

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту, маркетингу та ІТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан економічного факультету

 **Наталія КИРИЧЕНКО**
«30» вересня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 12 СПОРТИВНА ПСИХОЛОГІЯ

	(назва навчальної дисципліни)
освітній ступінь	<u>Бакалавр</u>
	(бакалавр, магістр)
спеціальність	<u>017 Фізична культура і спорт</u>
	(шифр і назва спеціальності)
спеціалізація (ОПП)	<u>«Менеджмент у спортивній діяльності»</u>
	(назва освітньої-професійної програми)
факультет	<u>Економічний</u>
	(назва факультету)

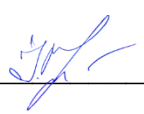
2024 – 2025 навчальний рік

Робоча програма _____ з дисципліни «Спортивна психологія» _____ для
(назва навчальної дисципліни)
здобувачів вищої освіти, що навчаються за освітньо-професійною програмою
«Менеджмент у спортивній діяльності» спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Розробники:

Старовойт Тетяна Павлівна - кандидат наук психологічних наук, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри соціальних та поведінкових наук
Протокол від «02» _____ вересня _____ 2024 року № 1

Завідувач кафедри _____  _____ Інна ВАРНАВСЬКА

«02» вересня _____ 2024 року

Схвалено методичною комісією економічного факультету
Протокол від «30» _____ вересня _____ 2024 року № 2

Затверджено на Вченій раді економічного факультету _____
Протокол від «30» _____ вересня _____ 2024 року № 2

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Нормативна
Змістових частин – 1	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки:
		1-й
Семестр		
2-й		
Загальна кількість годин – 120		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3,5 самостійної роботи студента – 3,5	Освітній рівень: бакалавр	26 год.
		Практичні
		34 год.
		Самостійна робота
		60 год.
		Вид і форма контролю: залік

* Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить

для денної форми навчання – 1/1

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни «Спортивна психологія» розроблена для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, рівня бакалавр.

Мета викладання дисципліни «Спортивна психологія» полягає у формуванні цілісного уявлення про психологію спорту, що вивчає психологічні особливості особистості спортсмена, особливості та специфіку спортивної діяльності, а також основи психічної регуляції в спорті.

Завдання:

- ознайомити здобувачів з методологією та методами проведення психологічного дослідження в спортивній діяльності;
- навчити здобувачів проводити психологічну підготовку до тренувально-змагального процесу;
- сформувати мотивацію до рефлексії своїх психічних станів;
- сформувати навички управління психічними станами та поведінкою в умовах тренувань і змагань;
- опанувати вміння корегувати негативні передстартові психічні стани;
- сприяти підвищенню рівня психологічної культури здобувачів.

3. Результати навчання за дисципліною та їх співвідношення із програмними результатами навчання

Програмні компетентності	Програмні результати
ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері управління спортивними організаціями та їх підрозділами, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та менеджменту у спортивній діяльності, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.	ПРН 02. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ЗК 01. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	ПРН 03. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
ЗК 04. Здатність працювати в команді.	ПРН 05. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ЗК 05. Здатність планувати та управляти часом.	ПРН 06. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
ЗК 08. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.	ПРН 09. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
ЗК 09. Навички міжособистісної взаємодії.	ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	
ФК 03. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.	
ФК 05. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.	
ФК 07. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.	
ФК 08. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.	
ФК 09. Здатність надавати долікарську допомогу під час	

виникнення невідкладних станів.	ПРН 13. Використовувати засвоєнні
ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.	уміння і навички занять популярними
ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.	видами рухової активності оздоровчої
ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.	спрямованості.
ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.	

4. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки

Виникнення та становлення спортивної психології. Місце спортивної психології в системі психологічних наук. Основні завдання, функції та об'єкти дослідження. Зв'язок із суміжними дисциплінами (фізіологія, педагогіка, соціологія). Сучасні напрями досліджень у психології спорту.

Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності

Особливості спортивної діяльності (напрямки: тренування, змагання, відновлення). Структура та динаміка спортивної діяльності. Вимоги до особистості спортсмена: пізнавальні, емоційно-вольові, мотиваційні аспекти. Вікові та індивідуальні особливості особистості у спорті.

Тема 3. Психологічний портрет особистості тренера

Особистісні якості ефективного тренера. Комунікативна компетентність та лідерські якості. Тренер як лідер і наставник. Психологічний вплив тренера на спортсмена. Емоційне вигорання та ресурси підтримки тренера

Тема 4. Цінності та самореалізація особистості

Поняття цінностей у спорті. Ієрархія цінностей спортсменів та тренерів. Самореалізація в спортивній кар'єрі. Роль спорту у формуванні ідентичності. Етичні дилеми у професійному спорті

Тема 5. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах

Види психічних станів (напруження, тривога, натхнення, апатія). Особливості передстартових та післязмагальних станів. Методи діагностики та корекції станів. Психічна витривалість і адаптація до стресу

Тема 6. Мотивація до занять спортом

Теорії мотивації у спортивній психології. Внутрішня і зовнішня мотивація. Мотиваційні профілі спортсменів. Формування і підтримка спортивної мотивації. Демотивація, втрата інтересу та шляхи відновлення

Тема 7. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності

Зміст та завдання загальної психологічної підготовки. Психологічна підготовка до тренувань та змагань. Методи психологічного тренінгу. Формування вольових якостей.

Тема 8. Основи психічної регуляції в спорті

Поняття саморегуляції психічних станів. Техніки релаксації, візуалізації, аутотренінгу. Психорегуляція в екстремальних умовах. Індивідуальні стратегії подолання стресу

Тема 9. Психологія діяльності спортивних суддів

Професійна діяльність суддів: особливості та вимоги. Психологічні труднощі суддівської роботи. Фактори впливу на об'єктивність рішень. Підвищення психологічної стійкості та концентрації уваги. Профілактика конфліктів і психологічне здоров'я суддів.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових частин і тем	Кількість годин			
	II семестр			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л	п	с.р.
Тема 1. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	15	4	4	7
Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності	13	2	4	7
Тема 3. Психологічний портрет особистості тренера	15	4	4	7
Тема 4. Цінності та самореалізація особистості	13	2	4	7
Тема 5. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах	15	4	4	7
Тема 6. Мотивація до занять спортом	13	2	4	7
Тема 7. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності	14	4	4	6
Тема 8. Основи психічної регуляції в спорті	12	2	4	6
Тема 9. Психологія діяльності спортивних суддів	10	2	2	6
Усього	120	26	34	60

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	2	3

1	Тема 1. Психологія спорту, як спеціальна галузь психологічної науки.	4
2	Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності	4
3	Тема 3. Психологічний портрет особистості тренера	4
4	Тема 4. Цінності та самореалізація особистості	4
5	Тема 5. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах	4
6	Тема 6. Мотивація до занять спортом	4
7	Тема 7. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності	4
8	Тема 8. Основи психічної регуляції в спорті	4
9	Тема 9. Психологія діяльності спортивних суддів	2
	Разом	34

7. Самостійна робота

Передбачається, що в період вивчення дисципліни здобувач самостійно розв'язує домашнє завдання, вивчає матеріал курсу в процесі підготовки до практичних занять та семінарів, а також в цілому перед сесією. Частка самостійної роботи при вивченні навчальної дисципліни складає не менше 50 %

Перелік питань для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	Тема 1. Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки Виникнення та становлення спортивної психології. Місце спортивної психології в системі психологічних наук. Основні завдання, функції та об'єкти дослідження. Зв'язок із суміжними дисциплінами (фізіологія, педагогіка, соціологія). Сучасні напрями досліджень у психології спорту.	7
2	Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності Особливості спортивної діяльності (напрямки: тренування, змагання, відновлення). Структура та динаміка спортивної діяльності. Вимоги до особистості спортсмена: пізнавальні, емоційно-вольові, мотиваційні аспекти. Вікові та індивідуальні особливості особистості у спорті.	7
3	Тема 3. Психологічний портрет особистості тренера Особистісні якості ефективного тренера. Комунікативна компетентність та лідерські якості. Тренер як лідер і наставник. Психологічний вплив тренера на спортсмена. Емоційне вигорання та ресурси підтримки тренера	7
4	Тема 4. Цінності та самореалізація особистості Поняття цінностей у спорті. Ієрархія цінностей спортсменів та тренерів. Самореалізація в спортивній кар'єрі. Роль спорту	7

	у формуванні ідентичності. Етичні дилеми у професійному спорті	
5	Тема 5. Психічні стани в тренувальному і змагальному процесах Види психічних станів (напруження, тривога, натхнення, апатія). Особливості передстартових та післязмагальних станів. Методи діагностики та корекції станів. Психічна витривалість і адаптація до стресу	7
6	Тема 6. Мотивація до занять спортом Теорії мотивації у спортивній психології. Внутрішня і зовнішня мотивація. Мотиваційні профілі спортсменів. Формування і підтримка спортивної мотивації. Демотивація, втрата інтересу та шляхи відновлення	7
7	Тема 7. Загальна психологічна підготовка в спортивній діяльності Зміст та завдання загальної психологічної підготовки. Психологічна підготовка до тренувань та змагань. Методи психологічного тренінгу. Формування вольових якостей.	6
8	Тема 8. Основи психічної регуляції в спорті Поняття саморегуляції психічних станів. Техніки релаксації, візуалізації, аутотренінгу. Психорегуляція в екстремальних умовах. Індивідуальні стратегії подолання стресу	6
9	Тема 9. Психологія діяльності спортивних суддів Професійна діяльність суддів: особливості та вимоги. Психологічні труднощі суддівської роботи. Фактори впливу на об'єктивність рішень. Підвищення психологічної стійкості та концентрації уваги. Профілактика конфліктів і психологічне здоров'я суддів.	6
	Разом	60

Самостійна робота визначається як навчальна діяльність здобувача, спрямована на вивчення і оволодіння матеріалом навчальної дисципліни без участі викладача. Характерними ознаками цього є наявність завдання і цільової установки на його виконання. Кожному здобувачу видаються питання для рефератів, дискусій, підготовки доповідей, інформаційних повідомлень з проблемних питань. Таке завдання виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення навчальної дисципліни відповідно до графіка навчального процесу.

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 1 для самостійної роботи.

2. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 2 для самостійної роботи.

3. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 3 для самостійної роботи.

4. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 4 для самостійної роботи.

5. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 5 для самостійної роботи.

6. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 6 для самостійної роботи.

7. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 7 для самостійної роботи.

8. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 8 для самостійної роботи.

9. Скласти конспект та підготувати доповідь або презентацію за матеріалами теми № 9 для самостійної роботи.

Методичні рекомендації для виконання завдань для самостійної роботи:

З переліку запропонованих тем здобувач повинен зробити конспект за запропонованими питаннями та підготувати доповідь або презентацію, яка дозволить якісно розкрити матеріал, що здобувач опрацював самостійно. В подальшому презентація доповідається під час семінарського заняття.

Презентація готується за допомогою програми PowerPoint або будь-якої іншої графічної програми. Об'єм презентації повинен становити близько 10-12 слайдів. До презентації дозволяється використовувати відео матеріал та аудіо супровід поданого матеріалу.

Під час виконання завдань, доповідей та презентацій здобувач повинен дотримуватись принципів академічної доброчесності й не допускати прояву плагіату.

Виконання завдань самостійної роботи також передбачає можливість написання реферативного повідомлення та публічного його захисту на практичному занятті за такими темами:

Тематика рефератів з дисципліни “Спортивна психологія”

1. Формування спортивної мотивації: внутрішні та зовнішні чинники.
2. Психологічні особливості тренувального і змагального стресу.
3. Психологічний портрет успішного спортсмена.
4. Роль тренера у формуванні психологічного клімату команди.
5. Психологічна адаптація спортсмена до умов змагань.
6. Психічна саморегуляція в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності.
7. Механізми формування вольових якостей у спортсменів.
8. Ціннісні орієнтації у професійному спорті: морально-етичний вимір.
9. Особистісна самореалізація в контексті спортивної кар'єри.
10. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії у спортивній команді.
11. Роль емоційного інтелекту в досягненні спортивних результатів.

- 12.Професійне вигорання в діяльності тренера: причини, профілактика, подолання.
- 13.Суддівська діяльність у спорті: психологічні аспекти прийняття рішень.
- 14.Вплив культурних та соціальних факторів на становлення спортсмена.
- 15.Застосування психологічного тренінгу у спортивній підготовці.
- 16.Гендерні особливості психологічного супроводу у спорті.
- 17.Передстартовий стан спортсмена: динаміка, діагностика, корекція.
- 18.Наративна ідентичність спортсмена: психологія особистісного шляху.
- 19.Психологічні чинники спортивної травматизації та реабілітації.
- 20.Особливості мотивації у спортсменів з інвалідністю (параспорт).
- 21.Психологічні особливості кіберспортсменів.
- 22.Соціально-психологічні особливості спортивних уболівальників.

8. Методи навчання

При вивченні дисципліни відбувається комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності здобувачів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця в обраній галузі з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу й спілкування.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп'ютерна підтримка навчального процесу, впровадження інтерактивних методів навчання, тощо.

9. Методи контролю

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використання педагогічного контролю повинно сприяти підвищенню мотивації здобувачів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки спеціальності перевага надається контрольним роботам в який здобувач спирається на специфіку роботи в обраному виді спорту, які відбуваються по завершенню вивчення змістовної частини. Окремо враховуються результати виконання контрольних теоретичних тестових завдань, які мають чіткий перелік правильних відповідей.

Підсумкова оцінка за вивчення програмного матеріалу протягом семестру проводиться за наступними складовими:

- оцінювання роботи здобувачів у процесі семінарських занять;
- оцінювання, засвоєння завдань для самостійної роботи;

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання здобувачів представлений в розділі 11.

10. Підсумковий контроль.

Оцінювання здобувачів відбувається за накопичувальною системою оцінювання під час якої враховується низка чинників серед яких, відвідування занять, активність та якість роботи на семінарських заняття, своєчасне та якісне виконання завдань для самостійного опрацювання.

Окремо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного виконання та публічного захисту повідомлень, рефератів та презентацій.

11. Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
Робота на практичному занятті	2	17	$2 \times 17 = 34$
Своєчасне виконання самостійного завдання	1	17	$1 \times 17 = 17$
Захист реферату	1	9	$1 \times 9 = 9$
Екземенаційне заняття	40	1	$40 \times 1 = 40$
Разом			100

Розподіл балів з дисципліни “Спортивна психологія” (форма контролю - екзамен)

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)									Екзамен	Разом за семестр
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		Max 100
Max 6	Max 6	Max 7	Max 7	Max 7	Max 7	Max 7	Max 6	Max 7	Max 40	

12. Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

13. Рекомендована література

Основна література

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.

2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Вид-во Олімпійська література, 2019. 144 с.
3. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.
4. Кравченко Т.П. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я.М. 2021. 218 с.
5. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. Київ: Освіта України, 2011. 484 с.
6. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 236 с.
7. Панчук Н. П. Психологія спорту: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Практична психологія спеціальності 053 Психологія. Навчальний посібник. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. 296 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7756>
8. Сергієнко Л. П. Практикум із психології спорту: навч. посіб. для здобувачів вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.
9. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для здобувачів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с.

Додаткова

1. Акімова Л. Н. Психология спорта: Курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант», 2004. 127 с.
2. Василюк В. М. Історія фізичної культури : навч.-метод. посіб. М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. Рівне: Волин. обереги, 2015. 307 с.
3. Вейнберг Роберт С. Психологія спорту : підручник. Київ : Олімп. літ., 2014. 334 с.
4. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для здобувачів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102. Херсон. держ. ун-т. Херсон : 2014. 231 с.
5. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир: Рута, 2016. 99 с.
6. Імас Є. В. Маркетинг у спорті : теорія та практика . Київ : Олімп. літ., 2016. 270.
7. Ковальова І.Б., Попова Г.В. Основи психологічного консультування: методичні вказівки для здобувачів усіх форм навчання зі спеціальності психологія / І.Б. Ковальова, Г.В. Попова Харків: НТУ «ХПІ», 2023. 55 с.
8. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ: Центр учб. л-ри, 2013. 251 с.
9. Основи психодіагностики у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки до вивчення курсу / уклад. : Р.А. Калениченко. Київ: КНУБА, 2023. 32 с.
10. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК, 2015. 370 с.

11. Психологічний супровід у фізичному вихованні і спорті: методичні вказівки для здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня магістр. / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт.; уклад. Г. В. Іваннікова. Київ : КНУБА : Талком, 2023. 39 с.

12. Штифурак В. С. Основи психології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Планер», 2006. 50 с.

13. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

Інформаційні ресурси та інтернет

1. American Psychological Association (APA), Division 47: Sport, Exercise & Performance Psychology – <https://www.apa.org/about/division/div47>
 2. Association for Applied Sport Psychology (AASP) – <https://appliedsportpsych.org/>
 3. Finding Mastery – <https://findingmastery.com/>
 4. International Journal of Sport and Exercise Psychology – <https://www.tandfonline.com/toc/rijs20/current>
 5. Journal of Applied Sport Psychology – <https://www.tandfonline.com/journals/uasp20>
 6. Mental Toughness Trainer – <https://www.mentaltoughnesstrainer.com/>
 7. Sports Psychology today - <https://www.sportpsychologytoday.com/>
 8. The Mindset Athlete – <https://open.spotify.com/show/1lERur4JkrmDTjvmg5FwnH>
 9. The Sport Psych Show – <https://thesportpsychshow.libsyn.com/>
 10. Європейська федерація спортивної психології (FEPSAC) – <https://fepsac.com>
- спортсменів”, 2022, 37 с.