DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).24
УДК 796.81/159.9

Пономарьов В.О.,
ORCID.ORG/0000-0003-1261-4053,
доктор філософії, професор спеціальної кафедри № 3,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків;
Корчагін М.В.,
ORCID.ORG/0000-0001-6788-1840,
канд. фіз. вих., доцент, завідувач спеціальної кафедри № 3,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,м. Харків

НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ОДНОБОРЦІВ ДО ЗМАГАНЬ

Анотація*. Успішність розвитку психологічної готовності у передзмагальну фазу залежить від урахування ряду загальних дидактичних принципів: свідомості й активності, систематичності й послідовності, доступності, індивідуальності тощо. Прояв необхідних якостей і навичок, застосування вдосконалених засобів нападу і захисту, перетворення поєдинків у «навчальний полігон» для перевірки та закріплення всього знову освоюваного матеріалу, створення стійкості психічних процесів досягається організацією бойової практики. Сприятливий психологічний фон для вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів одноборців створюється зниженням або збільшенням вольових і фізичних напружень спортсменів, постановкою завдань, проявом бойової ініціативи, добором партнерів, умовним обмеженням або розширенням тактичної діяльності в потрібному напрямі, створенням ситуацій, що полегшують застосування тих чи інших дій, варіантів побудови боїв. Стан психологічної готовності до змагань характеризується формуванням у спортсмена у передзмагальному періоді певних психологічних якостей. На підставі проведених досліджень сформовані рекомендації зі складання висловів-тверджень для програмування мозку ефективно долати етапи психологічної підготовки спортсменів одноборців.*

Ключові слова: *психологічна підготовка у спорті, психологічна готовність, тренувальний процес одноборців.*

Annotation. Ponomarov Viktor, Mukola Korchagin. Directions for improving the psychological readiness of combat athletes for competitions. *The success of developing psychological readiness in the pre-competition phase depends on taking into account a number of general didactic principles: consciousness and activity, systematicity and consistency, accessibility, individuality, etc. The manifestation of the necessary qualities and skills, the use of improved means of attack and defense, the transformation of fights into a "training ground" for testing and consolidating all newly mastered material, the creation of stability of mental processes is achieved by organizing combat practice. A favorable psychological background for improving the technical and tactical skills of hand-to-hand combat athletes is created by reducing or increasing the volitional and physical tensions of athletes, setting tasks, demonstrating combat initiative, selecting partners, conditional restriction or expansion of tactical activity in the desired direction, creating situations that facilitate the use of certain actions, options for building fights. Tactical initiative and counteraction to the opponent's plans and actions are fully possible only under the condition of stability of attention, great internal focus on creative activity, with critical assessments of one's actions. General psychological preparation for the competition takes place throughout the entire training cycle. During the above preparation, not only pre-competition emotional stability should be developed, but also a highly competitive level of motivation, as well as self-control, self-regulation in conditions of high competition. The psychological readiness for the competition is characterized by the formation of certain psychological qualities in the athlete in the pre-competition phase. A very important role at this stage is played by the coach, who must timely identify and respond to the "correct" formation of the athlete's psychological consciousness. Based on the conducted research, recommendations have been formed for compiling statements-statements for programming the brain to effectively overcome the stages of psychological preparation of combat athletes.*

Keywords*: psychological preparation in sports, psychological readiness in sports, training process of wrestlers.*

Постановка проблеми. Основна мотивація людини, що приходить у спорт – це бути «швидше, вище, сильніше», отже: прагнення бути краще інших, краще себе вчорашнього, бути переможцем. Критерієм реалізації у конкретному виді спорту є виступ на змаганнях. І мотивація у такої людини перед змаганнями конкретна: перемогти чи максимально успішно виступити на даних змаганнях. Якщо людина говорить, що вона відвідує тренування не для перемог на змаганнях, а «для себе», то людина прийшла займатись не спортом, а фізичною культурою, тому і результат спортивного розвитку у такої людини буде відповідним.

Уся спортивна підготовка проводиться заради успішного виступу на змаганнях, а мета тренувань обертається навколо максимальної готовності фізичних та психологічних складових спортсмена до змагань.

Аналіз літературних джерел. Психологічна підготовка спортсмена – це процес, спрямований на утворення у спортсмена психологічної готовності до змагань. А психологічна готовність – це психологічний стан спортсмена, який характеризується впевненістю у тому, що спортсмен готовий використати усі набуті навички та застосувати отримані уміння для реалізації поставленої перед змаганнями мети. Психологічна складова у спорті відіграє важливу роль в отриманні результату, тому процеси психологічної підготовки спортсменів постійно вдосконалюються та еволюціонують [2; 3; 5; 7; 9; 12; 14; 17; 20]. Аналіз науково-методичних джерел свідчить про наявність чисельних публікацій, присвячених питанням значущості психологічної готовності для високих результатів у спорті [1; 6; 8; 10; 11; 18; 19].

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – розробка напрямів вдосконалення психологічної готовності спортсменів одноборців до тренувальної діяльності та до змагань.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження було використано теоретичний аналіз, систематизацію й узагальнення даних науково-методичних джерел.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особливе місце в тренувальному процесі спортсменів займають: передзмагальний, змагальний та після змагальний періоди.

Успішність розвитку психологічної готовності у передзмагальному періоді залежить від урахування ряду загальних дидактичних принципів: свідомості й активності, систематичності й послідовності, доступності, індивідуальності тощо.

Засобами психологічної підготовки спортсмена є: психічні якості і процеси, які сприяють оволодінню технікою і тактикою; високий рівень працездатності і психічної діяльності у важких умовах тренування; стабільні психічні стани, що проявляються в цих умовах [4].

Дії спортсмена одноборця, націлені на досягнення перемоги, рішення тренувальних техніко-тактичних і психологічних завдань, що протікають на тлі вольової боротьби з противником. Прояв необхідних якостей і навичок, застосування вдосконалених засобів нападу і захисту, перетворення поєдинків у «навчальний полігон» для перевірки та закріплення всього знову освоюваного матеріалу, створення стійкості психічних процесів досягається організацією бойової практики. Сприятливий психологічний фон для вдосконалення техніко-тактичної майстерності одноборців створюється зниженням або збільшенням вольових і фізичних напружень спортсменів, постановкою завдань, проявом бойової ініціативи, добором партнерів, умовним обмеженням або розширенням тактичної діяльності в потрібному напрямі, створенням ситуацій, що полегшують застосування тих чи інших дій, варіантів побудови боїв. Особливе місце займає ведення вільних боїв з установкою на різноманітне технічне і тактичне єдиноборство з супротивником без фіксування результату боїв. Відсутність підрахунку отриманих та завданих ударів і кидків створює вільний психологічний фон поведінки рукопашника в поєдинку, дозволяє концентрувати увагу на технічній, тактичній, вольовій та естетичній стороні дій, розширює діапазон дій рукопашника, насичує бої сміливими рішеннями.

Тактична ініціатива та протидія задумам і діям супротивника в повній мірі можливі лише за умови стійкості уваги, великій внутрішній націленості на творчу діяльність, при критичності оцінок своїх дій. Має значення і підбір партнерів для вирішення в боях тренувальних завдань. Бої, що поступаються по класу, дають можливість контролювати техніко-тактичні деталі бойових дій, підвищувати вимоги до швидкості і точності реакцій, створювати у супротивника налаштованість для застосування конкретних дій, зав'язувати за бажанням наступальну або оборонну сутичку тощо.

В тренувальних боях з переважаючими по силам противниками має сенс застосовувати більш широкий арсенал вже освоєних дій, прагнути до самостійності дій і рішень. Увага має бути звернена в основному на тактичне і вольове єдиноборство, спільну протидію супротивникові. В тренувальних боях потрібні установки на вдосконалення певних сторін майстерності, конкретних дій, умінь тощо. Завдання не повинні носити категоричний характер. Доцільніше давати рекомендації про перевагу в певних ситуаціях, використання вдосконалених тактик бою.

Тому тренер, в залежності від етапу тренувального процесу та, враховуючи рівень психологічного стану спортсмена [9, 10], повинен обирати варіанти побудови навчально-тренувальних боїв.

Тренеру та спортсмену при отриманні річного календаря змагань для більш ефективної та упорядкованої роботи у напрямку формування психологічної готовності слід планувати підготовку до змагань у вигляді приблизного плану:

1. Визначеність щодо змагань: час, місце – для складання тренувальних циклів, побудови позатренувального режиму спортсмена, планування графіку та місць тренувань тощо.
2. Визначеність щодо участі у конкретних версіях двобоїв (легкий чи повний контакт) [16] – тренування будуються з урахуванням версії контакту.
3. Аналіз місця проведення змагань – для визначення з інфраструктурою населеного пункту (зал для «підгонки» ваги напередодні зважування, відновлювальні процедури тощо).
4. Ознайомлення з тактико-технічним веденням двобоїв суперників, лідерів у своїй ваговій категорії (напрацювання контратакуючих елементів та зв'язок).
5. Формування максимально можливої мети для досягнення на цих змаганнях. Розробка алгоритму розвитку психофізичних якостей для досягнення цієї мети.

Загальна психологічна підготовка до змагання відбувається протягом усього тренувального циклу. У ході вищевказаної підготовки повинна вироблятися не тільки передзмагальна емоційна стійкість, а й високий змагальний рівень мотивації, а також самоконтроль, саморегуляція в умовах високої конкуренції.

Стан психологічної готовності до змагань характеризується формуванням у спортсмена у передзмагальному періоді певних психологічних якостей. Дуже важливу роль на даному етапі відіграє тренер, який повинен вчасно виявляти та реагувати [13-15] на «правильне» формування психологічної свідомості спортсмена.

Психологічна підготовка спрямована головним чином на формування у спортсмена психологічної готовності до участі в конкретному старті. Психологічна готовність спортсмена під час змагального періоду складається з таких компонентів: впевненість у своїх силах, прагнення до успіху, стійкість, схильність до ризику, максимальні концентрація та контроль (себе та ситуації).

Психологічна підготовка до конкретного змагання спрямована на формування у спортсмена психічної готовності саме до цього конкретного змагання, тобто на те, щоб перед змаганням і протягом нього спортсмен перебував у психічному стані, що забезпечує ефективність і надійність саморегуляції поведінки й дій.

Головними складовими цього стану є установка на повну реалізацію всіх своїх можливостей для досягнення мети – перемоги або наміченого результату та певний рівень емоційного збудження, що сприяє, з одного боку, прояву необхідної рухової та вольової активності, а з іншого – точності та надійності управління цією активністю.

Змагальна цільова установка і рівень емоційного збудження (напруженості) залежать від того, який у спортсмена рівень налаштування на досягнення мети. Крім того, обидві складові стану психічної готовності залежать від того, як високо оцінює спортсмен свої шанси досягти поставленої мети змагання. Оцінка ймовірності досягнення мети є наслідком відображення у свідомості спортсмена наступних узагальнюючих психологічних характеристик: своєї різнобічної готовності до змагання (оцінка своєї функціональної, фізичної, технічної, тактичної підготовки та свого передзмагального психічного стану) та передбачуваних умов майбутнього змагання з урахуванням «сильних якостей» своїх суперників. Тобто спортсмен підсвідомо перед виходом на бій оцінює себе та суперника. Саме на підставі порівняння своїх можливостей з можливостями суперників та з урахуванням прогнозованих умов майбутнього поєдинку спортсмен оцінює ймовірність досягнення мети. Об'єктивна оцінка ймовірності досягнення мети у майбутньому бою це теж контроль ситуації, і якщо оцінка схиляється у бік суперника, то важливе ефективне налаштування навіть на такий бій [15] з метою подальшого свого росту у напрямку спортивної майстерності.

Отже, психологічна готовність до конкретного змагання (конкретного поєдинку) характеризується наступними етапами психологічної підготовки:

- визначення мети участі у змаганні (мети поєдинку);
- програмування установки на досягнення цієї мети;
- робота над формуванням впевненості у високій ймовірності отримання запланованого результату.

У психологічному відношенні у період післязмагальної фази повинен проводитися розгляд помилок, що виникали протягом змагань, та розгляд нових напрямів роботи на тренуваннях. Тренер повинен запитати у спортсмена, у якому напрямку, на його погляд, потрібно працювати для покращення технічного, тактичного, психологічного рівнів, а також фізичних якостей. Психолог не радить пацієнту що потрібно робити, а допомагає йому «підійти» до рішення на підставі своїх побажань, обставин, уявлень тощо. Якщо людина починає чітко усвідомлювати чому «так», а чому «ні», то відступає відчуття тривожності і вибір стає усвідомленим. Так само і зі спортсменом: якщо він сам усвідомить, що потрібно працювати у конкретному напрямку, то час на роботу з налаштування на тренування і з боку спортсмена, і з боку тренера буде значно зекономленим.

Для допомоги мозку ефективно долати психологічну підготовку, на кожній змагальній фазі слід використовувати «програмування». Це використання висловів, які спрямовують мозок працювати більш зосереджено на поставленій меті. Для складання висловів для програмування наведемо деякі рекомендації:

1. Вислови повинні бути сформульовані у позитивному форматі та у вигляді тверджень (позитивний настрій сприяє працьовитості у даному напрямку, а твердження, на відміну від багатослівних розмивчастих словоутворень спрямовує на конкретне досягнення).
2. Вислів-твердження повинно бути сформульовано та записано на електронному носії чи у «твердому» варіанті (можна завжди передивитися, нагадати собі, переробити тощо).
3. Твердження повинні бути у доступі, «на очах» (на папері, у гаманці, у закладках на телефоні, перед комп'ютером, на стінці у залі).
4. Вислів-твердження повинно бути коротким та лаконічним (2-4 слова легко запам'ятовуються, проговорюються та закріплюються у півсвідомості).
5. У твердженні повинна бути конкретика (потрібно ставити перед собою чіткі завдання: не швидко бігати, а вибігати з конкретного часу; не просто розучити прийом, а оволодіти прийомом так, щоб застосовувати його у навчально-тренувальних сутичках).
6. Вислів-твердження повинно бути сформульовано у теперішньому часі (спортсмен повинен працювати з програмуванням своєї свідомості тут і зараз; якщо він починає відкладати цю роботу, то недостатня рішучість не призведе до позитивного результату у вказаний термін; краще напрацювати відповідну навичку психологічного буття у найкоротший термін, а потім її удосконалювати та відточувати).
7. Твердження повинно містити займенник «Я» (персоналізація при звертанні до себе дуже мобілізує свідомість, так як прислуховуєшся до людини, якій довіряєш, – до себе).
8. У твердженні повинні бути заклики до змін себе чи чогось у собі, а не обставин (потрібно працювати з собою та над собою, а боротьба з обставинами – це нескінченний процес, обставини будуть з'являтися постійно, але, «удосконалений «Я» буду готовий до будь-яких обставин»).
9. Вислови-твердження повинні розроблятися за принципом поступовості (спортсмен повинен розпланувати шлях до мети за алгоритмом для її досягнення, і твердження повинні відображати тематику відповідного етапу алгоритму).

Висновки. На підставі проведених досліджень сформовані рекомендації зі складання висловів-тверджень для програмування мозку ефективно долати етапи психологічної підготовки спортсменів одноборців. Як показує практика, даний підхід є ефективним при формуванні психології переможця та може застосовуватися при плануванні тренувальної та змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень планується спрямувати на залежність формування психологічної свідомості спортсменів одноборців від різноманітних факторів впливу природнього, соціального, економічного характеру, а також побудову і підтримання позитивного мислення для культивування «психології переможця». \

Література

1. Алексійчук В., Пономарьов В., Корчагін М. Мотивація до спортивних тренувань та проблеми з цим пов'язані. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Вип. 6 (179), 2024. С. 9-13. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).01.

2. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань. 2013. 42 с.

3. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я.* № 3, 2015. С. 29-34.

4. Єрьоменко Е. А. Формування бойової готовності та психологічне забезпечення успішної діяльності спортсмена-єдиноборця. *Збірник наукових статей.* Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 1999. С. 56-72 с.

5. Кайзерова А. Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 3 (52). 2022. С. 51-55. DOI:10.32689/maup.psych.2021.3.7.

6. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: «КНТ», 2023. 168 с.

7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Планер, Вінниця. 2014. 616 с.

8. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості. (Дис. … докт. психол. наук). Одеса. 2010. 409 с.

9. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. ВНАУ, Вінниця. 2020. 240 с.

10. Пономарьов В., Ананченко К. Використання тесту життєстійкості для визначення ступеню готовності до змагань. *Збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. Х.: ХГАФК, 2021. С. 139.

11. Пономарьов В.О., Ананченко К.В. Порівняння психологічних тестів на життєстійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XVII наукової конференції.* Харків, 2021. С. 29-32.

12. Пономарьов В.О., Корчагін М.В., Маріо Байч. Кризові етапи розвитку спортивної кар'єри спортсменів-одноборців та формування шляхів їх подолання. *Єдиноборства*, 1(31). Харків. 2024. С. 100-110. DOI:10.15391/ed.2024-1.08.

13. Пономарьов В., Корчагін М., Костенко Ю. Оцінка рівня психологічних бар'єрів у тренувальному процесі одноборців та методи їх нейтралізації. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Вип. 6 (179), 2024. С. 191-195. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).35.

14. Пономарьов В., Корчагін М., Костенко Ю. Вдосконалення налаштування на тренування та рекомендації для формування мислення переможця у тренувальному процесі одноборців. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Вип. 7 (180), 2024. С. 137-142. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).28.

15. Пономарьов В., Корчагін М. Формування психологічної готовності спортсменів одно борців до тренувальної діяльності та до змагань. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Вип. 5К (191), 2025. С. 153-158. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).32.

16. Правила спортивних змагань з рукопашного бою. Затв. наказом Мін. молоді та спорту України від 24.09.2024 р. № 23/3.2/24.

17. Скиба О.О., Хіра К.А. Оцінка психічної надійності спортсменів залежно від рівня їх фізичної працездатності. *Український журнал медицини, біології та спорту.* № 1. 2016. С. 260-262.

18. Korobeynikov, G.V., Korobeynikova, L.G., Romanyuk L.V., Dakal, N.A., & Danko, G.V. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 6, 272-278. DOI:10.15561/18189172.2017.0603

19. Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. Behavioral Sciences, 13(9), 713-719. DOI:10.3390/bs13090713.

20. Rueda Flores, M., Mon-López, D., Gil-Ares, J., & Coterón, J. (2023). Training Conditions and Psychological Health: Eating Behavior Disorders in Spanish High-Performance Women's Olympic Wrestling Athletes - A Qualitative Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 2441-2448. DOI:10.3390/ijerph20032441.

References

1. Aleksiichuk V., Ponomarov V., Korchahin M. (2024). Motyvatsiia do sportyvnykh trenuvan ta problemy z tsym poviazani. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 6 (179), P. 9-13. [in Ukrainian].

2. Bezverkhnia H.V. (2013). Psykholohiia fizychnoho vykhovannia. Uman. 42 p. [in Ukrainian].

3. Hryn O., Voronova V. (2015). Systema psykholohichnoho zabezpechennia pidhotovky sportsmeniv yak problema suchasnoi psykholohii sportu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 3, P. 29-34. [in Ukrainian].

4.

5. Kaizerova A. (2022). Psykholohichni bariery trenuvalnoi ta zmahalnoi diialnosti sportsmeniv z khudozhnoi himnastyky. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia, 3 (52), P. 51-55. DOI:10.32689/maup.psych.2021.3.7 [in Ukrainian].

6. Kokun O.M., Ahaiev N.A., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2023). Osnovy psykholohichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtsiam v umovakh boiovykh dii: metodychnyi posibnyk. Kyiv: «KNT». 168 p. [in Ukrainian].

7. Kostiukevych V.M. (2014). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) : navchalnyi posibnyk. Planer, Vinnytsia. 616 p. [in Ukrainian].

8. Massanov A.V. (2010). Psykholohichni bariery v profesiinomu samovyznachenni osobystosti. (Dys. … dokt. psykhol. nauk). Odesa. 409 p. [in Ukrainian].

9. Oliinyk N.A., Voitenko S.M. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti : monohrafiia. VNAU, Vinnytsia. 240 p. [in Ukrainian].

10. Ponomarov V., Ananchenko K. (2021). Vykorystannia testu zhyttiestiikosti dlia vyznachennia stupeniu hotovnosti do zmahan. Zbirnyk tez XX Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Fizychna kultura, sport i zdorovia: stan, problemy ta perspektyvy». Kh.: KhHAFK, P. 139. [in Ukrainian].

11. Ponomarov V.O., Ananchenko K.V. (2021). Porivniannia psykholohichnykh testiv na zhyttiestiikist ta za metodykoiu «SAN» dlia vyznachennia stupeniu hotovnosti yedynobortsiv do zmahan. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. Zbirnyk statei KhVII naukovoi konferentsii. Kharkiv, P. 29-32. [in Ukrainian].

12. Ponomarov V.O., Korchahin M.V., Mario Baich (2024). Kryzovi etapy rozvytku sportyvnoi kariery sportsmeniv-odnobortsiv ta formuvannia shliakhiv yikh podolannia. Yedynoborstva, 1(31), P. 100-110. DOI:10.15391/ed.2024-1.08 [in Ukrainian].

13. Ponomarov V., Korchahin M., Kostenko Yu. (2024). Otsinka rivnia psykholohichnykh barieriv u trenuvalnomu protsesi odnobortsiv ta metody yikh neitralizatsii. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 6 (179), P. 191-195. [in Ukrainian].

14. Ponomarov V., Korchahin M., Kostenko Yu. (2024). Vdoskonalennia nalashtuvannia na trenuvannia ta rekomendatsii dlia formuvannia myslennia peremozhtsia u trenuvalnomu protsesi odnobortsiv. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 7 (180), P. 137-142. [in Ukrainian].

15. Ponomarov V., Korchahin M. (2025). Formuvannia psykholohichnoi hotovnosti sportsmeniv odno bortsiv do trenuvalnoi diialnosti ta do zmahan. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vyp. 5K (191), P. 153-158. [in Ukrainian].

16. Pravyla sportyvnykh zmahan z rukopashnoho boiu. Zatv. nakazom Min. molodi ta sportu Ukrainy vid 24.09.2024 r. № 23/3.2/24. [in Ukrainian].

17. Skyba O.O., Khira K.A. (2016). Otsinka psykhichnoi nadiinosti sportsmeniv zalezhno vid rivnia yikh fizychnoi pratsezdatnosti. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. № 1. P. 260-262. [in Ukrainian].

18. Korobeynikov, G.V., Korobeynikova, L.G., Romanyuk L.V., Dakal, N.A., & Danko, G.V. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 6, 272-278.

19. Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. Behavioral Sciences, 13(9), 713-719.

20. Rueda Flores, M., Mon-López, D., Gil-Ares, J., & Coterón, J. (2023). Training Conditions and Psychological Health: Eating Behavior Disorders in Spanish High-Performance Women's Olympic Wrestling Athletes - A Qualitative Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 2441-2448.