

СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ



Гринь Олександр, Воронова Валентина

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація

У статті розглянуті проблеми та напрямки розробки системи психологічного забезпечення як однієї з важливих складових сучасної підготовки кваліфікованих спортсменів.

Ключові слова: психологічне забезпечення, психологічний супровід, психологія спорту, підготовка спортсменів.

Annotation

The problems and the trends of developing the system of psychological provision as an important component of present day preparation of skilled athletes are described in the article.

Key words: psychological provision, psychological support, sports psychology, athlete preparation.

Постановка проблеми. Розуміння необхідності психологічного забезпечення, обслуговування та супроводу різних видів діяльності з'явилося на початку ХХ століття, коли в науковий обіг для позначення будь-якої практики впливу на людську психіку й управління нею був введений термін «психотехніка». Проблема застосування психологічних знань щодо вирішення конкретних завдань удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів пов'язана із запитом спортивної практики і залишається актуальною. Ускладнення та насиченість психологічного змісту спортивної діяльності не залишає сумнівів у суттєвій ролі та необхідності знань з психології спорту для вирішення різноманітних проблем удосконалення підготовки спортсменів.

Пріоритетні завдання психології в спорті передбачають визначення шляхів інтеграції і впровадження її досягнень у практику підготовки спортсменів, що є вкрай важливим. Слід враховувати, що професіоналізація сучасного спорту сприяла не лише вдосконаленню традиційної системи управління і підготовки спортсменів, але й зумовила суттєві зміни в уявленні про необхідність такого професійного компоненту в загальній системі

підготовки спортсменів як психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності.

Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань складалася роками, проте її рівень на сьогодні не може повністю задовольняти тренерів. Стає все більш очевидним, що поряд з відповідним організаційним, матеріальним, медичним забезпеченням, більш суттєву увагу необхідно приділити також заходам з психологічного забезпечення та відповідного супроводу підготовки спортсменів. Мова йде про психологічно обґрунтовану організацію всього процесу багаторічної підготовки спортсменів [2,3,11,14]. Як організований процес науково-методичного забезпечення, психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності.

Мета дослідження – визначити напрямки розробки системи психологічного забезпечення як складової практики сучасної підготовки спортсменів.

Обговорення результатів. Теоретичні узагальнення і аналіз численних підходів до розуміння



практичного застосування психологічної науки в різних сферах і видах діяльності, дозволив проаналізувати основні положення та елементи, необхідні для розробки та обґрунтування єдиної концепції психологічного забезпечення спортивної діяльності. Як система, психологічний супровід тренувальної та змагальної діяльності поєднує три взаємопов'язані рівні: вищий – формулювання та уточнення завдань психологічного забезпечення та супроводу спортивної діяльності; розробка та затвердження методів; середній – оперативне вирішення актуальних питань, пов'язаних з підготовкою спортсменів; нижній (основний) – психологічно грамотне вирішення повсякденних завдань в практиці спортивної діяльності.

Для вирішення питань на всіх рівнях мова може йти про залучення спортивних психологів, практиків, які отримали не тільки поглиблені психологічні знання, але й досконало знають як теорію, так і практичні особливості діяльності тренера та спортсмена. Такі фахівці повинні мати необхідний рівень професійної підготовки для роботи в практиці спортивної діяльності, що має свої суттєві особливості та відмінності.

Головною ланкою, котра пов'язує всі напрямки досліджень і проблеми, які є важливими в практиці підготовки спортсменів, і якими опікується психологія спорту є людина – суб'єкт спортивної діяльності (спортсмен, тренер), тому, на думку А. В. Родіонова [11], основним завданням є не тільки визначення структури особистості спортсмена і збагачення її конкретним експериментальним змістом, але й пошук шляхів удосконалення психологічного забезпечення діяльності в спорті та наповнення його практичним спрямуванням.

Змістовний аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити ряд вузлових проблем, що виникають

перед спортсменом і тренером, і які в свою чергу вимагають психологічного рішення. Ці проблеми виникають у зв'язку з оволодінням, розвитком, удосконаленням і реалізацією спортивної діяльності. Одні з них стосуються особистості спортсмена, інші – тренера, треті фокусуються в системі взаємовідносин «спортсмен-тренер». Можна констатувати, що спортивна діяльність є джерелом породження не тільки специфічних проблем спортсмена і тренера, але і психічних новоутворень їх особистості.

Поступово в полі інтересів спортивних психологів з'явилися питання, пов'язані з соціально-психологічними особливостями особистості та спортивної команди (психологічний клімат, згуртованість, сумісність в спортивній команді; формування міжособистісних відносин, конфліктність, лідерство у спортивному середовищі тощо. Спектр досліджень передбачав оцінку актуальних психічних станів спортсмена і їх регуляцію, а також розробку засобів досягнення максимальної або оптимальної психічної працездатності [11,14]. У зв'язку з постійним збільшенням фізичних і психічних напружень ведеться робота з обґрунтування психологічних засобів реабілітації спортсменів після граничних тренувальних навантажень, екстремальних умов змагальної діяльності, напруженого спортивного сезону. Тому в цей час значущими виявилися роль і поле діяльності психологів у спортивних командах.

У науково-методичній літературі з психології спорту були проаналізовані питання, що стосуються діяльності практичного психолога, який працює в сфері спорту, і відображають зміст психологічної підготовки [2,3,8,12]. Під психологічною підготовкою стали розуміти процес практичного застосування чітко визначених засобів і методів, спрямованих на створення психологічної

готовності спортсмена. Хоча спочатку психологічна підготовка як складова в комплексному педагогічному процесі підвищення майстерності була введена для корекції окремих елементів психічної сфери особистості спортсменів, зокрема «виховання волі» в рамках морально-вольової підготовки і поступово розширила коло дослідження суміжних психологічних проблем. Акцент змістився на вивчення проблем, пов'язаних з дослідженням особистості спортсмена – компонентів спрямованості особистості, характеру, темпераменту, рівня домагань в спорті; максимальних можливостей спортсмена, спеціальних здібностей і різних психічних якостей, які безпосереднім чином впливають на ефективність спортивної діяльності [3,11,14].

Розширення уявлень про психологічну підготовку в спорті визначило і новий підхід в розробці цієї проблематики – «психологічне забезпечення» спортивної діяльності, як найбільш загальне і цілісне бачення практичної роботи психолога у спорті. Фахівцями аналізуються можливості втілення в практику роботи зі спортсменами і спортивними командами психологічного забезпечення спортивної діяльності (Г.Д. Горбунов, В.М. Мельников, 1985; В.В. Медведєв, 1989; Г.Б. Горська, 1995). Незважаючи на те, що сучасний спорт якісно, змістовно і функціонально змінився, переважна більшість спортивних фахівців зберігала традиційне розуміння та уявлення в категоріях «психологічної підготовки спортсменів». Тому й новий термін, в силу усталеного способу мислення, був віднесений безпосередньо до процесу підготовки. Іншими словами, мова йшла про психологічне забезпечення підготовки спортсмена, а не нової реальності, що відкриває перспективи розвитку психологічної науки у сфері практики спорту. В той же час така фіксація но-



вого напрямку і пов'язана з цим поява поняття «психологічне забезпечення підготовки спортсменів» відображає зміну підходу до психологічних аспектів роботи зі спортсменами, наслідком якого є змістовні зміни щодо процесу їх підготовки в цілому.

Методологічні аспекти системного підходу в психологічному забезпеченні підготовки висококваліфікованих спортсменів характеризує А.В. Гріголова [4]. Воно розглядається як система організаційних, дослідницьких, науково-методичних заходів і психолого-педагогічних засобів впливу, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію системи психологічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання.

Вводиться «модель психологічної підготовленості», яка включає в себе модельні характеристики психічних станів, особистісних властивостей, мотивації, психічної саморегуляції, психічного здоров'я [11]. Ця модель, з одного боку, визначає систему комплексного психологічного впливу, що включає мотиваційно-орієнтовану, особистісно-орієнтовану, міжособистісно-орієнтовану психорегуляцію, ідеомоторні і рольові тренінги, відновлення і психопрофілактику, психотехнічну корекцію психічних процесів. З іншого боку, модель виступає одночасно і в якості мети підготовки спортсмена, й у вигляді нормативного еталону при діагностиці рівня підготовленості, а також як показник напрямку і характеру корекційних заходів. Не розкриваючи всієї сутності та змісту психологічного забезпечення спортивної діяльності головним результатом тут вважається розвиток людської психіки, мобілізація та підтримка в заданих межах усіх психічних можливостей спортсмена внаслідок підготовки його до конкретної спортивної

діяльності, тобто розвиток і вдосконалення нервово-психічних механізмів регуляції спортсменів [1,5,7,8].

Популярністю користується розгляд психологічного забезпечення спортивної діяльності з використанням комплексного підходу у вигляді системи взаємопов'язаних заходів, що відображають весь комплекс завдань психологічної підготовки, психологічного супроводу тренувального та змагального процесу, зняття постзмагальних симптомів [9,10,13,14,15]. При цьому виділяються такі складові змісту психологічного забезпечення: психологічне навчання і просвітництво фахівців і тренерів, що беруть участь у навчально-тренувальному процесі; психологічна підготовка спортсменів, формування мотивації спортивної діяльності; психодіагностика станів і якостей спортсменів; психотренінг і психорегуляція станів; обґрунтування організації оптимального режиму діяльності, інтенсивності тренувань [2,7,8]. На наш погляд, тут виділяється внутрішня, психічна сторона спорту, що знаходиться за межами тривимірної схеми (фізична, технічна, тактична підготовка) і утворює своєрідний четвертий вимір. Вважається, що практична психологія може бути успішно застосована в цілях розвитку у спортсменів «психічних функцій» (відчуття, сприйняття, уваги, пам'яті, волі тощо) відповідно до вимог конкретного виду спортивної діяльності, емоційного настрою окремого спортсмена і спортивної команди на повну реалізацію всіх наявних можливостей, оптимізації процесу спілкування і взаємодії спортсменів, зняття надмірної або неактуальної напруги і втоми тощо.

Стає зрозумілим, що необхідною умовою ефективності психологічного забезпечення підготовки спортсменів є його планування, в основу якого покладені вимоги конкретного виду

спорту до психічної організації особистості спортсменів. Важливою умовою також є зміна і формування нових форм соціально-психологічних відносин у системі «спортсмен-тренер», де вони повноправні і активні діячі планування та реалізації програми підготовки. Звідси вимога до спільної роботи – зацікавлена співпраця тренера, спортсмена, психолога та інших фахівців, їх взаєморозуміння, засноване на знаннях тренером психології спорту, готовності і можливості психолога зрозуміти проблеми тренера, спортсмена, на спрямованості на точку зору спортсмена як партнера в спільній роботі. Суттєвим моментом є той факт, що спортсмен перетворюється з пасивного на активного учасника процесу підготовки, який вже не є виключно об'єктом різноманітних тренувальних впливів, а повноправним учасником процесу підготовки, тобто суб'єктом спортивної діяльності, має брати на себе відповідальність та відігравати активну роль у всіх заходах, які спрямовані на вдосконалення спортивної майстерності. Саме тому такий підхід створив підґрунтя для появи нового рівня взаємовідносин в системі «спортсмен-тренер» і відповідно зумовив перетворення змістовних форм, і напрямків роботи в комплексі заходів з «психологічного забезпечення» на «психологічний супровід» підготовки спортсменів та спортивної кар'єри в цілому. Психологічний супровід спортивної кар'єри – це система загальних та конкретних технологій психологічної допомоги спортсмену й особливостей їх застосування на кожному новому етапі професійного становлення, починаючи від вибору виду спортивної спеціалізації і закінчуючи виходом зі спорту і переходом на інший вид професійної діяльності [3]. Саме перехід від психологічного забезпечення спорту вищих досягнень до психологічного су-



Задачі психологічного забезпечення основних етапів багаторічної підготовки спортсменів

Етап багаторічної підготовки і його психологічні особливості	Зміст підготовки (по В.М. Платонову)	Завдання психологічного забезпечення підготовки спортсменів
Початкової		
<ul style="list-style-type: none"> - несформованість психологічної структури спортивної діяльності; - несформованість мотивацій занять; - поява причин припинення занять 	<ul style="list-style-type: none"> - зміцнення здоров'я тих, хто займається спортом (виявлення задатків і здібностей; навчання основам техніки конкретного виду спорту; виховання стійкого інтересу й любові до занять спортом); - різностороння фізична підготовка; - усунення недоліків у рівні фізичного розвитку; - вивчення техніки обраного виду спорту й різних спеціально-підготовчих вправ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування мотивації до занять обраним видом спорту. 2. Розвиток психомоторики як основи загальної рухової культури. 3. Розвиток інтелектуальних здібностей і навчальних дій. 4. Ознайомлення тих, хто займається із змагальною сутністю спорту. 5. Відбір перспективних юних спортсменів для подальшого спортивного вдосконалення.
Базової (попередньої й спеціалізованої)		
<ul style="list-style-type: none"> - необхідність формування й вдосконалення психологічних механізмів регуляції спортивної діяльності: мотивації, цілеспрямованості, навичок аналізу значущих умов діяльності, її контроль-но-оцінних компонентів, навичок самоконтролю й саморегуляції дій і психічних станів. 	<ul style="list-style-type: none"> - підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості (забезпечення оволодіння основами техніки й тактики; забезпечення вдосконалення в обраній спортивній спеціалізації; розвиток уміння самостійно працювати й змагатися); - удосконалення техніки; - підвищення функціонального потенціалу організму спортсмена і т.д. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування психологічних механізмів регуляції діяльності (мотивації, планування своїх дій, підсумкового самоконтролю, дій і емоційних станів, раціональних причин пояснення успіхів і невдач). 2. Формування професійно важливих якостей психіки. 3. Розвиток психологічних передумов змагальної надійності. 4. Профілактика дисгармонії особистісного розвитку.
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей		
<ul style="list-style-type: none"> - визнання спортсмена як кваліфікованого професіонала; - визнання здатності відстоювати честь клубу, країни; - нетривалість виступів у великому спорті; - виступи на змаганнях при великій кількості глядачів; - своєрідність соціально-психологічних умов діяльності, коли підготовку здійснює група фахівців; - нагромадження психічної утоми через напруження, постійні фізичні та психічні перевантаження. 	<ul style="list-style-type: none"> - доведення технічної й тактичної майстерності до рівня конкурентоспроможності на міжнародному рівні; - пошуки індивідуальних резервів росту спортивної майстерності; - підтримка високої результативності змагальної діяльності; - забезпечення реалізації потенціалу спортсменів; - максимальне використання засобів, здатних викликати інтенсивний хід адаптаційних процесів. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Облік психологічних факторів на етапі планування підготовки; 2. Профілактика психічної напруги. 3. Розробка й упровадження програм психічної реабілітації спортсменів і тренерів. 4. Розробка й упровадження програм психологічного забезпечення виступів у відповідальних змаганнях. 5. Удосконалення комунікативної компетентності спортсменів.



Збереження досягнень		
<ul style="list-style-type: none"> - підтримка іміджу спортсмена як професіонала на високому рівні; - наявність резервів на рівні Національної збірні України; - загроза заміни молодшим і більш "свіжим" у всіх відносинах спортсменом; - необхідність підтримки психологічного стану на високому рівні; - постійне відчуття страху перед травмою, яка змусить остаточно покинути спорт; - тягар віку, який неухильно росте; - думки про неминуче наближення майбутнього життя без тренувань і змагань, страх перед майбутніми змінами у житті. 	<ul style="list-style-type: none"> - індивідуальний підхід до підготовки спортсменів; - визначення індивідуальних резервів росту майстерності, спрямованих на нейтралізацію зазначених негативних факторів; - підтримка раніше досягнутого рівня функціональних можливостей основних систем організму при стабільному обсязі тренувальної роботи; - удосконалювання технічної майстерності, підвищення психічної готовності, усунення окремих недоліків у рівні фізичної підготовленості; - закріплення тактичної зрілості, що безпосередньо залежить від змагального досвіду. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Облік психологічних факторів, які впливають на зміну підготовленості спортсмена (індивідуальних, особистісних, соціальних і т.д.) 2. Впровадження програм і технологій, спрямованих на підтримку необхідного рівня психологічного стану спортсмена. 3. Забезпечення адекватної психологічної атмосфери, у якій проходить життєдіяльність спортсмена. 4. Удосконалення відносин і зв'язків між молодими членами спортивної команди і її ветеранами. 5. Забезпечення ґрунту для безболісного переходу зі спортивної діяльності до іншої після виходу зі спорту.

проводу спортивної кар'єри в цілому вважає Н.Б. Стамбулова [12] однією з головних тенденцій розвитку сучасної психології спорту.

Психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності у широкому розумінні передбачає вирішення завдань психологічної служби в спорті, зокрема тих завдань, котрі виникають в суспільній діяльності тренера та спортсмена, або тренера та команди. У вузькому розумінні психологічне забезпечення підготовки спортсменів – це цілеспрямована діяльність спортивного психолога (або відповідна діяльність тренера), зорієнтована на вирішення завдань психологічної підготовки, психологічної реабілітації, а також управління поведінкою та психологічним станом спортсменів у різних умовах тренувальної та змагальної діяльності.

До основних складових психологічного забезпечення підготовки спортсменів слід віднести: планування підготовки спортсменів з урахуванням психологічних чинників; програми психологічної підготовки, спрямовані на

формування необхідних спортсменам умінь і психотехнічних навичок; розвиток професійно важливих властивостей психіки спортсмена; корекційні та реабілітаційні програми, пов'язані з наданням допомоги спортсменам і тренерам у вирішенні психологічних проблем, що виникли; програми забезпечення виступів у відповідальних змаганнях; моніторинг рівня психологічної підготовленості та готовності спортсменів до змагань.

Для успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів необхідно дотримуватися таких положень: рішення психологічних проблем спортсмена буде успішним, якщо психологічне забезпечення буде здійснюватися постійно, а не слугувати терміновим заходом виправлення негативних проявів психіки спортсмена; оскільки кожен етап є базою для успішного переходу спортсмена на наступні етапи, він повинен бути «випереджаючим», тобто зорієнтованим на вимоги та зміст наступних етапів підготовки; кожен етап багаторічної

підготовки спортсменів має свої специфічні особливості, які і визначають конкретні завдання та зміст психологічного забезпечення [2,3,6] (табл.1.)

Основним завданням психологічного забезпечення та супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. При цьому, як підкреслює Г. Б. Горська [3], спортивні психологи повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих спортивних досягнень формуються на початковій стадії підготовки, і усуненням будь-яких психологічних проблем потрібно займатися саме тоді, коли вони з'являються.

Раціонально організований процес психологічного забезпечення та супроводу може істотним чином змінити частоту виникнення різних факторів, які несприятливо позначаються на процесі підготовки спортсменів.



Серед форм організації психологічного забезпечення у спорті можна виділити декілька варіантів: ситуативний, поточний, етапний, постійний, системний [2,9].

Системний психологічний супровід передбачає координовану діяльність згідно послідовності основних етапів, що відповідають принципам і змісту сучасної системи управління спортивною підготовкою і здійснюється в таких напрямках: на етапах багаторічної підготовки; протягом певного періоду підготовки; на навчально-тренувальних зборах; в ході змагань.

На етапах багаторічної підготовки основними формами діяльності з психологічного забезпечення та супроводу є: психодіагностика, моделювання психологічної підготовки, психологічний моніторинг і контрольне тестування, психокорекційні заходи.

Системний характер реалізації форм психологічного забезпечення на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів дозволяє відкрити нові можливості підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, задіяти психологічний потенціал спортсменів. В той же час, проблеми, що були окреслені як найважливіші для психологічного забезпечення підготовки спортсменів ще наприкінці минулого сторіччя, ще й досі не вирішені. І це є однією з головних причин необхідності нового погляду на цю проблему. Як спортсмен, так і тренер однаково мають потребу в постійній професійній психологічній підтримці й допомозі.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Структура, зміст, форми психологічного забезпечення підготовки спортсменів не є остаточними і потребують осмислення, доповнення та вдосконалення, що спонукає фахівців не тільки сформулювати основні принципи організації системи

психологічного забезпечення, але й до пошуку шляхів подальшого розв'язання цієї проблеми.

Наслідком уявлення про психологічну підготовку в спорті, постійного збагачення і розвитку досвіду практичної роботи психологів стало те, що, по-перше, намітилася тенденція зміни орієнтирів в роботі психологів та її вихід на новий рівень розуміння ролі та завдань психологічної підготовки; по-друге, новим узагальненням стало поняття про психологічне забезпечення, а надалі – психологічний супровід підготовки спортсменів; по-третє, постало актуальне питання про створення психологічної служби як системи науково-психологічного забезпечення практики підготовки спортсменів.

Література:

1. Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов) / С.К. Багадирова / Теоретические и прикладные проблемы психологии личности: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. – Пенза, 2010. С. – 105-107.
2. Воронова В.И. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе / В.И. Воронова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №4. – С.32-39.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 182 с.
4. Григорова А.В. Методологические вопросы системного подхода в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов / А.В. Григорова. – М., 1986. – С. 10-11.
5. Конон И.В. Анализ существующей системы психологического сопровождения / И.В. Конон, И.А. Чарыкова //

Спортивный психолог. – 2009. – №1 (16). – С.80-82.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-454.
7. Родионов А.В. Психологическая подготовка спортсменов / А. В. Родионов // Сб. научных трудов по зимним видам спорта – М.: Физкультура и спорт, 2006. – С. 127–140.
8. Родионов А.В. Психология – спорту высших достижений / А.В. Родионов // Спортивный психолог. – 2008. - №1 (13). – С.4–7.
9. Сивицкий В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов / В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. – 2008. – №3 (15). – С.42-50.
10. Сопов В.Ф. Модель системной организации психологического обеспечения подготовки спортсменов / В.Ф. Сопов // Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. – Л., 1987. – С. 5–14.
11. Спортивная психология: учебник для академического бакалаврата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367с.
12. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. Пособие / Н.Б. Стамбулова – СПб.: Изд-во “Центр карьеры”, 1999. – 368 с.
13. Anshel, M. (1990). Sport psychology: From theory to practice. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick.
14. Applying sport psychology: four perspectives / ed. J. Taylor, G.S. Wilson. – Champaign : Human Kinetics, 2005. – X, 310 p.
15. Burton, D. Sport psychology for coaches / D. Burton, T.D. Raedeke. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – 292 p.

