

СЕКЦІЯ 7.
СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.937(07)+882

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПЛАВЦІВ
ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У СПОРТІ ІНВАЛІДІВ**

Бойко Г.М., д. пед. н., професор,
професор кафедри фізичної реабілітації та фізичного виховання
*Полтавський інститут економіки і права
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»*

Волошко Л.Б., к. пед. н., доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка

У статті визначено загальну структуру психологічної готовності спортсменів високої кваліфікації до високоефективної змагальної діяльності, охарактеризовано особливості психологічної підготовки плавців високої кваліфікації у спорті інвалідів.

Ключові слова: психологічна підготовка, психічний стан, змагальна діяльність, готовність, спорт інвалідів.

В статье раскрыта общая структура психологической готовности спортсменов высокой квалификации к высокоэффективной соревновательной деятельности, определены особенности психологической подготовки пловцов высокой квалификации в спорте инвалидов.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психическое состояние, соревновательная деятельность, готовность, спорт инвалидов.

Boiko G.M., Voloshko L.B. PSYCHOLOGICAL PREPARATION SWIMMERS HIGH SKILLS IN DISABLED SPORTS

The article defines the general structure of the athletes with high qualification psychological readiness to highly competitive activity, described the features of swimmers psychological preparation in disabled sport.

Key words: psychological development, psychological status, competitive activity, readiness, disabled sport.

Постановка проблеми. Важливим аспектом підготовки спортсменів є особливості взаємодії різних її складових: психологічної, фізичної, теоретичної, спеціальної, техніко-тактичної. Наразі з'ясовано, що психологічна підготовка найчастіше розглядається як один із видів підготовки спортсменів [3, с. 28; 8, с. 107]. За таких умов, поряд з іншими видами підготовки, їй відведена певна роль у тренувальному та змагальному процесі, що передбачає конкретизацію мети, завдань, форм і методів психологічної підготовки спортсменів. Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування тренувального процесу, однак створює перешкоди для забезпечення системної взаємодії різних видів підготовки спортсменів. Отже, психологічна підготовка має розглядатись як невід'ємна складова системи підготовки плавців із порушеннями психофізичного розвитку в спорті інвалідів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці розглядають психологічну

підготовку як систему психолого-педагогічних впливів, що використовуються з метою формування та удосконалення якостей особистості та психічних властивостей спортсменів, що необхідні для їхньої успішної тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійних виступів на відповідальних змаганнях в умовах жорсткої конкуренції між суперниками [10, с. 4–5].

У структурі психологічної підготовки вчені виділяють такі компоненти: якості особистості (зокрема, мотивацію, рівень домагань, риси характеру, темперамент, що визначають рівень працездатності спортсменів і впливають на стабільність їхніх виступів у змаганнях); психічні процеси та функції, що забезпечують удосконалення техніки змагальних вправ і раціональну побудову тактики спортивного поєдинку; стабільні позитивні психічні стани, що проявляються у складних умовах спортивної діяльності (тренувальної та змагальної) [11, с. 176].

У більш вузькому сенсі психологічну підготовку розуміють як процес застосування



спеціальних засобів і методів впливу на особистість і психіку спортсменів, що спрямовується на формування їхньої готовності до участі у спортивній діяльності. Відповідно до мети застосування, методи та засоби психологічної підготовки спортсменів поділяються на мобілізуючі, корегуючі та релаксуючі. За змістом – на психолого-педагогічні (переконаючі, спрямовуючі, рухові, поведінково-організуочі, соціально-організуочі, комбіновані), психологічні (сугестивні, ментальні, що передбачають поєднання впливу слова та образу, соціально-ігрові та комбіновані) та психофізіологічні (апаратні, психофармакологічні, дихальні, комбіновані).

За спрямованістю впливу розрізняють засоби: корекції перцептивно-психомоторної сфери спортсмена (якостей, пов'язаних із процесами сприйняття ситуації та моторними діями); впливу на інтелектуальну сферу;

впливу на вольову сферу; впливу на емоційну сферу.

За часом використання методи та засоби психологічної підготовки поділяють на превентивні, передзмагальні, змагальні та відновні, що застосовуються після завершення участі в змаганнях. За характером застосування – на саморегуляцію (аутовплив) і гетерорегуляцію (вплив інших суб'єктів спортивної діяльності, зокрема, тренера, психолога, лікаря на особистість спортсмена). За суб'єктом впливу методи та засоби психологічної підготовки поділяються на засоби, спрямовані на психологічну підготовку тренера, та засоби управління спортсменом або командою. Отже, вибір конкретних засобів і методів психологічної підготовки здійснюється з урахуванням фактору часу, місця застосування, індивідуальних особливостей спортсмена та психологічного клімату в команді [3, с. 78–79].

Розрізняють два взаємозалежні та взаємообумовлені види психологічної підготовки: загальну та спеціальну. До основних завдань загальної психологічної підготовки учені відносять: виховання моральних рис і якостей особистості спортсменів; розвиток та удосконалення специфічних процесів сприймання та відчуття як вищих психічних функцій, зокрема, м'язового відчуття, відчуття води, бігової доріжки, снаряду, відчуття часу тощо; розвиток уваги, пам'яті, інтелекту, що забезпечують формування здатності плавців приймати адекватні рішення та контролювати власні дії; розвиток здатності спортсменів до управління своїми емоціями в процесі підготовки та участі у змаганнях; розвиток та удосконалення вольових якостей.

Загальна психологічна підготовка є підґрунтям спеціальної підготовки. Основним завданням спеціальної психологічної підготовки є формування готовності спортсменів до участі в змагальній діяльності, що актуалізує здійснення поглибленого аналізу психологічної готовності як наукового поняття.

Психологічна готовність спортсмена розглядається вченими як визначальний фактор перемоги в спорті [4, с. 31–32]. Вона обумовлена достатньо стійкими психологічними особливостями, притаманними конкретному спортсмену. Поряд із функціональною та техніко-тактичною готовністю до специфічного передстартового комплексу, що утворює структуру готовності спортсмена високої кваліфікації до виступу у змаганнях, учені відносять: емоційно-вольову стійкість, цілеспрямованість особистості, наполегливість, здатність до мобілізації, психологічну витривалість (в умовах наростання втоми), самоконтроль, рішучість, волю до перемоги, спортивну злість, самоконтроль і активну саморегуляцію.

Науковими дослідженнями доведено існування залежності між здатністю спортсменів до реалізації прогнозованого результату під час виступів у відповідальних змаганнях і рівнем їхньої психологічної готовності. Підґрунтям для формування психологічної готовності спортсменів до участі в спортивній діяльності є інтелектуальний розвиток, емоційна зрілість і соціалізація особистості, які, в сукупності з розвитком здатності до максимальної реалізації фізичних можливостей, забезпечують удосконалення механізмів економізації витрат психоенергетичного потенціалу особистості [5, с. 380–381].

За станом психологічної готовності умовно розрізняють три основні типи спортсменів: тривожний, середній і мобілізуючий. Оптимальна реалізація спортсменами тривожного типу функціонального та техніко-тактичного потенціалу під час участі у відповідальних змаганнях потребує впровадження комплексу психологічних заходів, що включають моделювання стресових ситуацій у тренувальному процесі та формування навичок самоконтролю й саморегуляції. Спортсмени середнього типу потребують створення моделі максимальної реалізації в умовах тренувального процесу та її відтворення під час участі у змаганнях. Спортсмени мобілізуючого типу потребують надання об'єктивної інформації щодо актуального стану їхньої психологічної готовності з метою подальшого її використання для реалізації досягнутого

рівня готовності під час участі в змаганнях високого рангу.

Практика спорту високих досягнень нараховує безліч інцидентів, що пов'язані з виступами спортсменів у змаганнях на тлі їхньої недостатньої фізичної, технічної, тактичної, психологічної готовності. Недостатній рівень готовності виявляється в передзмагальному періоді та характеризується відсутністю бажання брати участь у змаганнях; відсутністю мобілізаційної готовності до старту, високим рівнем тривожності, відсутністю впевненості в собі, страхом, апатією.

Недостатній рівень готовності спортсмена стає причиною поразок у змаганнях, що провокує розвиток негативних психічних станів. Повторювані випадки невдалих виступів зумовлюють закріплення негативних емоцій, втрату бажання брати участь у змаганнях, згасання бійцівських якостей, виникнення несприятливих передстартових станів. Отже, тренери мають володіти найбільш повною та об'єктивною інформацією щодо стану готовності спортсменів до участі у змаганнях.

У контексті розгляду проблеми готовності спортсменів до ефективної змагальної діяльності на особливу увагу заслуговує вивчення психологічного потенціалу висококваліфікованих спортсменів як одного з чинників, що лімітує формування оптимального рівня передзмагальної готовності спортсменів. *Психологічний потенціал* розглядається як сукупність можливостей спортсмена здійснювати тренувальну й змагальну діяльність протягом досить тривалого періоду. Успішність виступів спортсменів у змаганнях найвищого рангу обумовлена відносно стабільною психологічною активністю, пов'язаною з глибинними особистісними якостями, що утворюють психологічний потенціал спортсмена. Умовою, що визначає успішність спортивної кар'єри, є здатність спортсмена до реалізації свого психологічного потенціалу під час виступів у змаганнях, що забезпечує формування відчуття задоволення досягнутим результатом.

Психологічний потенціал спортсмена вчені безпосередньо пов'язують із проблемою *вигорання* – станом, у структурі якого виокремлюють емоційне виснаження, деперсоналізацію, особистісні досягнення та конфліктність спортсмена [7, с. 99–100]. Вигорання відбувається внаслідок дії тривалого або інтенсивного фізичного навантаження та проявляється в порушенні когнітивної, регуляторної та комунікативної функцій психіки, що складають психологічний потенціал спортсмена. *В етіології*

вигорання спортсменів науковці виділяють різні причини, що відображають специфіку змагальної діяльності:

- варіативність поведінкової активності;
- кумуляція ефектів тривалого психічного напруження;
- передчасна психічна демобілізація;
- зниження рівня функціональних можливостей спортсмена внаслідок перенесеної травми;
- невідповідність психологічного та біологічного віку тренувальним і змагальним навантаженням.

Вигорання негативно позначається на якості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Отже, застосування превентивних заходів, спрямованих на послаблення дії факторів, що зумовлюють появу симптомів вигорання спортсменів, а також систематичне проведення діагностичних досліджень, що дозволяють вчасно виявляти та вживати заходів корекції вигорання, є одним із важливих завдань психологічної підготовки. Зокрема, на думку Є.І. Дідуса (2005), профілактика вигорання може здійснюватися за допомогою комплексу корекційних заходів, спрямованих на формування адекватної самооцінки, реалістичного рівня домагань, конструктивної мотивації, внутрішнього локусу контролю.

Визначенню психологічних детермінант готовності спортсменів, що впливають на успішність їхніх виступів у змаганнях найвищого рангу, присвячені дослідження Л.А. Драгунова, І.П. Волкова, А.Ю. Телегіна, Г.В. Яроцького т. ін. [6, с. 129]. Експериментальні дані засвідчують, що для висококваліфікованих спортсменів вирішального значення набуває відчуття психологічного комфорту та соціальної рівноваги, що супроводжуються відповідними психічними станами. Це пояснює підвищену увагу дослідників до вивчення *психічних станів* спортсменів як чинників, що впливають на здатність спортсменів досягати високих спортивних результатів (А.В. Родіонов, Є.М. Хекалов та ін.).

Психічний стан розуміють як актуальний для певного часу реальний стан людини відповідно до всієї сукупності її психічної організації [2, с. 130]. *Актуальний психічний стан* визначається параметрами, що характеризують одночасний перебіг психічних процесів, та сукупністю особистісних якостей. У спортивній психології *психічний стан* розуміють як положення, в якому опіняється спортсмен унаслідок дії умов і ситуацій спортивної діяльності. Він характеризується певним ставленням особистості до конкретної ситуації, рівнем її активації та особливостями протікання психічних



процесів. Отже, кожний психічний стан є цілісним, поліструктурним і поліфункціональним утворенням, що визначає процесуальні характеристики психічної діяльності спортсмена та опосередковано впливає на її кінцевий результат.

Науковці виділяють такі основні фактори виникнення та прояву психічних станів спортсменів: фактор часу, фактор активації, фактор домінуючих елементів структури свідомості, фактор специфічності конкретного виду спортивної діяльності. У той же час генералізуючим фактором, що впливає на всю сукупність окреслених факторів виникнення та прояву психічних станів спортсменів, учені вважають фактор індивідуальних відмінностей.

Виникнення певних психічних станів пов'язане з низкою причин суб'єктивного та об'єктивного характеру. До *суб'єктивних причин* належать: очікування виступу у змаганнях, недостатня підготовленість спортсмена, відповідальність за результат виступу, невпевненість у вдалому виступі, незадовільний стан здоров'я, надмірна збудливість і тривожність як сукупність особистісних якостей спортсмена, індивідуально-психологічні особливості особистості, вдалий або невдалий виступ у попередніх змаганнях, ставлення спортсмена до невдач. *Об'єктивні причини*: сила потенційних суперників, організація змагань, поведінка тренера на змаганнях або його відсутність, настрій у команді, нерациональна організація передзмагальної підготовки. Доведено, що несприятливі стани зумовлюють порушення оптимального перебігу психічних процесів, формують негативні, неадекватні соціальним вимогам особливості та якості особистості спортсмена, негативно впливають на результат діяльності, руйнують спортивну форму, послаблюють психічне та фізичне здоров'я. До несприятливих станів належать:

- стани, зумовлені негативними, асоціальними рисами характеру та особистісними якостями спортсменів (заздрість, пихатість, неадекватна завищена самооцінка та рівень домагань);

- стани, пов'язані з астеничними або пасивними емоціями (апатія, самозаспокоєння);

- стани, пов'язані з дією факторів, що відволікають спортсмена від вирішення завдань спортивної діяльності (побутові проблеми, особистісні стосунки тощо);

- невротичні стани, що мають несприятливий вплив на фізичне та психічне здоров'я спортсмена.

Вирізняють *ранні передстартові стани*, що можуть виникати за декілька днів або

навіть тижнів до відповідальних стартів, а також передстартові стани, що виникають безпосередньо перед початком змагань [3, с. 71-72; 7, с. 105]. Так, у процесі цілеспрямованої підготовки до відповідального старту, задовго до початку змагань у психічно неврівноважених спортсменів внаслідок підвищеної збудливості передчасно посилюється емоційний фон. Він обумовлює розвиток передстартового стану генералізованого характеру, що негативно позначається на працездатності спортсменів, ефективності їхньої рухової діяльності, призводить до появи помилок. Тривале перебування в такому стані викликає перезбудження, коли спортсмени не здатні контролювати власні емоції та вчинки, і тим паче керувати ними.

До найбільш розповсюджених станів спортсменів, пов'язаних із надлишковою психічною напругою, належить *передстартова лихоманка*. Причини її виникнення поліфакторні, та найбільш типовими науковці вважають: неадекватні завдання, що не відповідають рівню підготовленості спортсмена; переоцінку власних сил і можливостей; своєрідне «зараження» знервованістю від іншого спортсмена (або команди); інші фактори, що супроводжують виступ спортсмена у змаганнях. Отже, надлишкова психічна напруга є несприятливим психічним станом, що негативно позначається на ефективності змагальної діяльності спортсменів. Іншим проявом неадекватного передстартового стану є *передстартова апатія*, що настає внаслідок виснаження нервової системи спортсмена. Передстартова апатія характеризується байдужістю, млявістю, зниженням м'язового тону, зниженням обсягу та концентрації уваги, відсутністю бажання боротися за перемогу. Зважаючи на природу передстартової апатії, єдиним дієвим засобом її профілактики є своєчасно застосовані заходи, що спрямовані на зниження надмірної нервово-психічної напруги спортсмена до початку змагань. Отже, ключовим *завданням психологічної підготовки* є формування здатності спортсменів до *управління передстартовим станом*.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у дослідженні аспектів психологічної підготовки плавців високої кваліфікації у спорті інвалідів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У спеціальній літературі існує певна термінологічна неузгодженість щодо розуміння сутнісного змісту поняття «передстартовий стан». Науковці визначають його як спортивний або передстартовий

стрес, реакцію тривоги, емоційне напруження тощо. Однак, незаперечним є факт, що передстартовий стан дослідники пов'язують з емоційними зрушеннями, які виникають у спортсменів унаслідок високої відповідальності за результат змагальної діяльності. Передстартовий стан також пов'язаний із невизначеністю кінцевого результату змагання, який може створювати загрозу престижу та амбіціям суб'єкта спортивної діяльності. Дослідження науковців дозволили виділити такий комплекс психологічних проявів передстартових станів спортсменів:

- загальну спрямованість свідомості, що проявляється у змісті думок, об'єкті зосередження уваги, особливості сприймання та уявлення;

- емоційно-вольову спрямованість, що характеризується рівнем емоційного збудження, рішучості, впевненості в собі;

- морально-вольову готовність до змагань, що проявляється в усвідомленні відповідальності спортсмена, його цілеспрямованості, прагненні до перемоги та віри в позитивний результат діяльності [1, с. 160; 3, с. 67–75].

Отже, динаміка поведінки спортсмена в умовах змагання характеризується постійною взаємодією між свідомою та підсвідомою сферами особистості. Порушення оптимального балансу між вольовим та емоційним компонентами призводить до зниження результативності виступу, а в окремих випадках – до повної дезорганізації поведінки спортсмена. Тому ключовими факторами, що забезпечують успішність виступів спортсменів у змаганнях, учені вважають здатність спортсменів до емоційно-вольової саморегуляції, психологічну готовність до перемоги, розвинену рефлексивну діяльність. Ці фактори забезпечують формування відчуття впевненості у власних силах, уможливають адекватну оцінку сили суперників, здатність «відчувати» їх та миттєво визначати ефективні способи виведення зі стану психічної рівноваги. Розвинені рефлексивні здібності дають можливість спортсмену отримувати адекватну інформацію щодо психологічної та емоційної сфери інших суб'єктів спортивної діяльності, їхньої свідомості, що забезпечує контролюючу та коригуючу функції [2, с. 129].

Під час змагань вольова саморегуляція спрямовується на зменшення впливу емоцій на поведінку спортсменів, формування внутрішньої зосередженості на способах і умовах змагальної діяльності. Вольова регуляція забезпечується когнітивними компонентами особистості, які зумовлю-

ють пошук, актуалізацію та проектування у свідомості спортсмена сценарію самого змагання, знаходження способів раціонального вирішення поставленого перед ним завдання. Психологічна підготовка має забезпечувати високий рівень готовності спортсменів до ефективної тренувальної та змагальної діяльності. Психологічна готовність ґрунтується на достатньому рівні сформованості специфічних для спортивної діяльності психічних та особистісних якостей. Це зумовлює необхідність перегляду концептуальних підходів до навчально-тренувального процесу, в якому ключове місце має відводитись цілісному проектуванню результату, а не окремих його складових, зокрема, психологічної складової. Установлено, що серед науковців відсутня однастайність думок щодо мети психологічного впливу на стан спортсмена або на його особистість. Передусім це обумовлюється емпірично доведеною наявністю позитивного переносу ефекту психологічного впливу як на особистість, так і на стан спортсменів. Тому порушення психофізичного розвитку визначають зміст і спрямованість всіх складових підготовки плавців високої кваліфікації у спорті інвалідів й позначаються на формуванні готовності спортсменів до ефективної змагальної діяльності. З'ясовано, що спортсмени з порушеннями психофізичного розвитку суттєво відрізняються від інших за показниками фізичної підготовленості, психомоторного та сенсомоторного розвитку. Доведено, що особливості психічного та особистісного розвитку спортсменів усіх нозологій, а також специфіка структури спортивної діяльності плавців у спорті інвалідів виключають можливість прямого переносу традиційних підходів до визначення змісту програм психологічної підготовки плавців із порушеннями психофізичного розвитку. Передбачено, що здатність спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку до ефективної змагальної діяльності може бути лімітована емоційною та особистісною незрілістю, що обмежує їхні можливості у процесі формування високоадаптивних реакцій на дію специфічних для спорту стресогенних впливів і негативно позначається на ефективності змагальної діяльності. Зокрема, з'ясовано, що адекватні захисні механізми на дію стрес-факторів, сформовані в спортсменів високої кваліфікації, забезпечують їхню оптимальну реакцію на дію фруструючих ситуацій, пов'язаних із реагуванням на сильних суперників, галас трибун, незвичні умови змагань, несприятливій кліматичні умови тощо. Активація захисних механізмів в екстремальних умовах



змагальної діяльності забезпечує збереження психологічного здоров'я спортсменів, дозволяє повною мірою реалізувати фізичний, технічний і тактичний потенціал під час виступів у змаганнях і забезпечує досягнення високого рівня результатів у спорті інвалідів.

Висновки з проведеного дослідження. Аналіз теоретико-методологічних засад, структури та змісту змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації (зокрема її педагогічної та психологічної структур та їх основних компонентів, специфічних вимог щодо супроводу тренувальної та змагальної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в спорті інвалідів, характеру впливу порушень психофізичного розвитку на здатність спортсменів до ефективної змагальної діяльності) дозволяє забезпечити їх подальше врахування в процесі планування та розробки конкретних заходів впливу на особистість спортсменів у системі їхньої підготовки в спорті інвалідів.

Психологічна підготовка плавців із порушеннями психофізичного розвитку в спорті інвалідів має поєднувати комплекс специфічних і традиційних заходів, методів, прийомів і засобів впливу на особистість, що реалізуються в специфічних умовах міжособистісної взаємодії суб'єктів спортивної діяльності. Психологічна підготовка має бути зорієнтованою на забезпечення оптимальних умов для вирішення конкретних завдань тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Зміст підготовки визначається факторами, специфічними для виду спорту, етапу й періоду підготовки, конкретною структурою змагальної діяльності спортсмена, його індивідуальними особливостями, актуальним психічним станом, іншими особистісними та ситуативними чинниками, що позначаються на ефективності функціонування спортсменів як основних суб'єктів спортивної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Арутюнян А.А. Влияние вербальной психорегуляции на эффективность соревновательной дея-

тельности спортсменов / А.А. Арутюнян // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : VIII Межд. науч. конгресс: тезисы докл. – Алматы, 2004. – Т. 1. – С. 159–160.

2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 1. – С. 122–133.

3. Бойко Г.М. Психолого-педагогичний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті : монографія / Г.М. Бойко. – Полтава : ТОВ АСМІ, 2012. – 360 с.

4. Бундзен П.В. Инновационные процессы в развитии технологий психической подготовки и психодиагностики в олимпийском спорте / П.В. Бундзен, К.Г. Коротков та ін. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 28–36.

5. Воронова В.І. Психологічні особливості спортсменів високої кваліфікації, які детермінують їх здатність до подолання психотравмуючих ситуацій у процесі змагальної діяльності (на прикладі плавання) / В.І. Воронова, У.В. Корнійко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 378–382.

6. Дидусь Е.И. Личностные особенности как регуляторы эмоционального выгорания в спорте / Е.И. Дидусь // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IX Міжнар. наук. конгрес, 20–23 вересня 2005 р. : тези допов. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 129.

7. Палайма Ю.Ю. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте / Ю.Ю. Палайма // Спортивная психология в трудах отечественных психологов / [сост. И.П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С. 98–107.

8. Психорегуляция в подготовке спортсменов / [В.П. Некрасов, Н.А. Худаков, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер]. – М. : ФиС, 1985. – 177 с.

9. Яроцкий Г.В. Как формируется личность спортсмена-победителя в плавании / Г.В. Яроцкий, И.П. Волков // Спортивная психология в трудах отечественных психологов. – СПб. : Питер, 2002. – С. 323–332.

10. Boiko G. Characteristics of motivational patterns for sporting activity of swimmers with psychological disorders / G. Boiko, N. Babych // Sport Sciences for Health. – 2014 DOI: 10.107/s11332-014-0199-4

11. Hanrahan S.J. Sport psychology and athletes with disabilities // Sport psychology: Theory, applications and issues. – Milton, Queensland : John Wiley & Sons Australia, 2004. – p. 572–583.