

*Ігор Семененко,
Михайло Куцкир,
м. Ужгород*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ ТА ЗМАГАНЬ ІЗ ХОРТИНГУ

Актуальність. Питання підготовки як фізичних і психологічних можливостей спортсмена в період до змагань, так і, власне, під час них, є надзвичайно актуальні та такі, що потребують постійного вдосконалення. Зважаючи на те, що хортинг – не тільки спорт, а й патріотичне виховання та глибока національна філософія, тому і виникла ідея відродити давні українські народні традиції, що передавались із покоління до покоління. Сучасний хортинг – комплексна система самовдосконалення особистості, що заснована на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням бойових навичок запорізьких козаків. У період між походами на Запорозькій Січі проводилися змагання з майстерності та вміння самозахисту, які дозволяли козакам вдосконалювати практичні навички. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу, як виду спорту, народженого в Україні. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [3].

Сьогодні хортинг стає дедалі більш популярним видом спорту у світі. Молоді люди йдуть в хортинг із метою розвинути як свою фізичну силу, так і зміцнити свій психологічний стан. Психологія як спорту в цілому, так і хортингу зокрема, хоча й дуже важлива, проте вивчена недостатньо. В основному процес психологічної підтримки хортингістів „лягає“ на плечі тренерів. Проте не кожен тренер у змозі забезпечити повноцінний психологічний розвиток хортингіста з точки зору його підготовки до змагань і після їх закінчення.

Професійний психолог, що має досвід роботи у сфері спорту, зможе забезпечити повноцінну підготовку хортингіста до фізичних навантажень, які будуть постійно збільшуватися, допоможе у складних ситуаціях, які виникають як під час тренувань, так і під час змагань, а також допоможе спортсмену отримати найголовніше – психологічну стійкість під час бою і після його закінчення.

Метою статті є аналіз психологічних та фізіологічних якостей спортсмена під час підготовки та проведення змагань із хортингу як об'єкту комплексного впливу зі сторони тренера з метою виведення спортсмена на оптимальний рівень підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні напрями розвитку хортингу у своїх працях висвітлюють ще небагато авторів (З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, М. Д. Зубалій, О. М. Семигал, М. В. Тимчик та ін.), хоча як вид спорту він популярний уже у двадцяти шести країнах світу. Цей факт пов'язаний із офіційним визнанням хортингу національним видом спорту (за наказом

Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000) у 2009 році тощо.

Психологічна підготовка спортсмена є важко організовуваною системою та цілісною освітою. Вона має свою будову та диференціюється на декілька рівнів, кожному з яких відповідають свої способи роботи, рухається за своїми законами, вимагає вживання власних засобів і методів дослідження та дій. Системно аналізуючи та виходячи із змісту розвитку підготовки спортсмена, можна виділити наступні рівні у його психологічній підготовці: психофізіологічний, власне, психологічний і соціально-психологічний. Кожен із них має свої закони, які покладено у підгрунтя спорту, і водночас не повністю входять у спортивну діяльність зі своєю складною проблематикою і науковим апаратом. Важливо те, що певні наукові дисципліни, „обслуговуючи“ ці рівні, мають своє бачення, свою точку зору на спортивну діяльність. Так, соціально-психологічний рівень вказує на такий „об'єкт“, як змагання, де відбувається протиборство двох тактик, технік і сил, але об'єктом дослідження дій для психолога тут виступає не тільки спортсмен, а й уся команда. Тому предметом дослідження виступають стосунки у команді, дії команди на розвиток особи, її формування, а також вплив особи і роль її в команді як колективі, становлення особи і спортивного колективу. Психологічний рівень указує на ставлення спортсмена до самого себе, розкриваючи пласт властивостей та якостей, що забезпечують його здатність здійснювати діяльність. Тут предметом виступають не лише знання й уміння, навички та звички, психічні процеси і функції, а й такі складні явища, як самосвідомість, самооцінка, світогляд і свідомість спортсмена стосовно себе як людської особи. Психофізіологічний рівень указує на ставлення хортингіста до можливостей свого організму як анатомо-фізіологічних даних [6, с. 112]. За такої диференціації психологічної підготовки можна забезпечити не лише комплексність виховання, але й системність у підготовці, оскільки хортингіст буде „охоплений“ у всіх своїх проявах. Психологічна підготовка „охоплює“ три рівні особливостей: командну, особисту й індивідуальну. Ці рівні пов'язані з особливостями організму. Тому акцент сучасних досліджень зміщується у бік особи спортсмена як вищої інстанції управління не лише психічними процесами, але і психо-фізіологічними функціями. Зрозуміло, що процеси навчання, управління, організації та формування у рамках підготовки і тренувального циклу набагато ефективніші, якщо вони опосередковані самим спортсменом. Тож розкриття структури особи, її конкретне експериментальне наповнення та практичне обмеження (спрямованість) мають складати основний вміст робіт. Організацію та проектування спортивного процесу, а також заходів, пов'язаних із управлінням і формуванням спортсмена, неможливо здійснити без певної теоретичної „вистави“, яка має керуватися певною логікою, а отже, практично відповідати основним завданням – завданням підготовки спортсмена.

Аналіз існуючих уявлень про структуру особи дозволяє виділити три рівні, в яких вона себе здійснює. При цьому ми відмовляємося від рівня біологічно обумовленого на тій підставі, що цей рівень стосується людини взагалі і є лише передумовою для формування психічних структур особистості. Таким чином, в особі як цілості, є взаємозв'язані сторони (які структурно відповідають підготовці), власне, рівні, що перебувають в ієрархічній взаємозалежності один

від одного. Позначимо їх як: психофізіологічний, психічний та соціально-психологічний. Перший з них є „базисом“ (підставою для формування особистості) – це перцептивно-моторна сфера. Другий рівень включає окремі психічні процеси. До третього відносяться вищі прояви особи, такі як світогляд і спрямованість.

Розвиток фізичних якостей, засвоєння техніки та тактики обраного виду спорту, матеріально-технічне забезпечення та багато інших чинників підготовки спортсмена у кінцевому підсумку знаходять своє вираження в змагальному результаті. При цьому змагання не тільки підбивають підсумок попередньої підготовки, а й самі є дієвим засобом психічного розвитку спортсмена. Спортивні змагання суттєвим чином впливають на розвиток мотивації спортсмена. Призи, спортивні звання, реалізація тренувальних зусиль, самоствердження та інші стимули впливають на формування та динаміку особистості. Об'єктивні змагальні ситуації є при цьому способом досягнення мети, завдяки чому мотивація набуває більш конкретизованого, цільового значення. Формування змагальності як цілої групи мотивів, які спонукають людину брати участь або не брати участі у змаганнях, прагнути до перемоги, складає важливу сторону підготовки спортсмена. Доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності [5, с. 215].

Справді, щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а також розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, спортсменові необхідно психологічно готуватися до певних умов у спортивній діяльності. Під час спортивних змагань із хортингу часто виникають достатньо відповідальні, іноді небезпечні для життя та здоров'я екстремальні ситуації, які змушують спортсменів діяти на межі власних можливостей. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміка передзмагального стану визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано та накопичено у процесі навчання й тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено за лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або під час спортивної боротьби. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань – важливий й обов'язковий елемент навчання і тренування з хортингу як виду спорту. Психіка, свідомість і особистісні якості людини не тільки виявляються, але і формуються у змагальній діяльності.

Змагальна діяльність – це особливий вид діяльності людини, який може здійснюватися тільки за певних умов. Природно, що найкращою школою психологічної підготовки – є участь спортсмена у змаганнях. Змагальний досвід у спорті – найважливіший елемент надійності спортсмена. Проте кожне змагання – це і розрядка накопиченого нервово-психічного потенціалу та нерідко причина значних фізичних і духовних травм [4, с. 169]. До того ж, участь у змаганнях – це завжди отримання певних результатів, підбиття підсумків певного етапу у вдосконаленні спортивної майстерності спортсмена, яку він накопичив, займаючись хортингом. Спортивні змагання є однією із загальноприйнятих у світі форм соціалізації дітей, потужним чинником підготовки людини до успіху в сучасному суспільстві.

Отже, організація психологічної підготовки до змагань має бути спрямована на формування властивостей і якостей особистості та психічних станів, якими завжди обумовлена успішність й стабільність змагальної діяльності. Її метою необхідно вважати адаптацію до змагальних ситуацій, вдосконалення та оптимізацію реакції відображення у відповідь реакції на специфічні екстремальні умови діяльності. У спорті існує поняття „класифікація змагань“, яка передбачає їх поділ за видами: чемпіонати, першості, кубкові змагання, класифікаційні, відбіркові, попередні і т.ін. Рівень змагань значно впливає на психіку спортсмена, що, у свою чергу, вимагає певною мірою психологічної готовності. Тому на практиці здійснюються два типи психологічної підготовки спортсменів до змагань: загальна та спеціальна (до конкретного змагання). Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з виховною та ідейною роботою зі спортсменами. Особливо це стосується формування ідейної переконаності, виховання властивостей особистості.

У програму психологічної підготовки мають бути включені заходи, що спрямовані на формування спортивного характеру кожного спортсмена. Спортивний характер – це важливий елемент успішного виступу у змаганнях, у яких він по-справжньому проявляється та закріплюється, проте формується лише у тренувальному процесі.

Основні критерії спортивного характеру: стабільність виступів на змаганнях; поліпшення результатів від змагань до змагань; вищі результати в період змагань у порівнянні з тренувальними; кращі результати, ніж у попередньому виступі.

Психологічна готовність спортсмена до змагань визначається: спокоєм, тобто холоднокрівністю спортсмена в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його ставлення до навколишнього середовища, до умов діяльності; упевненістю спортсмена в собі, у своїх силах як однієї зі сторін ставлення до себе, що забезпечує активність, надійність дій.

Не менш важливим є бойовий дух спортсмена. Як і ставлення до процесу й результату діяльності, бойовий дух забезпечує прагнення спортсмена до перемоги, або досягнення змагальної мети, що сприяє розкриттю резервних можливостей. Єдність цих рис спортивного характеру обумовлює стан спокійної бойової впевненості. Загальним принципом методики психологічної підготовки спортсмена – є вплив як на свідомість, так і на його підсвідомість. Методи і психологічні заходи мають застосовуватися з урахуванням рівнів впливу на організм і поведінку людини. Тренеру з хортингу слід проводити бесіди, що спрямовані на психологічну просвіту спортсменів. Зміст бесід має включати в себе: пояснення особливостей психічних станів, характерних для спорту; навчання специфічним прийомам, поведінковим актам і т. ін. Слід пам'ятати, що основним методом впливу на свідомість спортсмена є переконання. Комплексне використання цих методів удосконалює систему саморегуляції спортсмена. У подальшому (у період змагань) це полегшує роботу саморегуляторних механізмів свідомості, оскільки знижується негативний вплив підсвідомості.

Процес виховання буде малоефективним, якщо спортсмен не займається самовихованням [1, с. 75]. Спонування до самовиховання здійснюється через навчання прийомам саморегуляції. Деякі з прийомів дуже прості. Їх необхідно

просто запам'ятати та застосовувати у потрібний момент. Ці способи саморегуляції називають відключення та переключення. Регулюючу функцію тут виконують образи відображуючого і ставлення до тих з них, які склалися у спортсмена. Ефективність зниження напруженості буде тим кращою, чим привабливішим буде об'єкт спостереження. Мета відключення та переключення полягає у тому, щоб спортсмен здійснював тривале утримання спрямованої уваги (свідомості) у руслі, далекому від травмуючої ситуації. У цьому випадку прийоми саморегуляції базуються на відображенні спортсменом внутрішнього світу. Існують способи саморегуляції, пов'язані з відображенням свого фізичного „Я“. Вони найбільшою мірою насичені спеціальними прийомами, серед яких основними є контроль і регуляція тону м'язів. Цей прийом вимагає спеціального тренування. Найбільший ефект досягається, якщо в процесі оволодіння даним прийомом спортсмен перевіряє і закріплює його в різноманітних життєвих ситуаціях. Основним із критеріїв оволодіння цим прийомом саморегуляції є здатність відчувати своє обличчя у вигляді маски, відсутність м'язів напруги [4, с. 123].

Контроль і регуляція м'язової системи спортсменів. Психічна напруженість завжди викликає надмірне напруження. Тренування із розслабленими м'язами здійснюється за допомогою словесних самонаказів, самовпевнення, що сприяють зосередженості свідомості на певних групах м'язів. Контроль та регулювання темпу рухів і мови, емоційна напруженість, поряд із м'язовою скутістю, виражається у підвищенні звичного темпу рухів і мови. При цьому спортсмен починає метушитися, поспішати. У цьому випадку управління своїм станом зводиться до прагнення позбутися від метушливості, налагодити чіткий ритм своєї діяльності, виключити необхідність поспіху.

Спеціальні дихальні вправи. Спокійне, рівне та глибоке дихання сприяє зниженню напруги. Засвоєне та добре закріплене ритмічне дихання виявляється високо ефективним способом саморегуляції емоційної напруги. *Розрядка.* Цей прийом дає „вихід“ емоційній напрузі. Як прийом саморегуляції, розрядка реалізується у специфічних формах розминки, виконання певної вправи на повну силу. Найбільш ефективні способи саморегуляції, що пов'язані з відображенням свого духовного „Я“, – це спрямованість свідомості на саму себе. Для них властиві різні прийоми.

Відволікання. Здійснюється шляхом сюжетних уявлень. Вміти відтворити та втримати у свідомості картини минулого, що пов'язані з відчуттям спокою й упевненості, дуже важливо для саморегуляції емоційних станів.

Самонавіювання: у процесі спортивної діяльності спортсмен може давати собі настанови, накази, звертатися до себе з проханням тощо. В основі цього прийому саморегуляції лежить принцип використання зрозумілих словесних формул.

Самопереконання – це своєрідна психотерапія, коли саморегуляція здійснюється у розмовах з самим собою або з іншою людиною [1; 2, 4; 5].

Мета – вміння вчасно її поставити відповідно до своїх можливостей, відсунути за стану емоційної напруженості, а потім знову актуалізувати, коли прийде час, що є досяжним тільки для спортсмена з багаторічним спортивним стажем і значним досвідом виступів на змаганнях.

Дієву допомогу у здійсненні психологічної підготовки спортсменів до змагань надає такий прийом, як використання в процесі тренувань спеціальних вправ, що дозволяють поступово звикати до змагальних умов. Справді, найефективнішим способом психологічної підготовки спортсмена до успішного виступу в змаганнях є участь у змаганнях. Для того щоб вирішити цю суперечливу задачу, необхідно відтворити змагальні умови у навчально-тренувальному процесі. Відомо, що змагальні вправи часто й ефективно використовуються тренерами в процесі підготовки спортсменів: як при здійсненні технічної та фізичної підготовки, так і при передачі спеціальних знань. Існують методи навчання та тренування спортсменів із метою підготовки їх до виконання цілісної змагальної діяльності.

Крім того, необхідно використовувати такі способи психологічної підготовки спортсменів до змагань, як:

- збір достатньої та достовірної інформації про умови майбутніх змагань і особливо про супротивників;
- поповнення та уточнення інформації щодо тренуваності, можливості спортсмена або команди до початку змагань;
- правильне визначення та формулювання мети участі у змаганнях;
- формування суспільно значущих мотивів виступу в змаганнях;
- ймовірне програмування змагальної діяльності;
- спеціальна підготовка до зустрічі зі змагальними перешкодами різного ступеня, труднощами (особливо несподіваними), а також пошуків варіантів щодо їх подолання;
- передбачення прийомів саморегуляції щодо можливих несприятливих внутрішніх станів;
- добір і застосування способів збереження нервово-психічної свіжості до початку та у перебігу змагальних подій.

У літературних джерелах [1; 2; 4-6] розглядаються лише деякі моменти дозмагальної підготовки, а перед самими змаганнями в організмі спортсмена відбуваються складні зміни, які виявляються у трьох основних формах передстартової реакції, таких як: готовність до боротьби, стартова лихоманка та стартова апатія, або заторможеність.

Фізіологічні показники у них такі: гострі вегетативні зрушення, значне почастішання пульсу, потіння, позиви до сечовипускання, тремтіння, відчуття слабкості в нижніх кінцівках тощо.

Психічні показники: легке збудження, нетерпляче очікування змагання, оптимальна здатність до концентрації, самовладання в поведінці, відчуття сили; сильна нервозність, не контрольовані рухи, не уважність, забудькуватість, невпевнена поведінка, квапливість, необґрунтована метушливість; млявість, повільність, боязкість, занепад настрою, бажання відмовитися від змагання, втома, нездатність розпочати роботу.

Діяльність спортсмена частково може бути дезорганізована, наприклад:

- він бореться „не думаючи“, втрачає тактичну лінію, почуття темпу, передчасно видихається;
- не володіє точною руховою координацією, при високих технічних вимогах збільшується кількість помилок;

- сильна скутість тіла, пасивність у боротьбі, настрої швидко погіршується, спортсмен не здатний мобілізувати власні сили;
- після змагання залишається невитрачений запас сил, оскільки всі дії виконувалися на недостатньо якісному рівні.

Спортсмен має знати, що змагальна лихоманка та пов'язані з нею симптоми оволодіють ним, якщо не виконувати певні психологічні вправи. Тренер, як правило, прагне вплинути на формування позитивного настрою, на формування позитивної передстартової реакції, вдаючись до різних заходів, особливо в останні дні і безпосередньо перед змаганнями.

Ранній передстартовий стан починається з моменту повідомлення спортсмена про його участь у змаганнях. Ознаки хвилювання з'являються в залежності від важливості виступу. Навіть думка про змагання призводить до почастишання пульсу, може з'явитися безсоння, зникнути апетит, з'явитися різка реакція на жарти друзів. Спортсмену не слід постійно думати про змагання. Тренування в останні дні мають бути цікаві, спрямовані на те, щоб спортсмен повірив у власні сили. Велике значення мають засоби відволікання, такі як захоплююча література, улюблена справа тощо [2, с. 73].

Передстартовий стан виникає у зв'язку з безпосередньою підготовкою до змагань, часто у дорозі та після прибуття на місце їх проведення. Стартове збудження починається з моменту старту й може досягти апогею під час виходу спортсмена на хорт. Регулюванню передстартового стану сприяє інтенсивна розминка. Спортсмени з сильно вираженою „передстартовою лихоманкою“ повинні проводити розминку спокійно, швидка розминка необхідна для схильних до апатії. Спортсмен, який знає власні симптоми „передстартової лихоманки“, може взяти себе в „руки“ і домогтися поліпшення результатів за допомогою самонавіювання: „Я добре тренований, результати останніх змагань хороші, моя сприйнятливість підвищиться завдяки невеликому збудженню...“. Таке самонавіювання досягається порівняно просто.

Завершальним етапом психологічної підготовки до змагань має стати безпосередня підготовка до виконання змагальних вправ, які у певному спортивному колективі проводяться за формою змагань. Тобто внутрішньо групові змагання, для яких характерні такі елементи психологічної напруженості, як спортивна конкуренція, прагнення кожного спортсмена до перемоги, змагальний дух, бажання показати високі спортивні результати і т. ін. Дуже корисними є товариські зустрічі, які проводяться за змагальних правил у певній спортивній групі із запрошенням спортсменів із інших спортивних колективів – міжгрупові змагання, у присутності інших людей, але з дотриманням усіх правил, вимог, із метою забезпечення високої значимості заходу для спортсменів-учасників із хортингу.

Важливо проводити психофізичні вправи, які характеризуються виконанням певних тактичних завдань при наявності фізичного навантаження, що сприяють розвитку, вдосконаленню не тільки адаптаційних можливостей спортсмена до екстремальних умов, а й вихованню її вольових і фізичних якостей.

Використання психофізичних вправ вимагає:

- постановки та вирішення конкретних тактичних завдань;
- наявності фізичного навантаження як під час „бою з декількома супротивниками“ для вирішення психологічної задачі.

В основі психотехнічних вправ лежить виконання певних психологічних завдань з максимальною точністю технічних дій змагального характеру. Здійснення цих вправ вимагає: постановки та вирішення достатньо складних у залежності від рівня майстерності спортсмена психологічних завдань; використання для вирішення поставленого завдання основних технічних змагальних дій. Наприклад, спортсмен має за сигналом тренера виконати певний удар або серію ударів, при цьому оцінюється і швидкість реакції спортсмена на сигнал тренера, і швидкість, і точність технічних дій. Або хортингіст за 10 секунд має нанести максимальну кількість ударів, а оцінюватися при цьому будуть технічне виконання, кількість та сила ударів.

Основні дії під час змагання це – організоване, узгоджене з тактичним планом включення їх до „сценарію“ бою, ясна орієнтація, чіткий контроль ситуації, всі сили тактично правильно вводяться в дію й тоді очікуваний змагальний результат досягається або перевищується. Тренер з хортингу, маючи професійний досвід, психологічно підготує спортсмена до змагального процесу з хортингу. Таким чином, завдячуючи комплексному впливу (як психологічному, так і фізіологічному), тренер та спортсмен здатні досягнути зазначеної мети.

На основі вище описаного, можна зробити такі **висновки:**

1. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались із покоління до покоління.
2. У період між походами на Січі проводилися змагання з майстерності та вміння самозахисту, які дозволяли козакам вдосконалювати практичні навички.
3. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу, як виду спорту, народженого в Україні. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини.
4. Питання процесу підготовки спортсмена до змагань й участі у них, з усіма його як фізичними, так і психологічними властивостями, – надзвичайно актуальні у спорті й потребують постійного вдосконалення.
5. Зважаючи на те, що хортинг – не тільки спорт, а й патріотичне виховання на засадах національної філософії з глибоким психологічним підґрунтям, постає нагальне питання про роль професійних психологів у підготовці хортингістів на всіх етапах їхнього становлення – від тренувального процесу до змагань. Адже психолог з певним арсеналом досвіду роботи у сфері спорту зможе кваліфіковано забезпечити повноцінну підготовку хортингіста до фізичних навантажень, які будуть постійно збільшуватися. Він допоможе хортингісту й у складних ситуаціях, що виникають під час як регулярних тренувань, так і змагань, а також допоможе йому отримати найголовніше – психологічну підтримку безпосередньо під час бою та після його закінчення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гогун Є. М. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. выш. пед. учр. / Є. М. Гогун, Б. І. Мартьянов. – М. : „Академия“, 2000. – 288 с.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 287 с.
3. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
4. Принт Питер. Спортивная психология в трудах отечественных спецвлистов / Питер Принт. – СПб., 2002. – 380 с.
5. Пуни А. Ц. Психология / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 330 с.
6. Уейнберг Р. Основи психології спорту і фізичної культури / Р. Уейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 1998. – 335 с.

REFERENCES

1. Gogun, E. M., & Martianov, B. I. (2000). *Psikhologiiia fizicheskogo vospitaniia i sportu* [Psychology of physical education and sports]. Moscow: Akademiia.
2. Ilin, E. P. (1987). *Psikhologiiia fizycheskogo vospytaniia* [Psychology of physical education]. Moscow: Prosveshchenie.
3. *Ofitsiinyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
4. Prynt, Pyter. (2002). *Sportyvnaia psikhologhiia v trudakh otechestvennykh spetsyalystov* [Sport psychology in the works of domestic specialists]. SPb.
5. Puni, A. Ts. (1984). *Psikhologiiia* [Psychology]. Moscow: Fizkultura i sport.
6. Ueinberh, R., & Hould, D. (1998). *Osnovy psikhologhii sportu i fizychnoi kultury* [Psychology of sport and physical culture]. Kyiv: Olimpiiska literatura.