших спортсменів з кіокушинкай знижується завдяки позитивної динаміки показників їх нервово-психічної стійкості.

Дані, отриманні за результатами методики визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханіна), для кожної групи досліджуваних представлені у таблиці 2.

**Таблиця 2. – Виразність особистісної та реактивної тривожності у спортсменів з кіокушинкай**

Вид тривожності	Спортсмени 1-ї групи (M±m)	Спортсмени 2-ї групи (M±m)	t
Реактивна тривожність	32,17±1,03	37,03±1,15	1,43
Особистісна тривожність	27,37±0,84	32,74±0,93	3,21*
* p≤0,05			

Виходячи з отриманих даних, можна сказати, що у групах досліджуваних, незважаючи на спортивний стаж, реєструється помірний рівень реактивної тривожності. Хоча при порівнянні показників між групами досліджуваних представники 2-ї групи мають більш виразні дані. Достовірних розбіжностей між показниками реактивної тривожності у групах досліджуваних виявлено не було.

Таким чином, можна сказати, що безпосередньо під час проведення емпіричного дослідження спортсмени з кіокушинкай двох груп не відчували великої тривоги та були спокійними.

Щодо особистісної тривожності хочемо зауважити, що є значні відмінності між показниками цієї шкали. Так, спортсмени 1-ї групи



демонструють значно нижчі значення особистісної тривожності (не перевищує 31 бала). Результати в обох випадках є достовірними на рівні  $p \leq 0,05$ .

Наступним кроком нашого дослідження особливостей тривожності у спортсменів з кіокушинкай стало визначення рівнів їх виразності. Отримані дані наведено у таблиці 3.

**Таблиця 3. – Показники рівнів виразності реактивної та особистісної тривожності у спортсменів з кіокушинкай карате**

Вид	Рівень виразності	Спортсмени 1-ї групи (%)	Спортсмени 2-ї групи (%)	$\phi$
Реактивна тривожність	Високий	4,22	18,7	2,598**
	Помірний	58,57	59,6	0,017
	Низький	37,21	21,7	1,651*
Особистісна тривожність	Високий	11,28	24,3	1,651*
	Помірний	47,3	33,4	1,568
	Низький	40,43	42,3	0,268
* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$				

Достовірні розходження було зафіксовано стосовно даних, що характеризують показник виразності високого рівня реактивної, ситуативної тривожності між досліджуваними 1-ї та 2-ї груп спортсменів ( $\phi = 2,598$ , при  $p \leq 0,01$ ). Також встановлено достовірні розбіжності між цими групами спортсменів, але з низькими показниками виразності реактивної тривожності. Так, можна сказати, що спортсмени з 1-ї групи демонструють нижчі показники тривоги при виконанні необхідних спортивних завдань.

Також ряд достовірних розходжень було виявлено і серед показників виразності особистісної тривожності. Так, серед спортсменів 2-ї групи значно більше осіб, що мають високі показники особистісної тривожності, ніж серед спортсменів 1-ї групи ( $\phi = 1,651$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Узагальнюючи отримані дані, можна сказати, що найбільш тривожними є спортсмени, що займаються кіокушинкай карате менш ніж 2 роки.

В результаті вивчення вольової саморегуляції за методиками А. Зверкова та Є. Ейдмана, можна сказати, що всі показники розташувалися серед високих

значень в досліджуваних групах спортсменів. Отже, незалежно від спортивного стажу з кіокушинкай карате, всі спортсмени вміють контролювати свою поведінку й емоції під час змагань (а це в свою чергу може впливати в подальшому на успішне виконання їх професійних обов'язків в осередку надзвичайної ситуації). Вони демонструють старанність та наполегливість у виконанні спортивних вправ під час тренувань.

В ході дослідження нами було виявлено ряд достовірних розходжень між показниками виразності вольової саморегуляції спортсменів 1-ї та 2-ї груп (табл. 4).

**Таблиця 4. - Показники виразності вольової саморегуляції спортсменів з кіокушинкай з різним спортивним стажем**

Шкали методик та їх виразність	Спортсмени 1-ї групи (%)	Спортсмени 2-ї групи (%)	φ
<b>Вольова саморегуляція</b>			
Високий	79,5	54,1	2,763**
Низький	20,5	45,9	0,265
<b>Наполегливість</b>			
Високий	81,11	68,38	1,827*
Низький	18,89	31,62	1,911*
<b>Самовладання</b>			
Високий	83,29	64,3	2,75**
Низький	16,71	35,7	2,047*
*p≤0,05			
**p≤0,01			

Так, за шкалою «вольова саморегуляція» виявлено достовірні розбіжності між високими показниками спортсменів з кіокушинкай 1-ї та 2-ї груп (φ = 2,763 при p≤0,01). Тобто спортсмени, які займаються кіокушинкай більш ніж 2 роки характеризуються кращим умінням оволодівати своєю поведінкою та емоціями як в умовах змагань, так і в повсякденному житті. Вони є більш емоційно зрілими, активними, характеризуються збереженням спокою незалежно від обставин зовнішньої ситуації та є впевненими у своїх силах, вміють розподіляти зусилля.

За шкалою «наполегливість» також було виявлено ряд достовірних розбіжностей. Спортсмени, які займаються кіокушинкай більш ніж 2 роки, у порівнянні із спортсменами-початківцями ( $\varphi = 1,827$  при  $p \leq 0,05$ ), демонструють більш високі показники. Для спортсменів 1-ї групи більш характерним є високий рівень прагнень завершити розпочату справу. Вони характеризуються високою працездатністю, активністю. Таким людям властива повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати їм свою поведінку.

У порівнянні з представниками 1-ї групи спортсмени, що займаються кіокушинкай менше ніж 2 роки демонструють більшу кількість низьких показників за субшкалою «наполегливість» ( $\varphi = 1,911$  при  $p \leq 0,05$ ). Представники 2-ї групи досліджуваних характеризуються підвищеною лабільністю, невпевненістю, імпульсивністю, яка, у свою чергу, може призвести до непослідовності поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб гнучкістю, винахідливістю.

За шкалою «самовладання» було виявлено, що в порівнянні з представниками 1-ї групи, спортсмени, що займаються кіокушинкай менше ніж 2 роки демонструють значно менше високих показників ( $\varphi = 2,75$  при  $p \leq 0,01$  та  $\varphi = 2,047$  при  $p \leq 0,05$  відповідно). Спортсмени-початківці характеризуються більшою спонтанністю та імпульсивністю, при цьому поєднуючи це з образливістю.

Спортсмени 1-ї групи, навпаки, характеризуються високою емоційною стійкістю, добре володіють собою в різних ситуаціях. Для них є властивим внутрішній спокій, впевненість у собі дозволяє долати прояви страху перед невідомістю, вони володіють готовністю до сприйняття нового, несподіваного.

**Висновки.** Отже в результаті проведеного дослідження було виявлено, що спортсмени, які займаються кіокушинкай карате більше ніж 2 роки мають високий рівень нервово-психічної стійкості, тобто спокійно переносять значні емоційні навантаження.

Спортсмени-початківці з одного боку, відчувають нервово-психічне напруження, а з іншого – вміють чітко контролювати свої емоції. Ймовірність нервово-психічних зривів у спортсменів з кіокушинкай 2-ї групи є дещо вищою, ніж у спортсменів 1-ї групи.

Крім цього, спортсмени, які займаються кіокушинкай більше ніж 2 роки у порівнянні зі спортсменами-початківцями відчувають значно менше тривоги, вміють контролювати свої емоції, є врівноваженими, наполегливими, як під час виконання спортивних вправ в умовах тренувань і змагань, так і при виконанні своїх обов'язків. Також характеризуються високою працездатністю, активністю та швидко переключаються з вирішення однієї задачі на іншу.

Таким чином, спираючись на отримані результати можемо стверджувати, що кіокушинкай карате сприяє розвитку необхідних професійно-важливих якостей у майбутніх пожежних-рятувальників для виконання ними професійних завдань в умовах ліквідації наслідків пожежі або надзвичайної ситуації. І тому може використовуватися паралельно з пожежно-прикладним спортом в рамках професійно-психологічної підготовки фахівців ДСНС України.

#### **Список використаних джерел.**

1. Асоцький, В.В. Діагностика та прогнозування професійно-важливих якостей начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. н. : спец 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Асоцький Віталій Вікторович; НУЦЗУ. – Х., 2013. – 21 с.
2. Близнюк, С. В. Величие киокушин карате [Текст] / С. В. Близнюк. – Київ : Феникс, 2009. – 312 с.
3. Екстремальна психологія [Текст]: підручник / А.С. Куфлієвський, Д.В. Лебедев, С.М. Миронець та ін. ; за заг. ред. О.В. Тімченка. – К. : Август Трейд, 2007. – 502 с.
4. Кіндзер, Б.М. Кольоровий світ Кіокушина [Текст] / Б. М. Кіндзер. – Львів «Ліга-Прес », 2008. – 68 с.

5. Краснокутський, М.І. Психологічні детермінанти помилкових дій спортсменів пожежно-прикладного спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. н. : спец 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Краснокутський Микола Іванович; НУЦЗУ. – Х., 2014. – 20 с.

6. Миронець, С.М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. н. : спец 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Миронець Сергій Миколайович; УЦЗУ. – Х., 2007. – 22 с.

7. Ояма, М. Классическое каратэ [Текст] / М. Ояма ; [пер. с англ. М. Новыша]. – Москва : Эксмо, 2006. – 256 с.

8. Саєнко, В.Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. н. : спец. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт / Саєнко Володимир Григорович; Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту. – Київ, 2008 – 22 с.

#### **References translated and transliterated.**

1. Asoc'kij, V.V. Diagnostika ta prognozuvannja profesijno-vazhlivih jakostej nachal'nikiv karauliv operativno-rjatuval'noї sluzhbi civil'nogo zahistu [Diagnostics and prediction of professionally- important qualities of the emergency-rescue service of the civil defense] : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja k. psihol. n. : spec 19.00.09 «Psihologija dijial'nosti v osoblivih umovah» / Asoc'kij Vitalij Viktorovich; NUCZU. – H., 2013. – 21 s.

2. Bliznjuk, S. V. Velichie kiokushin karate [Greatness Kiokushin karate] [Текст] / S. V. Bliznjuk. – Kiiv : Feniks, 2009. – 312 s.

3. Ekstremal'na psihologija [Extreme psychology] [Текст]: pidruchnik / A.S. Kuflievs'kij, D.V. Lebedev, S.M. Mironec' ta in. ; za zag. red. O.V. Timchenka. – K. : Avgust Trejd, 2007. – 502 s.

4. Kindzer, B.M. Kol'orovij svit Kiokushina [Color world of Kiokushin] [Текст] / B. M. Kindzer. – L'viv «Liga-Pres », 2008. – 68 s.

5. Krasnokuts'kij, M.I. Psihologichni determinanti pomilkovih dij sportsmeniv pozhezhno-prikladnogo sportu [Psychological determinants of erroneous actions in fire-applied sports] : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja k. psihol. n. : spec 19.00.09 «Psihologija dijal'nosti v osoblivih umovah» / Krasnokuts'kij Mikola Ivanovich; NUCZU. – H., 2014. – 20 s.

6. Mironec', S.M. Negativni psihichni stani ta reakcii pracivnikiv avarijno-rjatuval'nih pidrozdiliv MNS Ukraïni v umovah nadzvichajnoï situacii [Negative mental conditions and reactions of employees of rescue divisions of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine in the conditions of emergency situation] : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja k. psihol. n. : spec 19.00.09 «Psihologija dijal'nosti v osoblivih umovah» / Mironec' Sergij Micolajovich; UCZU. – H., 2007. – 22 s.

7. Ojama, M. Klassicheskoe karatje [Classical karate] [Tekst] / M. Ojama ; [per. s angl. M. Novysha]. – Moskva : Jeksmo, 2006. – 256 c.

8. Saenko, V.G. Pobudova trenuval'nogo procesu sportsmeniv riznoï kvalifikacii, jaki specializujut'sja z kiokushinkaj karate [Creation of training process of athletes of different qualification who specialize with Kiokushin karate] : avtoref. dis. na zdobuttja nauk. stupenja k. psihol. n. : spec. 24.00.01 – Olimpijs'kij i profesijnij sport / Saenko Volodimir Grigorovich; Derzhavnij naukovо-doslidnij institut fizichnoï kul'turi i sportu. – Kiïv, 2008 – 22 s.