

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Національний університет «Запорізька політехніка»
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Сумський національний аграрний університет
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ І СПОРТСМЕНІВ
В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ
ВИДАХ СПОРТУ**

МАТЕРІАЛИ

II Всеукраїнської науково-практичної конференції

21 жовтня 2022 року, м. Суми

Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (протокол № 3 від 31.10.2022 року)

Редакційна колегія:

- М.О. Лянной** – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор;
- Д.В. Бермудес** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- В.В. Ворона** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- Н.А. Кулик** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.
- І.М. Скрипка** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Рецензенти:

- С. А. Лазоренко** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- П. Ф. Рибалко** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

А43 Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. – 252 с.

У збірнику презентовано апробацію результатів досліджень фахівців фізичної культури і спорту, аспірантів, магістрантів, студентів з актуальних теоретико-методологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичної культури різних груп населення, фізичної терапії та ерготерапії, медико-біологічних основ фізичної культури, спорту та туризму, а також з питань теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Бабич Владислав, Скрипка Ірина

*ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ТА
СПЕЦІАЛЬНОГО НАПРЯМУ ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ ПАНКРАТІОНІСТІВ 14-16 РОКІВ..... 8*

Бермудес Діана, Балашов Дмитро

*ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ..... 15*

Бермудес Діана

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ 20*

Бойко Андрій, Ворона Віта

*СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ
15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... 25*

Бондаренко Інна, Лянной Юрій

*ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ
СПОРТСМЕНІВ POLAR TEAM В ОПЕРАТИВНОМУ
КОНТРОЛІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ
ВИТРИВАЛОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ..... 31*

Вольченко Олег, Максименко Людмила

*ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ
ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ 37*

Галета Артем, Максименко Людмила

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ
ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ 42*

Данильченко Артем, Лапицький Віталій

*РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ 46*

Дубровін Антон, Скрипка Ірина <i>ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ.....</i>	52
Зайцева Валерія, Кулик Ніна <i>ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	57
Заспа Лариса <i>УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ</i>	65
Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ.....</i>	70
Кисельов Валерій <i>ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ</i>	84
Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ</i>	88
Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай <i>ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	96
Кошман Володимир, Ворона Віта <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ.....</i>	103
Кулик Ніна <i>ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ</i>	108
Лапицький Віталій <i>КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ</i>	120

Лапіна Юлія, Чхайло Микола <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ</i>	<i>125</i>
Марченко Аріна <i>АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....</i>	<i>130</i>
Мигаль Максим, Максименко Людмила <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ.....</i>	<i>135</i>
Мирошниченко Дар'я <i>ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ</i>	<i>140</i>
Олех Вікторія, Ворона Віта <i>СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....</i>	<i>144</i>
Олійник Карина, Скрипка Ірина <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ.....</i>	<i>149</i>
Пащенко Альона, Ворона Віта <i>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ</i>	<i>154</i>
Плуговий Євген, Лапицький Віталій <i>УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....</i>	<i>160</i>
Редька Олена, Ворона Віта <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ.....</i>	<i>167</i>
Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія <i>ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</i>	<i>176</i>

Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ</i>	<i>185</i>
Тюх Микита, Чхайло Микола <i>ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ</i>	<i>191</i>
Чепульський Денис <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....</i>	<i>197</i>
Чередниченко Ірина, Ворона Віта <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....</i>	<i>203</i>
Чхайло Микола <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ</i>	<i>210</i>

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

Гета Алла <i>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....</i>	<i>214</i>
Гордієнко Вадим <i>АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ</i>	<i>221</i>
Кубатко Аліна <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	<i>227</i>

Максименко Людмила, Зайцева Валерія <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ</i>	<i>236</i>
Скрипка Ірина <i>МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ</i>	<i>240</i>
НАШІ АВТОРИ	<i>246</i>

Скрипка Ірина

МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. В результаті аналізу літературних джерел визначено, що усі психічні стани мають тимчасовий характер, але їх тривалість може коливатися від секунд до багатьох днів, що вказує на різні межі тривалості цих станів. Встановлено, що порушення здатності до довільного управління психічною діяльністю під впливом стресогенних факторів є однією з основних причин афективних та поведінкових дисфункцій у спортсменів. За результатами педагогічного дослідження визначили, що у дзюдоїстів 1-го року навчання, реактивна тривожність є найбільш виразною, порівняно з спортсменами 4-го року навчання.

Ключові слова. Дзюдоїсти, студенти, психологічні методи, змагання.

Skrypka Iryna. Methods of recovering the psychological activity of athletes.

Abstract. As a result of the analysis of literary sources, it was determined that all mental states are temporary in nature, but their duration can vary from seconds to many days, which indicates different limits of the duration of these states. It has been established that a violation of the ability to voluntarily manage mental activity under the influence of stressogenic factors is one of the main causes of affective and behavioral dysfunctions in athletes. According to the results of the pedagogical research, it was determined that among judokas of the 1st year of training, reactive anxiety is the most pronounced, compared to athletes of the 4th year of training.

Keywords. Judo, students, psychological methods, competitions.

Постановка проблеми. Удосконалення підготовки сучасних спортсменів – багатогранне та багатопланове завдання. У сучасному суспільстві до спортсмена пред'яв-

ляються підвищені вимоги до розвитку регуляторних процесів, що дають змогу виступати продовженим суб'єктом свого поведінки і самотійно визначати перспективи свого розвитку [1]. Одним із напрямків вдосконалення спортивної підготовки є використання досягнень спортивної психології [3, 4]. Сучасна психологічна наука володіє суттєвим арсеналом методів, технологій і засобів, які в стані значно впливають на ефективність тренувального та змагального процесу [3, 4].

У зв'язку з актуальністю застосування методів психорегуляції в тренувальному процесі спортсменів різного віку та кваліфікації вважаємо за необхідне визначити особливості відновлення психічної працездатності студентів-дзюдоїстів під впливом психологічних методів.

Мета: вивчити особливості відновлення психічної працездатності студентів-дзюдоїстів під впливом психологічних методів.

Завдання дослідження.

1. Аналіз спеціальної літератури з психології спорту та науково-методичної літератури з проблеми підготовки спортсменів.
2. Визначити ефективність застосування методів психорегуляції в тренувальному процесі студентів-дзюдоїстів групи ПСМ 1-го року навчання та 4-го року навчання

Матеріал: у дослідженні приймали участь спортсмени-студенти, які займаються дзюдо 1 курс та 4 курс по 5 чоловік в кожній групі. Використані методики: використовували методику «Дослідження тривожності» (авт. Ч. Д. Спілберг. Адаптовий варіант Ю. Л. Ханіна). [5]

Виклад основних результатів дослідження. В даний час спорт досягає такого ступеня розвитку, що фізична, технічна і тактична підготовленість сильніших спортсменів знаходиться приблизно на одному рівні. Тому, вихід спортивних змагань визначається в значній мірі психо-

логічними факторами. Психічну готовність до змагання слід розглядати, як одне з різноманітних психічних станів людини.

За даними Г. Коробейніков, Є. Приступа, Ю. Бріскін, Л. Коробейнікова, саме, функціональний стан організму спортсмена відображає інтегральний комплекс елементів функціональної системи, відповідальної за ефективність виконуваної діяльності, а вивчення психофізіологічних функцій дає додаткову інформацію про функціональний стан спортсменів.

Психорегуляція у спорті – це самостійний науковий напрямок, основним завданням якого є формування особливих психічних станів, що сприяють найбільш оптимальному використанню фізичних і технічних можливостей спортсмена [8]. Виділяються дві групи методів : гетерорегуляційні (можуть бути реалізовані в звичайному стані пильнування або в зміненому стані свідомості - гіпноз); ауторегуляційні (це методи саморегуляції). Особливе місце в регуляції психічних станів спортсменів займають засоби саморегуляції. Саморегуляція припускає дію людини на самого себе за допомогою слів, уявних представлень і їх поєднання [8, 9].

Для відновлення психічної працездатності потрібно більше часу, ніж фізичного відновлення. Тому одним із перспективних напрямів дослідження є вивчення механізмів довільного регулювання психічної діяльності у стресогенних умовах. Встановлено, що порушення здатності до довільного управління психічною діяльністю під впливом стресогенних факторів є однією з основних причин афективних та поведінкових дисфункцій у спортсменів. У спорті найчастіше використовуються чотири різновиди психічної саморегуляції: аутогенне тренування, психорегулююче тренування, психом'язове тренування і ідеомоторне тренування [8, 9].

В експериментальній групі спортсменів використовували дихальна психорегуляція – різновид методики само-регуляції борців, ґрунтований на застосуванні дихальних вправ, що роблять вплив на його психічний стан:

- швидкий вдих, товчкообразні різкі видихи у поєднанні з певними звуками, коротка гіпервентиляція.
- глибокі видихи, поєднувані із затримкою дихання; переходи від частого поверхневого дихання до уповільненого;
- ритмічне дихання в певних позах - призводять до зниження рівня активності цих процесів.
- комплекси дихальних вправ, що включають ритмічні дихальні рухи, вправи із затримкою дихання на вдиху і видиху, гіпервентиляцію, що поєднується з уповільненим диханням.
- дихальні вправи, сприяли зниженню нервово-психічної напруженості і емоційного збудження дзюдоїстів.

Прийоми дихальної психорегуляції для дзюдоїстів ЕГ застосовували в тренувальному зайнятті (у кінці їх основної частини або завершальної), а також в різний час дня залежно від поставлених завдань (заспокоєння або активізація стану боксера).

Для аналізу тривожності дзюдоїстів 1-го та 4-го курсу навчання, для порівняння рівнів виразності ситуаційної та особистісної тривожності використовували методику «Дослідження тривожності» (авт. Ч. Д. Спілберг. Адаптовий варіант Ю. Л. Ханіна). За результатами педагогічного дослідження визначили, що у дзюдоїстів 1-го року навчання, реактивна тривожність є найбільш виразною, порівняно з спортсменами 4-го року навчання. Результати порівняння в обох групах спортсменів є достовірні на рівні $p \leq 0,05$. (див. табл. 1).

Вважаємо, що отримані результати зумовлені віковими особливостями та спортивним стажем юних спортсменів,

адже навички саморегуляції психічного стану розвиваються безпосередньо при участі в змаганнях. Спортсмени 4-го року навчання брали участь в змаганнях обласного та всеукраїнського рівня та отримали достатній досвід для удосконалення їх стресостійкості.

Таблиця 1.

Виразність особистісної та реактивної тривожності у студентів-дзюдоїстів групи ПСМ 1-го року навчання та 4-го року навчання

Вид тривожності	Спортсмени (n=10)		Достовірність між групою спортсменів (t;p)
	1 курс	4 курс	
РТ	32,24±1,22	38,38±1,15*	p<0,001
ОТ	29,19±1,19	35,44±1,25*	p<0,001
p*	p<0,001		

Результати аналізу рівня ситуативної тривожності за допомогою вказаної методики представлено в таблиці (табл. 2.)

Таблиця 2

Показники рівнів ситуативної тривожності студентів-дзюдоїстів групи ПСМ 1-го року навчання та 4-го року навчання

Вид	Рівні	Спортсмени (n=10)		Достовірність, (t;p).
		1 курс	4 курс	
РТ	Високий	8,9	13,3	p<0,001
	Помірний	51,1	51,6	p>0,05
	Низький	40,2	35,8	p<0,001
ОТ	Високий	10,2	15,0	p<0,001
	Помірний	52,9	53,2	p>0,05
	Низький	41,1	31,4	p<0,001

Висновки. Аналізуючи результати дослідження реактивної та ситуативної тривожності спортсменів визначено, що найбільш тривожними є спортсмени першого курсу, у зв'язку з відсутністю в них змагальної практики.

Список використаної літератури

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування К.: Аграрна наука, 2000. 568 с.
2. Бурла О.М. та ін.. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посібник для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» Суми : Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 184
3. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2015 – 276 с
4. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Методичний посібник. упоряд. Г.В. Коробейніков, О.К. Дудник, Л.Д. Коняєва та ін. К.:«Белая Церковь: БНАУ», 2008. 64 с.
5. Мачушник О. Л. Загальна психологія. Тестові завдання: Навчально-методичний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2012. 76 с
6. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. упоряд. Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін. Л. : ЛДУФК, 2013. 312 с
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: «Освіта України», 2009. 279 с.
8. Стеценко Н.Д. Психологічна підтримка у спорті високих досягнень. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип. 10 С. 171-178
9. Федоренко Р. П. Психодіагностична практика у клініці : [навч.-метод. посіб.]. Луцьк : Вежа, 2010. 236 с