МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА**

*на тему:*

«Психологическое воспитание теннисистов

на раннем этапе подготовки»

Выполнил: тренер-преподаватель

 по настольному теннису

Пожилова П.И.

Тамбов, 2013

**Психологическое воспитание теннисистов на раннем этапе подготовки**

Для целенаправленного формирования психики юного спортсмена тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все разделы тренировки — физическую, техническую, тактическую и теоретическую.

Надежность спортивной деятельности подростков обеспечивают учет их индивидуальных психофизиологических особенностей, контроль за их состоянием на тренировках и соревнованиях, индивидуальный подбор методов регуляции и саморегуляции психических и эмоциональных состояний, а также специальные педагогические воздействия.

При подготовке к соревнованиям юный спортсмен и тренер должны четко представлять, с помощью каких методик спортивной подготовки можно достичь состояния готовности.

Подготовка к соревнованиям проходит в 2 этапа: 1) общефизическая и общепсихологическая подготовка; 2) специальная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка. К общей психологической подготовке относятся (по А. Ц. Пуни): морально-этическое воспитание (формирование у спортсменов идейной направленности личности, дисциплинированности, организованности, коллективизма, развития способности произвольно управлять собой в условиях соревнований); совершенствование интеллектуальных качеств (аналитико-синтетических, критичности ума, глубины, устойчивости, гибкости мышления, творческого воображения); волевая подготовка (совершенствование типичной для данного вида спорта структуры волевых качеств, подготовка к преодолению препятствий;развитие умений быстро овладевать собой, трезво оценивать возникшую ситуацию, принимать решения и реализовывать их, повышение помехоустойчивости в условиях соревнований; развитие сосредоточенности, интенсивности и устойчивости внимания, развитие выдержки и самообладания); настройка на выполнение упражнений (совершенствование контрольно-ориентировочной деятельности, совершенствование приемов идеомоторной подготовки, определение или уточнение и закрепление индивидуальной длительности сосредоточения перед выполнением упражнения, совершенствование умения определять момент готовности к действию); развитие способности критически оценивать выполнение упражнения и планировать последующие действия (развитие отчетливости двигательных, зрительных, слуховых и других ощущений, формирование специализированных восприятий — «чувства воды», «чувства льда», «чувства планки» и др.; совершенствование умения анализировать информацию в ходе выполнения упражнения и вносить коррективы в действие); вооружение приемами саморегуляции внутренних состояний (приучение к самоконтролю, овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляция дыхания, переключение внимания и мыслей, организация и мобилизация волевых усилий); вооружение способами сохранения и восстановления нервно-психической свежести (овладение приемами словесного самовоздействия, аутогенной, психорегулирующей тренировки, сочетание идеомоторной подготовки с разминкой в соответствии с индивидуально-психологическими и типологическими особенностями личности спортсмена).

Общая психологическая подготовка направлена на развитие у юных спортсменов навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности.

Объективные трудности обусловлены специфическими (объективными) особенностями данного вида спорта, а не особенностями личности юного спортсмена. Такими трудностями могут быть: необходимость продолжать тонкокоординированную мышечную работу в состоянии утомления; длительное сохранение неподвижной (статической) «рабочей» позы и т. п.

Основу субъективных трудностей составляет личное отношение юного спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта, к условиям соревнований и тренировок. Такими трудностями могут быть: страх, связанный с воспоминанием о травме, смущение, вызванное реакцией зрителей или товарищей по команде, боязнь противника из-за преувеличения его сил, незаинтересованность в данном соревновании (например, незначительные по масштабу и составу участников соревнования) и т. п.

При преодолении субъективных трудностей большое значение приобретают методы убеждения, воздействия примером и словом, а также самоприказы (усилие воли, направленное на самоуправление эмоциями). Эти и другие средства приводят нервную систему юного спортсмена в состояние, оптимальное для решения стоящей перед ним задачи, воспитывают у него спокойное отношение к неблагоприятным внешним факторам.

Преодоление трудностей в процессе спортивных соревнований требует прежде всего волевой подготовки. Воля— это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяет человеку управлять собой.

К основным волевым качествам относятся целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание. Знание характеристик каждого волевого качества поможет тренеру более конкретно строить процесс воспитания воли, волевой подготовки юных спортсменов.

Фундаментом волевой подготовки должно быть создание интеллектуальных (самостоятельности, критичности, гибкости ума) и моральных основ воли (нравственное воспитание) и формирование умений преодолевать препятствия.

Техника регуляции волевых усилий в спорте включает приемы самоорганизации и самомобилизации. Первые направлены на упорядочение деятельности и состояний спортсменов, экономию сил, коррекцию техники исполнения движений, т. е. на отвлечение и переключение внимания, идеомоторную подготовку, сосредоточение на технике движений, регуляцию дыхания и др. Ко вторым относятся самоубеждение, самоодобрение, самообязательство, самоприказание и т. д.

В процессе тренировки должны приобретаться волевые способности и навыки преодоления препятствий на пути к высоким спортивным достижениям. В частности, необходимы такие нагрузки, при которых тренировка проходит как борьба с препятствиями, как преодоление трудностей (разумеется, под педагогическим руководством). Содержание тренировки также должно способствовать постоянному самовоспитанию.

Причиной возникновения препятствий служит относительное несоответствие возможностей юного спортсмена (с точки зрения его физической, технической, тактической, теоретической и психологической, в частности волевой, подготовленности) объективным условиям деятельности. Встреча с препятствиями и преодоление их являются совершенно необходимым условием проявления и развития воли, особенно когда этот процесс регулируют и тренер, и юный спортсмен. Причем тренер никогда не должен думать за юного спортсмена, но всемерно развивать самостоятельность его мысли и действий, заставляя находить выход из любого положения, решать любые спортивные задачи.

Тренер должен контролировать ход самопознания и самовоспитания воли подростка, направлять усилия всего коллектива юных спортсменов на то, чтобы самовоспитание личности и воли каждого из них с необходимостью стало делом всех.

Тренер должен помнить, что с первых шагов в спорте дети испытывают внушение с его стороны и использовать возможности прямого и косвенного внушения с учетом особенностей нервной системы детей для формирования волевых качеств. Не меньшее и даже большее значение имеет в спорте самовнушение.

В процессе общей психологической подготовки тренеру важно также учитывать динамику психических функций юного спортсмена. Общая психологическая подготовка юного спортсмена служит базой для специальной психологической подготовки.

Специальная психологическая подготовка (психологическая подготовка к соревнованиям) заключается в создании у юного спортсмена готовности к выступлению в конкретном соревновании и сохранению этой готовности на протяжении всего состязания.

Готовность юного спортсмена характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать свои силы для достижения цели.

К задачам психологической подготовки относятся: осознание особенностей и задач предстоящего соревнования; осознание конкретных условий предстоящего соревнования (времени, места, климатических условий, системы зачета и т. д.) и подготовка к эффективным действиям в этих условиях; осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с этими особенностями; доведение до высокоэффективного уровня способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры; формирование активного стремления к победе (установка на победу) в предстоящем соревновании; формирование твердой уверенности в своих силах и возможности достижения победы; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием; создание и поддержание бодрого эмоционального возбуждения — характерной особенности спортивной формы; возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям.

Эти задачи возникают лишь в предсоревновательный период, поэтому успешность их решения в значительной степени определяется рациональностью общей психологической подготовки юного спортсмена.

С повышением уровня умелости юных спортсменов роль тренера изменяется. Он должен мобилизовывать и организовывать самоактивность, умелость юного спортсмена, развивать возможности его самоконтроля и самосовершенствования. Тренеру необходимо научить юного спортсмена тонко регулировать уровень тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями своего организма, контролировать и регулировать свое психическое состояние, корректировать свои движения с учетом того или иного состояния.

Основным способом формирования готовности спортсмена к предстоящим соревнованиям служит создание соревновательной установки — активного состояния, проявляющегося в готовности юного спортсмена соревноваться, стремлении к самому процессу соревнований, существенной особенностью которого является желание победить.

Мнение о том, что задание, которое дает тренер юному спортсмену перед соревнованием, и есть установка — ошибочно. Установка подростка на соревнование формируется: а) общая — на протяжении всего процесса спортивного совершенствования; б) конкретная — на предсоревновательном этапе соревновательного периода.

Психолого-педагогическая работа по подготовке юных спортсменов к участию в ответственных соревнованиях должна предусматривать: получение диагностических характеристик (данных) личности юного спортсмена и его умения управлять своим состоянием на разных этапах подготовки; моделирование соревновательной борьбы со всеми ее правилами с целью выработки у подростка умения управлять в трудной обстановке психическими состояниями и обеспечения должного уровня психологической надежности в условиях острой борьбы; организация оптимального восстановления сил после напряженных тренировок путем продуманного досуга, развлечений, а также различных вариантов психорегулирующей тренировки.

В процессе ранней психологической подготовки тренеру весьма важно формировать способности юного спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами участия в конкретных соревнованиях.

Тренеру необходимо учитывать не только особенности личности юного спортсмена, но и его временные психические состояния. Психические предстартовые состояния делятся на: 1) личностные и ситуативные; 2) глубокие и поверхностные; 3) положительные и отрицательные; 4) продолжительные и краткие; 5) более и менее осознанные (Н. Д. Левитов).

Такая классификация предстартовых состояний позволяет учитывать только предшествующие спортивной деятельности состояния. Несомненно, при классификации «игровых» состояний их надо разграничивать с учетом особенностей предстартовых.

Спортивная деятельность подростков характеризуется также своеобразными эмоциональными состояниями и отношениями, так называемыми спортивными эмоциями, которые возникают в процессе выполнения спортивных действий, разрешения спортивных задач при определенных взаимоотношениях между сверстниками.

Важнейшей задачей психологической подготовки в период проверки и уточнения намеченной программы выступления команды является совершенствование умений юного спортсмена регулировать свое внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящему соревнованию.

Правильный подбор приемов регуляции внутреннего состояния юного спортсмена в значительной степени определяется его индивидуальными психологическими особенностями. Поэтому тренеру необходимо иметь подробные данные об этих состояниях, уровне развития эмоционально-волевых качеств и важнейших психических функций — внимания, быстроты, реакции, памяти и т. п.

Психическое состояние в процессе ранней психологической подготовки регулируется с помощью самовнушения, аутогенной тренировки, применения дыхательных упражнений.

К числу способов активного самовнушения относят способ самонастройки; способ убеждения себя в том, что результат выступления не так важен для команды, что соревнование незначительно и поэтому не обязательно выступать в полную силу (этот способ может привести и к неудачам, если спортсмен излишне «переуспокоит» себя); способ абстрагирования от обстановки соревнований, силы соперников, возможных результатов и настройки на то, чтобы максимально «выложиться» в ходе спортивной борьбы (этот способ эффективен при хорошем уровне подготовки юного спортсмена, однако чрезмерное перевозбуждение, переоценка своих сил может привести к неудачному выступлению).

Юного спортсмена необходимо также обучать мобилизации сил во время соревнования. Состояние непосредственной готовности для выполнения трудной и ответственной деятельности называют мобилизационной готовностью. Структура мобилизационной готовности — это структура подготовленности спортсмена. Спортивная подготовленность— это потенциальные возможности юного спортсмена, а мобилизационная готовность — это степень мобилизации этой подготовленности. Адекватная готовность обеспечивает успешное выполнение предстоящих действий. Неадекватная делится на готовность с превышенной и готовность с недостаточной мобилизацией сил. Если недостаточная мобилизация всегда препятствует успешному выполнению действия, то чрезмерная препятствует лишь в тех случаях, когда необходима координация движений.

Для преодоления эмоционального возбуждения можно использовать также упражнения на расслабление и напряжение мышц. Они отвлекают юного спортсмена от мыслей о соревновательной обстановке, позволяют снять нервное напряжение.

Практика свидетельствует, что, научившись регулировать свое психическое состояние в процессе тренировок, юные спортсмены в период соревнований без особых усилий могут отвлечься от неблагоприятных мыслей, расслабиться, настроиться на выполнение упражнения.

Предсоревновательная психологическая подготовка направлена на создание мобилизационной готовности юного спортсмена к участию в конкретном соревновании. В структуре мобилизационной готовности различают (П. А. Рудик): особенности характеристики внимания перед ответственным выступлением и такую длительность сосредоточения внимания, которая обеспечивает наиболее эффективное выступление. Длительность сосредоточения внимания определяется необходимостью: освободиться на какое-то время от влияния мешающих раздражителей; добиться оптимального эмоционального состояния, снижения излишней напряженности; довести представление о предстоящих действиях до максимальной яркости и точности. Последнее — наиболее важный момент в процессе сосредоточения, определяющий состояние мобилизационной готовности и побуждающий к началу действия.

Для регуляции психического состояния юного спортсмена перед выходом на старт большое значение имеет мысленное представление программы предстоящего выступления, которое должно поднять настроение, устранить скованность, расслабить мышцы.

Существуют две группы приемов управления своими действиями. К 1-й относятся: самоотвлечение внимания от процесса деятельности, его переключение на технику, расслабление мышц, дыхание, противника. Во 2-ю входят: самоуспокоение на уровне определенной самомобилизации (мысли о «свободной» ненапряженной работе, о снижении волнения), самообладание (мысли, подкрепленные уверенностью в своих силах), самоубеждение (аргументированное доказательство самому себе возможностей решения общей и частных соревновательных задач), самоприказы (категорические указания самому себе о безотлагательном выполнении поставленной задачи, о преодолении самого себя).

Тренерам и юным спортсменам необходимо знать характерные особенности эмоциональных состояний и внешние признаки их проявления, чтобы уметь управлять этими состояниями в процессе специальной психологической подготовки во время соревнований.

Эмоциональные состояния юного спортсмена во время соревнований характеризуются большим разнообразием, интенсивным течением и быстрым, часто внезапным переходом из одного в другое, иногда прямо противоположное.

Интенсивность эмоциональных состояний юного спортсмена во время соревнований зависит от многих факторов, которые зачастую невозможно определить. Однако можно выделить ряд обстоятельств, вызывающих разнообразие проявления эмоциональных состояний юного спортсмена: масштаб и условия проведения соревнований; личную и общественную значимость соревнования; состав участников; уровень подготовленности юных спортсменов (уровень тренированности); индивидуальные психологические особенности юного спортсмена; знание приемов саморегуляции (самоорганизации и самомобилизации) психологического состояния и умение применять их; умение собраться и сосредоточиться перед выходом на старт.

Наставления тренера во время соревнований должны быть краткими, лаконичными, убедительными. Очень важно правильно понять психологическое состояние юного спортсмена, чтобы своевременно и верно дать ему указания.

Успешность специальной психологической подготовки обеспечивает также ее индивидуализация.

Зависимость психологической подготовки от структуры деятельности тренера. Процесс психологической подготовки юного спортсмена требует от тренера разнообразных умений, причем на разных этапах ведущую роль играют разные компоненты его деятельности.

На этапе общей психологической подготовки ведущую роль играет коммуникативная деятельность тренера, который должен особое внимание уделять изучению внутреннего мира подростков. Тренеры-мастера умеют утвердиться в хороших взаимоотношениях с юными спортсменами, завоевать у них авторитет и в результате — обеспечить дисциплину в команде. Они справедливо и правильно оценивают возможности каждого подростка, умеют сделать коллектив своим помощником в решении педагогических задач. Именно это и позволяет им совершенствовать деятельность свою и юных спортсменов.

На этапе специальной психологической подготовки ведущая роль переходит к организаторской деятельности тренера. Тренеры-мастера в период текущего инструктажа юных спортсменов в качестве особых задач выделяют контроль за правильностью выполнения технико-тактических приемов, обучение подростков самоконтролю. Овладев приемами диагностики при решении педагогических задач, эти тренеры успешно справляются с такими, например, задачами, как пробуждение интереса к заданиям, выявление причин неправильного выполнения спортивных приемов. В период заключительного инструктажа тренер особое внимание уделяет анализу качества выполнения технико-тактических приемов и оценке результатов тренировки.

Психопрофилактика и психогигиена. Существенную роль в процессе адаптации подростка к условиям активной спортивной деятельности играют его личностные особенности — характер, темперамент, уровень интеллекта; Для каждого юного спортсмена характерно свое поведение, свои помыслы и намерения. Одни работоспособны, другие — нет. Одни уравновешенны, другие, наоборот,— вспыльчивы, несдержанны. Каждый подросток способен переносить определенную физическую и психическую нагрузку. Все это необходимо учитывать тренеру, так как иначе он будет давать юным спортсменам непосильные задания, а это может привести к срыву и в результате к нервно-психическим расстройствам.

Нередко нервно-психические расстройства начинаются с нервно-психической неустойчивости — склонности к срывам в деятельности нервной системы при физическом и психическом напряжении. Она характеризуется колебаниями психического состояния, которые при психических, эмоциональных, а нередко и при физических нагрузках нарушают рациональное поведение, т. е. поведение юного спортсмена перестает соответствовать ситуации.

Психопрофилактика требует непрерывного изучения индивидуальных качеств юного спортсмена, его успеваемости, дисциплинированности, поведения, настроения и совершенствования на этой основе учебно-воспитательной работы.

Тренер должен уметь проводить психопрофилактические и психогигиенические мероприятия в тренировочно-соревновательном цикле (Н. П. Гуменюк, Б. М. Шернис). Психогигиенические мероприятия в детском спортивном коллективе — это обеспечение правильной психологической настроенности юных спортсменов и воспитание у них адекватных психологических реакций на многочисленные психотравмирующие ситуации спортивных соревнований. Психопрофилактические мероприятия включают анализ субъективных (тактико-техническая и физическая подготовка команды, взаимоотношения игроков между собой и с тренером, ориентировочное место, на которое рассчитывает команда в каждом конкретном соревновании и т. д.) и объективных (масштаб соревнований, состав участников и результаты предыдущих соревнований, успехи команды в предыдущих аналогичных соревнованиях, место проведения соревнований) факторов психологического воздействия на юных спортсменов и преследуют цель уберечь их от воздействия психотравмирующих раздражителей и сохранить достигнутый высокий уровень спортивной формы.

Тренер должен, например, так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы вызвать у юных спортсменов «игровой голод», способствовать сохранению их нервного и игрового потенциала и предупреждать невротические реакции пресыщения (этот метод может применяться в командах, игроки которых хорошо владеют тактико-техническим арсеналом, в достаточной мере подготовлены физически и в течение длительного времени играют вместе).

В целях снижения предстартового напряжения юных спортсменов тренер может организовывать «разгрузочные» дни, свободные от занятий по «своему» виду спорта. В этот день можно посетить бассейн, провести кросс, подвижные игры и т. д.

К числу мероприятий, оберегающих юных спортсменов от воздействия раздражителей, способных вызвать отрицательные эмоции в предсоревновательный период, относятся: определение задолго до соревнований состава команды (это успокаивает юных спортсменов, сомневающихся в своих силах, а также устраняет дух нездорового соперничества в команде); отсутствие строгого разделения игроков на основных и запасных (это позволяет каждому юному спортсмену чувствовать себя полноценным членом коллектива); собрания, на которых подростков критикуют тренер и товарищи по команде; беседы, во время которых разъясняется преимущество команды по сравнению с другими коллективами с учетом факторов стимулирующего психологического воздействия (например, поддержка своих болельщиков).

Психопрофилактические и психогигиенические мероприятия, которые проводит тренер, позволяют предупреждать невротические реакции у юных спортсменов и способствуют их успешному выступлению в соревнованиях.

**Психологические условия успешного руководства учебно-воспитательным процессом.**

Успешность руководства учебно-воспитательным процессом зависит от ряда психологических условий, важнейшие из которых: ясность и четкость цели формирования личности юного спортсмена, планирование формирования личности в детском спортивном коллективе, изучение результатов процесса формирования личности воспитанника, психолого-педагогическая подготовленность, качества личности и авторитет тренера. Ясность цели учебно-воспитательной работы помогает определить и успешно применять необходимые для ее осуществления средства и методы. Уяснив требования к формированию личности юного спортсмена, тренер сможет более целеустремленно осуществлять развитие его личности в процессе учебно-тренировочных занятий, воспитательных мероприятий. Следует подчеркнуть, что тренеру необходимо четко определять задачи теоретической и практической подготовки юных спортсменов, соотношение общего и специального в формировании их личности.

Целеустремленности в подготовке юного спортсмена способствует определение и конкретная постановка промежуточных целей. Такие цели и соответствующие способы воздействия позволят тренерам и юным спортсменам не только глубже видеть смысл своей работы, но и активизировать ее.

Одним из условий успеха руководства учебно-воспитательным процессом в команде является его планирование, обеспечивающее внутреннюю взаимосвязь всех сторон этого процесса, подчинение его содержания и средств достижению главной цели — формированию личности юного спортсмена. Эту цель надо конкретизировать по годам обучения с учетом специфики вида спорта. Перспективный план позволит достигнуть единство учебной и воспитательной работы, целеустремленности и последовательности воздействий на подростков.

Руководство учебно-воспитательным процессом невозможно без изучения его результатов, знания особенностей формирования личности юного спортсмена, анализа условий обучения, воспитания, практики, определения возможностей и перспектив выработки морально-волевых и физических качеств подростка. Следует учитывать, что каждое качество формируется во взаимосвязи с общим развитием личности, мотивов деятельности и совершенствованием знаний, навыков и умений. О развитии личности и отдельных ее качеств можно судить по тому, как подростки учатся, соблюдают распорядок дня, ведут себя во время тренировки, относятся к товарищам, тренеру, родителям. О качествах юного спортсмена можно судить и по его высказываниям о трудностях овладения конкретными спортивными умениями и т. п. Тренер, изучив индивидуальные особенности личности и деятельности подростка, может помочь ему составить план работы над собой, включающий такие задачи, выполнение которых приведет к развитию самостоятельности, готовности к деятельности.

Руководство учебно-воспитательным процессом предъявляет определенные требования к личности и самого тренера. Так, психолого-педагогическая подготовленность позволит ему точнее определять цели и средства учебной и воспитательной работы, учитывать особенности индивидуальной и коллективной психологии подростков, быстрее находить к ним правильный подход, умело строить взаимоотношения, влиять на настроение и отношение к спорту в целом.

Таким образом, руководство учебно-воспитательным процессом будет успешным только при четком определении целей формирования личности юного спортсмена, его планировании, изучении результатов, практическом осуществлении с учетом психологических факторов.

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя психологическая подготовка юных спортсменов.—Харьков: Основа, 1993. — 244 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спорте// тренер. Теория и практика физической культуры. — 1993. — №1. — С. 22–25.
3. Мельник, Е.В. Индивидуализация психологической подготовки с учетом особенностей личности спортсменов, имеющих различный латеральный профиль / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Спортивный психолог. – 2007. – № 1. – С. 37–43.
4. Мельник, Е.В. Индивидуализация психологической подготовки как условие формирования гармоничной личности спортсмена / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Психологический журнал. – 2009. – № 1. – С. 89–93.
5. Мельник, Е.В. Деятельностный подход к интегральной оценке психологической подготовленности юных спортсменов / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 76–79.
6. Набатникова М.Я. Особенности комплексного педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов// Олимпийский резерв. — Киев:Спорткомитет, 1982. — С. 129–136.
7. Родионов А.В. Психическая подготовка спортсмена// Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. — М., 1997. — С. 220–238.
8. Силич, Е.В. Готовность спортсменов, тренеров и психологов к взаимодействию в процессе психологической подготовки / Е.В. Силич, 2009. – Т. 3. – Вип. 8. – С. 72–77.
9. Силич, Е.В. Отношение спортсменов и тренеров к психологической подготовке / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 298–303.