



Лазоренко С., Коляда Н., Діденко І., Скачедуб Н. Негативні психічні стани спортсменів та методи їх діагностування у передстартовому періоді. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, № 2. С. 66-71. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-009>.

Lazorenko S., Koliada N., Didenko I., Skachedub N. Negativni psichichni stany sportsmeniv ta metody yikh diahnostuvannia u peredstartovomu periodi [Negative mental states of athletes and methods of their diagnostication in the pre-start period]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2025. Vol. 13, No 2. S. 66-71. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-009>.

УДК 159.9:796

DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i2-009

Сергій ЛАЗОРЕНКО¹, Наталія КОЛЯДА², Ірина ДІДЕНКО³, Наталія СКАЧЕДУБ⁴

^{1,2} Сумський державний університет, Україна

³ Національна Академія Служби безпеки України, Україна

⁴ Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Україна

¹ <https://orcid.org/0000-0001-6493-8514>
serglazarenko@gmail.com

² <https://orcid.org/0000-0002-6108-3482>
kolyada399@gmail.com

³ <https://orcid.org/0000-0002-7570-258X>
yrinakhnenko@gmail.com

⁴ <https://orcid.org/0000-0002-2249-4203>
nata.skachedub@gmail.com

НЕГАТИВНІ ПСИХІЧНІ СТАНИ СПОРТСМЕНІВ ТА МЕТОДИКИ ЇХ ДІАГНОСТУВАННЯ У ПЕРЕДСТАРТОВОМУ ПЕРІОДІ

Анотація. У даній науковій публікації надається інформація щодо особливостей та класифікації психічних станів спортсменів у передстартовому періоді безпосередньої участі у змаганнях різного організаційного статусу. На основі аналізу науково-методичної літератури, авторський колектив визначив ефективні методики діагностування психічного стану атлетів з урахуванням їх інформативності та ефективності застосування в умовах змагальної діяльності. Логіка дослідження побудована на аналізі сучасної науково-методичної літератури з психології спорту, який дозволив визначити критерії систематизації негативних психічних станів, що впливають на змагальну ефективність атлетів. На першому етапі автори окреслили поняття «психодіагностика спортивна», «психічний стан» та «психорегуляція». Зокрема, психодіагностика спортивна визначається як наука, що досліджує психологічні особливості спортсменів, оцінює їхній психічний стан і готовність до змагань. Психічний стан трактується як поточна активність психіки, зумовлена як зовнішніми обставинами, так і індивідуальними особливостями особистості. Психорегуляція – це вплив на психіку атлета з метою оптимізації його стану, що здійснюється або самостійно (саморегуляція), або з допомогою тренерів (наставників) та фахівців у разі їх наявності (гетерорегуляція). Представлена характеристика найбільш розповсюджених негативних станів, які практично систематично зустрічаються у більшості спортсменів, особливо школярів і атлетів кадетського віку перед змагальною активністю. До них належать: тривожність, страх, монотонія, фрустрація, стрес, надмірна впевненість, тощо. На другому етапі дослідження визначено валидні методики діагностування психічних станів. Описано прості, але ефективні тести діагностування, що можуть застосовуватися безпосередньо перед змаганнями. Серед них: динамометрія, вимірювання дозованого м'язового зусилля, оцінка коротких проміжків часу. Методики характеризуються простотою використання, швидкістю отримання результатів і практичністю в умовах стадіону чи спортивного залу. У статті подано рекомендації для тренерів, які допоможуть ефективно оцінювати і корегувати психічний стан атлетів.

Ключові слова: спорт; психологія спорту; психологічний стан спортсмена; методика діагностики стану спортсмена.

Serhii LAZORENKO¹, Nataliia KOLIADA², Irina DIDENKO³, Nataliia SKACHEDUB⁴

^{1,2} Sumy State University, Ukraine

³ National Academy of the Security Service of Ukraine, Ukraine

⁴ Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Ukraine

¹ <https://orcid.org/0000-0001-6493-8514>
serglazarenko@gmail.com

² <https://orcid.org/0000-0002-6108-3482>
kolyada399@gmail.com

³ <https://orcid.org/0000-0002-7570-258X>
yrinakhnenko@gmail.com

⁴ <https://orcid.org/0000-0002-2249-4203>
nata.skachedub@gmail.com

NEGATIVE MENTAL STATES OF ATHLETES AND METHODS OF THEIR DIAGNOSTICATION IN THE PRE-START PERIOD

Abstract. This scientific publication provides information on the characteristics and classification of athletes' mental states during the pre-competition period in events of various organizational levels. Based on an analysis of scientific and methodological literature, the authors identified effective methods for diagnosing athletes' mental states, taking into account their informativeness and practical application in competitive environments. The research logic is based on analyzing modern scientific and methodological literature in sports psychology.

This allowed the authors to determine criteria for systematizing negative mental states that affect athletes' competitive performance. In the first stage, the authors defined the concepts of "sports psychodiagnostic," "mental state," and "psychoeducation." Specifically, sports psychodiagnosics is defined as a science that studies the psychological characteristics of athletes, evaluates their mental state, and assesses their readiness for competitions. The mental state is interpreted as the psyche's current activity, which is influenced by external circumstances and individual personality traits. Psychoregulation refers to influencing an athlete's psyche to optimize their condition, either through self-regulation or with the help of coaches (mentors) and specialists, when available (hetero-regulation). The publication highlights the most common negative mental states frequently encountered in athletes, particularly schoolchildren and cadet-aged athletes, before competitive activities. These include anxiety, fear, monotony, frustration, stress, excessive confidence, and more. In the second stage of the study, the authors identified valid methods for diagnosing mental states. Simple yet effective diagnostic tests that can be used immediately before competitions are described, including dynamometry, measurement of controlled muscle effort, and the assessment of short time intervals. These methods are characterized by ease of use, speed of obtaining results, and practicality in stadium or gym conditions. The article also provides recommendations for coaches to help them effectively assess and adjust athletes' mental states.

Keywords: sports; sports psychology; psychological state of an athlete; methods of diagnosing an athlete's condition.

Постановка проблеми. Сучасний спорт – це результат соціальної активності людської цивілізації, рефлексія кожного індивідуума спрямована на відображення, усвідомлення і розуміння уявлень про не аби яку феноменальність, указанного явища. Усю суть соціального значення модерну у спорті передав його апологет барон П'єр де Кубертен: «О Спорт, ти – радість на всяк час. І на яву, і немов сон ти. Ти до вершин підносиш нас, І відкриваєш горизонти» (цитату взято з шостого вірша «Оди спорту»). За словами С. Лазоренка: «Нині дефініція «спорт» – соціальне явище, пласт субкультури, де атлети і атлетки демонструють високі результати фізичної підготовленості, встановлюють рекорди, а змагальний елемент став невід'ємним аспектом сучасної цивілізації» [5]. Нідерландський історик і культуролог Йохан Гейзинга (1872–1945) присвятив феномену «спорт» трактат *«Homo ludenus»* (лат. – «людина граюча», вийшов друком 1938-го року), у якому науковець об'єднав юнацьку жагу до змагання і самі змагання у одну дефініцію – «гра» і визначив її роль у формуванні людської цивілізації: «Процес соціалізації культури виник і удосконалювався саме у ігровій формі. Але гра не може бути редукованою у порівнянні з феноменами культури, так як вона древніша за саму культуру, і спостерігалася у тваринному світі. Навпаки, сама культура (мова, міф, культ, наука) має ігрову генезу» – пише автор [5].

Спорт, з його апогеєм Олімпійськими іграми, на теренах сьогодення, перш за усе – різнофакторна система багаторічного вишколу спортивної майстерності від початківця до представника спорту вищих досягнень, у якій психологія спорту як підсистема займає одну з ключових позицій. Саме психологія спорту являється тією моделлю, яка дозволяє найкращому представнику виду спорту, а інколи і не найкращому, втілити практичним шляхом егоцентричне бажання стати першим, переможцем чи чемпіоном. Найвище сходінка п'єдесталу пошани, це психологічний аспект, метод, спосіб індивідуального переконання пікової статусності ідентифікації спортсмена. Змагальний елемент, спортивний спосіб життя, спортизація усіх соціальних аспектів людського існування, дають можливість реалізуватися найглибшому генетичному потенціалу кожного індивідуума. Філософія спорту дає діалектичну оцінку активному спортсмену як людини спортивної (лат. *Homo sporticus*). Хоча на думку нинішніх фахівців психології спорту, п'єдестал пошани, усього лише один з багаточисельних атрибутів сучасного спорту [1, 2, 10]. Тому, у навчально-тренувальному процесі підготовки атлетів у різних видах спорту як педагогічній системі, психологічна освіта знайшла не тільки практичне застосування, а і посіла високе місце поряд з фізичною, технічною та тактичною підготовками [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Українська спортивна психологія має репрезентативні аспекти наукового пошуку. Психологію конфлікту у спорті та методи його передбачення досліджувала В. Воронова; особливості психокорекції життєстійкості у спортсменів із різним рівнем самооцінки – Н. Коляда та А. Пронюшкіна; психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів – О. Гринь, Н. Олійник та С. Войтенко; [1, 2, 4, 7]. Педагогічні аспекти психології спорту висвітлені у роботах І. Іванія, В. Сергієнка, D. Gould, Л. Юрченко, С. Лазоренка та ін. науковців [3, 9, 11]. Позитивним аспектом у діалектиці національної психології спорту, виявилась екстраполяція наукових пошуків зарубіжних науковців та впровадження їх у систему підготовки українських атлетів [8]. З особливостями психологічного вишколу, безпосередньо до Олімпійських ігор, можна ознайомитися у матеріалах К. Henriksen [10]. Підводячи підсумки аналізу науково-методичної літератури за темою дослідження, хотілося б зазначити наступне – сучасна психологія спорту вивчає увесь спектр проблемних моментів психологічної підготовки атлетів до змагань і у цьому контексті, гостро та актуально постає питання негативних психічних станів спортсменів та шляхи їх подолання.

Мета написання даної публікації – систематизувати психологічні причини, які заважають спортсменам демонструвати високий рівень спортивної підготовленості під час участі у змаганнях та виокремити ефективні методи їх подолання.

Методи дослідження: для висвітлення та розкриття рефлексії мети і прогностичних завдань, даної наукової публікації, нами було використано загальнологічні методи і прийоми дослідження – аналіз, порівняння, узагальнення наукової інформації та її систематизація.

Виклад основного матеріалу. Логіка алгоритму, даної наукової публікації, мала чітку структуровану формалізацію. На першому етапі дослідження, авторським колективом було проаналізовано науково-методичну літературу з психології спорту та визначено критерії систематики (класифікації) негативних психічних станів атлетів, які не дають їм можливість у змагальних умовах продемонструвати власні найкращі навички та уміння. Другий етап – мав за завдання, визначення валідних та релевантних методик діагностування психічних станів атлетів у передстартовому періоді, які були б інформативними та надавали можливість тренерам підняти змагальний рівень вихованців до оптимальних фізичних кондицій.

Тож у вступі викладення основної інформації, перед усім, хотілося б зацентувати увагу читачів на визначеннях – «психодіагностика спортивна», «психічний стан» та «психорегуляція». Психодіагностика спортивна – розділ психології фізичного виховання і спорту, що вивчає і розробляє методологічні основи і методи обстеження спортсменів із метою складання їх психологічних характеристик, оцінки психічного стану, психічної підготовленості, а також соціально-психологічних особливостей спортивних команд. Психічний стан – психічна активність у конкретному часовому проміжку, яка демонструє особливості перебігу психічних процесів, детермінованих умовами зовнішнього середовища та особливостями характеру особистості. Психорегуляція – процес довільного впливу на психічний стан і психомоторику спортсмена, який здійснюється з метою їх оптимізації самим індивідом (саморегуляція) або іншими людьми – тренером, лікарем, психологом (гетерорегуляція) [6]. Як указано вище, психодіагностика допомагає визначити психологічний стан спортсмена, а психорегуляція – методи подолання негативних психологічних проявів спортсмена у підготовчому до змагань та змагальному періоді.

У психології сучасного спорту відомого американського науковця Брайента Дж. Кретті, ми можемо знайти критерії визначення несприятливих станів атлетів у передстартовому періоді:

- фактори, детерміновані негативними асоціальними за своєю спрямованістю рисами характеру і поведінковими особливостями індивіда, надмірні і перманентні за своєю індіферентністю (наприклад: надмірність, зарозумілість, фанаберія, тощо);
- фактори, які знижують статусність суспільного значення спортивної діяльності, астеничні чи пасивні емоції (наприклад: астенія, апатія, психологічна виснаженість, тощо);
- стронні подразники, об'єкти, явища агресивного характеру, які відволікають від основної мети або прогностичних завдань тренувальної чи змагальної активності спортсмена (наприклад: хвилювання, переживання, черезмірне захоплення чимось або кимось, гнів, емоційні реакції, тощо);
- фактори, які несприятливо впливають на фізичне та психічне здоров'я спортсмена (наприклад: дисфункція протікання психологічних реакцій, які викликають дисбаланс функцій внутрішніх органів та систем, що послаблює резистентність організму атлета). У відповідності до, указаних критеріїв, спортивна психодіагностика конкретизує наступні психологічні стани атлетів.

Тривожність – найпоширеніший стан спортсменів у передстартовому періоді змагань або ж перед неможливістю виконати складно-координаційну вправу чи акцію. Симптоматика стану тривожності: сумніви у власних можливостях продемонструвати високий рівень підготовленості на змаганнях, уповільнення рухових реакцій, дихальна аритмія, невпевненість у власних можливостях.

Страх – стан спортсмена перед поєдинком з сильнішим суперником (у одноборствах), перед виконанням небезпечної спортивної вправи з можливістю отримати травму або ушкодження (у гімнастиці, акробатиці, стрибкових дисциплінах легкоатлетичної програми, важкій атлетиці, тощо), перед матчем з статуснішою командою (у ігрових видах спорту). Симптоми стану страху: підвищення частоти серцевих скорочень, зміна кольору поверхні шкіряного покриву, розширення зіниць, задубіння, неконтрольоване тремтіння, надмірне гальмування нервової активності, неадекватна зміна емоцій, тощо.

Монотонія – стан організму, який розвивається при одноманітному фізичному навантаженні в умовах дефіциту сенсорної інформації, характерний для марафонців, лижників, веслувальників, ковзанярів, велосипедистів, важкоатлетів. Характерними ознаками моногонії є: зниження загального тону та сприйнятливості, послаблення свідомого контролю, погіршення уваги та когнітивності, стереотипізація дій, поява відчуття нудьги і втрати зацікавленості до тренувального процесу, продуктивність діяльності відновлюється на короткий термін (період) за рахунок мобілізації особливих вольових зусиль.

Стан психологічного пересичення – проявляється як наслідок моногонії, а інколи може виникати і самостійно. До його симптомів відносяться: надмірна збудливість, дратівливість, огида або ж небажання виконувати тренувальну роботу, зменшення терміну здійснення складних реакцій, зменшення частоти серцевих скорочень та вентиляції легень, тощо.

Стан стресу – психологічна напруга, детермінована стереотипним мисленням спортсмена щодо його участі у змаганнях. Стрес – це адекватний психофізіологічний стан особистості, що виникає через усвідомлення майбутньої важкої і навіть невіддільної активності, спричинений активним позитивним

ставленням до реальної фізичної діяльності, яка має бути виконаною, характеризується свідомою відповідальністю і супроводжується неспецифічними вегетативними і емоційними змінами. У стані стресу можуть з'являтися як позитивні так і негативні зрушення щодо майбутньої змагальної активності. Як демонструє змагальна практика, інколи у стані такого психічного афекту, спортсмени здатні демонструвати і рекордні результати.

Стан невпевненості в успішному виступі – є результатом неадекватної рефлексії спортсменом майбутньої змагальної активності. Якщо атлет упевнений в успішному виступі на турнірі, то запланований тренером результат, як правило, має високу вірогідність реалізації. Стан невпевненості (низької самооцінки власних можливостей), як демонструє практика, негативно позначається на майбутній змагальній діяльності індивіда, і у такому випадку, запланований результат не досягається.

Стан фрустрації – психічна деморалізація спортсмена, яка проявляється у характерних особливостях переживання і поведінки, детермінована об'єктивними факторами пов'язаними з подоланням труднощів, що виникли на шляху до досягнення окресленої мети. Подібний стан виникає у спорті доволі часто, коли фізична або соціальна уявна перешкода заважає адекватно діяти або реагувати на ситуативні обставини. Канадський патофізіолог, австро-угорського походження Ганс Сельє, назвав «фрустрацію» стресом надії, яка не здійснилась. Як приклад можна привести факт невдалого виступу атлета на змаганнях найвищого офіційного рівня, саме через велику відповідальність перед країною, командою, вболівальниками, тощо. Стан фрустрації спортивні психологи радять розглядати не тільки як негативний прояв. У поведінці спортсменів вона може відігравати і конструктивну роль, сприяючи досягненню мети. Завдяки її впливу на психіку людини в мотиваційній сфері індивіда, нерідко домінуюче значення набувають мотиви досягнення прогностичних завдань.

Стан надмірної впевненості – психічна статусність особистості, у яких суб'єктивна впевненість індивіда у його судженнях або висновках, перевищує об'єктивні майбутні реалії, особливо якщо впевненість відносно висока. Висока спортивна кваліфікація, оптимальний рівень підготовленості, попередній досвід виступу на міжнародних змаганнях, недооцінка суперників, тощо, нерідко призводять до стереотипізації неадекватного алгоритму майбутнього протистояння. Так, надмірна впевненість, може призвести до поразки у протистоянні чемпіона світу і молодого атлета, який не визнає авторитетів.

Визначившись з психічними станами спортсменів у передстартовому періоді, ми перейшли до аналізу методик їх діагностування, які мали б раціональне практичне застосування наставниками атлетів для якнайшвидшого реагування щодо виправлення ситуації. Психологія спорту презентує велику кількість діагностичного «інструментарію» щодо виявлення неадекватного психологічного статусу учасників змагань: є методики які потребують технічного обладнання (методика визначення тремору, теплінг-тест, біоелектропотенціометрія, тощо); методики котрі потребують певного часу на виконання та аналіз їх результатів (самооцінка спортсмена за шкалами Чарльза Спілберга, Юрія Ханіна, Юрія Кисельова, тощо). Указані психологічні алгоритми актуальні і рекомендовані до використання спортивними психологами з метою діагностики стану спортсмена, але не в екстремальних умовах безпосередньо перед початком змагань. Тому ми рекомендуємо тренерам методики ефективні, інформативні та практичні щодо застосування в умовах стадіону, ігрового залу, рингу чи борцівського килиму.

Вимірювання максимального м'язового зусилля (динамометрія). Цей метод дозволяє робити висновки про здатність спортсмена мобілізувати змагальні зусилля. Алгоритм тестування передбачає використання кистьового динамометра. Спортсмену пропонують якнайсильніше стиснути прилад правою або лівою верхньою кінцівкою, у залежності від домінування у атлета правої чи лівої півкуль головного мозку (правша або шульга). Якщо перед початком змагань, результат тестування перевищує фонові вимірювання на 2-4 кг, це розглядається як показник оптимального стану. Незначна зміна в обидва напрямки (0,5-2,0 кг) або повторення фонових даних свідчить про зайве збудження, значне зниження (більше за 3-4 кг) говорить про тенденцію до прогресування гальмівних реакцій у індивіда.

Вимірювання дозованого м'язового зусилля. За допомогою цього методу можна робити висновки про здатність спортсмена контролювати власні м'язово-рухливі рефлексії. Алгоритм тестування доволі простий – після стиснення з максимальною силою ручного динамометра, спортсмену пропонують здавити його упівсили (50% від максимальних зусиль). У звичайних умовах різниця зусиль, як правило, у висококваліфікованих спортсменів становить трохи більше 0,5-1 кг. Якщо перед стартом, показники різниці, зменшуються або змінюються у бік збільшення половини максимального зусилля (не більше 3-5 кг), це указує на незначне підвищення нервово-психічної напруги. Збільшення результатів тестування до 70-80% максимуму свідчить про яскраво виражене збудження. Зміна розмежування у бік зменшення (до 30-35% максимуму) є показником гальмування, яке виникає через передстартову тривожність.

Оцінка коротких проміжків часу. За допомогою цього методу визначається здатність атлета до суб'єктивного відліку релевантних часових проміжків, яка при підвищеній нервовій збудженості, має тенденцію до його недооцінки (скорочення), а при домінуванні реакцій гальмування – до переоцінки (подовження). Процедура оцінки проміжків часу доволі невибаглива – спортсмену пропонується, не дивлячись на секундомір, максимально точно оцінити відрізок часу, що дорівнює 10 секундам. Оскільки величина і напрямок помилки суто індивідуальні у кожного спортсмена, показником психічного стану є зміна оцінки часу перед стартом порівняно з результатом у звичайних умовах. Різниця оцінки даного відрізка у межах 0,5-1,5 секунди є ознакою оптимальної нервово-психічної напруги. Скорочення суб'єктивного сприйняття часу більш ніж на 1,5-2,0 секунди порівняно з референтними, свідчить про домінування процесів збудження, подовження суб'єктивної рефлексії часу більше за 1,5-2,0 секунди, указує на переваги процесів гальмування, які мають прогресивну тенденцію.

Перераховані методики тестування психічного стану спортсменів перед їх участю у змаганнях досить ефективні та інформативні, не потребують матеріально-технічного обладнання, тривалого часу оцінки результатів тестування, а саме головне лабораторних умов або окремого приміщення для їх проведення.

Висновки і перспективи подальших досліджень. У преамбулі, даної наукової публікації, ми зазначили, що у системі навчально-тренувального процесу психологічна підготовка спортсменів посідає одне з провідних місць. Психологічний статус атлета – фактор, який впливає на результат його участі у змаганнях різного рівня. Своєчасна реакція наставників на небажані психічні стани своїх вихованців, дозволяє отримати бажаний результат змагального протистояння. Тому, інформація наукової статті, представляє читачам систематику психологічних причини, які заважають спортсменам демонструвати високий рівень спортивної підготовленості на ігрових майданчиках, бігових і плавальних доріжках, важкоатлетичних помостах, у боксерському ринзі, тощо і пропонує ефективні та інформативні методики діагностування психічних станів.

Перспектива подальших наукових пошуків полягатиме у розробці методичних рекомендацій практикуючим тренерам щодо запобігання небажаних психічних станів у їх вихованців.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Вид. 2-е, без змін. Київ : Олімпійська література, 2019. 272 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
3. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
4. Коляда Н. В., Пронюшкіна А. О. Психокорекція життєстійкості у спортсменів із різним рівнем самооцінки. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2024. № 11(45). С. 1345-1356.
5. Лазоренко С. А., Ворона В. В., Чхайло М. Б. Історична онтологія олімпійських і неолімпійських видів спорту. Навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2024. 286 с.
6. Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Лазоренко С. С. Термінологія сучасних силових одноборств та спортивної боротьби. Словник для студентів ЗВО. Суми : ФОП Цьома С. П., 2020. 188 с.
7. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
8. Шевчук О., Власюк Дм. Сучасні тенденції в американській психології спорту і фізичних вправ. *Psychological Prospects Journal*. 2022. Вип. 39. С. 394-406.
9. Gould D. Sport psychology in the new millennium: The psychology of athletic excellence and beyond. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002. № 14. P. 137-139.
10. Henriksen K. Sport psychology at the Olympics: The case of a Danish sailing crew in a head wind. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2015. № 13. P. 43-55.
11. Yurchenko L., Lazorenko S., Mnozhynska R., Tymoshenko Y., Hatsenko H., Narozhna N. Psychological And Pedagogical Aspects Of Innovation Processes In Educational Activities. *International Journal of Computer Science & Network Security*. 2021. 21 (11), P. 131-134.

References

1. Voronova, V. (2019). *Psychology of sports : a teaching manual*. 2nd ed., unchanged. Kyiv : Olimpiiska literatura. 272 p.
2. Hryn, O. (2015). *Psychological support and supervision of qualified athletes : a teaching manual*. Kyiv : Olimpiiska literatura. 276 p.
3. Ivaniy, I., Serhienko, V. (2016). *Psychology of physical education and sports : a methodological manual*. Sumy : FOP Tsoma S. 204 p.
4. Koliada, N., Proniushkina, A. (2024). *Psychological correction of life stability in athletes with different self-esteem levels*. «Perspektyvy ta innovatsii nauky (Serii «Pedagogika», Serii «Psychologiya», Serii «Medytsyna»)»: zhurnal № 11 (45). P. 1345-1356.
5. Lazorenko, S., Vorona, V., Chkhailo, M. (2024). *Historical ontology of olympic and non-olympic sports*. *Teaching and methodological manual*. Sumy : FOP Tsoma S. P. 286 p.

6. Lazorenko, S., Balashov, D., Lazorenko St. (2020). Terminolohiia suchasnykh sylovykh odnoborstv ta sportyvnoi borotby. Slovnyk dlia studentiv ZVO. Sumy : FOP Tsoma S., 2020. 188 p.
7. Oliinyk, N., Voitenko, S. (2020). Psykholohichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti : monohrafiia. Vinnytsia : VNAU. 240 p.
8. Shevchuk, O., Vlasiuk, Dm. (2022). Suchasni tendentsii v amerykanskkii psykholohii sportu i fizychnykh vprav. *Psychological Prospects Journal*. Vyp. 39. P. 394-406.
9. Gould, D. (2002). Sport psychology in the new millennium: The psychology of athletic excellence and beyond. *Journal of Applied Sport Psychology*, № 14. P. 137-139.
10. Henriksen, K. (2015). Sport psychology at the Olympics: The case of a Danish sailing crew in a head wind. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. № 13. P. 43-55.
11. Yurchenko, L., Lazorenko, S., Mnozhynska, R., Tymoshenko, Y., Hatsenko, H., & Narozhna, N. (2021). Psychological And Pedagogical Aspects Of Innovation Processes In Educational Activities. *International Journal of Computer Science & Network Security*, 21 (11), P. 131-134.