

ISSN 2524-0986

 **iScience**[®]

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 3(59)

Часть 4

Переяслав
2020

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**ВЫПУСК 3(59)
Часть 4**

Март 2020 г.

ЖУРНАЛ

**Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года**

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Кокур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смырнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.Ю.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Егизарян А.К.	д-р пед. наук, профессор (Армения)
Алиев З.Г.	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
Партоев К.	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
Цибулько Л.Г.	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
Баймухамедов М.Ф.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Мусабаева М.Н.	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Воловык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)
Цибулько Г.Я.	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав, 2020. - Вып. 3(59), ч. 4 – 128 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերէն

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Антипова Елена Васильевна, Антипов Вячеслав Александрович (Санкт-Петербург, Россия) ПАРАЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ (ЛИН) КАК НОВЫЙ ЭТАП В РАЗВИТИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА	6
Бондар Анна Андріївна (Вінниця, Україна) ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	10
Ганул Ольга Володимирівна, Кононова Надія Миколаївна (Київ, Україна) ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	14
Гринь Олександр Романович, Гринь Андрій Романович (Київ, Україна) ВДОСКОНАЛЕННЯ АКТУАЛЬНОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАХОДІВ ПСИХОКОРЕКЦІЇ	20
Добровольський Володимир Едвардович (Київ, Україна) ПІДВИЩЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ	28
Єфременко Вікторія Миколаївна (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО НА ОСНОВІ БАСКЕТБОЛУ	32
Єфременко Вікторія Миколаївна (Київ, Україна) КОМПЕНСАЦІЯ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ	35
Иванюта Наталия Викторовна (Киев, Україна) ПРОФЕСІОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНА ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ	38
Киршенман Александра Александровна, Черясова Ольга Юрьевна, Сейсенова Айгуль Сеиловна (Караганда, Казахстан) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	42
Мартинюк Юрій Олександрович (Київ, Україна) ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	45
Мартинюк Юрій Олександрович (Київ, Україна) ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТІНГОМ	51
Михайленко Вадим Миколайович (Київ, Україна) РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗВО ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ	57

УДК 796.01

Гринь Олександр Романович
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Гринь Андрій Романович
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ВДОСКОНАЛЕННЯ АКТУАЛЬНОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАХОДІВ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

В статті наведено результати досліджень щодо ефективності вдосконалення актуального психічного стану спортсменів за допомогою заходів психокорекції, що призводить до зменшення негативного впливу значущих стрес-факторів та сприяє покращенню результативності змагальної діяльності спортсменів.

Ключові слова: актуальний психічний стан, навички регуляції, стрес-фактори, психокорекція

*Гринь Александр Романович
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Гринь Андрей Романович
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АКТУАЛЬНОГО ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕРОПРИЯТИЙ ПСИХОКОРРЕКЦИИ

В статье приведены результаты исследований по эффективности совершенствования актуального психического состояния спортсменов с помощью мероприятий психокоррекции, что приводит к уменьшению негативного влияния значимых стресс-факторов и способствует улучшению результативности соревновательной деятельности спортсменов.

Ключевые слова: актуальное психическое состояние, навыки регуляции, стресс-факторы, психокоррекция

*Gryn Alexander
National University of Physical Education and Sports of Ukraine,
Gryn Andrey
National Technical University of Ukraine «Kyiv Polytechnic Igor Sikorsky Institute»
(Kyiv, Ukraine)*

IMPROVEMENT OF THE ACTUAL MENTAL STATE OF ATHLETES WITH THE USE OF PSYCHO-CORRECTION MEASURES

The article presents the results of research on the effectiveness of improving the current mental state of athletes through psycho-correction, which reduces the

negative impact of significant stress factors and helps to improve the performance of athletes.

Keywords: *current mental state, regulation skills, stress factors, psycho-correction*

Актуальність дослідження. Серед завдань психологічного супроводу підготовки спортсменів одне з провідних місць посідає вдосконалення та практичне застосування заходів з регуляції та корекції актуальних психічних станів, що виникають у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Увага приділяється методичним прийомам, що дозволяють створити в процесі підготовки умови для прояву спеціальних здатностей, активізації психічних ресурсів, оптимізації систем психічної регуляції поведінки та функцій організму, особливо коли спостерігається недостатній рівень психологічної підготовленості спортсменів [1, 2].

Заходи з психологічної корекції передбачають більш активний цілеспрямований вплив на особистісний, інтелектуальний та поведінковий рівні функціонування спортсменів і все частіше застосовуються в тих випадках, коли вирішуються конкретні завдання підготовки спортсменів, спрямовані на кінцевий результат – формування психічної готовності, стійкості та здатності ефективно взаємодіяти в команді задля досягнення запланованого результату [3, 4, 5, 6].

Дослідження [1, 5, 7, 8, 9] прямо або побічно зачіпають питання управління, корекції психічного стану спортсменів з урахуванням специфіки підготовки до змагань, індивідуальних особливостей та актуального рівня підготовленості, що дозволяє сформувати оптимальний рівень психічної стійкості і надійності. В той же час, можливості психологічної адаптації спортсменів до екстремальних змагальних навантажень ще не вичерпані, але вони не є безмежними. Виникає необхідність мінімізації негативних впливів перенапруження, активізації відновлювальних процесів, актуального психічного стану, що потребує психологічного втручання і дозволяє сформувати оптимальний рівень психічної готовності спортсменів.

Застосування психокорекції дозволяє істотно збільшити можливості свідомого контролю за власними діями, підвищити рівень особистісної компетентності, впливаючи на більш раціональну організацію процесу підготовки та виступів на змаганнях, розширити межі усвідомлення механізмів виникнення несприятливих емоційних станів, а також значно збільшити варіативність поведінкових реакцій у складних та стресогенних ситуаціях спортивної діяльності.

Мета дослідження – визначити ефективність заходів з психокорекції для удосконалення перед змагального психічного стану у кваліфікованих футболістів.

Результати попередніх досліджень дії стрес-факторів, що негативно впливають на психічний стан спортсменів та особливостей регуляції передстартового стану у футболістів різної кваліфікації вказують, що тривалі заняття спортом не забезпечують формування навичок регуляції даного стану навіть у висококваліфікованих спортсменів [4].

Для вдосконалення актуального психічного стану спортсменів з метою підвищення ефективності підготовки до змагань були використані заходи з

психокорекції, засоби психореґулюючого тренування (ПРТ), групові та індивідуальні бесіди, психотехнічні вправи, що впроваджувались поетапно. Підготовчий етап передбачав засвоєння обсягу знань у спортсменів про формування навичок реґуляції актуального передстартового стану, вплив цих навичок на здатність створювати оптимальний стан готовності до діяльності, психофізіологічні механізми самореґуляції, навчання техніці використання психотехнічних вправ з метою розвитку психічних функцій, що обумовлюють здатність до самореґуляції - уваги, концентрації, стійкості і зосередженості уваги тощо.

Завданням основного етапу стало вдосконалення передстартового стану у футболістів з використанням психотехнічних вправ, ПРТ, заходів з психокорекції. Зокрема, у поведінковій психокорекції були задіяні наступні заходи - тренінг релаксації, систематична десенсибілізація, функціональний тренінг, спрямовані на підвищення можливостей спортсмена при подоланні стресу психофізіологічними прийомами самореґуляції, зниження тривожності при виникненні різноманітних страхів та фобій внаслідок невпевненості, підвищеного рівня сенситивності, очікувань програшу у змаганнях, навчання певним стереотипам та навичкам поведінки і дій у напружених ситуаціях змагальної діяльності тощо.

Удосконалення передстартового стану базувалась на наступних положеннях:

підвищення інформованості про важливість формування навичок реґуляції передстартового стану в передстартовому мезоциклі підготовки до змагань;

визначення вихідного рівня сформованості навичок реґуляції передстартового стану (створення позитивних уявних образів, концентрація і стійкість уваги);

використання функціональних ефектів ПРТ та психотехнічних вправ.

Методика вдосконалення передстартового стану включала 10 занять в перед змагальному мезоциклі тривалістю від 40 до 60 хвилин в залежності від використовуваних засобів та рівня сформованості навичок реґуляції актуального передстартового стану у спортсменів.

Схема використання заходів з вдосконалення навичок формування передстартового стану кваліфікованих футболістів представлена в табл. 1.

Таблиця 1.

Засоби і методи, які були використані під час вдосконалення навичок самореґуляції

№ занять	Засоби і методи				
Підготовчий етап					
1		ИТ	П	С	
2	-	ШГ	Д	Л	
3	=	ИТ	П	С	
4	=	ШГ	Д	Л	
5	=	ИТ	П	С	А
Основний етап					
6	-	ПФТ	ПРТ 1		
7	-	ПФТ	ПРТ 2		

8	-	ПФТ	ПРТ3		
9	-	ПФТ	ПРТ3		
10	-	ПФТ	ПРТ 4		A

Умовні позначення:

= - Групові бесіди;

-- Індивідуальні бесіди;

ШГ - «Шарик і гірця»;

Д - Вправа «Дихання»;

Л - Вправа «Лабіринт»;

ПРТ1 – психорегулююче тренування (повний зміст формул);

ПРТ2 – психорегулююче тренування (за скороченим варіантом заспокійливої частини);

ПРТ3 – психорегулююче тренування (за скороченим варіантом мобілізуючої частини);

ПРТ4 – психорегулююче тренування (самостійне уявне промовляння формул);

A - Анкетування.

ПФТ - психофункціональний тест;

ІТ - «Ідеомоторне тренування»;

П - Вправа «Пульс»;

С - Вправа «Селектор»;

Слід зазначити, що перехід від гетеро дії (навіювання ззовні) до ауто дій (самонавіювання) були основою методики вдосконалення передстартового стану спортсменів. Тому в заспокійливої частини ПРТ нами використовувався комплекс аутогенного тренування, спрямований на оволодіння спортсменом основних формул розслаблення і самостійну регуляцію передстартового стану. Метою занять було навчити спортсменів не тільки доволно змінювати свій психічний стан, а й аналізувати його, свідомо оцінювати свої суб'єктивні відчуття і пов'язувати їх з функціональними можливостями рухового апарату.

Результати дослідження свідчать, що після закінчення педагогічного експерименту в групі спортсменів, які навчались за методикою з використанням психокорекції, ПРТ, психотехнічних вправ, відбулися позитивні зміни за результатами психофункціонального тестування. Так, в експериментальній групі після проведення десяти сеансів курсу ПРТ покращилися вимірювані показники фонові електричної активності нервової системи при виконанні всіх завдань тесту та частоти серцевих скорочень при тестуванні ($p < 0,05$). При відтворенні м'язових зусиль при виконанні трьох завдань тесту, два з них змінилися достовірно з фонового стану в збуджений, і з стану розслаблення в оптимальний бойовий стан ($p < 0,05$).

В ході дослідження були визначені показники рівня сформованості навичок регуляції актуального передстартового стану у футболістів експериментальної групи (табл.2).

Таблиця 2

Показники рівня сформованості навичок регуляції передстартового стану у футболістів експериментальної групи (кількість випадків в%)

Період проведення	Рівень навичок регуляції передстартового стану ($n = 12$)		
	низький	середній	високий
До експерименту	27,6	57,1	14,3
Після експерименту	0	26,9	68,3

З таблиці видно, що в експериментальній групі не виявлено спортсменів з низьким рівнем сформованості навичок регуляції передстартового стану.

Середній рівень мають 26,9% спортсменів, а високий рівень сформованості навичок регуляції передстартового стану спостерігався у 68,3% спортсменів експериментальної групи. Отримані результати вказують на те, що використання заходів психокорекції, ПРТ веде до підвищення рівня сформованості навичок регуляції передстартового стану у кваліфікованих футболістів.

Проаналізувавши результати, отримані за допомогою опитувальника «Стрес-симптом-тест» в експериментальній групі спортсменів, які навчалися за методикою використання ПРТ, були виявлені зміни в дії значущих стрес-факторів, що впливають на спортсменів в процесі змагальної діяльності (табл.3).

Таблиця 3

Вплив стрес-факторів на футболістів експериментальної групи до і після експерименту (кількість випадків в%)

№	Стрес-фактори	До експерименту	Після експерименту
		(n = 12)	
1	Невдача на старті	42,9	27,6
2.	Попередні погані тренування і низькі змагальні результати	71,3	42,5
3	Конфлікти з тренером, товаришами по команді або в сім'ї	40,9	28,6
4	Погане самопочуття щодо фізичного стану	43,1	25,7
5	Необ'єктивне суддівство	42,8	43,9
6	Відстрочка старту, початку змагання	28,6	14,3
7	Положення фаворита перед змаганням	0	0
8	Закиди тренера, товаришів під час виступу	57,1	14,3
9	Надмірна напруженість на старті	71,4	0
10	Підвищене хвилювання, поганий сон за день або кілька днів до змагання	14,3	14,3
11	Погане матеріальне оснащення	28,6	14,3
12	Попередня невдача на змаганні	28,6	14,3
13	Значна перевага суперників	14,2	14,3
14	Несподівано високі результати суперників	57,1	28,6
15	Незнайомий суперник	0	0
16	Завищені вимоги тренера	14,3	14,3
17	Тривалий переїзд до місця змагання	28,6	0
18	Постійно переслідує думка про необхідність успішно виконати поставлені завдання	25,6	27,2
19	Зорові, акустичні і тактильні перешкоди	28,4	0
20	Попередні поразки від майбутнього супротивника	14,2	14,3
21	Негативні реакції глядачів	42,9	14,3

Результати дослідження вказують, що сума балів показників дії стрес-факторів, що впливають на спортсменів експериментальної групи після експерименту знизилась, що дає підставу вважати, що рівень сформованості навичок регуляції передстартового стану сприяє зниженню негативного впливу на спортсмена стрес-факторів, а також поліпшенню психоемоційного стану спортсменів (табл.4).

Таблиця 4.

Порівняльна характеристика показників психоемоційного стану у кваліфікованих футболістів, бали

Проведення досліджень	Самопочуття	Активність	Настрій
До експерименту	6,14±0,87	5,57±0,93	6,86±0,85
Після експерименту	7,06±0,75	6,51 ±0,89	7,43±0,76
P	<0,05	<0,05	<0,05

Результати свідчать, що в експериментальній групі спортсменів відзначається підвищення всіх досліджуваних показників: самопочуття, активності і настрою ($p < 0,05$). Це говорить про позитивну динаміку психоемоційного стану спортсменів, і як наслідок, зниження чутливості до негативного впливу стрес-факторів.

Оцінка показників психічного стану і поведінки спортсменів на змаганнях до і після педагогічного експерименту представлена в табл. 1.5

Таблиця 1.5

Поведінка і стан кваліфікованих футболістів на змаганнях до і після експерименту (кількість випадків в%)

Особливості поведінки та психічного стану		До експерименту	Після експерименту
		(n = 12)	
Психічний стан спортсменів перед стартом	а) сильне збудження	28,6	14,3
	б) оптимальний бойовий стан	28,7	42,9
	в) підвищене збудження	43,8	28,6
	г) спокій	0	14,3
Формування оптимального передстартового стану	а) намагаюся зняти напругу	14,3	0
	б) викликаю приємні спогади	28,6	14,3
	в) зосереджуюсь	42,9	43,1
	г) використовую ПРТ	14,3	42,9
Характер поведінки після невдалого виступу	а) нічого не використовую	0	0
	а) спокій	14,3	14,2
	б) аналіз допущених помилок	28,6	71,4
	в) прояв невпевненості	0	0
Характер поведінки після успішного виступу	г) зниження настрою	57,1	14,3
	д) небажання далі тренуватись, змагатися	0	0
	а) задоволений собою	28,7	28,6
	б) бажання далі тренуватися	42,9	57,1
Характер поведінки після успішного виступу	в) сильно збуджений	14,3	0
	г) міг би краще	14,6	14,8

Аналіз отриманих даних свідчить, що після закінчення експерименту 42,9% спортсменів відзначають як актуальний - стан бойової готовності до майбутнього змагання в порівнянні з початковими показниками (28,7%). Якщо до експерименту спортсмени в 43,8% випадках перебували в стані підвищеного збудження, то після їх кількість знизилася до 28,6%. Суттєво, що при невдалому виступі в змаганні спортсмени у більшості випадків (71,4%) аналізують допущені помилки, а при вдалому виявляють бажання більш ретельно надалі тренуватись, продовжувати підготовку (57,1%).

Після закінчення експерименту у багатьох спортсменів змінилась думка з приводу використання різних засобів психокорекції, ПРТ, психотехнічних вправ, спрямованих на регуляцію актуального передстартового стану, що свідчить про необхідність в подальшому більш активно впроваджувати різноманітні методи та засоби психологічного впливу в процес підготовки спортсменів до змагань. Можна зазначити, що усвідомлення спортсменами необхідності використання психологічних методів втручання сприяє покращенню показників мобілізуючих компонентів психіки, створюючи умови для виявлення відчуття внутрішньої сили, впевненості, психологічної стійкості.

Таким чином, підготовка кваліфікованих футболістів із застосуванням заходів з психокорекції, методів психорегуляції, психотехнічних вправ сприяють зберіганню більш стабільного психоемоційного стану і є дієвою формою підвищення ефективності змагальної діяльності кваліфікованих футболістів.

Висновки. Визначено, що вдосконалення актуального передстартового стану за допомогою заходів з психокорекції, психорегулюючого тренування, психотехнічних вправ призводить до зменшення негативного впливу значущих стрес-факторів та сприяє покращенню результативності змагальної діяльності спортсменів. Розроблена методика вдосконалення передстартового стану дозволяє зменшити негативний вплив стрес-факторів, розвинути у спортсменів здібності довольного розслаблення, концентрації уваги, створення уявних образів, прискорити і підвищити якість процесів відновлення після змагальних і тренувальних навантажень, поліпшити спортивні результати футболістів різної кваліфікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб./О.Р. Гринь. – К.:НУФВСУ, Олімп. л-ра, 2015. - 376 с.
2. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции/ Щербатых Ю. В. – М.: Просвещение, 2006. – 256 с.
3. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.
4. Гринь О.Р., Гринь А.Р. Корекція передстартових психічних станів футболістів на передзмагальному етапі підготовки. /О.Р. Гринь, А.Р. Гринь - Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал – Переяслав, 2020.- Вып. 2(58) ч. 4 – с. 41-50.

5. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности Текст. / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте: международный сборник научных статей. М.: Физкультура и спорт, 1983. - С. 24-46.
6. Сигал Н. С. Регуляция психических состояний в спортивной деятельности / Н. С. Сигал, В. А. Штых, Е. М. Павлик, Ю. В. Александров // Слобожан. наук.-спорт. вісн.. - 2014. - № 3. - С. 90-96.
7. Прохоров А. О. Психология состояний / Прохоров А. О. – М.: Просвещение, 2007. – 465 с.
8. Смоленцева В.Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов: монография / В. Н. Смоленцева.– Омск: СибГУФК, 2003. – 196 с.
9. Сетяева, Н.Н. Методика совершенствования навыков саморегуляции в психолого-педагогической подготовке спортсменов пловцов высокой квалификации: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Сургут, 2004. - 22 с.