

ЕМОЦІЙНІ СКЛАДНИКИ САМОПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ДЗЮДОЇСТА НАПЕРЕДОДНІ ЗМАГАНЬ EMOTIONAL COMPONENTS OF SELF-TRAINING OF A JUDO ATHLETE ON THE EVE OF COMPETITIONS

У статті представлено результати аналізу індивідуально-типологічних та ситуативних емоційних складників психологічної готовності спортсмена-дзюдоїста до змагання. Показано феномен емоційно чутливого ставлення до супротивника, що проявляється в переважно емоційно-оцінному ставленні, а також змістово-діяльній підготовці. Психомоторні якості оцінювалися за класичними психодіагностичними методиками – проста сенсомоторна реакція, сенсомоторна реакція вибору, реакція на рухомий об'єкт; у кожного досліджуваного визначався час простої сенсомоторної реакції, час сенсомоторної реакції вибору із двох кольорних стимулів, сенсомоторна точність і рівень сенсомоторного збудження під час реакції на рухомий об'єкт. За результатами аналізу індивідуально-типологічних властивостей досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів найбільш стійкими та гармонійно вираженими виявилися шкали екстраверсії – зверненість у світ об'єктів і цінностей, які реально існують, відвертість, прагнення до розширення кола контактів, товариськість, спонтанності – непродуманість у висловах і вчинках. Найменш вираженим у спортсменів-дзюдоїстів напередодні змагань виявився показник тривожності, що позначає емоційність, сприйнятливність, незахищеність. Загалом за результатами діагностики індивідуально-типологічних особливостей спортсменів-дзюдоїстів було отримано недиференційовану визначеність лабільності, емоційне напруження – надмірну вираженість інтроверсії, акцентовані агресивність та тривожність, гармонійно розвинену екстраверсію та спонтанність. Перевірено гіпотезу дослідження про те, що формування емоційно оцінного ставлення спортсмена-дзюдоїста до суперника у процесі змагань є значущим результатом спеціально організованої спортивно-психологічної діяльності на основі використання сукупності пошукових методів і засобів, прогнозування результату в рамках тренувального процесу, спрямованого на розвиток чутливості у ставленні до супротивника під час змагального процесу. Проведене дослідження підтвердило висунуту гіпотезу, виявило особливу значущість ролі самого спортсмена у формуванні ставлення до суперника у дзюдо, показало необхідність урахування індивідуальних особливостей розвитку спортивних якостей супротивника під час змагального процесу тощо.

Ключові слова: спортсмен-дзюдоїст, день змагань, емоційна підготовка, емоційно-оцінне ставлення до супротивника, психологічний супровід спортивної підготовки.

The article presents the results of the analysis of individual-typological and situational emotional components of psychological readiness of a judoist athlete for competition. It shows the phenomenon of emotionally sensitive attitude to the opponent, which is manifested in the main emotional-evaluation attitude, as well as the content-activity preparation. Psychomotor qualities were assessed using classical psychodiagnostic techniques-simple sensorimotor reaction, sensorimotor choice reaction, reaction to a moving object; the time of simple sensorimotor reaction, sensorimotor reaction time of choice from two color stimuli, sensorimotor accuracy, and level of sensorimotor excitation during reaction to a moving object were determined for each researcher. According to the results of the analysis of individual-typological properties of the studied judo athletes the most stable and harmoniously expressed scales were extraversion – orientation to the world of really existing objects and values, openness, desire to expand the circle of contacts, sociability – and spontaneity – inconsideration in statements and actions. The least expressed in judo athletes on the eve of competitions was the anxiety index, which denotes emotionality, susceptibility, insecurity. In general, according to the results of diagnostics of individual-typological features of judo athletes we received undifferentiated certainty of lability, emotional tension – excessive expression of introversion, accentuated aggressiveness and anxiety, harmoniously hypothesis of the study that the formation of emotionally evaluative attitude of the judoist athlete to the opponent during the competition is a significant result of specially organized sports-psychological activity based on the use of a set of search methods and means, predicting the result within the training process aimed at developing sensitivity in relation to the opponent during the competition process is tested. The conducted study confirmed the hypothesis, revealed the special importance of the role of the athlete himself in the formation of the attitude towards the opponent in judo, showed the need to consider the individual characteristics of the development of sports qualities of the opponent during the competitive process, etc. **Key words:** judo athlete, competition day, emotional preparation, emotional and evaluative attitude to opponent, psychological support of sports training.

УДК 796.01 + 378:159.9
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.25>

Михайлов Р.В.

ORCID: 0000-0001-8523-1729

майстер спорту із дзюдо, чемпіон світу серед майстрів, чемпіон Європи серед майстрів, чемпіон України, спеціаліст

Навчально-науковий інститут «Фінансова академія»

Університету митної справи та фінансів

Постановка проблеми. Сучасна спортивна підготовка передбачає посилення вимог до спортсмена, зокрема не лише щодо фізичних якостей (технічні й тактичні характеристики підготовки), а й до психічного стану (емоційна врівноваженість, нервово-психічна стійкість тощо). Такий вид спорту, як дзюдо,

з урахуванням підвищеної екстремальності, передбачає посилене врахування саме психологічного складника, особливо для спортсменів, які виступають. Підготовка до змагань передбачає, серед іншого, і психічне налаштування, активну врівноваженість, а також нервово-психічну стійкість у взаємодії із суперником.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У розробленні пропонованого дослідження ми спиралися на ключові сучасні наукові праці, що розкривають аспекти реалізації не лише фізичної, а й психологічної підготовки спортсмена-дзюдоїста. Так, Г.М. Арзютов визначає основні аспекти методики підготовки спортсменів-дзюдоїстів із педагогічного боку. Його ідеї деякою мірою поглиблює К.В. Ананченко [1], який здійснює науково обґрунтований аналіз техніко-тактичної підготовки спортсменів дзюдо методом моделювання. Вагомим науковим доробком вважаємо посібник В.І. Воронової [3], яка розкриває аспекти спортивної підготовки у психологічному ракурсі дослідження. Основні психофізіологічні складники спортивної діяльності розкрито у працях М.Г. Самойлова [6]. Автор суттєво поглиблює розуміння феномену співзв'язку психофізіологічних і емоційних компонентів реалізації спортивної активності у професіоналів. Науковця Ю.Ю. Палайма [4] акцентує увагу на подоланні негативних емоційних аспектів під час реалізації спортивної діяльності, значну увагу приділяє саме психологічному складнику підготовки спортсмена. Також у цій тематиці працює В.Ф. Сопов [9], який розглядає спортивну діяльність як пов'язану з підвищеним емоційним напруженням, актуалізується питання оптимізації фізичного навантаження у дзюдоїстів. Зазначені праці актуалізують коло науково-прикладних проблем, пов'язаних із професійною спортивною реалізацією дзюдоїстів, тому, на наш погляд, потребують посиленої дослідницької уваги.

Мета статті – виявити основні емоційні складники психологічного стану спортсмена-дзюдоїста напередодні змагань.

Виклад основного матеріалу. У межах пропонованої статті ми орієнтуємося на постулат про те, що формування емоційно оцінного

ставлення спортсмена-дзюдоїста до суперника у процесі змагань є значущим результатом спеціально організованої спортивно-психологічної діяльності на основі використання сукупності пошукових методів і засобів, прогнозування результату в рамках тренувального процесу, спрямованого на розвиток чутливості у ставленні до супротивника під час змагального процесу. Першим етапом дослідження стало вивчення психофізіологічних показників сприйняття у спортсменів-дзюдоїстів, зокрема простої та складної сенсомоторної реакції, а також реакції на рухомий об'єкт. Психомоторні якості в обстежених оцінювалися за такими класичними психодіагностичними методиками: «Проста сенсомоторна реакція», «Сенсомоторна реакція вибору», «Реакція на рухомий об'єкт». У кожного досліджуваного визначалися: час простої сенсомоторної реакції (у двох модифікаціях), час сенсомоторної реакції вибору із двох кольорних стимулів, сенсомоторна точність і рівень сенсомоторного збудження під час реакції на рухомий об'єкт (у трьох модифікаціях – сектор, смуга, круг). У результаті проведеного психодіагностичного тестування в кожного досліджуваного на підставі 12 показників були оцінені їхні психомоторні якості. Отримані кількісні результати представлено нижче (табл. 1).

Щоб обстежені були диференційовані за станом психомоторики, додатково на підставі проведеної психодіагностики ми визначали узагальнений інтегральний показник, який урахує результати всіх проведених тестів, що оцінюють психомоторні якості. Визначити такий узагальнений показник дозволяє аналіз чинника, реалізований у програмі «Статистика». Головна мета аналізу чинника за умови збереження інформативності одержаних даних – реалізувати перехід від безлічі початкових змінних до істотно меншого числа

Таблиця 1

Психомоторні показники досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів, за психофізіологічними методиками

№	Показники психомоторних тестів	Одиниця виміру	Нормативне значення	Значення по групі досліджуваних
1.	Проста зорово-моторна реакція (далі – ПЗМР)	мс	220 ± 260	223,54 ± 4,17
2.	Реакція на рухомий об'єкт (далі – РРО)	мс	280 ± 320	298,13 ± 4,26
3.	Реакція розрізнення (далі – РР)	мс	360 ± 400	376,63 ± 6,84
4.	Реакція вибору (далі – РВ)	мс	-10 ± 10	-1,78 ± 3,56
5.	Теплінг-тест (далі – ТТ)	мс	26 ± 38	36,71 ± 2,51
6.	Оцінка уваги (далі – ОУ)	мс	-10 ± +10	5,39 ± 1,64
7.	Перешкодостійкість (далі – ПР)	мс	26 ± 38	30,13 ± 1,4
8.	Критична частота світлових миготінь (далі – КЧСМ)	мс	-10 ± 10	-1,53 ± 4,61
9.	Контактна треморометрія (далі – КТ)	мс	26 ± 38	32,84 ± 1,73
10.	Контактна координаціометрія (далі – КК)	мс	-10 ± 10	1,92 ± 2,85
11.	Оцінка м'язової витривалості (далі – ОМВ)	мс	26 ± 38	31,14 ± 1,16

нових змінних – чинників; водночас чинник інтерпретується як причина сумісної мінливості декількох початкових змінних. Зроблений нами кореляційний аналіз усіх показників психомоторики за результатами психодіагностичних тестів виявив високий рівень взаємозв'язків між цими показниками ($r = 0,3-0,6$, $p < 0,001$), що послужило підставою для можливості проведення аналізу чинника. За допомогою методу головних компонент набуло значення узагальненого показника для кожного досліджуваного, що дозволило інтегрально оцінити їхні психомоторні якості. Діапазон змін чинника у відносних одиницях становив від $-1,122$ до $+3,334$ загалом по групі обстежених, водночас зрушення діапазону в бік негативних значень чинника відповідало кращим психомоторним якостям. Зроблений нами кореляційний аналіз усіх показників психомоторики за результатами психодіагностичних тестів виявив високий рівень взаємозв'язків між цими показниками ($r = 0,3-0,6$, $p < 0,001$), що підтверджує діагностичну інформативність використовуваних психомоторних тестів для валідної оцінки ступеня емоційності досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів. Наступним етапом емпіричного аналізу стало вивчення результатів проєктивної методики – тесту Люшера. Тест кольорових виборів є особливою продуктивним щодо дослідження емоційної сфери особистості. Тест кольорових виборів Люшера базується на вивченні результатів

вибору стимулів із переліку запропонованих. Психологічна інтерпретація виходить із символічного значення кольору. Так, є основні кольори: блакитний, зелений, червоний, жовтий, які є відображенням основних психологічних потреб, як-от: задоволеність, прихильність, самоствердження, активність, очікування чогось доброго, потреба успіху. І додаткові кольори, які вибирає на перші позиції людина з вираженими внутрішніми конфліктами. Отримані результати у групі досліджуваних представлено в табл. 2.

Основні кольори:

- 1) синій – символізує спокій, задоволеність;
- 2) синьо-зелений – символізує відчуття упевненості, наполегливість, іноді упертість;
- 3) оранжево-червоний – символізує силу волевого зусилля, агресивність, наступальні тенденції, збудження;
- 4) ясно-жовтий – активність, прагнення до спілкування, експансивність, веселість.

За відсутності конфлікту в оптимальному стані основні кольори повинні займати переважно перші п'ять позицій.

Додаткові кольори: 5) фіолетовий; 6) коричневий; 7) чорний; 8) нульовий. Символізують негативні тенденції: тривожність, стрес, переживання страху, засмучення.

Перша позиція на рис. 1) відображує засоби досягнення мети. На першому місці у виборі зазначено фіолетовий колір, що є одним із додаткових у методиці Люшера,

Таблиця 2

Кольорові переваги в досліджуваних, за методикою Люшера

Колір	Позиція кольору в ряду переважаючого вибору								Сума
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Сірий	2	4	5	3	5	3	4	4	30
Синій	6	4	4	5	3	4	4	0	30
Зелений	5	6	6	4	4	2	2	1	30
Червоний	4	5	3	5	3	4	3	3	30
Жовтий	5	3	4	3	4	5	5	1	30
Фіолетовий	7	4	3	2	3	2	3	6	30
Коричневий	1	3	4	6	5	4	3	4	30
Чорний	0	1	1	2	3	6	6	11	30
Сума	30	30	30	30	30	30	30	30	



Рис. 1. Перша позиція у виборі кольорових переваг у досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів, за тестом Люшера

означає негативні тенденції в досягненні мети: діяти під впливом тривожності, стресу, переживання страху, засмучення. На другому місці за кількістю виборів – синій: вибір синього кольору говорить про намір діяти спокійно, без надмірного напруження. Отже, найбільш вираженими у групі досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів є дві протилежні тенденції: прагнення діяти впевнено і спокійно, дії під впливом стресу й інших негативних чинників.

Друга позиція показує мету, якої прагне досягти випробовуваний. Оскільки домінує за виборам досліджуваними спортсменами зелений колір, який позначає відчуття впевненості, наполегливість, іноді упертість, то провідною метою досліджуваних є прагнення відчувати впевненість у собі, вироблення наполегливості й упертості в досягненні цілей. На другому місці за кількістю виборів – червоний колір, що символізує вольове зусилля, агресивність, наступальні тенденції, збудження. Отже, для суттєвої кількості досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів також важливо досягати певних результатів через вироблення вольового зусилля, продукування агресії тощо, тобто засоби досягнення цілі стають у них самими цілями. На наш погляд, така негативна тенденція може призвести до подальшого порушення професійної етики, наприклад неправомірного застосування сили з метою показу чи реалізації власної агресії та прагнення самоутвердитися. Третя і четверта позиції характеризують перевагу кольору і відображають відчуття випробовуваним істинної ситуації, у якій він перебуває, або ж образ дій, який йому підказує ситуація. На третьому місці серед наших досліджуваних виявився зелений колір як такий, що домінує у групі досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів. Він позначає відчуття впевненості, наполегливість, упертість. Четверте місце в ряду переважаючого вибору, згідно з результатами більшості представників групи, зайняв коричневий колір, який символізує негативні тенденції: тривожність, стрес, переживання страху, засмучення.

Можемо сказати, що на даному етапі досліджувани мають самовідчуття про власну діяльність як таку, що дає їм змогу виразити

свої найкращі якості: витримку, наполегливість, упертість у досягненні мети. Водночас професійна діяльність асоціюється як актуальний стан тривоги, страху, стресу й інших негативних емоційних переживань. Останні негативні переживання мають бути приховані, а найкращі якості – продемонстровані. П'ята і шоста позиції характеризують байдужість до кольору, нейтральне до нього ставлення. Вони ніби свідчать, що випробовуваний не зв'язує свій стан, настрій, мотиви з даними кольорами. Проте в певній ситуації ця позиція може містити інакше трактування кольору, наприклад, синій колір (колір спокою) відкладається тимчасово як невідповідний в даній ситуації. Позиції № 5 і 6 кольору в ряду переважаючого вибору позначаються більшістю досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів як чорний, сірий і коричневий колір. Ці кольори, як ми вже зазначали, позначають негативні емоційні стани. Сьома і восьма позиції характеризують негативне ставлення до кольору, прагнення подавити яку-небудь потребу, мотив, настрій, відбивані даним кольором. На даних позиціях найбільшу кількість виборів отримали чорний, фіолетовий і жовтий кольори. Жовтий колір позначає активність, прагнення до спілкування, експансивність, веселість. Фіолетовий і чорний кольори зазначені в переліку додаткових кольорів методики Люшера і позначають негативні емоційні переживання на кшталт стресу, фрустрації, страху тощо. Отже, досліджувані спортсмени віддають перевагу придушенню як позитивних (радість, веселість, активність), так і негативних (стрес, страх, тривога) переживань. Водночас постійне придушення емоційних проявів призводить до емоційної холодності, а також неможливості адекватного прояву емоцій. Загалом результати за методикою Люшера показали надмірну закритість та скупість емоційного реагування досліджуваних. Методика ІТО є інструментом дослідження індивідуально-типологічних властивостей. Вона дозволяє віднести кожну конкретну людину до певного типу. В основі методики лежить розроблена Л.Н. Собчик теорія провідних тенденцій, згідно



Рис. 2. Друга позиція у виборі кольорових переваг у досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів, за тестом Люшера

Таблиця 3

Індивідуально-типологічні властивості досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів, за методикою Л.Н. Собчик

№	Шкала ІТО	Гіпоемотивність (погане саморозуміння), %	Норма (гармонійна особистість), %	Помірне вираження (акцентуована риса), %	Надмірне вираження (емоційне напруження), %
1.	Екстраверсія	0	80	6,7	6,7
2.	Спонтанність	13,3	80	0	6,7
3.	Агресивність	0	26,7	60	0
4.	Ригідність	6,7	40	33,3	33,3
5.	Інтроверсія	6,7	26,7	6,7	66,7
6.	Сенситивність	13,3	40	33,3	13,3
7.	Тривожність	20	6,7	60	20
8.	Лабільність	26,7	40	40	0

з якою основу особового чинника становить одна або декілька провідних тенденцій, які пронизують різні рівні розвитку особистості, – від природжених властивостей темпераменту, через характер, який формується у процесі взаємодії темпераменту із соціальним середовищем, – до зрілої особистості, у якій об'єднання здійснюється інтегрованим «Я» (самосвідомість, самооцінка, самоконтроль). Провідні тенденції визначають індивідуальний тип переживання, силу і спрямованість мотивації, стиль міжособового спілкування і пізнавальних процесів (табл. 3).

Як показали отримані результати, унормовані показники за всіма шкалами методики ІТО мають приблизно 43% досліджуваних (рис. 3).

Згідно з рис. 3, найбільш стійкими та гармонійно вираженими виявилися шкали екстраверсії (76,7%) – зверненість у світ об'єктів і цінностей, які реально існують, відвертість, прагнення до розширення кола контактів,

товариськість, спонтанності (80%) – непродуманість у висловах і вчинках. Останній показник, на наш погляд, не є професійно доцільною рисою для досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів, дії та вчинки яких повинні бути чітко продумані. Найменш вираженим виявився показник тривожності (6,7%), що позначає емоційність, сприйнятливність, незахищеність. На нашу думку, даний показник також не відповідає професійній спрямованості спортсменів-дзюдоїстів і негативно позначається на емоційному сприйнятті, тому потребує відповідної корекції. Згідно з отриманими результатами, акцентуовані показники за шкалами методики ІТО мають приблизно 30% досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів (рис. 4).

Як показано на рис. 4., акцентуованими є такі показники: агресивності (66,7%) – активна самореалізація, упертість і свавілля в обстоюванні своїх інтересів; тривожності (56,7%) – емоційність, сприйнятливність, неза-

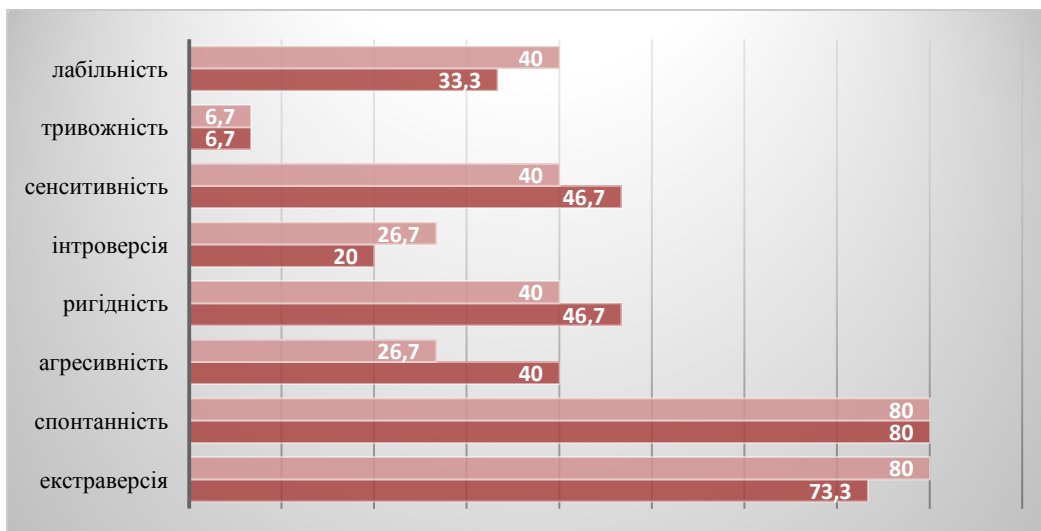


Рис. 3. Показники унормованих індивідуально-типологічних властивостей досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів

хищеність; лабільності (33,3%) – емотивність, виражена мінливістю настрою, мотиваційна нестійкість, сентиментальність, прагнення до емоційної залученості; сенситивності (30%) – вразливість, схильність до рефлексії, песимістичне оцінювання перспектив; ригідності (26,7%) – інертність, тугорухливість настанов, суб’єктивізм, підвищене прагнення до обстоювання своїх поглядів і принципів,

критичність щодо інших думок. Надмірно виражені показники за шкалами методики ІТО, що свідчать про емоційну напруженість, мають приблизно 17% досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів (рис. 5).

Найбільш вираженим із показників емоційного напруження виявилася інтроверсія (63,3%) – зверненість у світ суб’єктивних уявлень і переживань, тенденція до відходу у світ

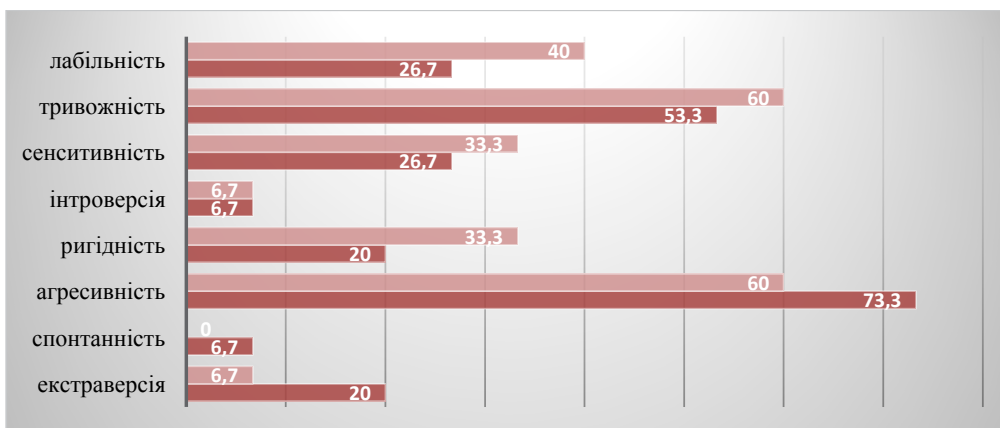


Рис. 4. Показники акцентуованих індивідуально-типологічних властивостей досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів

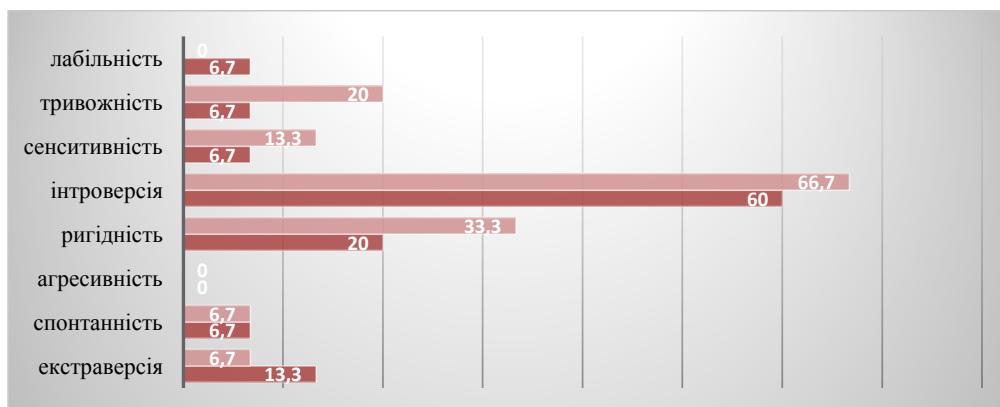


Рис. 5. Показники надмірно виражених індивідуально-типологічних властивостей досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів

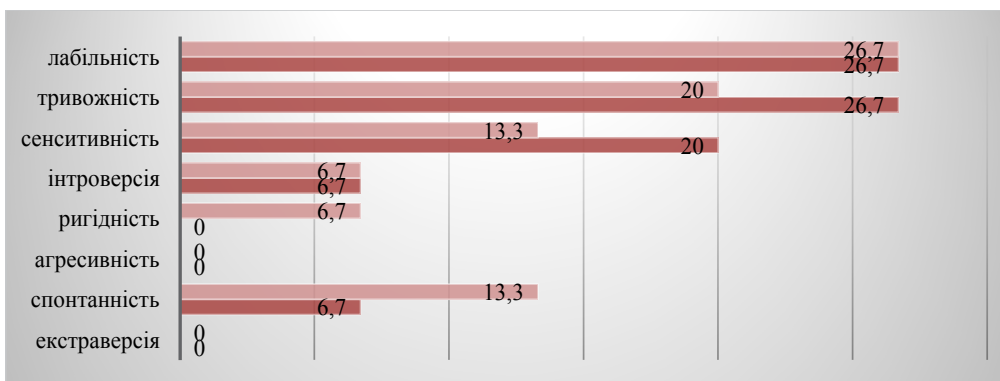


Рис. 6. Показники гіпоемотивних індивідуально-типологічних властивостей досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів

ілюзій, фантазій і суб'єктивних ідеальних цінностей, стриманість, замкнутість. Можемо зробити припущення, що такий показник зумовлений необхідністю надмірно стримувати власні емоції. Також надмірно вираженою виявилася ригідність (26,7%) – інертність, тугорухливість настанов, суб'єктивізм, підвищене прагнення до обстоювання своїх поглядів і принципів, критичність щодо інших думок. На наш погляд, така обставина може бути зумовлена постійним психологічним тиском із боку інших, які бачать спортсменів як постійно стриманих, неактивних, замкнених осіб. Найменш вираженою групою показників виявилися гіпоемотивні шкали, за якими зазначено приблизно 10% досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів (рис. 6).

Як показали результати, представлені на рис. 6, погане саморозуміння в досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів визначено за шкалами: лабільності (26,7%) – емотивність, виражена мінливістю настрою, мотиваційна нестійкість, прагнення до емоційної залученості; тривожності (23,3%) – емоційність, сприйнятливості; сенситивності (16,7%) – вразливість, схильність до рефлексії, песимістичне оцінювання перспектив; спонтанності (10%) – непродуманість у висловах і вчинках. Отже, загалом за результатами діагностики індивідуально-типологічних особливостей спортсменів-дзюдоїстів було отримано недиференційовану визначеність лабільності, емоційне напруження – надмірну вираженість інтроверсії, акцентуйовані агресивність та тривожність, гармонійно розвинену екстраверсію та спонтанність.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведена в рамках статті дослідно-експериментальна робота підтвердила наше припущення про те, що формування емоційно оцінного ставлення спортсмена-дзюдоїста до суперника у процесі змагань є значущим результатом спеціально органі-

зованої спортивно-психологічної діяльності на основі використання сукупності пошукових методів і засобів, прогнозування результату в рамках тренувального процесу, спрямованого на розвиток чутливості у ставленні до супротивника під час змагального процесу. Проведене дослідження підтвердило висунуту гіпотезу, виявило особливу значущість ролі самого спортсмена у формуванні ставлення до суперника у дзюдо, показало необхідність урахування індивідуальних особливостей розвитку спортивних якостей супротивника під час змагального процесу тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ананченко К.В., Бойченко Н.В., Панов П.П. Удосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. *Єдинокорства*. 2017. № 3. С. 4–11.
2. Арзютов Г.Н. Особенности формирования индивидуального стиля деятельности в спортивных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков : ХХПИ, 1999. № 12. С. 19–24.
3. Воронова В.І. Психологія спорту : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Палайма Ю.Ю. Преодоление отрицательных состояний в спорте. *Спортивная психология*. Санкт-Петербург : Питер, 2005. С. 98–107.
5. Родионов А.В. Психофизиология экспериментальной деятельности. *Спортивная психология*. Москва, 2005. № 2 (5). С. 28–33.
6. Самойлов М.Г. Особенности психологической подготовки спортсменов до деятельности в экстремальных условиях. *Проблемы экстремальной та кризової психології*. Харків : УЦЗУ, 2008. № 5. С. 34–40.
7. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2008. 256 с.
8. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. Санкт-Петербург : Речь, 2003. 350 с.
9. Сопов В.Ф. Психологические состояния в напряженной профессиональной деятельности. Москва : Трикста, 2005. 128 с.