

# Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта

Надежда Высочина, Николай Безмылов

## АННОТАЦИЯ

**Цель.** Определить место и содержание психологического обеспечения в системе подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

**Методы.** Анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, опрос, структурно-функциональный анализ, анализ данных сети Интернет.

**Результаты.** Определены концептуальные направления и содержание психологического обеспечения подготовки в игровых видах спорта. Среди важных условий, которые необходимо учитывать в процессе психологического обеспечения, выделены: система взаимоотношений внутри команды; ротация игрового состава; «плотность» игрового сезона; уровень квалификации, а также индивидуальные особенности отдельных игроков.

**Заключение.** Психологическое обеспечение необходимо рассматривать в качестве одного из важнейших элементов общей системы подготовки спортсменов в игровых видах спорта. При использовании средств и методов психологической подготовки следует учитывать специфические особенности соревновательной деятельности спортивных игр, а также задачи, которые стоят на разных этапах многолетнего совершенствования.

**Ключевые слова:** психологическое обеспечение, психологическая подготовка, соревновательная деятельность, многолетняя подготовка.

## АБСТРАКТ

**Objective.** To determine the place and the content of psychological support in the system of preparation of athletes in sports games.

**Methods.** Analysis and compilation of data of special scientific and methodical literature, survey, structural and functional analysis, analysis of the data of the Internet.

**Results.** Conceptual directions and content of psychological support of preparation in sport games have been determined. Among the important conditions to be considered in the process of psychological support the following have been highlighted: the system of relations within the team; rotation of structure of command; «density» of the game season, the level of qualification, as well as the individual characteristics of the individual players.

**Conclusion.** The psychological support should be seen as an essential element of the common system of preparation of athletes in sport games. When using tools and methods of psychological preparation it is necessary to consider the specific features of the competitive activities of sports games and tasks that are at different stages of a multi-year improvement.

**Keywords:** psychological support, psychological preparation, competitive activity, long-term training.

**Постановка проблемы.** Подготовка спортсмена высокого класса – длительный, сложный и многофакторный процесс [5, 7, 8, 19]. Современный спорт требует от спортсмена проявления большого числа высокоразвитых способностей для эффективного ведения соревновательной деятельности. Формирование необходимых способностей напрямую зависит от индивидуальной одаренности спортсмена, а также от рационального построения всей многолетней подготовки, учитывающей объективно существующие закономерности развития организма и создающей благоприятные условия для раскрытия спортивного потенциала [7, 10].

В многочисленных работах отечественных и зарубежных специалистов раскрыты системные принципы многолетней подготовки спортсменов, показаны роль и значимость отдельных сторон подготовленности спортсменов в разных видах спорта, их влияние на успешность тренировочной и соревновательной деятельности [1, 3, 8–10, 12, 17]. При этом необходимо учитывать тот факт, что отдельные стороны процесса подготовки (физическая, технико-тактическая, психологическая и др.) должны проявляться в органическом единстве для реализации ключевых задач, стоящих на разных этапах многолетнего совершенствования.

Одним из наименее изученных и систематизированных направлений в игровых видах спорта является психологическая подготовка. Значимость психологической подготовки в спортивных играх определяется сложностью структуры соревновательной деятельности и коллективным характером игровых действий. Активное противодействие соперника требует мгновенного изменения реализации плана игровых действий игрока или команды. Спортсменам приходится действовать в обстановке выраженного дефицита времени при смене игровых ситуаций и необходимости находить адекватный ответ. В вариативных конфликтных ситуациях игр совершенно невозможно предугадать приемы и действия, которыми воспользуется соперник, чтобы решить кон-

кретную задачу, уловить момент начала их применения и вследствие этого ход развития всего соревнования. Подобные условия ведения соревновательной борьбы требуют всестороннего рассмотрения особенностей психологической подготовки в спортивных играх.

В специальной литературе можно встретить достаточное количество работ, освещающих отдельные вопросы психологической подготовки в игровых видах спорта, однако большинство из них имеют разрозненный характер и отражают лишь отдельные аспекты этого процесса [13–15, 18, 20]. Существенным недостатком, на наш взгляд, является то, что психологическая подготовка не рассматривается в контексте общей системы спортивной подготовки, как важный, однако все же подчиненный элемент. Проведение психологической подготовки (изучение психологических особенностей и качеств личности с последующей их психокоррекцией) без учета общих целевых установок и периодизации подготовки спортсменов в рамках различных структурных образований тренировочного процесса представляется малоэффективным.

Большинство специалистов в области психологии спорта отмечают, что психологическая подготовка – это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях [9–11, 16, 20].

В настоящее время термин «психологическая подготовка» все чаще уступает место термину «психологическое обеспечение», который имеет новый расширенный контекст, указывающий на более широкий спектр возможностей работы спортивного психолога, что предполагает разработку психологически обоснованной организации всего процесса подготовки, а конкретная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям рассматривается как часть этой

многосторонней работы. Отличительной чертой в использовании термина психологическое обеспечение является осознание необходимости перехода от отдельных задач, решающих частные вопросы, к стратегическому проектированию всего процесса подготовки на основе психологического анализа соревновательной деятельности. Поэтому актуальными являются задачи, связанные с определением направлений и особенностей психологического обеспечения подготовки спортсменов в спортивных играх.

Исследования выполнены согласно Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по темам 2.24. «Повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов разрешенными средствами восстановления и стимуляции работоспособности» и 2.4. «Теоретико-методические основы и индивидуализация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта».

**Цель исследования** – определить место и содержание психологического обеспечения в системе подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, опрос, структурно-функциональный анализ, анализ данных сети Internet.

**Результаты исследования.** Анализ данных научно-методической литературы, опрос экспертов в области психологии спорта и тренеров, а также собственный опыт практической работы позволили выделить актуальные направления психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта (рис. 1).

Первое направление связано с поиском информативных психологических критериев для проведения отбора и ориентации спортсменов (рис. 2). При этом необходимо учитывать, что на разных этапах спортивного отбора значимость и приоритетность использования тех или иных психологических показателей может значительно варьироваться. К примеру, при первичном отборе (этап начальной подготовки) оценивают прежде всего те психологические свойства и качества, которые отражают индивидуально-типологические особенности, силу и подвижность нервных процессов, комму-

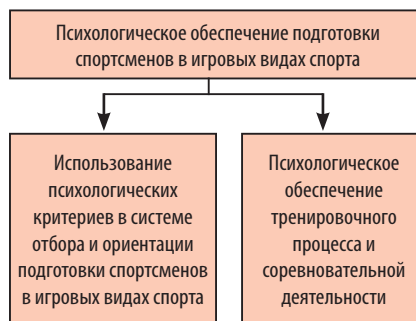


РИСУНОК 1 – Направления психологического обеспечения процесса подготовки спортсменов в игровых видах спорта

никативность и др., а на заключительных этапах отбора на первый план выходят психологические качества личности, которые отражают стресс-устойчивость, мотивационно-волевую сферу и др. Анализ литературы показал наличие отдельных исследований в этом направлении [2, 6, 12]. Авторы раскрывают особенности психологического отбора на разных этапах многолетней подготовки, что не позволяет создать целостного представления об информативности психологических критериев и показателей в рамках всей многолетней карьеры игрока. Дефицит подобного рода систематизированных данных ощущается практически во всех игровых видах спорта.

Особый интерес представляет изучение влияния психологических свойств и качеств личности на выбор предмета будущей специализации (амплуа). Известно, что каждое игровое амплуа предъявляет определенные требования к уровню развития сторон подготовленности игрока (функциональных,

технично-тактических, морфологических и др.). Результаты проведенных специалистами исследований [3] показали, что психологические свойства личности оказывают непосредственное влияние на выбор предмета игровой специализации и успешность ведения соревновательной деятельности.

Одним из актуальных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов является максимальная ориентация на изучение их индивидуальных задатков и способностей при выборе спортивной специализации, разработку всей системы многолетней подготовки, определение рациональной (индивидуальной) структуры соревновательной деятельности, стиля ведения игры и др. [7].

Ведущие и «слабые» звенья психологической подготовленности игрока позволяют выбрать для него адекватные средства и методы подготовки, учитывать имеющиеся психологические особенности в процессе коммуникации, правильно выбирать роль в команде и др.

Своевременная оценка психологического состояния игроков команды в течение игрового сезона позволяет получать информацию, необходимую при комплектовании состава для участия в конкретном матче или серии матчей.

На рисунке 3 приведены традиционные виды психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх. В относительно самостоятельные структурные элементы выделена психологическая подготовка спортсменов к длительному тренировочному

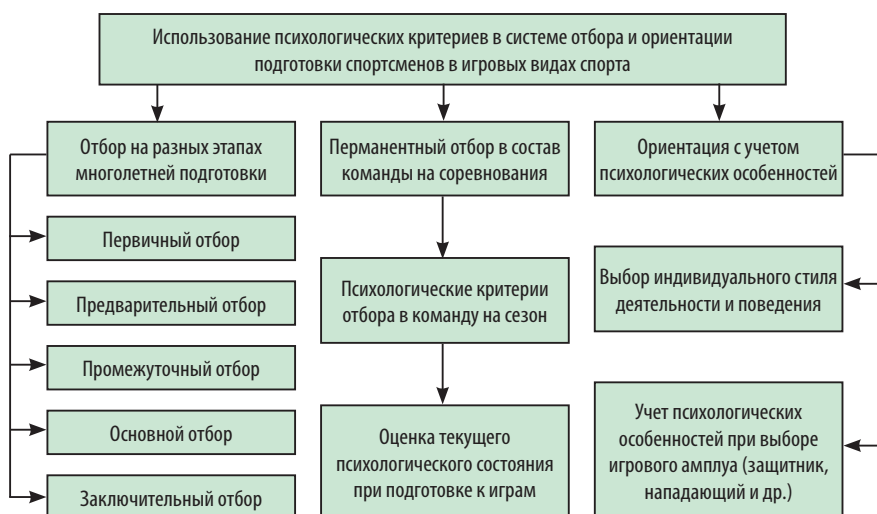


РИСУНОК 2 – Психологическое обеспечение в процессе спортивного отбора и ориентации подготовки спортсменов в игровых видах спорта



РИСУНОК 3 – Психологическое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта

процессу, развитие значимых для игр психологических свойств и качеств личности, психологическая подготовка к игровому сезону, психологическая подготовка к конкретным соревнованиям, коррекция психологического состояния во время матча и коррекция неблагоприятного психологического состояния после серии неудачных выступлений. В игровых видах спорта период подготовки к сезону может охватывать от двух до трех месяцев. Как правило, в рамках соревновательного периода объемы тренировочной деятельности значительно снижаются (сентябрь-май).

Отличительной особенностью соревнований в игровых видах спорта является то, что конечный успех выступления определяется по итогам всего сезона. Набранные командой очки позволяют напрямую завоевывать главный трофей или дают право участвовать в серии плей-офф чемпионата. Провальное выступление в любой стадии игрового сезона (в начале, в конце) может перечеркнуть работу, проделанную в течение всего годичного цикла подготовки. Поэтому несомненную актуальность приобретает психологическая подготовка игроков для успешного выступления в каждом матче в отдельности, и в рамках всего игрового сезона.

Важным также является установление и дальнейшее совершенствование наиболее значимых свойств и качеств личности спортсменов (мотивационно-волевая сфе-

ра, параметры внимания, памяти, специализированные восприятия и др.), которые отражают психологический компонент обеспечения соревновательной деятельности в разных спортивных играх.

Практически во всех игровых видах спорта соревновательная деятельность предполагает переменный характер матча. В процессе игры спортсмены имеют возможность получать ценную информацию от тренера или спортивного психолога.

Установленные перерывы между отдельными таймами встречи позволяют проводить коррекцию психологического состояния спортсменов, давать психологические установки. Следует признать, что наиболее часто подобные действия (в связи с дефи-

цитом времени) выполняются тренером команды, который вместе с решением тактических задач оказывает и психологическое воздействие на игроков. В игровых видах спорта данные вопросы являются наименее исследованными.

Малоизученной также остается проблема коррекции психологического состояния после серии неудачных выступлений. Несколько поражений подряд в турнире или чемпионате создают негативное психоэмоциональное состояние (микроклимат) в коллективе. Последующие неудачные выступления могут быть во многом обусловлены как раз влиянием этого фактора, а не уровнем подготовленности команды.

Для каждого из этих видов психологического обеспечения характерны свои средства и методы, психологические приемы и правила их применения.

На сегодняшний день существует достаточно большое число специализированных методик, позволяющих решить необходимые задачи, стоящие в процессе психологического обеспечения, начиная от психодиагностики состояний и возможностей игроков и заканчивая специализированными средствами их психологической коррекции.

Предложенные направления психологического обеспечения не могут исчерпывать весь спектр вопросов, которые рассматриваются в рамках изучаемой проблематики, вместе с тем они указывают на наиболее актуальные из них для спортивных игр.

В процессе психологического обеспечения подготовки спортсменов необходимо также, на наш взгляд, учитывать ряд условий, характерных для спортивных игр (рис. 4.).



РИСУНОК 4 – Условия, которые необходимо учитывать в процессе психологического обеспечения в спортивных играх

Одним из критериев оценки соревновательной деятельности команды является «плотность» игрового сезона, которая представляет собой интервал времени (количество дней) между отдельными играми сезона. Этот показатель отражает «насыщенность» и величину соревновательных нагрузок команды в игровом сезоне. Необходимость учета данного фактора вызвана беспрецедентным увеличением численности соревнований в году. Средняя «плотность» игрового сезона для команд, участвующих в ведущих европейских чемпионатах, может составлять от трех до четырех дней, а общее количество выступлений достигает отметки в 70–100 игр.

Довольно часто матчи проводятся на второй день после предыдущих игр. Тренировочные занятия в период отдыха между играми в основном посвящены совершенствованию технико-тактических действий, восстановительным мероприятиям и специализированной психологической подготовке.

Среди важных задач психологической подготовки в подобных условиях соревновательной деятельности можно выделить следующие: 1) поддержание благоприятного микроклимата в команде, создание атмосферы единства и взаимоуважения между игроками; 2) снижение психоэмоционального напряжения и формирование состояния оптимальной готовности к последующим соревнованиям. Наиболее часто подобное напряжение может быть обусловлено неудачными выступлениями или же ожиданием наиболее ответственных поединков в сезоне; 3) формирование у игроков навыков самоанализа собственного поведения в игре и регуляции психологического состояния в течение длительного и «плотного» соревновательного периода.

Для создания благоприятных условий психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта необходимо понимать, что коллектив (команда) представляет собой уникальное сочетание игроков разного возраста и амплуа, уровня квалификации и подготовленности, индивидуальных особенностей техники и психологических свойств личности, учет которых

является необходимым условием рационального построения всей системы психологического обеспечения.

Особенностью игровых видов спорта сегодня является то, что практически все команды перед началом игрового сезона претерпевают ротацию игровых составов. Более того, в некоторых спортивных играх смена состава команды может происходить неоднократно в рамках одного и того же сезона. Игрок в течение своей многолетней карьеры может сменить до пяти клубов. Как правило, спортсмены, которые пополняют состав команды, имеют высокий уровень профессионализма и необходимый соревновательный опыт выступления в крупных международных турнирах. Среди проблем, возникающих при переходе игрока в состав другой команды, одной из главных, по мнению специалистов, является психологическая адаптация в новом коллективе.

Немаловажной проблемой, которая напрямую влияет на успешность команды в игровых видах спорта, является система взаимоотношений внутри коллектива. В состав спортивного клуба входит от пятнадцати до тридцати человек, среди которых игроки, тренерский штаб, вспомогательный персонал (массажисты, врачи, психологи и др.). Поиск адекватной модели внутригрупповых и межличностных взаимоотношений, которые базируются на учете индивидуальных психологических особенностей руководящего и исполнительных звеньев, и обеспечивающей оптимальные условия для успешной совместной работы, является важной задачей психологического обеспечения в игровых видах спорта. К большому сожалению, серьезная научная работа в этом направлении практически не проводится.

Представленные нами данные далеко не исчерпывают всех особенностей психологического обеспечения подготовки в игровых видах спорта. Тем не менее полученные результаты позволяют наметить широкий спектр актуальных направлений психологического обеспечения в спортивных играх, каждое из которых требует отдельного дальнейшего изучения.

**Выводы.** Возросший уровень тренировочных и соревновательных нагрузок в

спорте высших достижений предъявляет повышенные требования к физическим и психологическим возможностям спортсмена. Высокий спортивный результат, как правило, достигается людьми, имеющими незаурядные двигательные способности и яркие личностные качества. Одним из актуальных направлений подготовки спортсменов в игровых видах спорта является совершенствование системы психологического обеспечения.

В процессе психологического обеспечения подготовки в спортивных играх выделено два относительно самостоятельных направления. Первое отражает вопросы спортивного отбора и ориентации подготовки и связано с использованием психологических критериев при отборе наиболее перспективных игроков на разных этапах многолетней подготовки, определения игровой специализации (амплуа), выбора индивидуального стиля деятельности и др., а второе – вопросы перманентного психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды: 1) подготовка спортсменов к длительному тренировочному процессу; 2) развитие значимых для игр психологических свойств и качеств личности; 3) психологическая подготовка к игровому сезону; 4) психологическая подготовка к конкретным соревнованиям; 5) коррекция психологического состояния во время матча; 6) коррекция неблагоприятного психологического состояния после серии неудачных выступлений.

Кроме того, среди положений, которые влияют на специфику психологического обеспечения в игровых видах спорта, необходимо учитывать следующее: систему взаимоотношений внутри команды; ротацию игрового состава; индивидуальные особенности игроков команды; «плотность» игрового сезона (соревновательные загрузки); игровое амплуа; возраст спортсменов; уровень квалификации команды.

**Перспективы дальнейших исследований** связаны с изучением особенностей психологического обеспечения спортсменов в других видах спорта.

## ■ Литература

1. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2005. – 688 с.

## ■ References

1. Anastasi A. Psychological testing / A. Anastasi, S. Urbina. – 7-th ed. – Saint Petersburg: Piter, 2005. – 688 p.



2. Артеменко Т. Г. Дослідження проявів особистісних якостей дітей для відбору до баскетболу / Т. Г. Артеменко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 9. – С. 3–10.
3. Байрачный О. В. Психологические критерии в определении спортивного амплу юных футболистов на разных этапах многолетней подготовки / О. В. Байрачный // Спорт. психолог. – 2011 – № 1 (22). – С. 53–56.
4. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова – К.: Олимп. лит., 2007. – 298 с.
5. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки в игровых видах спорта: монография / Ж. Л. Козина. – Х.: Точка, 2009. – 396 с.
6. Находкин В. В. Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-тренировочных сборов на этапе высшего спортивного мастерства / В. В. Находкин // Спорт. психолог. – 2008. – № 3 (15). – С. 26–28.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
8. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2009. – 279 с.
9. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов выс. учеб. заведений физкульт. профиля / А. В. Родионов. – М.: Акад. проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
10. Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. – М.: Физ. культура, 2006. – 96 с.
11. Сафонов В. К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности / В. К. Сафонов // Нац. психол. журн. – 2012. – № 2. – С. 71–74.
12. Шутова С. Взаємозв'язок психологічних якостей і властивостей баскетболістів з ефективністю їх змагальної діяльності / С. Шутова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 1999. – № 1. – С. 109–113.
13. Bundzen P. Psychological Training of the Olympic Reserve: Advanced Practices / P. Bundzen, V. Balandin, V. Zagrantsev, L.-E. Unestahl // Youth – Sci. – Olympism. – Moscow, 1998. – P. 66–58.
14. Gould D. Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams / D. Gould, D. Guinan, C. Greenleaf // The Sport Psychologist. – 1999. – N 13. – P. 371–394.
15. Gould D. Psychological characteristics and their development in Olympic champions / D. Gould, K. Dieffenbach, A. Moffett // J. of Appl. Sport- Psychology. – 2002. – N 14 (3). – P. 172–204.
16. Horn T. S. Advances in Sport Psychology / T. S. Horn. — 3rd Edition. Champaign, IL : Human Kinetics, 2008. – 512 p.
17. Latishevich L. A. The problems of psychological and psychophysiological orientation in sport games / L. A. Latishevich // Wychowanie fizyczne i sport. Modern Olympic Sport: Proceedings of the 3 International scientific. – Warszawa, 1999. – P. 158–159.
18. MacNamara A. The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance: Identifying mental skills and behaviours / A. MacNamara, A. Button, D. Collins // The Sport Psychologist. – 2010. – N 24 (1). – P. 52–96.
19. Trninić S. Performance evaluation criteria / S. Trninić, D. Dizdar // Coll. Antropol. – 2000. – N 24 (1). – P. 217–234.
20. Williams J. Applied sport psychology: personal growth to peak performance / J. Williams, V. Krane. – 7 ed-n. – McGraw-Hill, 2014. – 576 p.
2. Artemenko T. G. Study of manifestations of children personality qualities for selection to basketball / T. G. Artemenko // Pedagogika, psychologia ta medyko-biologiczni problemy fizycznego vykhovannia i sportu. – 2004. – N 9. – P. 3–10.
3. Bayrachny O. V. Psychological criteria in determining playing position of young footballers at different stages of long-term preparation/ O. V. Bayrachny // Sport. psykholog. – 2011 – N 1 (22). – P. 53–56.
4. Voronova V. I. Sports psychology: teaching guide / V. I. Voronova – Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2007. – 298 p.
5. Kozina Z. L. Individual preparation in team sports: monograph/ Z. L. Kozina. – Kharkov : Tochka, 2009. – 396 p.
6. Nakhodkin V. V. Organization of psychological and pedagogical support of educational and training camps at the stage of the highest sports mastery / V. V. Nakhodkin // Sport. psykholog. – 2008. – N 3 (15). – P. 26–28.
7. Platonov V. N. Sports training periodization. General theory and its practical applications / V. N. Platonov. – Kiev : Olimpiyskaya literatura , 2013. – 624 p.
8. Kostiukevych V. M. Theory and methods of highly skilled athlete training: teaching guide / V. M. Kostiukevych. – Kyiv : Osvida Ukrainy, 2009. – 279 p.
9. Rodionov A. V. Psychology of physical education and sport: textbook for students of physical culture profile institutions/ A. V. Rodionov. – Moscow : Akademicheskii projekt; Fond «Mir», 2004. – 576 p.
10. Savenkov G. I. Psychological preparation of athlete in modern system of sports training / G. I. Savenkov. – Moscow : Fiz. kultura, 2006. – 96 p.
11. Safonov V. K. Sports psychology – modern tasks of scientific and practical provision of sports activity / V. K. Safonov // Natsionalny psykhologichesky zhurnal. – 2012. – N 2. – P. 71–74.
12. Shutova S. Association of psychological qualities and capacities of basketball players and efficiency of competitive activity / S. Shutova // Teoriia i metodyka fizycznego vykhovannia i sportu. – 1999. – N 1. – P. 109–113.
13. Bundzen P. Psychological Training of the Olympic Reserve: Advanced Practices / P. Bundzen, V. Balandin, V. Zagrantsev, L.-E. Unestahl // Youth – Science – Olympism. – Moscow, 1998. – P. 66–58.
14. Gould D. Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams / D. Gould, D. Guinan, C. Greenleaf // The Sport Psychologist. – 1999. – N 13. – P. 371–394.
15. Gould D. Psychological characteristics and their development in Olympic champions / D. Gould, K. Dieffenbach, A. Moffett // J. of Applied Sport- Psychology. – 2002. – N 14 (3). – P. 172–204.
16. Horn T. S. Advances in Sport Psychology / T. S. Horn. – 3rd Edition. Champaign, IL : Human Kinetics, 2008. – 512 p.
17. Latishevich L. A. The problems of psychological and psychophysiological orientation in sport games / L. A. Latishevich // Wychowanie fizyczne i sport. Modern Olympic Sport: Proceedings of the 3 International scientific. – Warszawa, 1999. – P. 158–159.
18. MacNamara A. The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance: Identifying mental skills and behaviours / A. MacNamara, A. Button, D. Collins // The Sport Psychologist. – 2010. – N 24 (1). – P. 52–96.
19. Trninić S. Performance evaluation criteria / S. Trninić, D. Dizdar // Coll. Antropol. – 2000. – N 24 (1). – P. 217–234.
20. Williams J. Applied sport psychology: personal growth to peak performance / J. Williams, V. Krane. – 7 ed-n. – McGraw-Hill, 2014. – 576 p.