

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Пазичук О. В.

Лекція № 1

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТИВНИХ ІГРАХ

з навчальної дисципліни

**"ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ
ТА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ"**

галузь знань: 01 Освіта

**спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
факультет спорту**

Рівень освіти: бакалавр 4 курс

спеціалізація: регбі-7

Львів – 2019 р.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

План

1. Психологічна підготовка.
2. Формування і розвиток психічних процесів.
3. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті.

16.Соколов А, Бутягин А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка. Москва: Физкультура и туризм; 1935. 76 с.

1. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Від психологічного стану спортсмена може багато в чому залежати досягнення високих результатів. Є багато прикладів, коли більш сильна в фізичному, технічному і тактичному відношенні команда програвала команді менш підготовленій, але яка проявляла більшу волю до перемоги, стійкість і велику енергію.

Значення психічних функцій і якостей особистості виключно велике при оволодінні технікою, тактикою і розвитку фізичних якостей. Високорозвинуті вольові якості, мислення, пам'ять, увага, спостережливість і рухова чутливість необхідні для оволодіння різними сторонами спортивної підготовки.

Психологічна підготовка є складовою частиною спортивного тренування. (це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд).

Вона ділиться на загальну психологічну підготовку і психологічну підготовку до відповідних змагань. Загальна психологічна підготовка спортсмена проводиться на протязі всіх періодів тренування. *Її основними завданнями* є: 1) виховання моральних і вольових якостей; 2) розвиток і вдосконалення спеціалізованих сприйнятів: уваги, спостережливості, мислення, здатність керувати своїми емоціями.

Виховання моральних і вольових якостей має здійснюватися в тісному взаємозв'язку. *До моральних якостей* потрібно віднести колективність, патріотизм, дисциплінованість; *до вольових* – цілеспрямованість, наполегливість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримку і самовладання.

Перед кожним заняттям викладач має ставити конкретні завдання (наприклад, виховання сміливості – при вивченні силових прийомів в хокеї, дисциплінованості – при виконанні складних групових вправ, наполегливості – при усуненні недостатків в фізичній підготовленості або в техніці окремих ігрових прийомів, працелюбства – при виконанні тих що займаються вказівок з підготовки інвентарю, розмітки майданчика, прибирання приміщень, ремонту і будівництві спортивних майданчиків).

Моральні і вольові якості у великій мірі вдосконалюються в умовах змагань. Змагання зі спортивних ігор відрізняються великою емоційністю, тому серйозної уваги заслуговує їх організація і проведення.

Виховний вплив багато в чому залежить від поведінки тренера. Чітка установка на гру, розумне керівництво грою, спокійні і впевнені зауваження в перервах – все це дисциплінує учасників.

Особливе значення змагань зі спортивних ігор мають у вихованні дитячих колективів. В практиці секційної роботи в школах є випадки, коли добре організовані змагання із спортивних ігор допомагають покращити дисципліну учасників і їх успішність.

Вольова підготовка має велике значення для досягнення високих спортивних результатів. Розвиток вольових якостей відбувається в процесі *переборення відповідних труднощів*, які можна об'єднати в декілька груп:

1. *Переборення наступаючої втоми*. Щоб перебороти втому яка настає в процесі змагань, потрібно підвищити працездатність тих хто займається. З цією ціллю в окремих тренувальних заняттях дається навантаження, яке перевищує навантаження на змаганнях (збільшується тривалість занять, проводяться ігри з більш сильним суперником, ігри з кількісною перевагою протилежної команди,

ігри при наперед встановленому рахунку і обмеженому часі, виконуються додаткові вправи після завершення заняття і т. і.).

2. *Новизна і неочікуваність дій.* Під час змагань можуть виникати неочікувані дії зі сторони суперника (зміни складу команди, нові тактичні прийоми, незвична для даної команди активність і ін.), непередбачувані дії і поведінка гравців своєї команди (слабка гра основного гравця, неочікувана травма, вигнання гравця з поля і ін.), ускладнення дій через незвичні умови змагань (корт, інвентар, активне втручання глядачів, метеорологічні умови і ін.). Здатність до переборення даних труднощів виховується шляхом проведення навчальних і товариських ігор на різних майданчиках, в різний час і при різних метеорологічних умовах. В тренувальних заняттях створюються ускладнені умови: команда грає без основного гравця, недостатньо стійкому гравцю спеціально даються неточні передачі, пропонується більш високий темп гри і т. д.

3. *Боязнь відповідальності за свої дії.* Цей недостаток проявляється в тому, що гравець навіть у вигідних умовах не атакує (ворота, кільце) або атакує дуже невпевнено, допускаючи помилки. Боязнь і невпевненість виникають або через погану підготовленість гравця, або після декількох невдалих заключних дій (кидки в кошик, удари по воротах, виконання нападаючих ударів у волейболі і т. і.). Видаляється цей недостаток не тільки постійними переконаннями тренера, але й самопереконаннями гравця в необхідності грати активно в схожих ситуаціях. В тренувальних іграх доцільно переводити гру в заключних моментах атаки на гравця, який боїться брати відповідальність на себе, виключивши при цьому критичні зауваження тренера і інших гравців у випадку помилок і промахів невпевнено виступаючого гравця.

4. *Боязнь травми.* Вона переважно виникає після важкої травми, отриманої в процесі занять або змагань. Травмований гравець після вилікування стає надмірно обережним і нерішучим. В цьому випадку потрібні відповідні обмеження в тренувальних заняттях і підвищена увага тренера до гравця.

Тренуючись, спортсмен має поставити перед собою певне завдання на який-небудь термін і обов'язково її виконати. Наприклад, освоїти удар лівою

ногою у футболі або нападаючий удар з короткої передачі у волейболі. Виховання волі в більшості залежить від власних зусиль спортсмена, від його морального і психологічного стану, техніко-тактичної і фізичної підготовленості.

Загальні рекомендації для виховання вольових якостей:

1. Ставити і виконувати ясні і конкретні завдання, починаючи з нескладних, які відповідають можливостям спортсмена.
2. Кожне завдання обов'язково виконувати вчасно і якісно.
3. Виконувати режим дня і харчування.
4. Заставляти себе працювати над слабкими сторонами в фізичній і техніко-тактичній підготовці.

Розвиток і вдосконалення спеціалізованих відчуттів, уваги, спостережливості, мислення, здатність керувати своїми емоціями здійснюється в процесі тренувальних занять і змагань. Важливою стороною технічної майстерності в спортивних іграх є оволодіння спеціалізованим сприйняттям м'яча („відчуття м'яча”) і різними діями з м'ячем (ногою, рукою, ракеткою). Важливим при сприйнятті м'яча є м'язево-рухові і зорові відчуття. В процесі тривалого, систематичного тренування у гравців виробляється тонка диференціація відчуттів, що дозволяє визначити особливості польоту м'яча, його вагу, пружність, форму, силу свого удару по м'ячу й інші компоненти.

Відомо, що досвідчені гравці (наприклад, тенісисти, футболісти, баскетболісти) визначають вагу м'яча з точністю до декількох грамів. При добре розвинутому „відчутті м'яча” рухи під час удару по м'ячу відрізняються легкістю і свободою, впевненістю при великій зосередженості уваги. В якості спеціальних засобів рекомендуються удари по мішеням, спеціальні вправи в швидких ударах, удари в мішені із зав'язаними очами, удари після стрибків з розворотами, удари по м'ячу ракетками і м'ячами різної ваги і ін.

Розвиток спеціалізованих сприйнять особливо важливе в тактичній підготовці. Правильний вибір рішень в складній ігровій ситуації залежить від швидкого і правильного орієнтування, що, в свою чергу, залежить від ступеня

розвитку зорового аналізатора (об'єму поля зору, глибинного зору, стану окорухових м'язів).

Прояв психічних функцій в складних умовах гри потребує високого зосередження уваги, яка не може тривати необмежений час. Звідси важливо розвивати її стійкість, вміння мобілізуватися в рішучі моменти.

Успіх в ігрових діях в не меншій степені залежить від спостережливості, швидкості оцінки ігрових ситуацій, вміння контролювати свої дії.

Часті випадки, коли невдалий результат гри пояснюється невмінням переборювати негативні емоції (розгубленість, гнів, боязнь, невпевненість, засмученість і ін.).

Встановлено, що несприятливий вплив негативних емоцій на результат змагальної боротьби проявляється в утраті впевненості, зниженні гостроти тактичного мислення, надмірної збудженості або апатії.

Для переборення негативних емоцій рекомендують виховувати в гравців відчуття відповідальності, закріплювати позитивні дії в тренувальному процесі. При розборі занять і змагань потрібно вказувати і на недоліки психологічного характеру; тренувальні заняття і ігри корисно проводити в умовах, які близькі до ігрових. Крім того, потрібно частіше виступати у відповідальних змаганнях.

2. ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТОК ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ

Формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальної фізичної, спеціально фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Рідше цей термін застосовується для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують задачі підвищення психічної готовності спортсменів.

Під психічною готовністю розуміють стан спортсмена, набутий унаслідок результату підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт.

Нарешті, досить суттєвим понятійним компонентом **психологічної підготовки в спорті є взаємодія видів підготовки** (психологічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Найчастіше психологічна підготовка розглядається як один із видів підготовки. У цьому випадку їй, поряд з іншими видами, відводиться певна роль у плануванні тренувального та змагального процесів, назначаються відповідні цілі, форми і методи. Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування підготовки, проте є проблематичною для вирішення задач системної взаємодії різних її видів.

Наприклад, спортсмен виконав великий об'єм силових навантажень, але не займався психотренінгом. У психологічній підготовці, як одному з видів підготовки, він підвищив свою фізичну підготовку, але не просунувся в психологічній. Хоча виконання силового навантаження і вимагало від нього значних вольових зусиль, зосередження уваги, вестибулярної стійкості і прояву інших психологічних якостей. Унаслідок цього відбулись зміни і в його психологічній готовності, але вони не були враховані. Те ж саме силове навантаження цілком могло бути використане для розвитку вольових якостей, або зосередження уваги. Тоді (у тій же логіці розподілу видів підготовки) не були б враховані зміни фізичних кондицій, що теж є неправильно.

Здається, що; по-перше, потрібно враховувати сумарний вплив навантаження, а по-друге, визначити співвідношення цілей фізичної і психічної підготовки, при цьому, без сумнівів, це співвідношення в кінцевому результаті визначає динаміку мотивів спортсмена. Одна річ, коли спортсмен націлений

тільки на вдосконалення силової підготовки, а психічних змін він не усвідомлює (або коли розцінює цю підготовку як тільки психологічну), і зовсім інша справа, коли він враховує взаємодію цих видів підготовки, ставить відповідні акценти.

У зв'язку з цим психологічна підготовка може розглядатись не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, але і як особлива функція кожного з цих видів підготовки – функція формування суб'єктивного ставлення, оцінки значимості всіх видів виконаної роботи (також і поза тренуванням) для успіху в спортивній діяльності. Тільки у цьому випадку досягається більш високий системний рівень підготовки, коли всі дії спортсмена організуються відповідно до логіки високих спортивних досягнень, мають чітку мотиваційну структуру. І саме ця суб'єктивізація сприяє включенню цілеспрямованих дій спортсмена до складу діяльності.

Суб'єктивізація – умова і процес виникнення і розвитку активності людини, в якому її психіка збагачується знаннями і засобами перетворення дійсності, які заключені діяльністю, що засвоюється. Наступне використання цього збагаченого психічного образу самим суб'єктом при вирішенні практичних задач створює передумови для оцінки відповідності цього образу реальній дійсності. Практична перевірка реального значення психічного образу для даного суб'єкта робить його прибічником, прихильником або, навпаки, суперником засвоюваної діяльності.

Отже, психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд.

3. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТІ

Соціалізація особистості в спорті. Заняття спортом поєднуються з включенням людини в різні соціальні стосунки. Спортсмен займає певне соціальне становище, наприклад, стає на шлях професійного спорту або

готується до професійної кар'єри. Йому потрібно поєднувати заняття спортом із навчанням, освоєнням професії, піклуванням про сім'ю, підтримувати специфічні контакти в сфері спорту. Не кожному спортсменові вдається звикнути до частих переїздів, спортивного режиму тощо. Соціальний статус різних видів спорту часом досить неоднаковий у світі, в даній країні або в представників даної культури через географічне та кліматичне розташування, через рівень розвитку культури та цивілізації, соціальний устрій, характер занять населення тощо.

Статус – становище суб'єкта в системі міжособистісних стосунків, яке визначає його права, обов'язки, привілеї. Один і той же суб'єкт може мати різний статус у різних групах. Прикладом статусу може бути авторитет як визнання тими, хто його оточує, досвіду, знань, заслуг індивіда.

Від того, наскільки зможе спортсмен реалізувати себе, свої здібності залежить його спортивна кар'єра та спортивні результати. Від тренера і спортсмена, менеджерів та спонсорів вимагається висока підготовка у вирішенні питань соціальної підтримки занять спортом, створення іміджу спортсмена та команди, забезпечення глядацьких симпатій тощо. Потрібно створювати такі соціальні умови, які б забезпечували сприятливе залучення спортсмена до занять спортом, його соціалізацію (тобто засвоєння та активне відтворення соціального досвіду), формування високого особистісного змісту занять спортом, привабливості їх для самого спортсмена.

Для вирішення проблем соціалізації в різних країнах створені і використовуються багато численні культурні та матеріальні передумови. Проте чимало піклувань у даному напрямку психологічної підготовки покладається безпосередньо на самих тренерів та спортсменів.

Забезпечення динаміки командної діяльності в спорті. Успіхи в багатьох видах спорту, так званих „командних”, прямо залежать від досягнутого рівня взаємодії спортсменів, взаєморозуміння. Зіграності, взаємовиручки, взаємної відповідальності. Предметом особливого піклування тренерів, менеджерів та спортсменів – оптимальні міжособистісні стосунки в яких особливу роль відіграють взаємна вимогливість, взаємна повага, здатність долати конфліктні

перешкоди, уміння в необхідний момент постати перед суперниками згуртованим колективом.

Міжособистісні стосунки – це взаємовідносини між людьми, які переживаються суб’єктивно, проявляються в характері та способах їх взаємного впливу в процесі сумісної діяльності й у спілкуванні, які виникають унаслідок сприймання інших людей та оцінок їх поведінки, надій, не усвідомлення мотивів тощо. Міжособистісні стосунки виступають як основа формування психологічного клімату в колективі.

Сумісність – це передумова безконфліктного спілкування, сприятлива оцінка і прийняття позицій партнерів, які забезпечують узгодженість сумісної діяльності і задоволеність її результатами. Кращою перевіркою сумісності є різні обмеження засобів, часу, простору, кількості учасників, які потрібні для сумісного вирішення завдання.

Рекомендована література

Основна:

1. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
2. Пасічник В. Принципи побудови занять у фізичному вихованні дітей дошкільного віку в контексті формування комплексного розвитку особистості / Пасічник Вікторія, Ковцун Василь // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2015. – № 2. – С. 157–160.
3. Спортивна орієнтація та відбір юних волейболістів на етапі початкової підготовки / В. І. Ковцун, Ю. М. Панишко, Р. С. Козій, І. В. Ковцун // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Вип. 36. – С. 32–38.
4. Психологія фізичної культури та спорту : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 69 с.
5. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 160 с.
6. Спортивні ігри в запитаннях та відповідях : метод. розробка / А. І. Мельникович, В. М. Артюх, В. І. Ковцун, В. А. Демчишин. – Самбір, 2002. – 43 с.

Допоміжна:

7. Адаптаційні зміни морфологічних показників організму спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу / Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Софія Маєвська, Федір Музика

- // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 36–42.
8. Варіабельність серцевого ритму як критерій спортивного відбору та оцінювання функціонального стану спортсменів / Л. С. Вовканич, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб, Ф. В. Музика // Фізіологічний журнал : матеріали ХІХ-го з'їзду Укр. фізіолог. т-ва ім. П. Г. Костюка з міжнар. участю. – 2014. – Т. 60, №3. – С. 163.
 9. Васильчук А. Л. Перспективи електрогоніометрії при удосконаленні спортивної моторики / А. Л. Васильчук, Є. Н. Приступа // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : [тези доп.] ІІІ Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 134–136.
 10. Данилевич М. В. Аналіз факторів, що впливають на фізкультурну активність учнів середнього шкільного віку / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя : тези доп. ІV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1999. – С. 40–41.
 11. Данилевич М. В. Вплив занять спортивними іграми на рівень фізичного здоров'я хлопчиків 11–12 років / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці, 2005. – Вип. 2. – С. 13 – 16.
 12. Данилевич М. В. Показники фізичної підготовленості хлопчиків середнього шкільного віку / М. В. Данилевич // Фізична культура як фактор зміцнення здоров'я дітей і молоді в сучасних умовах : тези доп. – Одеса, 1994. – С. 31–32.
 13. Демчишин А. П. Рухова активність – нагальна потреба дитячого організму / А. П. Демчишин, В. І. Ковцун, Г. Г. Калька // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів ІІІ Міжрегіон. (І міської) наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 23–24.
 14. Келлер В. С. Совершенствование системы повышения спортивного мастерства студентов вузов / В. С. Келлер, Р. С. Мозола, Е. Н. Приступа // Тез. докл. Всесоюз. науч.-метод. конф. сельскохозяйственных вузов по проблеме совершенствования системы повышения спортивного мастерства студентов вузов. – Дубляны, 1988. – С. 9.
 15. Келлер В. С. Устройство для коррекции динамических и кинематических характеристик взаимодействия игрока с мячом / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа, Н. В. Говор // Техника и спорт – V : тез. докл. Всесоюз. науч.-техн. конф. – Москва, 1989.
 16. Келлер В. С. Устройство для коррекции динамических и кинематических характеристик взаимодействия игрока с мячом / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа, Н. В. Говор // Техника и спорт – V : тез. докл. Всесоюз. науч.-техн. конф. – Москва, 1989.
 17. Келлер В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Проблемы повышения мастерства спортсменов : тез. докл. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1989. – С. 71.

18. Ковцун В. І. Показники спеціальної витривалості юних волейболістів різних вікових груп / В. І. Ковцун // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2000. – № 16. – С. 17– 19.
19. Колабашкин А. Взгляд на регби будущего / А. Колабашкин // Спортивные игры. – 1986. № 8. –С. 4.
20. Коритко З. І. До питання про механізми адаптації серцево-судинної системи до циклічних навантажень / З. І. Коритко // Досягнення біології та медицини. – 2010. – № 2. – С. 70 – 74.
21. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
22. Коритко З. Медико-біологічні основи фізичного виховання / Зоряна Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
23. Коритко З. І. Нові погляди на механізми розвитку стадій загальноадаптаційного синдрому за умов дії граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Світ медицини і біології. – 2013. – № 4(41). – С. 107 – 112.
24. Корытко З. И. Оптимизация функциональных возможностей и работоспособности в условиях физических нагрузок путем использования электронной копии фибринолизина / З. И. Корытко // Медицинский университет. – 2011. – № 4/5. – С. 10 – 14.
25. Коритко З. І. Особливості регуляторних механізмів серця у формуванні перехідних адаптаційно-компенсаторних станів за умов граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Експериментальна та клінічна фізіологія і біохімія. – 2011. – № 3. – С. 66 – 72.
26. Коритко З. І. Реалізація адаптаційних можливостей кровообігу за умов граничних фізичних навантажень під впливом гепарину / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2011. – Вип. 2, т. 3. – С. 209 – 213.
27. Корытко З. И. Роль тромбин-плазминовой системы в структурно-функциональном состоянии миокарда в условиях физических перегрузок : автореф. дис. ... канд. биол. наук : [спец.] 14.00.17 "Нормальная физиология" / Корытко Зоряна Игоревна ; Львов. мед. ин-т. – Львов, 1990. – 16 с.
28. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція з дисципліни "Фізіологія фізичного виховання і спорту" / Коритко З. І. - Львів, 2019. – 19 с.
29. Коритко З. І. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей : лекція з навчальної дисципліни "Фізіологія фізичного виховання і спорту" / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 9 с.
30. Коритко З. І. Вплив гострого фізичного перевантаження на стан систем гемостазу та імуногенезу / З. І. Коритко // Експериментальна та клінічна фізіологія. – 1995. – С. 182–185.
31. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / уклад. Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 14 с.
32. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень. Вступ у вікову морфологію. Вікова періодизація. анатомічні

- особливості дітей і підлітків та осіб літнього віку : лекція / уклад. Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 36 с.
33. Куцериб Т. М. Основи вікової морфології : лекція / уклад. Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 18 с.
 34. Куцериб Т. М. Предмет, завдання і методи вікової морфології. Вікова періодизація : лекція / уклад. Куцериб Т. М., Гриньків М. Я. – Львів, 2019. – 13 с.
 35. Мельник В. До проблеми формування складу команд у ігрових видах спорту (на прикладі гандболу) / Мельник В., Лібович Н. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 28–30.
 36. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / Мітова О. О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 89–96.
 37. Музика ф. В. Нервова система : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 10 с.
 38. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2014. - № 4(18). - С. 37-44.
 39. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
 40. Пасічник В. Проблема оцінювання фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / Пасічник В., Пітин М. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 82–84.
 41. Приступа Е. Н. Розыгрыш стандартных положений / Е. Н. Приступа // Старт. – 1989. – № 5. – С. 19.
 42. Регбі : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 6 с.
 43. Руденко Р. Є. Засоби відновлення фізичної працездатності у процесі тренувань та змагань // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. ст.]. – Харків, 2008. – № 4. – С. 124–127.
 44. Руденко Р. Спортивний масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-ге, допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. – 160 с.
 45. Соколов А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка / А. Соколов, А. Бутягин. – Москва : Физкультура и туризм, 1935. – 76 с.
 46. Частота травми голови та обличчя залежно від виду спорту, механізм та профілактика / Є. Н. Приступа [та ін.] // Клінічна хірургія. – 2017. – № 10(906). – С. 70–73.
 47. Korytko Z. I. Limit physical activity and stress: correction mechanism / Z. I. Korytko // Медичні науки. – 2017. – Т. 49, № 1. – С. 27.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>