

відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. Вони допомагають знизити ментальний стрес і сприяють гармонізації психічного стану, проте їх застосування у спортивній практиці потребує більш системного підходу. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення довготривалих ефектів і механізмів дії цих технологій у різних видах спорту.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. – Умань, 2013.
2. Кириленко Т.С. Психологія переживання травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студентів вищих навч. закл. – К.: Вид-во «Київський університет», 2014.
3. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. – К.: КНУБА, Талком, 2023. – 130 с.
4. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>
5. Шамич О. М., Костенко М. П. Організація та регулювання як функції управління у професійній діяльності тренера-викладача фізичного виховання та спортивного педагога // Міжнародний науковий журнал "Інтернаука". — 2023. — №2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2023-2-8588>
6. Keilani M., et al. Use of mental techniques for competition and recovery in sport. PMC – NCBI. 2016.
7. Kara M., et al. Mental fatigue and return to well-being in athletes. 2025.
8. Loch F., et al. Acute Effects of Mental Recovery Strategies After a Mentally Fatiguing Task. Frontiers in Psychology. 2020.

УДК 796.015.132

Іваннікова Ганна Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Павліковський Микола Миколайович,

здобувач вищої освіти навчальної групи зФВСм-24

Київського національного університету будівництва та архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ У СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОЙОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

На сьогоднішній день спорт, особливо бойові види, характеризується високим рівнем психологічного навантаження, що потребує від спортсмена сформованої здатності протидіяти дії стресорів. Стрес у єдиноборствах розглядається як фактор, який може мати як деструктивний, так і стимулюючий вплив на результативність. Ефективна адаптація до таких умов забезпечується

розвитком стресостійкості, що проявляється у здатності зберігати самоконтроль, стабільність психофізіологічних процесів та впевненість у власних силах навіть у ситуаціях надмірної напруги [1].

Бойові види спорту створюють специфічне середовище для формування стійкості до стресу, адже поєднують як високі фізичні навантаження, так і емоційно насичені ситуації суперництва. У процесі систематичних тренувань у спортсменів розвиваються вольові якості, здатність швидко відновлювати психічну рівновагу, емоційна гнучкість і толерантність до невизначеності. Це є базою для розвитку ефективних копінг-стратегій, що дозволяють контролювати емоційні реакції, знижувати рівень тривожності й підтримувати оптимальний рівень активації під час поєдинків [2; 3].

Українські дослідники [1; 4] наголошують, що формування стресостійкості тісно пов'язане з розвитком морально-вольових і соціальних якостей спортсмена. Стресостійкість у цьому контексті розглядається не лише як індивідуальна властивість, а як результат взаємодії особистісних, психофізіологічних і соціальних факторів. Важливу роль у цьому процесі відіграє підтримка тренера, групи та родини, що забезпечує формування позитивного мотиваційного клімату.

Під час воєнного стану в Україні питання психічної стійкості набуває особливого значення. Заняття бойовими видами спорту виконують не лише тренувально-змагальну, а й реабілітаційну функцію. Доведено, що регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану, підвищенню самооцінки та розвитку впевненості [3]. Таким чином, єдиноборства стають засобом адаптації до екстремальних умов життя, формуючи психологічну стійкість та життєву витривалість спортсменів.

Зарубіжні вчені [6; 7; 8] підкреслюють, що стресостійкість у спорті — це багатовимірний феномен, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації. Вона базується на поєднанні фізіологічної тренуваності та психологічної гнучкості. Регулярні тренування сприяють активації нейробиологічних механізмів саморегуляції, зокрема оптимізації роботи гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, зменшенню рівня кортизолу і підвищенню вироблення ендорфінів, що підсилює позитивне самопочуття спортсмена.

Формування стійкості до стресу у спортсменів бойових видів спорту передбачає системну роботу з розвитку емоційного інтелекту, вольової саморегуляції та навичок когнітивного контролю. До ефективних методів підвищення психічної витривалості належать техніки дихальної регуляції, візуалізації, концентрації уваги, самонавіювання та релаксації. Їхнє впровадження у тренувальний процес підвищує здатність спортсменів

протидіяти дії зовнішніх і внутрішніх стресорів та підтримувати високу ефективність діяльності навіть за умов сильного емоційного напруження [1–3].

Таким чином, стресостійкість спортсменів, які займаються єдиноборствами, є складною інтегральною характеристикою, що формується під впливом тренувальних, психологічних та соціальних чинників. Її розвиток забезпечує не лише успішність у спортивній діяльності, а й підтримання психічного здоров'я, стабільності поведінки та внутрішньої гармонії особистості.

Список використаних джерел

1. Бардин, Н. М., Жидецький, Ю. Ц., Кіржецький, Ю. І.; за ред. Когута, Я. М. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів: ЛДУВС, 2021.
2. Лазос, Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. // Актуальні проблеми психології. – 2018. – Т. 3, вип. 14. – С. 26–64.
3. Мулик, К. В., Скалій, О. В., Аносова, О. С. Психічне здоров'я підлітків у період воєнного стану: роль рухової активності. // Єдиноборства (Martial Arts). – 2024. – № 3(33). – С. 41–43.
4. Теплюк, Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Київ, 2021.
5. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 16. – С.150-157. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>
6. Fletcher, D., Sarkar, M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. // European Psychologist. – 2013. – Vol. 18(1). – P. 12–23.
7. Galli, N., Gonzalez, S. P. Psychological resilience in sport: a review of the literature and implications for research and practice. // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2015. – Vol. 13(3). – P. 243–257.
8. Russo, S. J., Murrrough, J. W., Han, M. H., Charney, D. S., Nestler, E. J. Neurobiology of resilience. // Nature Neuroscience. – 2012. – Vol. 15(10). – P. 1475–1484.

УДК 796.01:159.9

Іваницьова Ганна Василівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Паринкін Віктор Юрійович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСМ-24

Київського національного університету будівництва та архітектури

ВПЛИВ ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ЗМАГАННЯХ

Змагальна діяльність у видах спорту з високим рівнем невизначеності (бокс, інші єдиноборства) характеризується частими кризовими ситуаціями – раптовими збоями тактичного плану, серіями невдач, пропущеними ударами,