

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «УКРІПЛЕННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЮНИХ
СПОРТСМЕНІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M19
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Мельник Вадим Сергійович
Керівник: Гурман Л. Д., кандидат
педагогічних наук, професор
Рецензент: Мисів В. М., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту доцент

Кам'янець-Подільський – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО СТАНУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	6
1.1 Категоріальний апарат при нервово-психічному аналізі спортсменів.....	6
1.2 Етапи психологічного розвитку юного спортсмена.....	10
1.3 Психологічна характеристика юних спортсменів на різних етапах спортивної діяльності.....	13
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1 Методи дослідження.....	24
2.2 Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СИСТЕМИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	31
3.1 Особливості формування комплексу заходів спрямованих на укріплення нервово-психічної системи спортсменів.....	31
3.2 Методика програми тренінгових занять з зміцнення психічного здоров'я спортсменів.....	41
3.3 Аналіз результатів дослідження.....	51
ВИСНОВКИ.....	56
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми. Вивчення нервово-психічної стійкості та стресоопірності є актуальним напрямком сучасної психології у зв'язку зі зростанням соціальної та економічної нестабільності та дією інтенсивних стресових чинників, які впливають на людину протягом її життя і ведуть до зниження успішності професійної діяльності, формування негативних психічних станів, погіршення рівня загального здоров'я.

Особливої уваги потребує визначення чинників підвищення стійкості юних спортсменів.

Сьогодні вдосконалення системи підготовки спортсменів за допомогою засобів психологічного забезпечення є однією з важливих проблем, яка вказує на необхідність застосування інноваційних наукових знань для її розв'язання, оскільки фізіологічні можливості спортсменів мають певні обмеження, що пов'язано з рівнем розвитку фізичних якостей, але вони можуть бути збільшені за рахунок мобілізації психологічних ресурсів.

Отже, існуючі несистематизовані наукові напрацювання, що застосовуються на практиці спортивними психологами, і відсутність загальної структурованої наукової бази у галузі методології психодіагностичних досліджень та психокорекційного впливу на спортсменів зумовили актуальність теми даного дослідження.

Проблему визначення нервово-психічної стійкості розглядали: Н. П. Николаева, М. М. Полевщиков, В. В.Роженцов [42], А. Е. Тарас [44, с. 7] та багато інших науковців. Проте в їхніх дослідженнях є різні підходи до визначення поняття «нервово-психічної стійкості». Деякі автори використовують поняття «нервово-психічна нестійкість» тощо. Тому є необхідність у визначенні змісту терміну, що надасть можливість визначати осіб з низьким рівнем нервово-психічної стійкості серед юних спортсменів, а також оцінювати вірогідність їх розвитку і проявів у поведінці та діяльності людини. Разом з тим існує думка, що

нервово-психічна стійкість людини становить основу для розвитку стресостійкості. Стресостійкість – це системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресовій дії або упоратися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без збитку для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності.

Проблема стресостійкості почала розроблятися у психологічних дослідженнях наприкінці ХХ ст. На сьогодні накопичений багатий матеріал з питань стресу та стресостійкості. Виявлені і описані різні типи поведінки людини залежно від наявності у неї психологічних захисних механізмів і копінг-стратегій, присутніх в тих або інших стресових ситуаціях. Проте недостатньо вивчені питання, які стосуються розвитку стресостійкості та нервово-психічної стійкості юних спортсменів під час їх участі у змаганнях.

Об'єкт дослідження – нервово-психічна стійкість та стресостійкість юних спортсменів.

Предмет дослідження – особливості прояву нервово-психічної стійкості юних спортсменів під час змагань.

Мета дослідження – визначення особливостей нервово-психічної стійкості юних спортсменів під час змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. теоретично проаналізувати сутність нервово-психічної стійкості та стресостійкості особистості у психологічній науці;
2. уточнити особливості прояву нервово-психічної стійкості у юних спортсменів ;
3. провести емпіричне дослідження показників нервово-психічної стійкості та стресостійкості у юних спортсменів , проаналізувати отримані результати;
3. вказати практичні рекомендації для підвищення показників нервово-психічної стійкості та стресостійкості у юних спортсменів .

Методи дослідження. Для досягнення вищевказаних завдань було використано наступні методи дослідження: а) теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних

щодо особливостей нервово-психічної стійкості та стресостійкості у юних спортсменів; б) емпіричні методи: анкетування, опитування, якісні та кількісні методи обробки даних, методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів базується на емпірично встановлених показниках нервово-психічної стійкості та стресостійкості у юних спортсменів.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 23-24.09.2020 р.).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 69 сторінках, з яких 62 основного тексту, що містить 3 рисунка та 7 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та зі списку 60 використаних літературних джерела.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи огляд літературних джерел з проблеми визначення поняття «психічна стійкість» та його зв'язку зі спорідненими психологічними поняттями, варто зауважити, що більшість дослідників погоджуються у тому, що як психічна стійкість людини, так і психологічна стійкість складаються із трьох компонентів – емоційного, вольового та інтелектуального. Отже, можна зробити висновок, що психічна стійкість особистості визначається як збереження функціонування психіки у короткочасній та довготривалій напруженій ситуації.

Психічні стани спортсмена формуються у процесі змагальної діяльності під впливом психічних пізнавальних процесів (мислення, відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, уяви) і визначають ступінь його психічної і моторної активності, готовності до роботи і боротьби з суперниками. Психічні стани характеризуються відносною стійкістю у часі, проте можуть бути динамічні й мінливі, залежно від емоційного забарвлення подій.

Специфіка спорту полягає в тому, що спортсмен може довільно спрямувати психічну реакцію у напрямку, потрібному для досягнення спортивного результату, часто навіть на шкоду своєму здоров'ю. Слід звернути увагу, що психічний стан проявляється у вигляді реакції як на фізіологічному, так і на психічному рівні спортсмена. У структурі психічного стану спортсмена можна виділити психологічну складову, що включає переживання і почуття, і фізіологічну, що характеризує ступінь мобілізації його функціональних можливостей.

Одними із визначальних чинників, які формують передстартовий стан спортсменів, називають соціально-психологічні. Соціально-психологічні чинники включають чинник публічності змагань (присутність глядачів, тренера, потенційного супротивника, суддів), а також чинники, пов'язані з міжособистісними стосунками (оцінка психологічного клімату в команді, а також оцінка свого статусу в команді).

Отже, психологічне забезпечення спортсменів повинно відповідати наступним вимогам: суворі відповідність всього комплексу психологічних заходів умовам тренувальної та змагальної діяльності і ступеню її напруженості; упереджуваний характер (психогігієна і психопрофілактика); чітка регламентація діагностичного процесу, планування психокорекційних заходів і консультування; системність, планомірність і послідовність дій; використання сучасних інноваційних технологій в сфері психодіагностики, психогігієни, психокорекції та психологічної реабілітації; долучення до процесу психологічної підготовки не тільки спортсменів, а й тренерів, лікарів, науковців; обґрунтованість психологічних заходів та їх прогностичність.

Вибір методів констатуючого експерименту визначався необхідністю системного вивчення досліджуваного феномену, отримання достовірних даних, їх коректної математичної обробки. У ході дослідження було використано такі методи: аналіз даних науково-методичної літератури; констатуючий експеримент із застосуванням методів психодіагностичного тестування; формуючий експеримент із використанням тренінгового методу, спрямований на активізацію нервово-психічної стійкості юних спортсменів ; методи математичної статистики.

Методична програма будувалася таким чином, щоб основна частина процедур психологічного втручання була реалізована в підготовчому періоді річного циклу. В цей час була найбільш зручна нагода для аналізу, виявлення та опрацювання глибинних особистісних причин та факторів когнітивної сфери спортсменів, що впливають на формування нервово-психічної стійкості. Низка тренінгових заходів також була запланована для проведення у змагальному періоді на перед змагальному етапі та етапі безпосередньої підготовки до змагань спортсменів, коли переважна частина заходів психологічного супроводу спрямовувалась на актуалізацію раніше набутого досвіду та вирішення психологічних проблем ситуативного характеру.

В результаті експерименту зафіксовано, що «Тренінг укріплення нервово-психічної стійкості» застосовується як цілеспрямована та стандартизована послідовність дій в процесі систематизованої обробки визначених наперед

процедур, спрямованих на вироблення нових навичок, які включають формуванням адаптивних пізнавальних схем, необхідних для підтримки ефективних моделей стрес-стійкої поведінки.

Процедура взаємодії учасників «тренінгу укріплення нервово-психічної стійкості» будується таким чином, щоб за обмежений проміжок часу учасники заняття змогли виявити та опрацювати особистісні причини, наслідком яких є виникнення стресових ситуацій.

Основною метою «тренінгу укріплення нервово-психічної стійкості» є різнобічне розширення ресурсних можливостей когнітивної сфери кваліфікованих спортсменів відповідно до її функцій: пізнавальних, оцінювальних, регулятивних, комунікативних та підвищення з їх допомогою підвищення здатності до запобігання або протидії стресогенним ситуаціям, які можуть виникати в умовах тренувально-спортивної діяльності.

Для успішного досягнення мети тренінгу дотримувались таких методичних дій:

- зміцнювали у свідомості учасників тренінгу впевненість у тому, що сформовані якості когнітивної сфери є дійовими засобами підвищення стресостійкості, що кожен з учасників може значно розширити ресурсні можливості пізнавального характеру, відчутно зменшивши таким чином ризик виникнення стресогенної ситуації. Це завдання розкриває також мотивацію до активної особистої позиції в роботі й потенційної готовності до самозмін;

- активно підтримували уявлення про те, що особистісну нервово- психічну стійкість можна свідомо підвищити, і підкреслювали найменший успіх у виявленні спортсменами особистісних причин виникнення стресогенних ситуацій. Для цього кожен спортсмен протягом усього тренінгового часу мав можливість отримувати зворотній зв'язок про те, які саме особливості його когнітивної сфери призводять до виникнення відчуття стресу або завдяки яким здібностям він знаходить можливість свідомо чи підсвідомо запобігати його виникненню;

- створювали умови для того щоб спортсмени – учасники тренінгу – могли отримувати і практично застосовувати психологічні знання та набуті навички для

покращення ефективності власного тренувального процесу та уміло використовували безпосередньо в змагальних умовах;

– намагались забезпечити зміцнення та розширення спектра умінь, регуляцію поведінкою, набутих і відпрацьованих під час тренінгу, та впровадити контроль за перенесенням цих умінь у практичну площину в умовах реальних змагань.

Ефективність застосування методики занять зі зміцнення нервово – психічної стійкості у юних спортсменів визначалася на основі оцінки зміщень в показниках інтенсивності дії стресофакторів та показників когнітивно – поведінкового компонента після психологічного втручання.

Отримані протягом експерименту результати яскраво демонструють, що когнітивні чинники істотним чином впливають на нервово-психічну стійкість спортсменів, а запропонована процедура психолого-педагогічного втручання є дійовим засобом розширення та активізації нервово-психічної стійкості юних спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Yoshimura I., Yoshifuji H., Mori K. An experimental consideration of the fatigue estimation on working posture. Japanese Journal of Physiological Anthropology.: 1997. V. 2(3). P. 23-30.
2. Акимова Л. Н. Психология спорта: Курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант», 2004. 127 с.
3. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 352 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2012. 327 с.
5. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2007. 90 с.
6. Бабушкин Г. Д. Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе. Спортивный психолог. 2013. № 2 (29). С. 37-42.
7. Балыкина-Милушкина Т. В., Касаткин П. Н., Балыкин А. И. Использование суггестивных техник для преодоления стресса в спорте высших достижений. Современные концепции научных исследований: VIII Международная научно-практическая конференция. Москва, 2014. № 8 (16). С.73-76.
8. Батулин Н. А., Батурина Н. В. Успех и неудача: теория, исследование, практика [Текст]: монография. Министерство образования и науки Российской Федерации, Южно-Уральский государственный университет, Кафедра общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2018. 143 [1] с
9. Бирюкова Г. М., Борисевич Д. В. Феномен внушаемости в аспекте оптимизации процесса подготовки спортсменов. Спортивный психолог. 2016. №3 (42). С. 25-28.

10. Блудов Ю. М., Марищук В. Л., Серова Л. К. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов : для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 Физ. Культура. Москва : Просвещение, 2005 (Твер. полигр. комб. дет. лит.). 348 [1] с.

11. Бодалев А. А., Столин В. В., Аванесов В. С. Общая. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 440 с.

12. Бочавер К. А., Бирюкова Г. А., Касаткин В. Н. и др. Ментальные навыки спортсмена: психофизиологические детерминанты успеха в игровых видах спорта. Инновационные технологии в подготовке спортсменов: материалы научно-практической конференции. Москва: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2013. С. 18-19.

13. Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету (фізичне виховання та спорт). 2009. № 1. С. 20-25.

14. Бубка С. Н., Дутчак М. В. Стимулювання спортсменів і тренерів з олімпійських видів спорту в Україні шляхом морального заохочення. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2012. № 1 (23). С. 3-12.

15. Бундзен П. В., Голуб Я. В. Психофизиологическое состояние спортсменов – тенденции методологии оценки и коррекции. 3 Юбилейн. конф. «Физическая культура и спорт в условиях современных социально – экономических преобразований в России». Москва: ВНИИФК. 2003. С. 308-310.

16. Буштрук В. Д., Костюченко В. Ф., Шубин Е. Г. Подготовка спортсмена в многолетнем аспекте: учеб. Пособие. Санкт-Петерб. гос. ун-т аэрокосм. приборостроения. Санкт-Петербург: СПбГУАП, 2002. 32 с.

17. Варданян А. Н., Сопов В. Ф., Шакирова А. В. Влияние психологической подготовки на результат соревновательной деятельности на этапе спортивной специализации по фигурному катанию на коньках. Спортивный психолог. 2017. № 1 (44). С. 24-26.

18. Вербина Г. Г. Стрессы и управление ^моциональнЫми состояниями : конспект лекцій. М-во образования и науки Рос. Федерации, Чуваш. гос. ун-т им. И. Н. Ульянова. Чебоксары, 2005. 52 с.

19. Височіна Н., Спесивих О. Дослідження основних форм агресії і стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2013. Вип. 10. С. 88-91.

20. Височіна Н. Л. Аналіз застосування методів психокорекції у спортивній діяльності. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Фенікс, 2014. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 20. С. 56-64.

21. Височіна Н. Л. Шляхи запровадження сучасних стандартів психологічного забезпечення в систему підготовки українських спортсменів. Молодь та олімпійський рух: тези доповідей ІХ Міжнародної наукової конференції, 12-13 жовтня 2016 року. Київ, 2016. С. 135-136.

22. Воронова В. И. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе. Наука в олимпийском спорте. 2013. № 4. С. 32-39.

23. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ: Олимп. лит., 2007. 298 с.

24. Дрюков В. О., Коробейніков Г. В., Павленко Ю. О. Психофізіологічна діагностика у спорті вищих досягнень. Метод. рек. для тренерів, спортсменів, співробітників комплексних наук. груп. Київ:: Наук. Світ. 2004. 29 с.

25. Заика В. М. Психологические аспекты надежности в спорте. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки, и подготовки кадров по физической культуре и спорту. Минск, 2004. С. 354-355.

26. Иванов, В. Педагогические и метрологические основы теории и методики измерений в спорте. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. Москва, 2008. Т. 1. С. 64-66.

27. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. Санкт-Петербург: Питер. 2001. 464 с.

28. Келлер В. С., Платонов В. Н. Соревновательная деятельность в спорте. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Киев: Олимпийская литература: 2004. С. 109-131

29. Коняева Л.Д. Взаємозв'язок психічної надійності кваліфікованих веслярів-слаломістів з їх психологічними особистісними властивостями. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. 2006. № 10. С. 42-47.

30. Коробейников Г. В., Коняева Л. Д., Россоха Г. В., Вернідуб К. А., Дрожжин В. Ю. Особливості формування психофізіологічної організації у спортсменів високого класу. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць, №3. Київ: Наук. світ, 2003. С. 53- 60.

31. Коробейников Г. В., Коняева Л. Д., Россоха Г. В. Особливості функціональних станів нервової системи у спортсменок – гандболісток високої кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ(ХХІІІ), 2004. № 24. С. 22- 31.

32. Коробейников Г. В., Бітко С. М., Сакаль Л. Д., Кулініч І. В. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць, №1. Київ: Наук. світ, 2003. С. 53-60.

33. Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Зв'язок спортивної кваліфікації з індивідуально – типологічними властивостями нервової системи. Матер. всеукр. наук- практ. конф. присвячена 55-річчю факультету фізичної культури ЧНУ ім. Б. Хмельницького «Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах». Черкаси, Черкаський НУ, 2004. С.168-173.

34. Лизогуб В. С. Формування сили нервових процесів у онтогенезі людини. Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. 1999. №5. С. 65-68.

35. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Голяка С. К., Безкопильний О. П., Спринь О. Б. Особливості властивостей психофізіологічних функцій у спортсменів із різним рівнем спортивної кваліфікації. Спортивна медицина. 2008. №1. С. 174-180

36. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. №3. С. 105-109
37. Макаренко Н. В., Лизогуб В. С. Высшая нервная деятельность человека и профессиональный труд. Актуальні проблеми транспортної медицини. 2008. №3(12). С. 10-21
38. Макаренко Н., Лизогуб В., Безкопильный А. Формирование свойств нейродинамических функций у спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2005. №2. С. 80-85
39. Малинаускас Р. К., Брусокас А. Р. Особенности психической надежности баскетболистов различной квалификации. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. проф. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2010. № 1. С. 80-82.
40. Мельник Е., Силич Е. Комплексная оценка психологической подготовленности спортсменов. Молода спортивна наука України. 2009. Т. 1. С. 195-200.
41. Мильман В. З., Марищук В. Л., Блудов Ю. М и др. Психическая надежность спортсменов. Методики психодиагностики в спорте. Москва: Просвещение, 1990. С. 123-125.
42. Николаева Н. П., Полевщиков М. М., Роженцов В. В. Контроль функционального состояния спортсмена психофизиологическими методами. 3 Юбилейн. конф. «Физическая культура и спорт в условиях современных социальнo-экономических преобразований в России». Москва: ВНИИФК. 2003. С. 265-266.
43. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Современная стратегия многолетней спортивной підготовки. Наука в олимпийском спорте. 2003. № 1. С. 3-13.
44. Психология: учебное пособие для студентов экономических направлений / составители: Т. В. Наливайко, Е. Г. Щелокова. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. 213 с.

45. Психология спорта: Хрестоматия / сост.-ред. А. Е. Тарас. Москва: АСТ, 2005. 352 с.

46. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.

47. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов вузов физкультур. Профиля. Москва: Фонд Мир: Акад. проект, 2004. 570 [1] с.

48. Саенко В. Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате: [монографія]; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. 356 с.

49. Саенко В. Г., Мельниченко О. В. Необхідність урахування вікових особливостей організму юних спортсменів на заняттях з східних єдиноборств. Олімпійський спорт, фізическая культура, здоров'є нації в сучасних умовах: Сб. науч. трудов VI Междунар. науч.-практ. конф. Луганск: Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2009. С. 114-120.

50. Саенко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. Автореф.дис.... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.01 Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культ. і спорту. Київ, 2008. 22 с.

51. Саенко В. Г., Дубовой О. В., Павлюк О. М. Поліпшення психічних властивостей особистості студентів, які обрали університетський курс занять зі східних єдиноборств. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки): Зб. наук. праць. Старобільськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2016. № 4(301). С. 87-93.

52. Саенко В. Г., Скляр М. С. Психофізіологічні функції учнів старших класів, які займаються в секціях карате. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: Зб. наук. праць. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. II. С. 366-369.

53. Селье Г. Стресс без дистресс. Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. 2016. № 1. С. 78-89. -
54. Сердюк А. М., Полька Н. С., Гуліч М. П. Профілактика неінфекційних захворювань, що пов'язані зі способом життя, особливостями харчування та фізичною активністю, – вагомий напрям національної стратегії охорони здоров'я населення України. Журнал АМН України. 2010. № 2, Т. 16. С. 299-306.
55. Сидоренко Т. П., Бердник О. В. Ризик зниження рівня соматичного здоров'я здорових підлітків під впливом різних чинників. Довкілля та здоров'я. 2011. № 2(57). С. 71-74.
56. Сопов В. Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация. Вестник спортивной науки. 2004. Т. 2. С. 47-52.
57. Соціально-психологічні особливості способу життя студентів і їх вплив на здоров'я / під. ред. В. А. Огнєв, Н. О. Галічева, К. М. Сокол [та ін.]. Експериментальна і клінічна медицина. 2012. № 1(54). С. 164-169.
58. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: [монографія]. Кривий Ріг: Інтерсервіс, 2015. 446 с.
59. Шумова Н. С., Попов А. Л. Программа «психологическое обеспечение подготовки спортсменов» как содержание учебного процесса при обучении «спортивных психологов». Спортивный психолог. 2015. № 4 (39). С. 54-61.
60. Шутова С. Е., Медзик Е. А. Особенности проявления волевых качеств у студентов разных спортивных специализаций, влияющих на успешность их соревновательной деятельности. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в современных условиях: материалы I Международной научно-практической конференции. Днепропетровськ, 2015. С. 371-376.