

Алгоритм формування стресостійкості спортсменів вищої кваліфікації у вільній боротьбі в процесі передзмагальної підготовки

Мигалюк Микола Васильович ¹

Опубліковано	Секція	УДК
28.04.2025	Фізична культура і спорт	796.812

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15322710>

Анотація. У статті здійснено теоретичне обґрунтування проблеми формування стресостійкості спортсменів вищої кваліфікації у вільній боротьбі в процесі передзмагальної підготовки. Актуальність дослідження визначається необхідністю підвищення ефективності змагальної діяльності борців у сучасних умовах високої динаміки, конкуренції та інтенсивного психологічного навантаження. Проведений аналіз концептуальних основ стресостійкості дозволив розглядати її як цілісну адаптивну систему, що інтегрує фізіологічні, психологічні та когнітивні механізми реагування на стресові впливи.

У межах дослідження уточнено структуру основних чинників, які визначають рівень стресостійкості спортсменів, зокрема індивідуально-психофізіологічні характеристики, рівень когнітивної гнучкості, емоційно-вольову стійкість та вплив організаційно-ситуаційних умов. Особливу увагу приділено аналізу передзмагального періоду як ключового етапу розвитку стресостійкості, де природне зростання емоційного напруження може бути використано як ресурс для формування адаптивних реакцій борця.

На основі узагальнення теоретичних положень і методичних підходів розроблено алгоритм формування стресостійкості спортсменів у передзмагальний період. Алгоритм включає етапи діагностики психофізіологічного стану, планування індивідуалізованої програми тренувальних впливів, моделювання стресових ситуацій, розвиток навичок емоційної та когнітивної саморегуляції, регулярного моніторингу змін і фіналізації перед виступом.

Запропонований алгоритм спрямований на перетворення стресу з деструктивного чинника на ресурс мобілізації, що забезпечує підвищення психологічної стійкості, швидкості прийняття тактичних рішень і збереження техніко-тактичної ефективності борців у критичних змагальних ситуаціях. Практичне впровадження результатів дослідження сприятиме підвищенню конкурентоспроможності українських борців у міжнародних змаганнях.

Ключові слова: вільна боротьба, стресостійкість, передзмагальна підготовка, когнітивна саморегуляція, емоційна стабільність, алгоритм розвитку.

¹ Мигалюк Микола Васильович, магістр фізичної культури і спорту, тренер вищої категорії, Майстер спорту України з вільної боротьби, <https://orcid.org/0009-0006-8183-1931>

Algorithm for developing stress resistance in top-level freestyle wrestling athletes during pre-competition training

Abstract. The article provides a theoretical substantiation of the problem of developing stress resilience in elite freestyle wrestlers during the pre-competition preparation phase. The relevance of the study is determined by the need to enhance the competitive performance of athletes under the conditions of increased dynamism, competition, and intense psychological pressure. The analysis of the conceptual foundations of stress resilience allowed it to be considered as an integrated adaptive system that combines physiological, psychological, and cognitive mechanisms for responding to stress factors.

The study clarifies the structure of the main factors influencing the level of athletes' stress resilience, including individual psychophysiological characteristics, the degree of cognitive flexibility, emotional-volitional stability, and the impact of organizational and situational conditions. Particular attention is paid to the analysis of the pre-competition period as a crucial stage for the development of stress resilience, where the natural rise in emotional tension can be used as a resource for forming adaptive reactions.

Based on the synthesis of theoretical frameworks and methodological approaches, an algorithm for the development of stress resilience in athletes during the pre-competition phase has been developed. The algorithm includes stages of diagnosing psychophysiological conditions, planning individualized training programs, modeling stress-inducing situations, developing emotional and cognitive self-regulation skills, conducting regular monitoring of progress, and finalizing preparations before competition.

The proposed algorithm aims to transform stress from a destructive factor into a resource for mobilization, ensuring enhanced psychological resilience, improved tactical decision-making speed, and the preservation of technical and tactical effectiveness in critical competitive situations. The practical implementation of the study's results will contribute to strengthening the competitiveness of Ukrainian wrestlers in international competitions.

Keywords: freestyle wrestling, stress resilience, pre-competition preparation, cognitive self-regulation, emotional stability, development algorithm.

Вступ

Сучасний розвиток вільної боротьби на міжнародній арені характеризується зростанням динаміки змагальних дій, інтенсифікацією психофізіологічних навантажень та посиленням психологічної напруги в процесі підготовки і безпосереднього змагання. У цих умовах стресостійкість спортсменів вищої кваліфікації набуває особливої значущості як комплексний адаптивний ресурс, що забезпечує здатність борця до ефективної діяльності в стані максимальної мобілізації фізичних, емоційних та когнітивних можливостей.

Окремі аспекти стресостійкості в спорті були предметом дослідження багатьох авторів, а саме: Осць прізвища та ініціали імен авторів українською мовою, в алфавітному порядку: Аксютін В., Алексєєва І., Антоненко С., Антипенко В., Бегеза Л., Бут О., Дакал Н., Данько Г., Дудник О., Заповітряна О., Живолович С., Гречко Ю., Гуртова Т., Іващенко О., Іванченко О., Ковальчук В., Коробейніков Г., Коробейнікова Л., Крупеня С., Лаврентьєв О., Лисенко О., Машковський І., Міщенко В., Мусяєнко О., Приставський Т., Семенів Б., Сергієнко Ю., Шинкарук О., Федорчук С., Хуторна О. та іншими.

Однак більшість наукових робіт орієнтовані переважно на загальні положення психоемоційної регуляції або розглядають стресостійкість у контексті інших видів спорту. Натомість специфіка вільної боротьби, що поєднує високий рівень фізичної взаємодії з необхідністю миттєвого тактико-технічного реагування, створює унікальні вимоги до формування стійкості до стресу, які у вітчизняній і міжнародній науковій літературі досліджені недостатньо. Зокрема, бракує цілісних алгоритмізованих моделей

формування стресостійкості саме в умовах передзмагальної підготовки спортсменів вищої кваліфікації.

Актуальність теми зумовлюється також необхідністю впровадження системного підходу до розвитку стресостійкості, що передбачає інтеграцію фізіологічних, психологічних і когнітивних аспектів у логіку передзмагального тренувального процесу. Врахування цих чинників стає ключовим для підвищення конкурентоспроможності українських спортсменів на міжнародних турнірах у період післявоєнного відновлення та інтеграції у світовий спортивний простір.

Метою статті є розроблення і теоретичне обґрунтування алгоритму формування стресостійкості спортсменів вищої кваліфікації у вільній боротьбі в процесі передзмагальної підготовки.

Завдання дослідження передбачають:

- здійснити системний аналіз концептуальних основ стресостійкості в спортивній боротьбі;
- виявити основні чинники, що визначають рівень стресостійкості борців вищої кваліфікації;
- охарактеризувати особливості передзмагальної підготовки як періоду розвитку стресостійкості;
- визначити методичні орієнтири формування стресостійкості у тренувальному процесі борців;
- розробити структурований алгоритм формування стресостійкості спортсменів у передзмагальний період.

Результати

У спортивній боротьбі стресостійкість постає не як ізольована властивість, а як багаторівнева система, що забезпечує стійке функціонування спортсмена в умовах гострої емоційної, фізичної та когнітивної напруги. Системний підхід до розуміння стресостійкості вимагає розгляду її не як сукупності окремих якостей, а як цілісного процесу, що реалізується через взаємодію декількох інтегрованих підсистем, кожна з яких має свої прояви і механізми розвитку.

Провідні наукові школи, що вивчають стресостійкість у спорті, пропонують різні інтерпретації структури цієї здатності. Зокрема, у фізіологічному підході стресостійкість розглядається як здатність організму підтримувати стабільність гомеостазу в умовах підвищеного навантаження, що проявляється у регуляції серцево-судинної діяльності, стабілізації нервово-м'язової координації та оптимізації роботи вегетативної нервової системи [1]. У спортивній боротьбі це виражається у здатності борця зберігати технічну точність і моторну ефективність навіть у пікові моменти фізичного виснаження.

Психологічні школи акцентують увагу на внутрішніх механізмах регуляції емоційного стану. Стресостійкість у цьому вимірі осмислюється як здатність борця управляти рівнем тривожності, підтримувати мотиваційну мобілізацію і блокувати руйнівний вплив негативних емоцій. Проявом психологічної стресостійкості у боротьбі стає здатність зберігати внутрішню зібраність, діяти впевнено і творчо навіть у разі тактичної невдачі чи непередбачуваної зміни ситуації на килимі [2].

Когнітивний вимір стресостійкості, активно розроблений у межах когнітивно-поведінкових шкіл, підкреслює важливість аналітичного мислення, прогнозування розвитку подій і прийняття рішень в умовах високої невизначеності. У вільній боротьбі це проявляється у вмінні борця оперативно оцінювати змінну тактичну обстановку, прогнозувати дії суперника і здійснювати вибір оптимальної техніко-тактичної відповіді в умовах жорсткого часово-просторового обмеження [3].

Системний підхід також дозволяє осмислити стресостійкість як процес постійної адаптації: не як статичну рису, що раз і назавжди сформована, а як динамічний ресурс,

який змінюється залежно від досвіду, стану підготовленості, емоційного фону і характеру змагальної ситуації. Таке трактування відкриває шлях до побудови спеціалізованих моделей розвитку стресостійкості в спорті, орієнтованих не лише на тренування окремих якостей, а на комплексне формування адаптивних механізмів реагування на стрес у його багатовимірному прояві.

Рівень стресостійкості спортсменів вищої кваліфікації у вільній боротьбі формується внаслідок взаємодії численних чинників, що охоплюють як природні властивості організму, так і результати тривалої тренувальної і змагальної діяльності. У межах системного підходу до аналізу стресостійкості кожен із цих чинників виступає не ізольованим елементом, а складовою цілісної адаптивної системи, що забезпечує ефективність функціонування спортсмена в умовах граничної напруги. Індивідуально-психофізіологічні особливості борця складають первинне підґрунтя рівня його стресостійкості. Генетично обумовлені властивості нервової системи, тип вищої нервової діяльності, особливості регуляції вегетативних процесів створюють базові можливості або обмеження для розвитку стійкості до стресових впливів. У той же час самі ці властивості можуть зазнавати суттєвих змін під дією тренувальних навантажень і спеціалізованої психофізіологічної підготовки [4]. Ключову роль відіграють також когнітивні чинники: рівень розвитку концентрації уваги, швидкість мисленневих процесів, здатність до прогнозування тактичної ситуації та адаптивної перебудови дій. Висока когнітивна мобільність дозволяє борцю ефективно діяти навіть у надзвичайно мінливих умовах, що є характерними для поєдинків на рівні вищої кваліфікації. Емоційно-вольова сфера визначає, наскільки спортсмен здатний мобілізуватися під впливом стресу, трансформуючи емоційне напруження у конструктивну енергію змагальної активності. Розвинені навички емоційної регуляції, толерантність до невизначеності, здатність зберігати оптимальний бойовий настрій за несприятливих обставин виступають ознаками високого рівня стресостійкості [5]. Не можна оминати і ситуаційно-організаційні чинники: якість передзмагальної підготовки, організація тренувального і змагального режиму, наявність або відсутність надмірного зовнішнього тиску з боку тренерського штабу, рівень довіри до партнерів по команді. Навіть найвищий рівень індивідуальної підготовленості може бути нівельований несприятливими зовнішніми обставинами.

На Рис. 1 представлено схему, що наочно ілюструє системну взаємодію чинників, які визначають рівень стресостійкості борців вищої кваліфікації [1-5]:

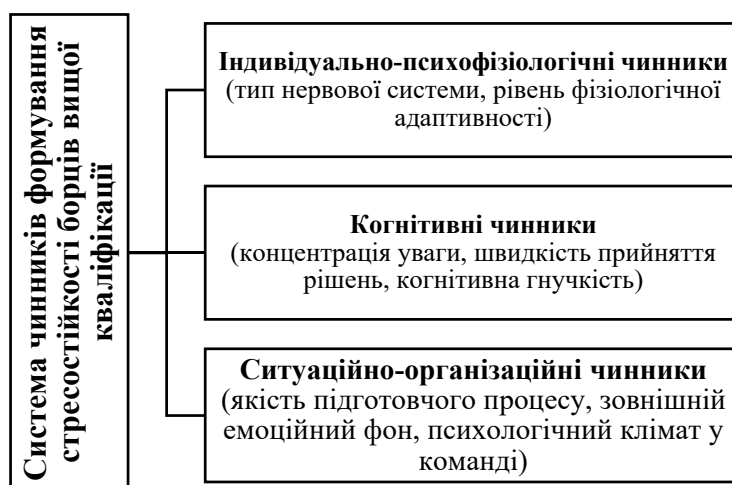


Рис. 1. Система чинників формування стресостійкості борців вищої кваліфікації

Рівень стресостійкості борця вищої кваліфікації є результатом складної взаємодії низки факторів, які формують багаторівневу адаптивну систему, здатну забезпечити оптимальне функціонування спортсмена в умовах граничної змагальної напруги. Розуміння цієї системної природи є передумовою для побудови ефективних програм передзмагальної підготовки, спрямованих на розвиток стійкості до стресу.

Передзмагальна підготовка у вільній боротьбі відкриває унікальне вікно можливостей для формування стресостійкості, адже саме в цей період природним чином зростає рівень психоемоційної напруги, і тренувальні впливи можуть бути спрямовані не лише на вдосконалення фізичної форми, а й на розбудову психологічної стійкості. На відміну від підготовчих етапів, де домінує фізична або техніко-тактична робота, передзмагальний період набуває характеру тонкої взаємодії фізіологічної мобілізації, емоційної саморегуляції та когнітивної концентрації.

У цей час спортсмен уже володіє сформованим технічним арсеналом, має необхідний рівень спеціальної витривалості, проте саме зараз вирішальним стає інше - здатність зберегти ясність мислення і психологічну рівновагу в умовах поступового зростання напруги. Вільна боротьба, де змагальний поєдинок є постійною грою швидких змін і миттєвих рішень, вимагає не стільки механічного відтворення технік, скільки стійкої здатності діяти творчо у стресогенному середовищі.

Передзмагальна підготовка водночас провокує і тренує спортсмена: нервова система перебуває у стані високої збудженості, а психологічна напруга - у процесі зростання. Саме в такій атмосфері моделювання змагальних умов стає не просто тренувальним завданням, а необхідним інструментом загартування. Спаринги, організовані за моделлю реального турніру, раптові зміни завдань, імітація ситуацій невизначеності - усе це вчить борця зберігати стійкість там, де звичайний тренувальний досвід зазнає краху [6]. Проте ефективність передзмагальної роботи не обмежується імітацією бою. Важливим елементом стає навчання спортсмена володіти собою у момент пікової напруги: дихальні техніки, самонастроювання, позитивна візуалізація майбутніх дій. Передзмагальні дні - це період, коли емоційна стабільність має стати такою ж навичкою, як і технічне виконання кидка [7]. Водночас передзмагальний період не терпить надмірного фізичного навантаження. Тонке балансування між підтриманням спортивної форми і попередженням виснаження є критично важливим. Кожне тренування повинно не виснажувати ресурси борця, а сприяти їхній мобілізації, підтримувати психологічну впевненість і давати відчуття контрольованості процесу. Когнітивна робота в цей час також змінює свою природу: якщо раніше тренувалася багатоваріантність мислення і аналіз помилок, то тепер акцент переноситься на концентрацію на сильних сторонах, на швидке і безсумнівне прийняття рішень. Тренування тактичних сценаріїв переходить у площину психологічного укорінення: спортсмен має не просто знати можливі рішення, а бути готовим діяти без внутрішніх сумнівів у стресовій ситуації [8]. Передзмагальна підготовка постає не як завершальний етап накопичення навичок, а як своєрідний перехідний міст між тренувальною впевненістю і змагальною невизначеністю. Саме тут формується той рівень стресостійкості, який дозволяє борцю не втратити себе у вирі змагань, перетворивши передзмагальну напругу не на загрозу, а на ресурс для перемоги.

Розвиток стресостійкості у вільній боротьбі потребує методичної стратегії, що поєднує фізіологічні, психологічні та когнітивні елементи у цілісну систему впливів. Йдеться не лише про зниження негативного впливу стресу на ефективність дій, а про формування внутрішнього механізму використання стресових чинників як ресурсу мобілізації, концентрації і тактичної гнучкості. Методика підготовки борців має будуватися навколо ідеї поступового занурення спортсмена у змодельовані стресогенні умови і навчання його ефективним стратегіям подолання внутрішнього напруження без втрати якості виконання.

Передзмагальний період відкриває особливі можливості для такої роботи. Підвищення нервово-емоційної напруги в останні дні перед стартом має бути не джерелом ризику, а інструментом цілеспрямованого тренування стійкості. Саме у цей період методичні орієнтири мають враховувати необхідність не тільки підтримки фізичної форми, але й розвитку навичок миттєвої адаптації до змін тактичної ситуації, емоційної стабілізації у моменти невдач, оперативного відновлення психофізіологічного балансу після впливу зовнішніх і внутрішніх подразників.

Ефективна методика має бути багаторівневою: починаючи від організації спеціальних тренувальних сесій із моделюванням змагального стресу, і закінчуючи індивідуальною психоемоційною роботою спортсмена з використанням технік саморегуляції. Систематичність, варіативність і поступове нарощування складності тренувальних завдань виступають обов'язковими умовами для ефективного формування стресостійкості. У Таблиці 1 узагальнено основні методичні орієнтири формування стресостійкості борців у процесі підготовки.

Таблиця 1

Методичні орієнтири формування стресостійкості борців у процесі підготовки

Методичний орієнтир	Сутність реалізації	Очікуваний ефект
Моделювання стресових змагальних ситуацій	Проведення тренувань із підвищеним рівнем тактичної невизначеності, змінними правилами, штучними ускладненнями умов	Розвиток адаптивності нервової системи до стресу, стійкість моторних і когнітивних реакцій
Тренування емоційної саморегуляції	Використання технік дихальної стабілізації, методів позитивної візуалізації, стратегій управління емоціями	Підвищення здатності спортсмена контролювати емоційний фон і мобілізувати внутрішні ресурси
Розвиток когнітивної гнучкості і тактичного мислення	Створення завдань на оперативний вибір варіантів дій у змінних ситуаціях; тренування прогнозування тактичних сценаріїв	Підвищення швидкості і якості прийняття рішень у стресових умовах
Формування стійкості до невдач і тактичних помилок	Включення в тренування елементів навмисних програшних ситуацій з подальшим швидким переходом до активної дії	Розвиток здатності зберігати впевненість і бойову ефективність після локальних невдач
Розвиток навичок самоконтролю стану	Навчання самостереженню за психоемоційним станом, використання швидких технік відновлення концентрації	Підвищення автономності регуляції стану під час змагань, зменшення залежності від зовнішніх стимулів

Узагальнено автором за [5-12]

Таким чином, формування стресостійкості у вільній боротьбі є багатоплощинним процесом, що вимагає від тренера і спортсмена спільної методичної роботи, орієнтованої не лише на розвиток окремих компонентів підготовленості, а на гармонізацію психофізіологічної системи спортсмена в умовах постійної зміни змагального середовища.

Створення дієвого механізму розвитку стресостійкості в борців вищої кваліфікації потребує чіткої, послідовної та методично вивіреної структури. Алгоритм має не лише

поєднувати окремі тренувальні й психологічні заходи, але й системно вибудовувати етапи адаптації спортсмена до передзмагального стресу, поступово підвищуючи його здатність діяти продуктивно в умовах максимальної емоційної й фізичної напруги.

Конструкція алгоритму має передбачати діагностичний стартовий етап, індивідуалізацію методичних впливів, поступове моделювання стресогенних ситуацій, розвиток саморегулятивних умінь і обов'язковий моніторинг ефективності впровадження. Логіка дій має забезпечувати безперервний зворотний зв'язок і гнучкість корекції програми залежно від змін у стані спортсмена.

У Таблиці 1 представлено етапи алгоритму формування стресостійкості борців вищої кваліфікації.

Таблиця 2

Етапи алгоритму формування стресостійкості борців вищої кваліфікації

Етап алгоритму	Зміст роботи	Очікуваний результат
Діагностика початкового рівня	Тестування емоційної стабільності, реакцій на стрес, когнітивної гнучкості	Визначення стартових параметрів для індивідуалізації підготовки
Планування індивідуальної програми	Побудова структури тренувань із врахуванням виявлених слабких ланок	Оптимізація змісту тренувальних впливів під особистісні потреби спортсмена
Моделювання стресових ситуацій	Проведення тренувань із сценаріями підвищеної невизначеності й тиску	Формування адаптивних механізмів реагування у змагальних умовах
Розвиток саморегуляції	Навчання технікам емоційного контролю, когнітивної стабілізації	Підвищення здатності керувати внутрішнім станом у критичних моментах
Моніторинг і корекція програми	Періодичний аналіз динаміки змін, оперативна адаптація плану	Підтримка оптимальної траєкторії розвитку стійкості до стресу
Фіналізація перед змаганнями	Закріплення сформованих навичок у передстартовий період	Забезпечення максимальної готовності до ефективної діяльності на змаганнях

Розроблено автором

Алгоритм формування стресостійкості спортсменів вищої кваліфікації у передзмагальний період є не просто послідовністю заходів, а цілісною системою впливів, що інтегрує діагностику, індивідуалізацію, моделювання, розвиток саморегуляції і постійний моніторинг, спрямовану на мобілізацію внутрішнього потенціалу борця до ефективної боротьби в умовах стресу.

Висновки

Формування стресостійкості спортсменів вищої кваліфікації у вільній боротьбі в процесі передзмагальної підготовки є критичним чинником забезпечення їхньої змагальної успішності у сучасних умовах високої конкуренції та інтенсивного психологічного навантаження. Проведене теоретичне і методичне дослідження засвідчило, що стресостійкість у спортивній боротьбі виступає не окремою властивістю, а цілісною адаптивною системою, яка поєднує фізіологічні, психологічні та когнітивні механізми реагування на стресові впливи.

Розглянуті концептуальні основи дали змогу осмислити стресостійкість як динамічний процес, що піддається цілеспрямованому розвитку через тренувальні й психопедагогічні впливи. Виявлені основні чинники, що визначають рівень стійкості

борців, зокрема індивідуально-психофізіологічні особливості, рівень когнітивної гнучкості, емоційно-вольову підготовленість та організаційно-ситуаційні умови тренувального середовища.

У статті акцентовано, що саме передзмагальний період створює унікальні умови для розвитку стресостійкості, оскільки природне зростання емоційної напруги в цей час дозволяє моделювати змагальні стресори й системно формувати навички їх конструктивного опрацювання. Визначено, що ефективність передзмагальної підготовки значною мірою залежить від здатності тренувальної програми поєднати моделювання стресогенних ситуацій, розвиток саморегуляційних навичок і підтримання когнітивної стабільності спортсмена.

На основі узагальнення теоретичних положень і методичних напрацювань розроблено алгоритм формування стресостійкості спортсменів вищої кваліфікації у процесі передзмагальної підготовки. Алгоритм включає етапи діагностики, планування індивідуалізованої програми впливу, моделювання стресових ситуацій, розвитку саморегуляційних стратегій, періодичного моніторингу і фіналізації перед змаганнями.

Реалізація запропонованого підходу дозволяє не лише знижувати ризики емоційного виснаження і тактичної неефективності під час змагань, але й сприяє перетворенню передзмагального стресу на активний ресурс мобілізації, що є ключовим чинником досягнення високих спортивних результатів у вільній боротьбі на міжнародному рівні. Подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на удосконалення індивідуалізованих моделей підготовки борців з урахуванням гендерних, вікових та психотипових особливостей спортсменів.

Список використаної літератури

1. Арнаутова, Л. В. (2023). Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/59cf328a-10c0-4b80-bd06-dc655ae07d41/download>
2. Коробейніков, Г. В., Коробейнікова, Л. Г., Дудник, О. К., & Аксютін, В. В. (2014). Вікові особливості стресостійкості у єдиноборців високої кваліфікації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (118 (1)), 165-169. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis.64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VchdpuPN_2014_118\(1\)_40.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis.64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VchdpuPN_2014_118(1)_40.pdf)
3. Мусієнко, О. В., Семенів, Б. С., Гуртова, Т. В., Федорович, В. С., & Приставський, Т. Г. (2025). Комплексний аналіз стресостійкості та мотивації борчинь української боротьби на поясах: фізіологічні, клітинні та психологічні маркери адаптації. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (16). <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/download/798/688>
4. Дакал, Н. А. (2017). Визначення індивідуального стилю діяльності борців високої кваліфікації з урахуванням психофізіологічних характеристик. *Київ, Україна*. https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/aref_dakal_n.a.pdf
5. Алексеев, А., & Алексеева, І. (2025). Аналіз напрямків дослідження психофізіологічних показників борців. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*, 1, 5-8. <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/download/321543/312233>
6. Бегеза, Л. Є., & Гречко, Ю. Л. (2024). Особливості психологічної підготовки спортсменів у передзмагальний період. *Bulletin of the Academy of Labor, Social*

- Relations and Tourism. Series: Economics, Psychology and Management*, (1). <https://www.alsrt.com.ua/index.php/economics/article/view/2024-01-02-03>
7. Данько, Г. В., Лаврентьєв, О. М., Данько, Т. Г., Крупеня, С. В., & Живолович, С. А. (2023). Psychological training of freestyle wrestling athletes. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (8 (168)), 39-45. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/download/1437/1412>
 8. Лаврентьєв, О. М., Сергієнко, Ю. П., Антоненко, С. А., Крупеня, С. В., & Бут, О. В. (2023). Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. <https://ir.dpu.edu.ua/entities/publication/307a4739-72e0-4551-b3ff-4901b0ceb869>
 9. Коробейніков, Г., Коробейнікова, Л. Г., Дудник, О. К., Іващенко, О., Міщенко, В., & Воронцов, А. (2017). Прояв нейродинамічного реагування у кваліфікованих спортсменів з різним рівнем стресостійкості. <https://rep.btsau.edu.ua/bitstream/BNAU/694/5/Proiav%20neirodinamichno%20ho.pdf>
 10. Заповітряна, О. Б. (2016). Вікові особливості психофізіологічних станів у борців високої кваліфікації на заключних етапах багаторічної підготовки. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/f3dd1a3f-06b0-4b8f-ba3a-6c0afd66b9de/download>
 11. Воронова, В., & Ковальчук, В. (2024). Психологічні складові готовності борців до змагальної діяльності. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, (4), 67-83. <https://vspu.net/apfv/index.php/journal/article/download/31/35>
 12. Машковський, І. Б. (2021). Критерії оцінки психофізіологічних станів у борців високої кваліфікації. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/8d506c7c-0515-416e-8054-e91e8fb7fa5e/download>
 13. Антипенко, В. О. (2021). Стресостійкість до критичних ситуацій в умовах тренувальної та змагальної діяльності в різних видах спорту. <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1732/1/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%92.%D0%9E..pdf>
 14. Шинкарук, О., Лисенко, О., & Федорчук, С. (2017). Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/fdf12b9f-b344-427d-add1-119ebf2f2a1c/download>