

У нашій термінології це звучить так: професійний успіх обумовлений досягненням професійної ідентичності і самоідентичності.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова К. А. Психология и сознание личности. (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды. / К.А. Абульханова. - М., Воронеж: «Модек», 1999. – 346 с.
2. Бодров В. А. Психологические исследования проблемы профессионализации личности. Психологические исследования формирования личности профессионала. / В. А. Бодров – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 198 с.
3. Зеер Э. Ф. Психология профессии. / Э. Ф. Зеер – Екатеринбург: Изд-во «Урал», 2000. – 245 с.
4. Иванова Н. Л. Структура социальной идентичности личности: проблема анализа / Н. Л. Иванова // Психологический журнал, 2004. - Т.2. - №1. – С. 52-60.
5. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. / Е. А. Климов – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1996. – 296 с.
6. Социальная идентичность и профессиональный опыт личности./ Под ред. Г. П. Каргина. – Ярославль.: Изд-во «Аверс Пресс», 2003. – 130 с.
7. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность. Монография. / Л. Б. Шнейдер. - М.: МОСУ, 2001. – 260 с.

**УДК 159.9: 159.94**

*Шарінова Д.С., здобувач кафедри психології та педагогіки Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗУ*

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-СТРІЛЬЦІВ**

У статті розкрито теоретико-методологічні підходи до проблеми психологічного вивчення змагальної діяльності спортсменів-стрільців. Виокремлено етапи розвитку психології стрілецького спорту: зародження – реалізація методологічних та експериментальних підходів, запозичених із загальної психології; становлення – забезпечення практики спортивної діяльності; сучасного розвитку – поглиблення теоретичних основ наукових досліджень, виділення категорій діяльності та особистості спортсмена, соціально-психологічних проблем спорту.

*Ключові слова:* психологія спорту, змагальна діяльність, спортсмени-стрілки.

В статье раскрыты теоретико-методологические подходы к проблеме психологического изучения соревновательной деятельности спортсменов-стрелков. Выделены этапы развития психологии стрелкового спорта: зарождение – реализация методологических и экспериментальных подходов, заимствованных из общей психологии; становление – обеспечение практики спортивной деятельности; современное развитие – углубление теоретических основ научных исследований, выделение категорий деятельности и личности спортсмена, социально-психологических проблем спорта.

*Ключевые слова:* психология спорта, соревновательная деятельность, спортсмены-стрелки.

**Постановка проблеми.** Розвиток сучасного стрілецького спорту характеризується значним збільшенням тренувальних та змагальних навантажень, що призводить до підвищення психічної напруги. У зв'язку із загостренням спортивної конкуренції і обумовленим цим підвищенням вимог до рівня виступів спортсменів роль «психологічного фактору» у цій сфері діяльності стає все більш відчутною [4]. Тому здатність до швидкої психічної адаптації до нових, часто несподіваних умов здійснення змагальної діяльності часто стає вирішальним фактором для перемоги або поразки.

Незважаючи на досить широкий розвиток дослідницьких робіт у галузі психології спорту, питання про специфічні особливості і про психологічну структуру змагальної діяльності спортсменів-стрільців до теперішнього часу залишаються дослідженими не в повному обсязі. Тим часом спорт в його різних видах являє собою сприятливу базу для психологічного аналізу даної специфічної діяльності. Цьому сприяє висока конкретність і визначеність змагальної діяльності, різноманітність її видів, обумовленість участю всіх без виключення психічних функцій спортсменів-стрільців, наявність загострених ситуацій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема психологічного забезпечення спортивної діяльності є однією з важливих аспектів психологічної теорії і практики, а її вивченням займалось широке коло вчених [1-8]. Цікавою для нашого дослідження є праця П.Г. Симановича [7], в якій розглядаються теоретичні та методичні основи багаторічної підготовки стрільців з лука. Але, на жаль, у сучасній психологічній науці зустрічаються лише поодинокі дослідження [2; 6; 8], присвячені зазначеній проблемі.

**Формулювання цілей статті.** *Мета статті* – конкретизувати теоретичні та методологічні підходи до психологічного вивчення змагальної діяльності спортсменів-стрільців.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Змагання – атрибут спорту як особливого різновиду діяльності. У силу історично сформованих умов діяльності в конкретних видах спорту змагання мають свою специфіку, яка визначається змістом і формою самої діяльності і регламентується правилами змагань. Однак існують певні особливості змагальної діяльності для всіх видів спорту. Ці особливості, в основному, психологічні.

У загальній формі психологічний аспект спортивного змагання виражається в безпосередній або опосередкованій взаємодії супротивників, що змагаються, при якому кожна з протилежних сторін прагне однієї і тієї ж мети – досягти переваги над суперником [3].

З традиційної точки зору змагальна діяльність розглядається як фізична взаємодія спортсмена або спортсменів та спортивного знаряддя [1].

Як зазначає Л.П. Матвеев, спортивні змагання є основою існування і розвитку спорту. Спеціально організовані змагання спрямовані на максимальну реалізацію духовних і фізичних можливостей людини, групи людей (команди), демонстрацію і порівняння рівня підготовленості, досягнення найвищих

результатів або перемоги в регламентованих спеціальними правилами умовах неантагоністичного суперництва, специфічного для виду спорту [7].

Незважаючи на досить широкий розвиток дослідницьких робіт у галузі психології спорту [1; 4; 5], питання про специфічні особливості і про психологічну структуру змагальної діяльності до теперішнього часу залишається недостатньо дослідженим. Тим часом спорт в його різних видах являє собою сприятливу базу для психологічного аналізу даної специфічної діяльності людини. Цьому сприяє висока конкретність і визначеність змагальної діяльності, різноманітність її видів, обумовленість участю всіх без виключення психічних функцій людини, наявність загострених ситуацій. Все це полегшує можливість спостерігати і досліджувати психічні функції і риси особистості спортсменів в найрізноманітніших взаємозв'язках.

Аналіз психологічної структури змагальної діяльності не може бути виконаний, якщо відповідні дослідження не будуть опиратися на аналіз людської діяльності взагалі. Так, у психологічній літературі діяльність поділяють на трудову, навчальну та ігрову [5].

Трудова діяльність є основним видом діяльності, яка виступає в єдності трьох аспектів: предметно-дієвому (як процес, в якому людина за допомогою засобів праці викликає заздалегідь заплановану зміну предмета праці), фізіологічному (як функції людського організму) і психологічному (як здійснення свідомої мети, прояви волі, уваги, інтелектуальних властивостей людини і т.д.). Для нашого дослідження останній аспект, безсумнівно, відіграє провідну роль, оскільки саме з цих позицій предметом психологічного аналізу діяльності можна розглядати особистість спортсмена-стрільця як суб'єкт незалежної змагальної діяльності.

Положення про структуру діяльності висунуті О.М. Леонтьєвим і розвинені С.Л. Рубінштейном, Б.Г. Ананьєвим та О.В. Запорожцем, показують, що діяльність є тією системою, всередині якої отримує своє призначення, функціонує і розвивається психіка. Тобто змагальна діяльність є тією необхідною умовою і простором, в якому формується і розвивається особистість спортсмена-стрільця. Відзначено, що у дослідженні змагальної діяльності необхідно, насамперед, приділяти увагу мотивам і цілям, що являють собою специфічні форми суб'єктивного відображення самої діяльності [5].

Спортивні змагання є найважливішою і невід'ємною частиною стрілецького спорту. Навчання й тренування не мають значення самі по собі, вони є лише підготовчою роботою, мета якої забезпечити успішний результат спортивного змагання. Змагання спрямовані на перевірку якості навчально-тренувальної роботи, сприяють підвищенню спортивної майстерності, і в той же час виступають в якості засобу навчально-виховної роботи, значно впливаючи на вдосконалення моральних і вольових якостей особистості спортсмена, його характеру.

Як відзначає М.В. Грицаєнко [2], змагання мають ряд загальних психологічних особливостей: спортивні змагання володіють стимулюючим впливом; метою виступу в змаганнях є досягнення перемоги або найкращого результату; змагання завжди є соціально значимими (їх результати отримують суспільну оцінку, впливають на статус спортсмена в суспільстві); результати

виступу в змаганнях завжди особисто значущі для спортсмена; спортивні змагання є специфічним чинником, що створюють емоційно-вольові стани, що можуть впливати на результат спортсмена як позитивно, так і негативно.

Відмітимо, що спортивні змагання є своєрідною моделлю людських відносин, що реально існують у суспільстві: боротьби, перемог, поразок, взаємовиручки, спрямованості до постійного вдосконалення і досягнення найвищого результату. Змагання в спорті спираються в своїй основі на моральні правила суспільства і крім своїх основних функцій – порівняльної і евристичної – несуть і інші соціальні функції.

Слід підкреслити, що вся система спорту реалізується під знаком суперництва. Це боротьба за пріоритет в ефективності засобів і методів підготовки спортсменів, організації та управління, відбору для занять спортом, підготовки тренерських кадрів, матеріально-технічного, науково-методичного та медичного забезпечення. Змагальна діяльність є не тільки способом виявлення переможця, а й найважливішим засобом підготовки спортсменів, вдосконалення спортивної майстерності, контролю за рівнем підготовленості.

Для будь-якої професійної діяльності, до якої можна віднести і діяльність спортсмена-стрільця, процес формування її психологічної системи не закінчується після завершення етапу підготовки. У міру набуття практичного досвіду розвивається і вдосконалюється і психологічна структура діяльності. Так результати досліджень [5] показують, що саме в умовах реальних змагань у більшості спортсменів-стрільців шляхом природного набуття досвіду формуються спеціальні навички та вміння діяти в змагальних ситуаціях, розвивається здатність до саморегуляції, психологічна стійкість до стресу.

Відмінною рисою діяльності людини є активна взаємодія внутрішніх механізмів життєдіяльності. Доцільна пристосовуюча і перетворююча взаємодія можлива тільки тому, що зовнішній світ через найрізноманітніші параметри своєї дії «входить» в організм у формі найтонших інформаційних процесів (П.К. Анохін). Тому як і будь-яка інша діяльність, змагальна діяльність проходить в умовах сприйняття інформації про зовнішнє і внутрішнє середовище, прийняття рішення та його втілення у відповідних діях [7].

Все це визначає зміст змагальної діяльності в інформаційному аспекті: сприйняття середовища, поведінки суперників, динаміки власного стану і дій; аналіз отриманої інформації в зіставленні з колишнім досвідом і метою змагань; вибір на цій підставі і прийняття уявного рішення; його втілення в відповідних спеціалізованих діях.

Для характеристики змагальної діяльності необхідний аналіз умов, в яких вона виконується. Дослідження ряду авторів [3; 7; 8] показали, що для спортсмена-стрільця основними умовами діяльності є:

- необхідність підтримання високої працездатності в умовах наростаючого стомлення, особливо наприкінці стрільби;
- необхідність на підставі інформації, що надходить по ходу виконання стрільби, приймати певні рішення і виконувати їх для досягнення максимально можливих результатів;
- необхідність регулярного виконання великого обсягу статичного навантаження;

- необхідність оволодіння прийомами саморегуляції з метою оптимізації емоційних станів, відновлення, стимуляції працездатності.

Спортивна стрільба є складно-координаційним видом спорту і вимагає від спортсмена постійного аналізу та контролю всіх положень і дій, від яких залежить ефективність такої діяльності [2].

Змагання у стрілецькому спорті здійснюються поза прямим єдиноборством з суперником, вимоги до атлетичних якостей спортсмена-стрільця незначні. Всі його дії заздалегідь визначені, багаторазово відпрацьовані і значною мірою освоєні, їх зовнішній «обсяг» у порівнянні з іншими видами спорту незначний [3].

Відповідно до класифікації фізичних вправ Р.М. Загайнов [4] стрілецький спорт відносить до видів спорту зі слабо вираженим руховим компонентом. Однак, вважається доведеним, що цей вид змагальної діяльності вимагає значних витрат нервової енергії, збереження якої необхідно, як в передстартовому періоді, так і під час залікової стрільби. На відміну від багатьох видів спорту успіх у стрільбі залежить не стільки від фізичних даних спортсмена, скільки саме від його психологічних якостей – вміння концентрувати увагу, сенсомоторної координації, точного аналізу своїх відчуттів, швидкого корегування дій і, нарешті, стійкості всіх цих процесів у стресових ситуаціях.

Спортивну стрільбу можна віднести до діяльності в екстремальних умовах, яка вимагає особливого психічного стану, що є важливим фактором для оптимального використання техніко-тактичного потенціалу спортсменів-стрільців [4].

Дослідження Л.М. Вайнштейна також підтверджують, що фізичні навантаження таких спортсменів невеликі – основний тягар лягає на центральну нервову систему. Автор підкреслює, що недостатній рівень емоційної стійкості нерідко стає причиною невдалого виступу фахівця на змаганнях [8].

Емоції, пережиті стрільцем під час змагань, можуть мати різний вплив на психічний стан спортсмена-стрільця. Стенічні емоції підвищують життєдіяльність організму, сприяють найбільш успішному виконанню діяльності, в той час як астенічні – знижують, перешкоджають.

Особливу значимість для ефективності регулювання діяльності у стрільбі мають емоційно-вольові особливості особистості. Так, найважливішою вимогою, що ставиться перед спортсменами-стрільцями, є вміння показати високий спортивний результат в екстремальних умовах змагань. Отже, зростає залежність ефективності діяльності стрільця від індивідуально-психологічних якостей, зокрема, від індивідуальних властивостей нервової системи, особливостей темпераменту.

Дослідження Д.С. Заворохіна [3] показали статистично значущі зв'язки властивостей нервової системи з показниками надійності діяльності спортсменів-стрільців у напруженій змагальній обстановці. Дані факти дозволяють стверджувати, що властивості нервової системи є найважливішим фактором загальних здібностей до спортивної діяльності.

Встановлено [8], що необхідною умовою досягнення високих результатів у спорті є наявність сильного типу нервової системи, рухливості і врівноваженості нервових процесів. Однак за останній час накопичено багато даних

про те, що серед юних спортсменів і в масовому спорті значна кількість осіб із слабкою нервовою системою досягають високих результатів. Очевидно, що інертність і неврівноваженість нервової системи не є протипоказанням для успішності змагальної діяльності. У деяких спортивних спеціальностях, в тому числі і в стрільбі, це положення поширюється і на спортсменів високого класу, аж до членів збірних команд країни, що можна пояснити компенсаторними можливостями психіки людини.

Високі досягнення сучасного стрілецького спорту постійно ставлять вимоги до науково-методичного обґрунтування питань підготовки та участі не тільки висококваліфікованих, а й молодих спортсменів-стрільців у відповідальних змаганнях. Це обумовлено тим, що спортсмени не завжди здатні показати результат, що відповідає їх підготовленості [2]. Тому питання про оцінку, прогнозування і підвищення надійності змагальної діяльності спортсменів-стрільців є однією з найбільш важливих теоретико-прикладних проблем.

Вивчення ефективності, надійності і результативності змагальної діяльності спортсменів-стрільців обумовлене необхідністю мати інформацію про ймовірність збереження ними в екстремальних умовах змагань високого рівня працездатності, ефективності технічних дій і вміти прогнозувати стійкість фахівців до перешкод в змагальній боротьбі впродовж тривалого періоду.

На думку Ю.П. Зінченка та А.Г. Тоневицького [5] надійність змагальної діяльності стрільця пов'язана з високим рівнем розвитку таких якостей як увага, мислення, вольові зусилля, психологічна активність, емоційна стійкість. Виконання тривалої стрілецької вправи висуває специфічні вимоги до уваги спортсмена-стрільця. Протягом усієї змагальної вправи стрільцю доводиться під час підготовки до кожного пострілу багаторазово зосереджувати свою увагу на основних елементах виконання влучного пострілу.

Реакція спортсмена-стрільця на різні відволікаючі фактори при виконанні вправи зазвичай зовні не проявляються, однак нерідко порушується ритм підготовки до окремого пострілу, що може призвести до втрати результативності. У зв'язку з цим можна відзначити, що стійкість уваги є одним з провідних факторів надійності пострілу.

Як зазначають науковці [8], для ведення успішної змагальної діяльності у стрільбі дуже важливим аспектом є розвиток пам'яті. Короткочасна пам'ять дозволяє спортсмену-стрільцю зберегти на деякий час досить повну картину, прикладом чого є так звана «відмітка пострілу».

У своїх дослідженнях Р.М. Загайнов [4] згадує про «м'язову пам'ять», що складається із запам'ятовування певних м'язових відчуттів, що виникають в процесі виконання тренувальних і змагальних вправ.

За твердженням психологів [5] стрілецький спорт є свідомою вольовою діяльністю, де вирішення будь-яких питань цієї діяльності неминуче пов'язане з тими або іншими вольовими зусиллями спортсмена-стрільця.

Одним з ознак специфічності стрільби є розвиток звички до незручної пози положення. Необхідним є те, щоб спортсмен-стрілець під час змагальної і тренувальної стрільби відчував себе більш-менш зручно, так як болісні відчуття швидше стомлюють і тіло, і розум. Необхідні певні вольові зусилля, щоб звикнути до неприродного прогину спини (при стрільбі «стоячи»), поло-

женню ніг (при стрільбі «з коліна»), тиску ремня, що перетягує руку (при стрільбі «лежачи» і «з коліна»).

Хочеться звернути увагу на введену міжнародною спортивною стрілецькою федерацією систему додаткових фінальних серій, що висувають ряд певних вимог, перш за все, до психіки спортсменів-стрільців. На думку В.Ф. Сопова [6] це обумовлено наступними причинами:

- фінальні стрільби проводяться після виконання основної вправи, це означає виконання стрільби на фоні певного стомлення (часу між класифікаційними вправою і фінальною серією недостатньо для повного відновлення);
- кількість фінальних пострілів наближається до кількості класифікаційних, а інколи навіть перевищує її;
- час проведення фінальних стрільб зменшено та жорстко лімітовано, що підвищує психічну напруженість та фізичне навантаження.

Надійність змагальної діяльності забезпечується високим рівнем розвитку технічних, тактичних, фізичних та психологічних компонентів підготовленості спортсменів-стрільців. Однак на сучасному рівні розвитку стрілецького спорту відмінності в технічній та фізичній підготовці спортсменів-стрільців нівелюються, і найбільш чітко проявляються психологічні особливості [8]. Тому особливо важливе значення для забезпечення загальної надійності змагальної діяльності в даний час набувають її психологічні складові, нерозривно пов'язані з іншими. Важливість психологічного аспекту у вивченні надійності зумовлено ще й тим, що в складних видах людської діяльності підвищені вимоги висуваються до психічних процесів, функцій людини, особливо у сфері управління та регулювання цілеспрямованою діяльністю.

Однією з характеристик спортивного змагання є висока суспільна і особистісна значимість самого процесу боротьби, її результату як досягнення найвищих балів. Однак прагнення до вищого досягнення завжди пов'язане з максимальними фізичними і психічними навантаженнями, які набагато переважають можливості спортсмена-стрільця.

Важлива особливість змагальної діяльності в стрілецькому спорті полягає в тому, що спортсмен виконує не три спроби, як у багатьох інших видах спорту, а багато спроб поспіль, а результат виступу являє собою суму очок, вибитих в кожній спробі. Стрілецька вправа розгортається як тривала діяльність, що складається з однотипних дій, кожна з яких може бути або успішною, або невдалою. Природно, що успішний постріл спортсмен-стрілець намагається відтворити, а невдалий виправити при наступній спробі [2].

Як і в будь-якому виді спорту, для змагальної діяльності спортсменів-стрільців характерні труднощі виникають у ході виконання залікової стрільби, що знижують у частини спортсменів психічну стійкість і результативність дій.

За твердженням П.Г. Симановича [7] труднощі виникають у спортсмена-стрільця, як правило, при подоланні перешкод, коли він не володіє достатнім резервом потрібних можливостей. Труднощі виражають поняття, похідне від зовнішніх і внутрішніх умов спортивною діяльності, певне їх співвідношення. Залежно від кількісних і якісних характеристик цього співвідношення труднощі розрізняються за ступенем і змістом.

Відмінність труднощів за ступенем обумовлюється відношенням величини і складності перешкод до можливостей спортсменів-стрільців. Відмінність труднощів за змістом визначається якісними характеристиками перешкод і тими можливостями фахівця, що необхідні для їх подолання.

Серед різновидів труднощів, що зустрічаються в стрілецькому спорті, Б.А. Виноградський [1] виділяє: біодинамічні і психологічні труднощі. До першої групи він відносить фізичні, технічні та тактичні труднощі, а до другої – пізнавальні, емоційні та моральні.

Причини невдачі у стрільбі можуть бути як залежними, так і незалежними від самого спортсмена. До останніх відносяться, наприклад: якість патрона (стріли), технічний дефект зброї, випадковий порив бокового вітру, зміна освітленості в хмарну погоду тощо. Причини, що залежать від спортсмена-стрільця – це помилки в приготуванні, прицілюванні, утриманні зброї, обробці спуску. Усі ці помилки для них властиві з відносно невисокою кваліфікацією, тому тренувальний процес включає в себе масу специфічних вправ, спрямованих на ретельну обробку окремих елементів пострілу аж до формування стійко закріпленого в моторній пам'яті «образу» правильного пострілу.

Дослідження [2] підтверджують, що збиваючі фактори, що є специфічними труднощами змагальної діяльності, впливають на ефективність і результативність змагальної діяльності спортсмена-стрільця, що в більшості випадків виявляється в зниженні спортивного результату.

Стрілецький спорт відрізняється дуже високою і тонкою координацією дій і великими психічними перевантаженнями [8]. Тому значення і роль центральної нервової системи в даному виді спорту надзвичайно зростає, і психологічна сторона мобілізаційної готовності спортсмена-стрільця є основою побудови всіх навчально-тренувальних занять.

Відзначимо, що змагальна діяльність у стрільбі проходить в процесі жорсткої конкурентної боротьби, де відповідальність зростає після кожного невдалого (чи навіть відносно невдалого) пострілу. У ході продовження змагань збільшується втома спортсмена-стрільця, а значні психічні навантаження вимагають від нього високого розвитку таких вольових якостей як цілеспрямованість, ініціативність, наполегливість та рішучість.

**Висновки.** Отже, аналіз результатів наукових досліджень дозволив виокремити три етапи розвитку психології стрілецького спорту: зародження – реалізація методологічних та експериментальних підходів, запозичених із загальної психології; становлення – забезпечення практики спортивної діяльності; сучасний розвиток – поглиблення теоретико-прикладних основ наукових досліджень, виділення категорій діяльності та особистості спортсмена, виокремлення соціально-психологічних проблем спорту.

Відзначено, що більшість досліджень пов'язана з вивченням особливостей фізичної та технічної підготовки, способів і методів контролю за рівнем спортивної майстерності, психологічного забезпечення тренувальної діяльності спортсменів-стрільців. Проте, в спеціальній літературі практично відсутні об'єктивні дані про характер їх змагальної діяльності на основі теорії діяльності, недостатньо досліджено механізми емоційно-вольової регуляції діяльності, не розкрито проблеми щодо особистісно-типологічних особливостей



спортсменів-стрільців. Тому роль наукових досягнень у вирішенні теоретико-методологічних питань психологічного вивчення змагальної діяльності істотно зростає – подальше підвищення рівня досягнень неминуче вимагає кардинального вдосконалення як системи психологічної підготовки спортсменів-стрільців, так і всієї існуючої теоретичної та організаційно-методичної бази стрілецького спорту.

**Перспективи подальших досліджень з даного напрямку** – визначення особливостей прояву психічної ригідності у професійних спортсменів з кульової стрільби для забезпечення успішності їх змагальної діяльності.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Виноградський Б.А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості: монографія / Б.А. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2012. – 306 с.

2. Грицаенко М.В. Оптимизация соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов: на примере стрелкового спорта: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук / спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / М.В. Грицаенко. – М., 2002. – 18 с.

3. Завирохин Д.С. Психологические аспекты пулевой стрельбы / Д.С. Завирохин // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. Вып. 9. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – С. 90-92.

4. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Сов. спорт, 2010. – 232 с.

5. Психология спорта: монография / А.Н. Веракса, С.А. Исачев, С.В. Леонов и др.; под. ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.

6. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Трикта, 2010. – 116 с.

7. Сыманович П.Г. Теоретические и методические основы многолетней подготовки стрелков из лука: монография / П.Г. Сыманович. – Мн.: БИТУ, 2005. – 170 с.

8. Lee K. Total archery. Inside the archer / Lee K., T. Benner. – Astra LCC, Chula Vista, 2009. – 264 p.