

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

Линець М. М.

ЛЕКЦІЯ № 15

з навчальної дисципліни

„Загальна теорія підготовки спортсменів”
для студентів 4 курсу ФФКіС та 5 курсу ФП та ЗО

на тему:

ПСИХІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ

| План: | Стор. |
|---|--------------|
| 1. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів..... | 2 |
| 2. Методика психічної підготовки спортсменів..... | 4 |
| 3. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.. | 9 |
| 4. Контроль психічної підготовленості спортсменів..... | 11 |
| Рекомендована література..... | 12 |

1. Мета, завдання та зміст психічної підготовки спортсменів.

Мета психічної підготовки (ПП) полягає у формуванні здатності спортсмена (команди) до ефективної реалізації своїх потенційних можливостей у процесі ЗД.

Для її досягнення необхідно вирішити такі завдання:

- 1) виховання спортсменів у відповідності до морально-етичних засад суспільства;
- 2) формування мотивації до систематичних занять спортом;
- 3) виховання наполегливості, рішучості, сміливості, цілеспрямованості та відважності;
- 4) удосконалення швидкості та адекватності реагувань в умовах дефіциту часу і простору та непередбачуваності дій суперників;
- 5) формування реалізаційної ефективності;
- 6) формування стійкості до емоційних стресів;
- 7) управління передстартовими станами спортсмена.

Завдання повинні відповідати віковим і статевим особливостям та кваліфікаційним можливостям.

В структурі психічної підготовленості спортсменів виділяють дві відносно самостійні сторони: **вольову і спеціальну психічну**.

Воля як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом та почуттями регулює поведінку і діяльність у важких умовах, має **три структурні компоненти**: **пізнавальний** – пошук правильних рішень; **емоційний** – впевненість в собі; **виконавчий** – регулювання виконання рішень за допомогою свідомості.

В структурі вольової підготовленості виділяють цілеспрямованість (чітке бачення мети); рішучість і сміливість (схильність до ризику в поєднанні зі своєчасністю і поміркованістю рішень); наполегливість і завзятість (здатність до мобілізації функціональних резервів, активність у досягненні мети і подоланні перешкод); витримка та самоконтроль (ясність розуму, здатність керувати власними думками і діями в умовах емоційного збудження); самостійність та ініціативність (власні починання, новаторство).

Вольові дії складаються з прийняття рішення і їх реалізації.

В структурі **спеціальної психічної підготовленості** спортсмена виділяють:

- стійкість до стресових ситуацій у тренувальній та змагальній діяльності;
- рівень досконалості кінестетичних і візуальних сприйнятів параметрів рухових дій та оточуючого середовища;
- здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, організовувати й опрацьовувати інформацію в умовах дефіциту часу;

- досконалість просторово-часової антиципації як чинника, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій;
- здатність до формування випереджуючих програм реакцій, необхідних для ефективної змагальної боротьби.

Рівень різних складників спеціальної психічної підготовленості визначається рівнем обсягу та зосередженості **уваги**. Умовно можна виділити чотири типи уваги (за обсягом і спрямованістю зосередженості) .

Увага першого типу має великий обсяг і внутрішню спрямованість (на відчуття спортсмена, його переживання, думки). **Увага другого типу** характеризується великим обсягом і зовнішньою зосередженістю. Це важливо у тих випадках, коли необхідно прийняти рішення під впливом великої кількості зовнішніх чинників (наприклад, у спортивних іграх). **Увага третього типу** відрізняється невеликим обсягом і зовнішньою зосередженістю. Вона дає змогу реагувати відразу на декілька об'єктів або рухів, швидко приймати рішення, що є дуже важливим в іграх, одноборствах, складно координаційних видах спорту. **Увага четвертого типу** відрізняється невеликим обсягом і внутрішньою зосередженістю. Цей тип уваги має велике значення для успіху в циклічних видах спорту, де важливо дати точну оцінку свого фізичного стану, особливостей структури рухів.

Кожен з вказаних типів уваги може бути переважаючим в залежності від виду спорту і змагальної ситуації. Вміння спортсмена управляти обсягом і спрямованістю уваги є важливою складовою частиною психічної підготовленості. Таке вміння називається **пластичністю уваги**.

Важливою стороною психічної підготовленості спортсмена є його здатність керувати рівнем свого збудження як до змагань, так і під час них. Емоційне передстартове збудження є позитивним чинником, коли не перевищує оптимальних для певного спортсмена меж. Оптимальне збудження проявляється у впевненості спортсмена у власних силах, позитивній налаштованості на змагальну боротьбу, підвищеній увазі, високому ступені регуляції рухів. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує ці межі, виникає стан невпевненості, зниження уваги, дискоординації рухової та вегетативних функцій.

Специфіка різних видів спорту ставить свої вимоги до психіки спортсмена. Спортсменам, які спеціалізуються в боксі, боротьбі, метаннях, важкій атлетиці, спринтерських дистанціях циклічних видів спорту, властиві такі якості як схильність до лідерства, незалежність, високий рівень мотивації, схильність до ризику, вміння зконцентрувати всі сили та віддати їх задля перемоги. Але одночасно їм властиві недовірливість, прагнення до незалежності, впертість, схильність до конфронтації.

Змагальна діяльність в одноборствах і спортивних іграх вимагає від спортсменів постійного прагнення вдосконалення майстерності, пошуку несподіваних рішень, наполегливості, рішучості, сміливості, кмітливості,

емоційної стабільності, широкого розподілу і швидкого переключення уваги, швидкості й точності рухових реакцій. Це пов'язане з тим, що в зазначених видах спорту на перший план виходить система перцептивно-інтелектуальних та емоційно-вольових процесів, які протікають при дефіциті часу і простору, а також при активній протидії суперників.

Спортсмени, які змагаються на довгих дистанціях у циклічних видах спорту, пов'язаних в основному з аеробним енергозабезпеченням роботи, відрізняються активністю, здатністю переносити великі навантаження. Але вони часто недостатньо впевнені у власних силах.

Для спортсменів, які спеціалізуються в спринті, спортивних іграх і одноборствах та складно координаційних видах спорту, характерними є підвищена увага, ефективно зорове сприйняття, швидкість сенсомоторного реагування і оперативне мислення.

2. Методика психічної підготовки спортсменів.

Основними напрямками психічної підготовки спортсмена є:

- формування мотивації до занять спортом;
- виховання вольових якостей;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення швидкості реагування;
- удосконалення спеціалізованих вмінь;
- регулювання психічної напруженості;
- формування толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовими станами спортсменів.

Формування мотивації до занять спортом. На етапі початкової підготовки тренувальний процес ще не пов'язаний з великими навантаженнями, він містить у собі багато нового і цікавого, тому спортсмен прогресує від заняття до заняття, і це дозволяє підтримувати в юних спортсменів природну цікавість до занять. У подальшому зі збільшенням навантажень і певної стабілізації, а деколи й тривалого застою у результатах багато спортсменів неспроможні зберегти зацікавленість. З цієї причини деякі з них припиняють тренування або починають займатися іншими видами спорту, але і це, як правило, довго не триває.

Тренер повинен намагатися забезпечити таку організацію тренувального процесу, яка безперервно ставила б перед спортсменом завдання щодо вдосконалення. Формування у спортсмена цілеспрямованої мотивації до спортивного вдосконалення, активного творчого відношення до тренувального процесу, усвідомлення цілей досягнення високого спортивного результату формує почуття відповідальності, сприяє підвищенню здатності переносити високі навантаження і больові відчуття, ефективно мобілізувати ресурси організму.

Виховання вольових якостей. У процесі виховання вольових якостей у спортсменів вирішальними факторами є спрямованість до вищих досягнень, безперервне підвищення вимог, орієнтація на долаання зростаючих труднощів.

Основи методики вольової підготовки.

Регулярна і обов'язкова реалізація тренувальної програми і змагальних настанов. Ця вимога пов'язана з вихованням у спортсмена звичок до систематичності зусиль і наполегливості під час їх прояву, вміння доводити справу до кінця, досягати поставленої мети. Успіх цієї справи можливий лише тоді, коли спортсмен чітко усвідомлює завдання спортивної підготовки, розуміє, що досягнення спортивних результатів неможливе без подолання щораз більших труднощів, вірить у тренера і в обрану методику підготовки.

Систематичне введення додаткових труднощів – введення додаткових завдань, проведення тренувальних занять в ускладнених умовах, збільшення ступенів ризику.

Використання змагань і змагального методу при організації тренувальних занять – змагання з настановою на кількість при виконанні завдання; змагання з настановою на якість виконання завдання; змагання в ускладнених або незвичних умовах.

Послідовне посилення самовиховання на основі самопізнання, усвідомлення змісту спортивної діяльності – дотримання режиму; впевненість у собі, самоспонування до виконання тренувальної програми і досягнення змагального результату; саморегуляція емоцій, психічного і фізичного стану методом аутогенного тренування та інших методів і прийомів; самоконтроль.

Спортивна етика як сукупність норм і правил поведінки спортсмена є одним із важливих розділів в процесі спортивного вдосконалення.

Ідеомоторне тренування. Спортсмени високої кваліфікації мають особливі здатності точної оцінки кінематичних і динамічних характеристик рухів, їх ритмічної структури. Удосконаленню спеціалізованих сприйнятів допомагає застосування ідеомоторного тренування, яке дозволяє спортсмену шляхом уявного відтворення зорових і м'язово-рухових образів краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

Уявне відтворення рухів слід проводити у точній відповідності з характеристиками техніки дій; концентрувати увагу необхідно на виконанні конкретних елементів дій (основних положеннях і траєкторіях, руху ланок та тіла в цілому, темпі рухів).

Особливе значення має ідеомоторне тренування для регуляції міжм'язової координації, що проявляється як у формуванні режиму роботи м'язів, які забезпечують виконання основних рухів, так і м'язів-антагоністів. Часто прагнення показати найвищий результат призводить до надмірного напруження м'язів обличчя, шиї, м'язів-антагоністів, а це знижує швидкісно-силові прояви,

витривалість, загалом спортивні результати. Тому необхідно зконцентрувати увагу на максимальній активності окремих груп м'язів при певній розслабленості інших. Цьому також допомагає ідеомоторне тренування, а саме навчання спортсмена довільному розслабленню м'язів, а в подальшому – вдосконалення його здатності до концентрації контрольованого напруження м'язів, які забезпечують найбільш ефективне виконання того чи іншого руху.

Удосконалення швидкості реагування. Реакції спортсмена на слухові, зорові, тактильні, пропріоцептивні і змішані подразники, можуть бути простими і складними. Складні поділяються на **диз'юнктивні** (з вза'ємовиключаючим вибором) і **диференційовані**. Наприклад, реакція боксера на дії його суперника, який примушує наступати або відступати, реакція футболіста – бити по воротах або дати пас партнеру – є **диз'юнктивними** (не можна одночасно відступати і наступати, бити по воротах і передавати м'яч.). **Диференційовані** реакції більш складні і потребують напруження уваги для швидкого вибору найбільш адекватної дії, а інколи припинення дії, що вже розпочалась, або переключення на іншу. Наприклад фехтувальник, який розпочав атаку, повинен вміти перехопити контратаку задля продовження своєї; баскетболіст, який розпочав дію для кидка в кошик, але побачив неможливість її ефективно виконати, мусить змінити намір і передати м'яч партнеру, який знаходиться в кращому положенні,.

Латентний час простої реакції (ЛЧРР) знаходиться в межах 100-200 мс, що перевищує час дії деяких сигнальних подразників у спорті. Наприклад, політ м'яча під час пенальті, дії боксерів, фехтувальників, волейболістів та інших спортсменів тривають менше 100 мс. Тривалість зорових фіксацій (при ознайомленні з ситуацією в інформативному пошуку) залежить від того, наскільки складним виявиться перцептивне завдання, її межі – 150-600 мс.

Отже, в умовах ЗД у деяких видах спорту (іграх, одноборствах.) людина не здатна правильно відреагувати на інформаційні сигнали, що виникають у процесі змагання. Результативні реагування спортсменів (особливо в складних ситуаціях поєдинків та ігор) пояснюються виконанням дій за типом **реакцій передбачення (антиципації)**. Тобто спортсмен реагує не на появу того чи іншого подразника, а передбачає (в часі або просторі) початок або появу сигналу для своїх дій, тобто час та місце дії суперника або партнера (рух зброї у фехтуванні, появу м'яча в іграх). Реакція передбачення є однією з форм ймовірності прогнозування, найбільш важливою якістю, яка забезпечує результативність діяльності в складних швидкісних взаємодіях спортсменів в умовах дефіциту часу і простору.

Розрізняють два види передбачення: перцептивне, яке означає оцінку руху об'єкту з метою його перехоплення в обумовленому місці, і **рецепторне**, яке полягає в екстраполяції моменту появи об'єкта на підставі оцінки певних чинників(поза і напрям погляду суперника, топографія напружень і розслаблень певних груп м'язів тощо).

У процесі змагальної діяльності спортсмен реагує, передбачаючи просторові і часові характеристики об'єктів, що рухаються (м'яч, шайба, партнер, суперник), і знаходяться в зоні його сприйняття (зір, слух), а також коли він екстраполуює часові і просторові характеристики своїх дій з ритмом і темпом вивчених раніше рухів, без зорового контролю або контролю іншими рецепторами.

Орієнтація в часі і просторі здійснюється за допомогою комплексної діяльності аналізаторів, яка дає цілісне уявлення про положення тіла, його переміщення і дозволяє адекватно і ефективно реагувати на подразники, а також взаємодіяти з предметами, знаряддями, партнерами, суперниками.

Прихований (латентний) період реакції складається з активного сприймання інформації, її обробки і прийняття рішення про відповідний рух. **Окрема рухова дія спортсмена схематично може бути подана як реакція, що складається з латентного періоду і моторного компоненту.**

Перцептивні та рухові процеси є відносно незалежними. Це означає, що між швидкістю протікання нервових процесів, які лежать в основі розпізнавання сигналу, передачі нервових імпульсів до виконавчої системи і швидкістю протікання нервових процесів, які лежать в основі рухового акту, немає обов'язкового позитивного переносення. Отже, методика вдосконалення рухових реакцій повинна включати спочатку окреме вдосконалення рухової структури моторного компоненту (техніки руху) і часу латентного періоду, а в подальшому – покращення координаційної взаємодії латентного періоду і моторного компоненту.

Велике значення у формуванні швидкості реагування має **сенсомоторний метод**, основою якого є здатність людини розрізняти часові мікроінтервали. **Удосконалення швидкості реагування у відповідності з цим методом проходить в три етапи.**

На першому етапі спортсмен намагається відреагувати на сигнал подразника якомога швидше, після чого йому повідомляють час реакції. Порівняння часу зі своїми відчуттями дозволяє усвідомити швидкість реагування. **На другому етапі** спортсмен намагається сам визначити час своєї реакції, після чого йому повідомляють її дійсний час. Порівняння власної оцінки, внутрішнього відчуття часу з об'єктивними його показниками дозволяє ще точніше підходити до оцінки часу реагування. **На третьому етапі** спортсменові задають певний час реакції, який той намагається реалізувати. Порівняння реального часу реагування з заданим і зі своїми відчуттями дає змогу ще більше вдосконалити здатність до швидкісного реагування.

Основи методики вдосконалення швидкості реагувань:

- засвоєння кожного виду реакцій (простих, диз'юнктивних, диференційованих) має відбуватися по черзі, а кожен вид реагування спочатку вдосконалюється самостійно, без об'єднання з іншими;

- удосконалення антиципацій (просторових і часових передбачень) повинно відбуватися одночасно з вдосконаленням техніко-тактичної майстерності;

- педагогічні завдання вдосконалення мають ускладнюватися шляхом поєднання і нарощування якісних та кількісних вимог до вправ;

- при удосконаленні здатності до реагувань послідовно скорочується тривалість моторного компонента прийому; зменшується тривалість латентного періоду дій; вдосконалюється вміння передбачити часові і просторові взаємодії.

Удосконалення спеціалізованих вмінь – відчуття води, снігу, доріжки, зняття, дистанції, часу, моменту, ритму, темпу, суперника, партнера тощо.

Розвиток спеціалізованих вмінь (відчуттів) вимагає формування таких здатностей:

- передбачати і диференціювати просторово-часові компоненти змагальних ситуацій;

- обирати момент початку дії з метою успішної протидії супернику або взаємодії з партнером по команді;

- адекватно визначати напрям, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм своїх дій, суперника і партнерів.

У кожного спортсмена є свої сильні й слабкі сторони, при цьому сильні можуть компенсувати наявність слабких.

Найтипівіші варіанти такої компенсації:

- недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю й розподілом уваги, відчуттям часу, дистанції, моменту;

- недоліки розподілу уваги компенсуються швидкістю сприйняття і мислення, точністю м'язово-рухових диференціацій;

- недоліки переключення уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, здатністю точно прогнозувати зміну ситуації, відчуттям часу;

- недостатня швидкість рухових реакцій компенсується здатністю до прогнозування, відчуттям дистанції, часу, розподілом уваги та її стійкістю, тактичним мисленням;

- недостатня точність рухових диференцій компенсується увагою, швидкістю рухових реакцій, відчуттям часу тощо.

Регулювання психічної напруженості і вдосконалення толерантності до емоційного стресу – здатність спортсменів до максимальної активізації функціональних систем, максимального використання енергетичних ресурсів організму, швидкого переходу від відносно пасивних станів до періодів граничної мобілізації і навпаки.

З цією метою у тренувальному процесі використовують впливи стресового характеру, які відповідають складним і несподіваним змагальним ситуаціям для вибіркового впливу на посилення мотиваційної альтернативи змагальної діяльності.

У якості стрес-чинників використовують:

відволікаючі чинники – раптові світлові і звукові ефекти, музичний супровід, який не співпадає з встановленим ритмом, абстраговані від характеру дій бесіди, запитання;

ускладнення діяльності провідних аналізаторів – виконання прийомів і дій з обмеженням зорової та кінестетичної інформації про параметри рухів (використання рукавичок, окулярів з обмеженням центрального або периферичного зору, дії на незвичному покритті або під різним кутом нахилу);

дефіцит простору і часу – виконання завдань на зменшених спортивних майданчиках; обмеження площі поля бою, килима чи рингу; скорочення часу на виконання дій;

обмеження або ускладнення інформації – зустрічі з незнайомими суперниками, їх часті зміни, неадекватність дій партнерів.

3. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.

Рівень психічної напруженості в змаганнях, особливо у кваліфікованих спортсменів, залежить від чинників, які впливають на психіку: вид змагання, рівень підготовленості, мотивація.

Розрізняють чотири передстартові психічні стани спортсмена:

- 1) недостатнє збудження;
- 2) оптимальне збудження;
- 3) надмірне збудження;
- 4) гальмування внаслідок надмірного збудження.

Стан недостатнього збудження проявляється у млявості, недостатній зосередженості, нездатності зконцентрувати увагу на майбутньому змаганні. Зовні спортсмен спокійний, навіть байдужий, доброзичливий до навколишніх, навіть до суперників. Однак він не здатний максимально реалізувати в змаганнях свої функціональні можливості, його дії часто характеризуються несвоєчасністю й неадекватністю.

Такий стан буває у молодих спортсменів, які не ставлять перед собою мети досягнення найвищого результату. Навіть кваліфіковані й досвідчені спортсмени (при недостатній підготовленості) іноді знижують рівень своїх домагань, що також може призвести до недостатнього психічного збудження. При повторенні такого стану виробляється своєрідний рефлекс, який згодом дуже важко перебороти.

Стан оптимального збудження. У цьому стані спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, суперника, отримувати задоволення від своїх рухів і дій, упевненість в тому, що рівень підготовленості дозволить домогтися запланованого результату.

Стан надмірного збудження. Спортсмен надмірно активний, дратівливий, не контролює себе, запальний, нестерпний для близького оточення, можливі невротичні реакції.

Головне в цих випадках не допустити спроб виправдати свій стан і вчинки зовнішніми чинниками, інакше в майбутньому спортсмен постійно буде шукати причини для виправдання низького результату.

Стан гальмування внаслідок надмірного збудження. Його механізм є протилежним до формування стану недостатнього збудження. Однак зовні стан гальмування проявляється в тих самих реакціях, за винятком доброзичливості до довкілля. Пасивність, що проявляється зовні, є результатом травмуючих переживань, неприємних асоціацій, небажання змагатися. Настає апатія, психічна та фізична млявість, іноді виникають невротичні реакції. Спортсмен розуміє шкідливість нав'язливих думок, страху не показати запланований результат, але не може позбутися них.

Коли у стані недостатнього збудження спортсменові необхідно використовувати активні, збудливі засоби (швидкісні та швидкісно-силові вправи в розминці, збуджуючий масаж, контрастний душ), то у стані гальмування потрібне чуйне ставлення адміністрації, тренерів та колег, налаштування спортсмена не на перемогу, а на досягнення певного результату, психорегулюючі впливи. Позитивно впливає також тривалий заспокійливий масаж під плавну мелодичну музику, теплий душ, «м'яка» сауна ($t=60-70^{\circ}$).

Можливі способи управління стартовим станом спортсмена.

Спортсмен налаштовує себе на досягнення максимального результату. Він переконує себе й навколишніх, що буде першим. Тільки першим! «Я віддам всі сили, щоб бути першим! Я можу бути й буду першим! Якщо не я, то хто ж інший?! Тільки я!» Так можуть налаштовувати себе спортсмени, які мають реальні шанси на успіх, добре підготовлені та переконані у правильності своєї підготовки до цих змагань.

Однак у цьому підході присутня небезпека. Коли змагання для спортсмена складаються несприятливо, то він, будучи налаштованим тільки на перше місце, може припинити боротьбу за нього, мотивуючи таку поведінку: «Коли я не перший, то бути другим не хочу». До такого перебігу подій варто бути готовим, використовуючи кожен шанс для досягнення кращого результату.

Іншим варіантом управління стартовим станом є внутрішнє заниження значення цих змагань, рівня домагань. Спортсмен намагається переконати своїх товаришів, що змагання не впливають негативно на його психіку. Одночасно він трохи знижує свої можливості, рівень підготовленості. Зробивши таке «підстрахування», він знижує свою психічну напруженість.

Коли змагання складаються для спортсмена сприятливо, то це надає йому ще більше сил і впевненості. Коли хід змагань несприятливий, він виправдовується: «Я ж говорив, що недостатньо готовий».

Іноді таке налаштування призводить до надмірного заспокоєння та зниження результативності, незважаючи на високі потенційні можливості.

Кращим способом налаштування є абстрагування від змагальної ситуації і суперників. Спортсмен налаштовується на повне використання потенційних можливостей: «Показати все, на що я здатний! Повною мірою проявити свою підготовленість!». Однак при надмірному й тривалому налаштуванні за допомогою такого способу можливі нервові розлади.

Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основних рухових діях, думках, відчуттях і відволіканні від сторонніх чинників.

Спортсменам, що схильні до зайвого емоційного збудження, в останні 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять із граничними за величиною навантаженнями, варто уникати застосування контрольних тестів. У тренуванні спортсменів зі зниженим емоційним збудженням, навпаки, варто використовувати інтенсивні вправи швидко-силової спрямованості.

Спортсменам, у яких емоційне напруження підвищене, доцільно використовувати розминку помірної інтенсивності, а при недостатньому збудженні навпаки.

4. Контроль психічної підготовленості спортсменів.

В процесі контролю психічної підготовленості оцінюють:

- морально-вольові якості, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів (здатність до лідерства, висока мотивація, вміння концентрувати сили у потрібний момент, здатність до перенесення високих навантажень, емоційна стійкість, здатність до самоконтролю);
- стабільність виступу на змаганнях за участю суперників високої кваліфікації, вміння показувати кращі результати на головних змаганнях;
- обсяг і концентрацію уваги у різних змагальних ситуаціях;
- здатність до управління рівнем збудження під час змагань (стійкість до стресових ситуацій);
- ступінь досконалості сприйняття візуальних та кінестетичних параметрів рухів, здатність до раціональної регуляції м'язової координації, адекватного сприйняття і переробки інформації;
- можливості аналізаторів, сенсомоторні реакції, здатність до формування випереджуючих рішень в умовах дефіциту часу (просторово-часові антиципації).

Рекомендована література

Основна:

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.
6. Розвиток фізичних якостей /М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов //Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т.1, гл.9. – С. 175-295.

Допоміжна:

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис.. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.
4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.
5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».
6. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкретій. – Київ, 2005. – 258 с.
7. Baechle T.R. Essentials of Strength Training and Conditioning /T.R. Baechle, R.W.Earle. – [3rd ed.]. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2008. – 641 p.

8. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O.Bompa, M.Carrera. – [2nd.] – Champaign, IL:Human Kinetics, 2005. – 259 p.

9. Dick F.W. Sports training principles / Dick F.W. – [5th ed.]. – London: A.C.Black, 2007. – 387 p.

10. Kraemer W.J. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts / W.J.Kraemer, S.J.Fleck. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2007. – 245 p.

11. Malacko J.Tehnologija sporta i sportskog treninga / J.Malacko,I.Rado. – Sarajewo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2004. – 477 p.

Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.

2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>

3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>

4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>

5. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>