

Михайлов Р.В.

Університет митної справи та фінансів

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ДЗЮДОЇСТА ДО МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ

У статті описано емоційні аспекти психологічної підготовки спортсменів-дзюдоїстів до міжнародних змагань. Показано, що у спортсменів з адекватним стилем емоційного переживання домінує середня емоційність, тоді як у досліджуваних із неадекватним стилем (тривожний і амбівалентний) чітко видна тенденція до високого рівня емоційності. На основі отриманих кореляцій зроблено висновки, що наявний прямо пропорційний взаємозв'язок між рівнем енергійності спортсменів та інтенсивністю їхніх емоційних реакцій: у разі зростання одного із цих показників відбувається зростання іншого. У середньому найбільш вираженою характеристикою емоційності у спортсменів на останньому етапі підготовки до міжнародних змагань є інтенсивність. Тривалість емоційного стану є найменш вираженою рисою емоційності досліджуваних спортсменів; емоційна збудливість, а також негативний вплив емоцій на діяльність та спілкування як характеристики емоційності досліджуваних виражені посередньо. Найбільш виражені емоційна збудливість та інтенсивність емоцій у спортсменів із тривожним стилем емоційного переживання; тривалість емоцій найбільш виражена в осіб з адекватним стилем емоційного переживання; негативний вплив емоцій на діяльність найбільше проявляється у спортсменів із тривожним і амбівалентним стилями емоційного переживання. Проведений аналіз дозволив припустити, що у спортсменів, які готуються до міжнародних змагань вперше, і тих, які беруть участь у міжнародних змаганнях повторно, співзв'язок стилю емоційного переживання й емоційних переживань стосовно безпосередньої підготовки до міжнародних змагань є аналогічним. На формування стилю емоційного переживання в молодих спортсменів-дзюдоїстів великий вплив чинять особистісні особливості, зокрема структура Я-функцій особистості, а також особистісна і ситуативна тривожність. Наявність деструктивних і дефіцитарних Я-функцій особистості підвищує ризик розвитку неадекватних стилів емоційного переживання у процесі підготовки до міжнародних змагань. Отже, своєчасна корекція приведе до розвитку конструктивних Я-функцій осіб і надалі успішній професійній реалізації спортсменів-дзюдоїстів.

Ключові слова: спортсмени-дзюдоїсти, міжнародні спортивні змагання, стилі емоційного переживання, самооцінка емоційного стану спортсмена, емоційне ставлення спортсменів-дзюдоїстів.

Постановка проблеми. Психологічна готовність спортсмена до міжнародних змагань є одним із провідних складників успішності у професійному спорті, зокрема і дзюдо. Види спорту, пов'язані з екстремальними переживаннями, дзюдо також, передбачають наявність у спортсменів суттєвого запасу нервово-психічної стійкості й емоційної витримки [1–4].

Питання емоційної стабільності та підконтрольності емоційних переживань актуалізується під час підготовки спортсмена до виступу на міжнародних змаганнях. До значного емоційного навантаження щодо екстремальності дзюдо як виду спорту додається інтенсифікація в ракурсі посиленої емоційної відповідальності за якісний змагальний результат.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати наукових робіт [3; 6; 7] свідчать про

те, що спостерігається спадкоємність стилів емоційного переживання і стилів ставлення до спортивної діяльності. Адекватний стиль емоційного переживання, який складається з початку спортивної підготовки, стійко корелює з адекватною цінністю спорту і з адекватним стилем емоційного ставлення. Амбівалентний стиль емоційного переживання стійко поєднується з недостатньою цінністю спорту й емоційно відчуженим, регулюючим стилем емоційного ставлення [8–10]. Тривожний стиль емоційного переживання корелює зі зниженою або неадекватно завищеною цінністю спорту і тривожним стилем емоційного ставлення [5]. Отже, під час обстеження спортсменів-дзюдоїстів серед професіоналів можна передбачити з високим ступенем вірогідності появу емоційно девіантної поведінки.

Постановка завдання. Мета статті – визначити особливості емоційних стилів переживання спортсменів-дзюдоїстів у зв'язку з підготовкою до міжнародних змагань.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні застосовувалися такі методики: 1) структуроване інтерв'ю; 2) Я-структурний тест Г. Аммона (за допомогою якого були визначені Я-функції). Оскільки метою дослідження був аналіз особливостей емоційних станів та їхнього взаємозв'язку з підготовкою спортсмена-дзюдоїста до міжнародних змагань, нами також було застосовано такі методики, як: методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка; тест самооцінки «Характеристики емоційності» (Є.П. Ільїн); методика самооцінки емоційних станів (А. Уессман і Д. Рікс). Аналіз отриманих результатів проводився в декілька етапів. На першому етапі були проаналізовані результати структурованого інтерв'ю спортсменів-дзюдоїстів із метою виділення груп із різними стилями емоційного переживання. Виділена контрольна група – спортсмени-дзюдоїсти, які повторно виступають на міжнародних змаганнях, до складу ж експериментальної групи ввійшли досліджувані, поділені на умовні підгрупи за стилями емоційного переживання: спортсмени з адекватним стилем емоційного переживання (зі сформованою готовністю до змагальної активності) і спортсмени з девіантними стилями (тривожний, амбівалентний, ейфоричний, ігноруючий, відторгаючий типи). На другому етапі було зіставлено досліджувані групи. Виявлені можливі витоки девіантної поведінки, а також специфічні емоційні переживання в період міжнародних змагань. Застосовувалися якісні та кількісні способи обробки отриманих результатів. Отримані дані були обраховані методами математичної статистики за допомогою програмного пакету SPSS, а також за допомогою U-критерію Манна – Вітні. Ми проаналізували результати структурованого інтерв'ю і виділили основні групи (табл. 1).

Як бачимо з отриманих результатів, спостерігаються лише незначні відмінності між досліджуваними групами, що не є статистично значущими.

Перша група випробовуваних – з адекватним стилем емоційного переживання: 60% – спортсмени-дзюдоїсти, які очікують на перші змагання, 64% спортсменів – повторні змагання. У процесі дослідження була виявлена група випробовуваних із стилем емоційного переживання, який відхиляється від адекватного (40% – перші змагання, 36% – повторні). Девіантний стиль емоційного переживання включав 2 підгрупи.

А. Тривожний стиль емоційного переживання (26 та 20% відповідно). Для спортсменів із таким типом емоційного переживання характерні тривоги, страхи, турботи. Соматичний компонент сильно виражений за типом хворобливого стану; емоційний стан підвищений тривожний або депресивний. Далі у процесі підготовки до змагань не спостерігається стабілізації, загалом тривога посилюється, повторюються депресивні або тривожні епізоди. Безпосередньо перед виступом на змаганнях ця тенденція посилюється; активність пов'язана зі страхами за результат змагання. Особливістю є різко протилежні за фізичними й емоційними відчуттями переживання, характерне виникнення больових відчуттів; інтерпретація своїх негативних емоцій переважно виражена як страх за провал або результат неналежної підготовленості; характерні посилення на зовнішні обставини, що заважають благополучному виступу на змаганнях.

Б. Амбівалентний стиль емоційного переживання (14 та 16% відповідно), який не змінювався протягом усього періоду до змагань та після них. Для амбівалентного стилю емоційного переживання характерні 3 варіанти:

1-й варіант: дуже пізня спортивна ідентифікація супроводжується відчуттям досади або неприємного здивування, соматичний компонент або не виражений зовсім, або стан навіть краще, ніж до змагань.

2-й варіант: спортивна ідентифікація супроводжується різкими негативними емоціями, уся симптоматика різко виражена і негативно фізично й емоційно забарвлена, переживання підготовки до змагань як перешкоди тощо.

3-й варіант амбівалентності – ейфорія, коли всі характеристики мають неадекватно ейфоричне

Таблиця 1

Відмінності у стилях емоційного переживання у спортсменів-дзюдоїстів

№	Тип емоційного переживання	Перші змагання		Повторні змагання	
		К-сть досліджуваних	% досліджуваних	К-сть досліджуваних	% досліджуваних
1.	Адекватний	30	60	32	64
2.	Тривожний	13	26	10	20
3.	Амбівалентний	7	14	8	16

забарвлення, а труднощі недооцінюються. Спостерігається некритичне ставлення до можливих проблем змагального процесу, немає диференційованого ставлення до характеру виступів на змаганнях.

Можна виказати припущення, що найважчим для спортивної корекції є емоційно відчужений стиль емоційного переживання, який, у свою чергу, веде до такого ж стилю емоційного ставлення (емоційно відчужений, регулювальний), який також погано піддається корекції зі стажем спортивних тренувань та виступів на змаганнях.

На наступному етапі дослідження спортсмени-дзюдоїсти заповнювали Я-структурний тест Г. Аммона (ISTA), що дозволяє порівняти структуру Я-функцій особистості спортсмена з адекватним стилем емоційного переживання (далі – СЕП) і неадекватним СЕП.

Аналіз результатів дослідження Я-функцій показав, що у групі спортсменів-дзюдоїстів з адекватним СЕП достовірно переважають конструктивні Я-функції: конструктивна агресія ($P=0,002134$), конструктивна тривога ($P=0,030697$), конструктивне зовнішнє ($0,000001$) і внутрішнє Я-відмежувальне ($0,002339$). У групі з неадекватним СЕП достовірно підвищені деструктивна тривога ($0,000637$), дефіцитарна тривога ($0,023043$), дефіцитарне зовнішнє Я ($0,023043$), деструктивне внутрішнє Я ($0,008916$), деструктивний нарцисизм ($0,005147$), дефіцитарний нарцисизм ($0,000354$).

Спортсменів, що належать до групи неадекватного СЕП, можна схарактеризувати як недоброчинливих, конфліктних, агресивних, не здатних тривалий час підтримувати дружні відносини. Агресивність у таких людей може виявлятися як у відкритих спалахах гніву, імпульсу і вибуху, так і в надмірній вимогливості, іронічності або сарказмі. Енергія, що потребує реалізації, виявляється в руйнівних фантазіях або кошмарних сновидіннях. Часті порушення емоційного, особливо вольового, контролю мають тимчасовий або відносно постійний характер [2]. Завищені показники за шкалою

дефіцитарного зовнішнього Я означають, що даним спортсменам властиві імпульсивність, слабкість емоційного контролю, схильність до екзальтованих станів, недостатня зваженість вчинків і ухвалення рішень, «переповненість» розрізненими, різноманітними відчуттями, образами або думками, крайня непослідовність в інтерперсональних відносинах, нездатність до належної концентрації зусиль, погана регуляція тілесних процесів [4]. На наступному етапі дослідження для вивчення особливостей емоційних станів досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів нами було використано три відповідні методики, аналіз яких допоможе визначити рівень та характеристики емоційності досліджуваних спортсменів із різними стилями емоційного переживання, а також здійснити самооцінку ними власних емоційних станів. Спочатку було проаналізовано показники за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка (табл. 2).

Як бачимо з отриманих результатів та за допомогою U-критерію Манна – Вітні, жоден показник типів психічних станів у спортсменів-дзюдоїстів з амбівалентним стилем емоційного переживання у двох групах (перші змагання / повторні змагання) теж не виявився в зоні значущості, що емпірично підтверджує відсутність достовірно значущих відмінностей між досліджуваними групами.

Проаналізуємо характеристики емоційності за допомогою методики «Характеристики емоційності» Є.П. Ільїна, результати чого наведено в табл. 3.

Як бачимо з табл. 3, визначені показники самооцінки психічних станів у досліджуваних спортсменів обох груп достовірно не відрізняються, тобто у спортсменів, які вперше та повторно готуються до міжнародних змагань, практично відсутня різниця у ступені вираженості емоційних станів. У середньому найбільш вираженою характеристикою емоційності у спортсменів-дзюдоїстів безпосередньо перед змаганнями є інтенсивність (5,3 бали). Тривалість емоційного стану є найменш вираженою рисою емоційності

Таблиця 2

Самооцінка переживання психічних станів спортсменів-дзюдоїстів (перші – повторні змагання)

	Самооцінка психічних станів	Тип емоційного переживання		
		адекватний	тривожний	амбівалентний
Перші змагання	Тривожність	4	18	10
	Фрустрація	9	12	15
	Агресивність	7	11	13
	Ригідність	6	14	17
Повторні змагання	Тривожність	5	17	15
	Фрустрація	10	12	12
	Агресивність	8	10	10
	Ригідність	8	11	13

досліджуваних (4 бали); емоційна збудливість, а також негативний вплив емоцій на діяльність та спілкування як характеристики емоційності досліджуваних виражені посередньо (5,3 та 4,3 бали відповідно). Зазначимо, що максимально можливий показник за кожною зі шкал становить 8 балів.

Загалом, як видно з отриманих результатів, найбільш виражені емоційна збудливість та інтенсивність емоцій у спортсменів із тривожним стилем емоційного переживання; тривалість емоцій найбільш виражена у спортсменів з адекватним стилем емоційного переживання; негативний вплив емоцій на діяльність найбільше проявляється у спортсменів з амбівалентним і тривожним стилями емоційного переживання.

Як видно з табл. 4, отримані показники самооцінки емоційних станів спортсменів залежно від новизни участі в міжнародних змаганнях достовірно не відрізняються. Міра вираженості кож-

ного з досліджених емоційних станів у спортсменів-дзюдоїстів середня: дещо більш вираженими є стани спокою та впевненості в собі; менш виражені стани енергійності та піднесеності. Отримані результати зобразимо графічно (рис. 1–2).

Отже, у спортсменів з адекватним стилем емоційного переживання є високими показники спокійності, енергійності, піднесеності, відчуття впевненості в собі, тоді як у спортсменів із тривожно-амбівалентним типом переживання ці показники значно нижчі. У спортсменів з емоційно відчуженим стилем емоційного переживання, за результатами нашого дослідження, домінують тривожність, утомленість, пригніченість та відчуття безпорадності.

Для виявлення взаємозв'язків між дослідженими характеристиками та показниками емоційності й емоційних станів досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів нами було застосовано кореляційний аналіз, результати якого представлені в табл. 5.

Таблиця 3

Характеристики емоційності спортсменів-дзюдоїстів із різними стилями емоційного переживання (за методикою С.П. Льїна)

	Характеристики емоційності	Тип емоційного переживання		
		адекватний	тривожний	амбівалентний
Перші змагання	Емоційна збудливість	5	4	7
	Інтенсивність емоцій	5	7	4
	Тривалість емоцій	6	5	1
	Негативний вплив емоцій на діяльність	3	5	5
Повторні змагання	Емоційна збудливість	7	6	6
	Інтенсивність емоцій	6	7	5
	Тривалість емоцій	4	5	2
	Негативний вплив емоцій на діяльність	4	7	6

Таблиця 4

Рівні самооцінки емоційних станів спортсменів-дзюдоїстів із різними стилями емоційного переживання (за методикою А. Уессман і Д. Рікс)

	Характеристики емоційності	Тип емоційного переживання		
		адекватний	тривожний	амбівалентний
Перші змагання	Спокійність – тривожність	8	7	6
	Енергійність – утомленість	7	6	5
	Піднесеність – пригніченість	7	5	4
	Відчуття впевненості в собі – відчуття безпорадності	8	7	6
	сумарний показник	30	25	21
Повторні змагання	Спокійність – тривожність	7	7	8
	Енергійність – утомленість	8	5	5
	Піднесеність – пригніченість	6	6	7
	Відчуття впевненості в собі – відчуття безпорадності	6	6	7
	сумарний показник	27	24	27

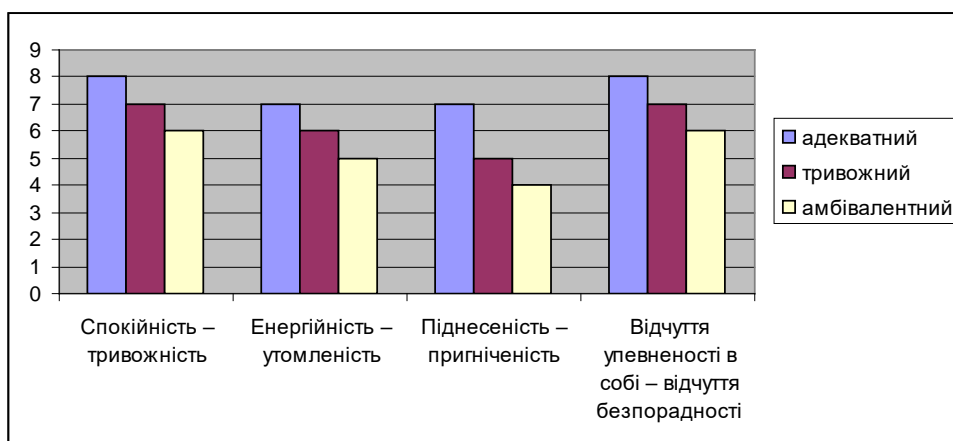


Рис. 1. Рівні самооцінки емоційних станів спортсменів-дзюдоїстів (перші змагання)

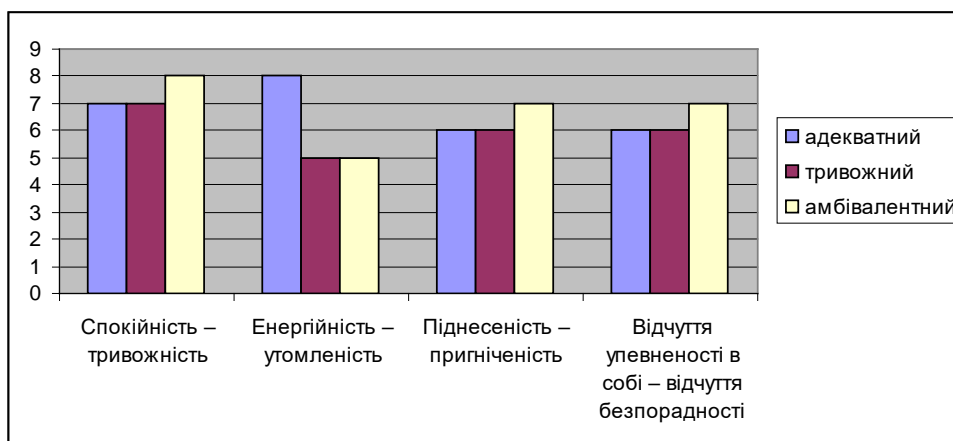


Рис. 2. Рівні самооцінки емоційних станів спортсменів-дзюдоїстів (повторні змагання)

Таблиця 5

Результати кореляційного аналізу між показниками емоційності й емоційних станів спортсменів-дзюдоїстів

	I ₁	I ₂	I ₃	I ₄	I ₅
Загальна емоційність	-0,15	0,02	-0,01	-0,33**	-0,23**
Емоційна збудливість	0,01	-0,23**	-0,33**	0,1	-0,2
Інтенсивність емоцій	0,11	0,46*	0,05	0,13	0,37*
Тривалість емоцій	0,29**	-0,07	0,29**	0,18	0,32**
Негативний вплив емоцій на діяльність	-0,24**	-0,06	-0,04	0,01	0,08

* статистично значущі кореляції;

** кореляції на рівні статистичної тенденції.

I₁ – «Спокійність – тривожність».

I₂ – «Енергійність – утомленість».

I₃ – «Піднесеність – пригніченість».

I₄ – «Відчуття впевненості в собі – відчуття безпорадності».

I₅ – сумарний показник.

Отже, як бачимо з отриманих результатів кореляційного аналізу, взаємозв'язки на рівні статистичної значущості було одержано нами між показниками інтенсивності емоцій і енергійності, інтенсивності емоцій та загального емоційного стану.

На основі отриманих кореляцій можемо зробити висновки, що наявний прямо пропорційний взаємозв'язок між рівнем енергійності спортсменів та інтенсивністю їхніх емоційних реакцій: у разі зростання одного із цих показників відбувається зростання іншого. Зазначимо також, що кореляційний аналіз не дає можливості говорити про спрямованість взаємозв'язку між досліджуваними показниками, тобто ми не можемо говорити про те, що, наприклад, інтенсивність емоцій у спортсменів провокує підвищену енергійність чи навпаки; можна констатувати лише наявність взаємозв'язку, але не його спрямованість. Також можемо твердити, що загальний емоційний стан пов'язаний з інтенсивністю емоцій у спортсменів-дзюдоїстів на останньому етапі підготовки до міжнародних змагань: позитивний емоційний стан, що включає високі показники спокійності, енергійності, піднесеності, відчуття впевненості в собі, пов'язаний із високою інтенсивністю емоційних переживань спортсмена. Окрім зазначених кореляцій, визначених нами на рівні статистичної значущості, можемо виділити декілька кореляцій, які виявлені нами на рівні статистичної тенденції (тобто в разі більш детального аналізу або ж за наявності визначених умов кореляційний зв'язок може бути виражений): пряма кореляція між тривалістю емоцій та спокійністю; пряма кореляція між тривалістю емоцій та піднесеністю; зворотна кореляція між негативним впливом емоцій на діяльність та спокійністю; зворотна кореляція між емоційною збудливістю й енергійністю; зворотна кореляція між емоційною збудливістю та піднесеністю; зворотна кореляція між загальною емоційністю та впевненістю в собі; зворотна кореляція між загальною емоційністю та загальним емоційним станом (позитивним); пряма кореляція між тривалістю емоцій та загальним емоційним станом (позитивним). Під прямою кореляцією ми розуміємо залежність на кшталт «у разі зростання однієї ознаки спостерігається зростання й іншої»; під зворотною кореляцією мається на увазі залежність на кшталт «у разі зростання однієї ознаки спостерігається зниження іншої». Отже, за результатами кореляційного аналізу ми виявили, що: тривалість емоцій у спортсменів прямо пропорційно взаємопов'язана з такими емоційними станами, як спокійність, піднесеність, а також загальний

позитивний емоційний стан; негативний вплив емоцій спортсмена на діяльність та спілкування перебуває у взаємозв'язку з такими емоційними станами, як спокійність / тривожність, тобто в разі зростання тривожності посилюється й негативний вплив емоцій на спілкування та спортивну діяльність; інтенсивність емоцій у спортсмена перебуває в тісному прямопропорційному взаємозв'язку з емоційним станом енергійності, а також із загальним позитивним емоційним станом. Однак, імовірно, у даному разі йдеться про помірну інтенсивність емоцій, бо за надмірної інтенсивності емоційних проявів спостерігається деструктивний вплив на поведінку та спортивну діяльність, зокрема й на загальний емоційний стан спортсмена; емоційна збудливість як характеристика емоційності спортсменів-дзюдоїстів обернено пропорційна таким емоційним станам, як енергійність та піднесеність, тобто прямопропорційна емоційним станам утомленості та пригніченості. У цьому разі йдеться, імовірно, про надмірну емоційну збудливість, яка справді провокує негативні емоційні стани особистості спортсмена, зокрема і втомленість та пригніченість; загальна емоційність у спортсменів-дзюдоїстів перебуває у прямій взаємозалежності з негативними емоційними станами: пригніченості та загального негативного емоційного стану. Також зазначимо, що мається на увазі, імовірно, надмірна (підвищена) емоційність, за якої можуть спостерігатися стани пригніченості та загальної емоційної розгалуженості. Тому підвищена емоційність як властивість особистості спортсмена потребує відповідних засобів корекції, або, точніше, коригування.

Висновки. Для дослідження особливостей емоційних станів спортсменів-дзюдоїстів безпосередньо перед змаганнями було виділено та проведено відповідні психодіагностичні методики, результати за якими було проаналізовано з допомогою кореляційного аналізу. На основі отриманих кореляцій зроблено висновки про наявність взаємозв'язку між показниками енергійності й інтенсивністю емоційних реакцій у спортсменів, а також взаємозв'язку загального емоційного стану з інтенсивністю емоцій: позитивний емоційний стан, що включає високі показники спокійності, енергійності, піднесеності, відчуття впевненості в собі, пов'язаний із високою інтенсивністю емоційних переживань. За результатами дослідження можна зробити такі висновки: 1) адекватний стиль емоційного переживання спортсменів-дзюдоїстів під час підготовки до міжнародних змагань визначений лише в 60–64% вибірки, тоді як у 36–40% він

неадекватний; 2) достовірно значущих відмінностей між групами спортсменів-дзюдоїстів, які очікують на перші змагання, і тих, які беруть участь у міжнародних змаганнях повторно, зазначено не було; 3) у спортсменів із тривожним стилем емоційного переживання у структурі особистості переважає деструктивна агресія, дефіцитарне і деструктивне внутрішнє Я, деструктивний нарцисизм.

Список літератури:

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. Киев : Вежа, 1997. 126 с.
2. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2014. 233 с.
3. Иванов А.В., Боряев А.А. Техничко-тактические характеристики соревновательной деятельности элитных дзюдоистов-паралимпийцев. *Адаптивная физическая культура*. 2009. № 1 (37). С. 4–7.
4. Малкин В.Р. Формирование психической соревновательной надежности спортсмена. *Спортивный психолог*. 2004. № 2. С. 33–36.
5. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Использование средств психической саморегуляции в спорте: итоги и перспективы. *Журнал спортивного психолога*. 2003. Спецвыпуск. С. 36–43.
6. Михелс Г. Построение команды : Путь к успеху. Пер. с англ. Киев : Центр лицензирования ФФУ, 2006. 224 с.
7. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. Москва : ФиС, 1979. 224 с.
8. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов и др. Москва : ФиС, 1985. 176 с.
9. Николаев А.Н. Психологическая специфика деятельности тренера ДЮСШ. *Физическая культура*. 2003. № 4. С. 28–31.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения*. Киев : Олимпийская литература, 2004. С. 441–454.
11. Рогалева Л.Н. Влияние спортивной деятельности на личность юного спортсмена в зависимости от установок тренера. *Спортивный психолог*. 2004. № 1. С. 54–58.
12. Романина Е.В., Романин Е.А. Особенности индивидуального стиля тренера в процессе профессиональной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 6. С. 18–24.

Mykhailov R.V. PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF JUDO ATHLETE PREPARATION FOR INTERNATIONAL COMPETITIONS

The article describes the emotional aspects of psychological preparation of judo athletes for international competitions. It is shown that athletes with an adequate style of emotional experience are dominated by average emotionality, while in the researched with inadequate (anxious and ambivalent) style the tendency to a high level of emotionality is clearly visible. Based on the obtained correlations, conclusions were made that there is a directly proportional relationship between the level of energy of athletes and the intensity of their emotional reactions: the growth of one of these indicators is the growth of the other. On average, the most pronounced in athletes at the last stage of preparation for international competitions is a characteristic of emotionality – intensity. Duration of the emotional state is the least expressed feature of emotionality of the researched sportsmen; emotional excitability and also negative influence of emotions on activity and communication as characteristics of emotionality of the researched are expressed in average. Emotional excitability and intensity of emotions were most expressed in athletes with the anxious style of emotional experience; duration of emotions was most expressed in individuals with the adequate style of emotional experience; negative influence of emotions on activity was most expressed in athletes with anxious and ambivalent styles of emotional experience. The analysis suggested that in athletes preparing for international competitions for the first time and those who participate in international competitions repeatedly, the mutual relationship between the style of emotional experience and emotional experiences in relation to the immediate preparation for international competitions is similar. The formation of the style of emotional experience in young judoka athletes is greatly influenced by personal features, in particular the structure of personality self-functions, as well as personal and situational anxiety. The presence of destructive and defective personality self-functions increases the risk of the development of inadequate styles of emotional experience in the course of preparation for international competitions. Consequently, timely correction will lead to the development of constructive self-functions of individuals and further successful professional realization of judo athletes.

Key words: judo athletes, international sports competitions, styles of emotional experience, self-assessment of emotional state of athlete, emotional attitude of judo athletes.