



УДК: 796.011:159.92

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1185-1194](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1185-1194)

**Гета Алла Володимирівна** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», проспект Першотравневий, 24, м. Полтава, 36011, тел.: (066) 577-02-88, <https://orcid.org/0000-0001-7031-5188>

**Остапов Андріан Васильович** старший викладач кафедри фізичної культури та спорту, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», проспект Першотравневий, 24, м. Полтава, 36011, тел.: (095) 178-37-17, <https://orcid.org/0000-0001-8747-5663>

**Мороз Олена Валентинівна** старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 60, м. Київ, 01033, тел.: (099) 735-14-48, <https://orcid.org/0000-0002-7927-1924>

**Кравченко Михайло Віталійович** асистент кафедри фізичної культури та спорту, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», проспект Першотравневий, 24, м. Полтава, 36011, тел.: (097) 537-00-46, <https://orcid.org/0009-0004-2187-5110>

## ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ ЯК ОСНОВА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА

**Анотація.** Проблеми та стратегії розвитку спорту сьогодні актуальні як ніколи раніше та обговорюються на всіх соціальних та владних рівнях. Безліч соціальних інститутів пов'язані з розвитком спорту: наука, освіта, бізнес, політика, мистецтво, журналістика, медицина, мода тощо. Особливу роль у цьому ряду займає психологія, оскільки саме вона нарівні з медициною здатна допомогти кожному спортсмену у мобілізації своїх сил задля досягнення високих спортивних результатів.

Психологія спорту включає в себе ряд загальних та спеціальних розділів: мотиви спортивної діяльності; психологічні основи орієнтації та відбору в різні види спорту та психодіагностика схильностей і здібностей; психомоторика; психологія навчання та виховання у спорті; психологічні особливості фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів; психологічні особливості особистості спортсменів; психологія спортивного колективу; стани спортсмена та їх психорегуляція; стилі спортивної





діяльності; психологічні особливості особистості та діяльності тренерів; психологічна характеристика різних видів спорту тощо.

На жаль, всі ці аспекти вивчені неповно, що й обумовлює тему нашого дослідження.

Стаття присвячена розгляду поняття психології спорту, що використовується в практиці роботи зі спортсменами у різних видах спорту, спрямованої на виховання та формування у спортсменах певних якостей і навичок для досягнення високих результатів, а також на вивчення психологічної поведінки та психологічних закономірностей в окремих спортивних групах та самого спортсмена як індивіда.

Метою статті є висвітлення базових положень психології спорту та їх вплив на психічний стан спортсменів.

Завданнями дослідження стали: аналіз впливу психічних станів на результати спортсменів; оцінка потреби у дослідженні психології спорту; виявлення методів впливу на психічний стан спортсмена.

**Ключові слова:** психологія спорту, спортсмени, психологічна підготовка, психічний стан, психічна реакція.

**Heta Alla Volodymyrivna** candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, associate professor of the department of physical culture and sports, National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», 24 Pershotravnevy Avenue, Poltava, 36011, tel.: (066) 577-02-88, <https://orcid.org/0000-0001-7031-5188>

**Ostapov Andrian Vasyliovych** senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», 24 Pershotravnevyi Avenue, Poltava, 36011, tel.: (095) 178-37-17, <https://orcid.org/0000-0001-8747-5663>

**Moroz Olena Valentynivna** senior lecturer at the Department of Physical Education and Sports, Taras Shevchenko Kyiv National University, Volodymyrs'ka str., 60, Kyiv, 01033, phone: (099) 735-14-48, <https://orcid.org/0000-0002-7927-1924>

**Kravchenko Mykhailo Vitaliyovych** assistant of the Department of Physical Culture and Sports, National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», 24 Pershotravnevyi Avenue, Poltava, 36011, tel.: (097) 537-00-46, <https://orcid.org/0009-0004-2187-5110>

## SPORTS PSYCHOLOGY AS THE BASIS OF IMPROVING THE MENTAL STATE OF AN ATHLETE

**Abstract.** The problems and strategies of sports development are more relevant today than ever before and are discussed at all social and governmental





levels. Many social institutions are related to the development of sports: science, education, business, politics, art, journalism, medicine, fashion, etc. A special role in this series is played by psychology, since it, along with medicine, is able to help every athlete in mobilizing his forces to achieve high sports results.

Sports psychology includes a number of general and special sections: motives of sports activity; psychological foundations of orientation and selection in various sports and psychodiagnostics of tendencies and abilities; psychomotor skills; psychology of training and education in sports; psychological features of physical, technical and tactical training of athletes; psychological features of athletes' personalities; sports team psychology; states of the athlete and their psychoregulation; sports activity styles; psychological features of the personality and activities of trainers; psychological characteristics of various sports, etc.

Unfortunately, all these aspects are incompletely studied, which determines the topic of our research.

The article is devoted to consideration of the concept of sports psychology, which is used in the practice of working with athletes in various types of sports, aimed at the education and formation of certain qualities and skills in athletes to achieve high results, as well as the study of psychological behavior and psychological patterns in individual sports groups and itself athlete as an individual.

The purpose of the article is to highlight the basic principles of sports psychology and their impact on the mental state of athletes.

The tasks of the research were: analysis of the influence of mental states on the results of athletes; assessment of the need for sports psychology research; identification of methods of influence on the athlete's mental state.

**Keywords:** sports psychology, athletes, psychological preparation, mental state, mental reaction.

**Постановка проблеми.** Спорт на сучасному етапі розвитку суспільства набуває великого соціального значення. Спорт – це одне з наймасовіших явищ у сучасному світі, що сприяє висуванню на передній план прогресивних сил людства, вимагає посвяти себе, всіх сил, підпорядкування всіх інтересів цій меті [8]. Участь у спортивних змаганнях супроводжується як високими фізичними, так і психічними навантаженнями [3]. Сучасні засоби інформації зробили спорт популярним, але, водночас, підвищили емоційну напругу учасників змагань. Передбачаючи високий розпал боротьби, спортсмен тренується на рівні навантажень, близьких до граничних, не зберігаючи при цьому функціональних резервів організму [4]. У зв'язку з цим виникає необхідність нормалізації психічного стану спортсмена, пом'якшення впливів надмірної психічної напруги та активізації відновлювальних процесів.

Оскільки ми говоримо про небажані явища у сфері самої психічної діяльності та про залежні від неї порушення фізичного стану, то відновлювальні та регулюючі впливи повинні бути спрямовані, насамперед, на відновлення та зміцнення психіки спортсмена.



**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення психології спорту в системі спортивної діяльності пов'язане із проблемою психологічного змісту професійної активності суб'єкта, яка розглядалася у працях Ананьєва Б. Г., Брушлинського А. В., Іванія І. В., Леонтєва А. М., Ломова Б. Ф., Сергієнка В. М. та ін. Одним із напрямів досліджень цієї проблеми є визначення закономірностей психічного регулювання, функціонування та формування людини як суб'єкта спортивної діяльності (Бочелюк В. І., Воронова В. І., Черепехіна О. А. та ін.). У дослідженнях з проблеми психології професійного становлення особистості доведено, що виявлення специфіки мотивів діяльності та особливостей регулятивних процесів визначається успішністю процесу професіоналізації особистості (Бодров В. А., Вейнберг Р. С., Зеєр Е. Ф., Ключєва Н. В., Маркова А. К., Субботіна Л. Ю. та ін.), проте щодо спортивної діяльності подібних досліджень виконано недостатньо.

Дослідники функціонування та формування психіки спортсмена розглядають комплекс особистісних характеристик спортсменів як провідного фактору успішності у спортивній діяльності (Блеєр А. М., Горбунов Ю. Я., Гордєєва Т. О., Кириленко Т. С., Родіонов А. В., Сопов В. Ф. та ін.). У більшості досліджень на цю тему аналізуються окремі ланки психологічної системи діяльності: мотивації досягнення успіху/уникнення невдачі спортсмена, його особисті якості, які часто розглядаються в комплексі з індивідуальними характеристиками. Разом із тим практично відсутні дослідження щодо впливу на психічний стан спортсменів базових положень психології спорту, які забезпечують результативність тренувального процесу, що є недостатнім для повного розуміння суб'єктивних детермінант формування та підвищення психічного стану успішного спортсмена.

**Мета статті** - дослідити базові положення психології спорту та їх вплив на психічний стан спортсменів.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати вплив психічних станів на результати спортсменів;
- оцінити потребу у дослідженні основних аспектів психології спорту;
- виявити методи впливу на психічний стан спортсмена.

**Виклад основного матеріалу.** Відомо [1, 3, 7], що психологія спорту – це наука, яка займається вивченням психічних станів і закономірностей спортсмена під час його професійної спортивної діяльності, тренувань, становлення особистості спортсмена, включаючи розробку методів боротьби з негативними психічними станами. В область дослідження психології спорту можна додати системи взаємовідносин «спортсмен-спортсмен» і «тренер-спортсмен». Як об'єкт психології спорту виступає спортсмен – людина, яка займається будь-яким видом спорту, а предметом – закономірності психіки індивіда-спортсмена.



Метою освоєння психології спорту є формування уявлень про можливості психологічного забезпечення та супроводу спортивної діяльності, можливості індивідуального консультування спортсменів різного рівня (груп початкової підготовки, навчально-тренувальних груп, спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності) [3].

Одним із факторів, що забезпечують результативність тренувального процесу, є рівень психічного стану. Механізми активізації складні, але важливою основою їх є емоційно-вольова регуляція [8].

Емоційна регуляція діяльності виявляється при великому бажанні досягти високого спортивного результату при сильних переживаннях, наприклад, під впливом страху. Часто емоції розкривають ресурси автоматично, несвідомо для спортсмена. В екстраординарних емоційних станах виникає потужна психічне напруження, що ніби «відсуває» природні обмежувачі [4] і таким чином, розкриваються та реалізуються в діяльності резервні можливості організму.

Вольова регуляція – це чинники свідомого напруження всіх фізичних і духовних сил, вкладених у підвищення результативності діяльності. В основі вольової регуляції лежить як бажання, так і глибоке розуміння необхідності подолання себе заради досягнення мети [4].

Психічне напруження, супроводжуючи будь-яку продуктивну діяльність, виникає як у тренуваннях, так і на змаганнях, але має різну спрямованість. Напруження в тренуванні пов'язане, головним чином, з процесом діяльності, з необхідністю виконувати все більший об'єм фізичних навантажень. В екстремальних умовах змагань до цього напруження додається психічне напруження, що визначається метою досягнення певного результату. Високе і тривале напруження, особливо в умовах монотонних тренувальних занять, може негативно вплинути на спортсмена [5]. У спортсменів переважає помірний рівень самоконтролю, тому кожному спортсмену необхідно проходити психологічну підготовку перед серйозними змаганнями, боротися з негативними наслідками напружень та переживань і серйозно підходити до оцінки свого психічного стану для отримання високих досягнень та підвищення рівня своїх навичок. Також кожному спортсмену необхідно вдосконалювати навички, які забезпечували б йому необхідний психічний стан і фізичну форму, тобто, іншими словами, тренувати в собі ці якості за допомогою перерахованих вище методів: лонгітюдинальних, емпіричних і порівняльних [5].

Методи, що використовуються у психології спорту для вивчення психологічних особливостей спортсменів, тренерів, спортивних команд такі ж, як і в загальній психології: організаційні, емпіричні та кількісно-якісного аналізу [7].

Організаційні методи визначають стратегію вивчення і включають порівняльний (включаючи порівняльно-віковий або метод поперечних зрізів) і лонгітюдинальний.



Порівняльний метод застосовується з метою вивчення психічних станів і відмінностей серед спортсменів, які займаються різними видами спорту. Це можуть бути спортсмени різної статі, кваліфікацій та особливостей тренувальних процесів, включаючи й інші чинники.

Лонгітюдинальний метод дає можливість проаналізувати на прикладі спортсмена або окремих груп спортсменів та в динаміці їхній психологічний та психомоторний стан у процесі тренувань.

Емпіричні методи дуже різні і включають об'єктивне спостереження, самоспостереження, експериментальний метод і психодіагностику [2].

Тренування – це свого роду метод, що завжди пов'язаний з вихованням та розвитком необхідних спортсмену морально-вольових якостей – сили волі, волі до перемоги, досягнення поставленої мети, самовладання, завзятості, твердості у боротьбі з труднощами, рішучості, сміливості, впевненості у собі, здатності до прояву вольових зусиль, вкладених у подолання перешкод, дисциплінованості тощо. Ці вольові якості формуються у процесі тренування не як абстрактні здібності, бо пов'язані з конкретними умовами спортивної діяльності. У зв'язку зі зростанням професіоналізації спорту вищих досягнень і масового та юнацького спорту вивчення психологічних основ процесу розвитку вольової активності у спорті, основ процесу вольової підготовки спортсменів з різних видів спорту з урахуванням їхньої індивідуальності та спортивної спеціалізації є важливим науково-дослідним завданням [8].

Для того, щоб уникнути негативних психологічних навантажень, спортсменам бажано знати основи психології спорту та спортивного тренування, а також вивчити та освоїти основні види самих фізичних навантажень. Спортсмену необхідно самостійно або за допомогою спеціально підготовленого тренера вибирати інтенсивність, різновиди та обсяг виконуваних фізичних вправ [6].

Також спортсменам та їхнім тренерам обов'язково необхідно врахувати і те, що відпочинок – це така ж невід'ємна частина спортивного тренування, оскільки надто тривала фізична активність обов'язково призводить до фізичної перевтоми, та, що найнебезпечніше, – до психічної. Спортсмен у цьому випадку, висловлюючись спортивною мовою, «перегорає». Саме послідовне та планомірне чергування всіх вищеперелічених характеристик спортивної діяльності і впливає на фізичні якості (спритність, швидкість, силу, витривалість) осіб, які займаються спортом [1].

Відомо, що існують загальна та спеціальна фізична підготовка спортсменів.

Загальна фізична підготовка спортсмена спрямована на різнобічний розвиток фізичних якостей. Цей вид підготовки особливо важливий на перших етапах спортивного вдосконалення, тому що дозволяє значно підвищити загальний рівень функціональних можливостей організму. Тому можна сказати, що мета грамотної фізичної підготовки полягає в уникненні



перевантажень, що, у свою чергу, дозволить уберегтися спортсмену від серйозних фізичних травм, починаючи від розтягування м'язів і зв'язок і закінчуючи інвалідністю та інших характерних для спорту захворювань, які можуть призвести спортсмена до переживань, стресу, депресії і, як наслідок – невдач у спорті [7].

Спеціальна фізична підготовка спортсмена спрямована на розвиток фізичних здібностей, відповідальних специфіці обраного виду спорту. При цьому вона орієнтована на максимально можливий ступінь розвитку фізичних здібностей. Тому можна дійти невтішного висновку, що людина, яка обрала своєю професією певний вид спорту, повинна повністю вивчити специфіку фізичних і емоційних тренувань [4].

Професійні спортсмени щодня схильні до психічних навантажень, пов'язаних зі змагальною діяльністю, несправедливою поведінкою суддів або ж поганими погодними умовами. Для того, щоб допомогти спортсмену впоратися з цим, тренеру необхідно постійно мотивувати спортсмена, говорити про його унікальність, підтримувати і втішати при невдачах, адже спортсмени – це такі ж люди, як і всі, вони також схильні до емоцій [4].

До засобів, що впливають на комплекс відновлювальних заходів щодо уникнення негативних психічних станів, відносяться всі види психотерапії. Вирішальне значення при профілактиці явищ перевтоми, перенапруги, перетренованості та зривів належить до правильної побудови системи підготовки спортсмена, що включає і спеціальну психічну підготовку. Можна з повною впевненістю сказати, що незабаром підготовка спортсменів високого класу, а також досягнення світових рекордів залежатиме від різних видів психотерапії та оволодіння прийомами спеціалізованого прояву нормалізації психічного стану. І на даному етапі все гостріше стає питання, як допомогти спортсмену досягти високих показників у спорті, добиватися перемоги у змаганнях будь-якого масштабу без шкоди для здоров'я [6].

Велику роль грає психіка, психічна реакція спортсмена на атмосферу змагань. Спортсмен, який показує високий результат на змаганні, і його результат – це не випадковість, – це реальні завдання, які ставив спортсмен перед собою, а несподівана постановка нових завдань веде до порушення стану спортсмена, який упевнений у своїх силах. Також слід пам'ятати, що в період емоційного збудження спортсмена необхідно захистити його від непотрібних подразників не тільки негативного, а й позитивного характеру [2]. Постановка психологічної роботи зі спортсменами залежить від місця спортсмена за результатами серед інших.

Питання психологічного забезпечення спорту та психічної підготовки спортсмена має три основні аспекти:

1. Виховання волі та характеру спортсмена, вироблення психічних якостей, що сприяють досягненню перемоги, формування мотивації, що



підтримують наполегливість у поступовому досягненні мети незалежно від зовнішніх факторів.

2. Оптимізація рівня емоційного збудження, що забезпечує високу якість спортивної діяльності в умовах змагання.

3. Психотерапія – профілактика та усунення змін психічної діяльності, що перешкоджають досягненню високих змагальних результатів [3].

Спортивна діяльність, з одного боку, вимагає досягнення високих результатів прояву вольових якостей і характеру, а з іншого, є сильним засобом їх розвитку та формування.

Питання виховання вольових якостей найбільш успішно розробляються в психології спорту. Це пов'язано з умовами спортивної діяльності, яка до волі спортсмена пред'являє підвищені вимоги. Спортивна діяльність має свої специфічні особливості, які певним чином впливають на психіку котрі займаються, їх емоційні переживання та стани, які виникають у процесі змагань, що вимагають максимального психічного напруження. Тому виховання вольових якостей у спортсменів є обов'язковою умовою у навчально-тренувальному процесі [3].

Аналіз динаміки мотивів занять спортом у тренувальному та змагальному періодах, дозволив дійти наступних висновків:

1. Для дорослих спортсменів характерні такі мотиви занять спортом:

- у тренувальному періоді найбільш значущими є мотиви самовдосконалення, матеріальної винагороди; найменш значущий мотив – це задоволення від процесу;

- у змагальному періоді найбільш значущими є мотиви результату спортивної діяльності, самовдосконалення; найменш значущий мотив – це спілкування.

2. Для юніорів характерні такі мотиви занять спортом:

- у тренувальному періоді найбільш значущими є мотиви задоволення від процесу, спілкування; найменш значущим є мотив самовдосконалення;

- у змагальному періоді найбільш значущими є мотиви результату спортивної діяльності, спілкування; найменш значущий мотив самовдосконалення [4].

Оптимізація рівня емоційного збудження, що забезпечує високу якість спортивної діяльності в умовах змагання, виражається в наступному:

- у зв'язку з високим рівнем стресогенності сучасного спорту необхідно виявити індивідуальну чутливість до впливу стрес-факторів та цілеспрямовано формувати раціональну поведінку щодо їх подолання;

- частиною загальної підготовки до змагання має бути програмований підхід до управління емоційним станом спортсмена та формування стресостійкості: готовність спортсменів до впливу стрес-факторів сприятиме поліпшенню самоконтролю [4].



Психотерапія має наступні напрями психологічного забезпечення підготовки спортсменів:

- індивідуалізація прийомів управління спортивною діяльністю (спілкування, підтримки, установки, секундування);
- контроль переносимості спортсменом тренувальних навантажень, готовності до змагань, тренування (індивідуальні норми психічного стану спортсменів, оперативні компоненти психічного стану спортсменів перед та під час тренування);
- прийоми психологічних засобів відновлення психічної свіжості та функціональної працездатності (формалізовані та неформалізовані прийоми навіювання з боку тренера, психолога, прийоми психічної саморегуляції);
- психотерапевтична робота зі спортсменами (психопрофілактичні та лікувальні заходи щодо можливих наслідків впливу тренувальних навантажень чи незадоволеності в якійсь із сфер життєдіяльності – спортивній, навчальній, трудовій тощо) [4, 8].

**Висновки.** У ході теоретичного аналізу було зібрано та узагальнено матеріал, який дозволив констатувати якісну своєрідність впливу психології спорту на підвищення психічного стану спортсмена; розібрані аспекти мотивації спортивної діяльності спортсменів, що характеризує як особливості розуміння, усвідомлення і концептуалізації спортсменом реальної спортивної ситуації, а ще й виконує функції регуляції практичного виконання спортивної діяльності.

З'ясовано, що психологія спорту вивчає спортсменів та особливості їхньої поведінки в умовах тренувальної та змагальної діяльності: це вивчення дії психологічних факторів на фізичну активність і дослідження впливу занять спортом на фізичний розвиток і психічне здоров'я спортсменів.

Виявлено, що теоретична задача психології спорту розкривається у вивченні принципів і механізмів саморегуляції, саморегуляції цільових перевірок спрямованих поведінкою в умовах спортивної діяльності, які потребують максимальної мобілізації можливостей спортсмена. Практична задача полягає в забезпеченні досягнення спортсменом найвищих особистих спортивних результатів як реалізація можливостей всебічного розвитку та виховання спортсменів.

Встановлено, що психічні компоненти системи спортивної діяльності є нерозривною єдністю в цілісній функціональній системі діяльності, теоретичні уявлення про яку конкретизовано в рамках системного, суб'єктно-діяльнісного та когнітивного підходів психології спорту.

Емпіричним шляхом доведено, що для того, щоб уникнути негативних психологічних навантажень, спортсменам бажано знати основи психології спорту та спортивного тренування, а також вивчити та освоїти основні види самих фізичних навантажень.



### Література:

1. Бочелюк В. І., Черепехіна О. А. Психологія спорту. К.: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
2. Вейнберг Р. С. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2001. 335 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 276 с.
5. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
6. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів: навч. посіб. К.: Ін-т післядиплом. освіти Київського ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. 112 с.
7. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія» / укладачі Ямчук Т. Ю., Алмаші С. І. Мукачево: МДУ, 2017. 37 с.
8. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Х.: ОВС, 2007. 271 с.

### References:

1. Bochelyuk, V.I., Cherepyekhina, O.A. (2007). *Psykholojiya sportu*. [Psychology of sports]. Kyiv: Tsentr uchbovoyi literatury. [in Ukrainian].
2. Veynberh, R.S. (2001). *Psykholojiya sportu*. [Psychology of sports]. Kyiv: Olimpiys'ka literatura. [in Ukrainian].
3. Voronova, V.I. (2007). *Psykholojiya sportu: navch. posib*. [Psychology of sports: teaching. manual]. Kyiv: Olimpiys'ka literatura. [in Ukrainian].
4. Hryn', O.R. (2015). *Psykhologichne zabezpechennya ta suprovid pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv*. [Psychological support and training support for qualified athletes]. Kyiv: NUFVSU, vyd-vo «Olimp. l-ra». [in Ukrainian].
5. Ivaniy, I.V., Serhiyenko, V.M. (2016). *Psykholojiya fizychnoho vykhovannya ta sportu: navchal'no-metodychnyy posibnyk*. [Psychology of physical education and sports: educational and methodological manual]. Sumy: FOP Ts'oma S.P. [in Ukrainian].
6. Kyrylenko, T.S. (2002). *Psykholojiya sportu. Rehulyatsiya psykhichnykh staniv: navch. posib*. [Psychology of sports. Regulation of mental states: education. manual]. Kyiv: In-t pislyadyplom. osvity Kyivivs'koho un-tu imeni T. Shevchenka. [in Ukrainian].
7. *Psykholojiya sportu: kurs lektsiy z dystsypliny dlya studentiv dennoyi ta zaachnoyi form navchannya napryamu pidhotovky 6.030103 «Praktychna psykholojiya»* (2017). [Sports psychology: a course of lectures on the discipline for full-time and part-time students of the 6.030103 "Practical Psychology" ]. / ukladachi Yamchuk, T.YU., Almashi, S.I. Mukachevo: MDU. [in Ukrainian].
8. Serhiyenko, L.P. (2007). *Praktykum z psykholojiyi sportu*. [Workshop on sports psychology]. Kharkiv: OVS. [in Ukrainian].