



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.32:159.922.63

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.16512435>

Вплив ігрової діяльності на психологічну стійкість гандболістів

Тодорова Валентина Георгіївна

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор, професор кафедри гімнастики
та фізкультурно-спортивних технологій,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26,
<https://orcid.org/0000-0002-3240-6983>

Зосік Олександр Олександрович

аспірант кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»,
м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26,
<https://orcid.org/0009-0007-5200-7588>

Прийнято: 16.07.2025 | Опубліковано: 26.07.2025

Анотація. У сучасному спорті високих досягнень дедалі більше уваги приділяється не лише фізичній, а й психологічній підготовці спортсменів. Особливої актуальності набуває проблема формування та розвитку психологічної стійкості, яка є запорукою ефективної діяльності в умовах високої емоційної та фізичної напруги. У цьому контексті ігрова діяльність



розглядається як важливий засіб впливу на психоемоційний стан спортсменів, зокрема гандболістів, які функціонують у постійно змінних умовах спортивної боротьби. Важливість дослідження полягає у необхідності пошуку ефективних методик, що сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості у власних силах, стресостійкості та здатності до збереження емоційної рівноваги у критичних ігрових ситуаціях.

Мета статті – дослідити ефективність ігрової діяльності як засобу формування психологічної стійкості у гандболістів різного віку та рівня підготовки, проаналізувати відповідні науково-методичні підходи та представити результати експериментального дослідження. Завданням дослідження було обґрунтувати вибір ігрових методик, що сприяють розвитку основних компонентів психологічної стійкості, та оцінити динаміку змін за допомогою валідних психодіагностичних інструментів.

У статті проаналізовано основні підходи до визначення поняття «психологічна стійкість» у спорті, її складові та критерії оцінювання. Узагальнено сучасні методики психотренінгу, що застосовуються у підготовці спортсменів і можуть бути адаптовані до умов гандбольного тренувального процесу. Окрема увага приділяється використанню групових ігор, рольових сценаріїв, симуляційних ситуацій, які імітують типові ігрові труднощі та конфлікти, сприяючи розвитку адаптивних механізмів реагування. Наведено результати експериментального дослідження, проведеного на базі спортивної секції з гандболу, де була сформована контрольна та експериментальна група гравців. В експериментальній групі впродовж трьох місяців застосовувалися спеціальні ігрові вправи та психотренінги, спрямовані на розвиток емоційного контролю, стійкості до фрустрацій, здатності до саморегуляції та командної взаємодії.

Результати тестування, проведеного до та після впровадження програми, показали позитивну динаміку в експериментальній групі: знизився



рівень ситуативної та особистісної тривожності, підвищилися показники впевненості, внутрішнього контролю та здатності до конструктивного подолання ігрових труднощів. У той час як у контрольній групі зміни були незначними або статистично несуттєвими. Це свідчить про ефективність використання ігрової діяльності як засобу розвитку психологічної стійкості у гандболістів.

Таким чином, зроблено висновок, що системне й методично обґрунтоване застосування ігрових форм у підготовці гандболістів є важливою складовою психологічної підготовки. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на поглиблення аналізу впливу ігрових методик у різних вікових групах, а також на вивчення довгострокового ефекту від їх застосування. Отримані результати можуть бути корисними для тренерів, спортивних психологів і педагогів, які працюють у сфері командних ігрових видів спорту.

Ключові слова: *психоемоційний стан, ігрові методики, стресостійкість, командна взаємодія, спортивна психологія.*

The impact of gaming activities on the psychological resilience of handball players

Valentyna Todorova

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports,
Professor, Professor of the Department of Gymnastics and Physical Culture and
Sports Technologies, State Institution "South Ukrainian National Pedagogical
University named after K. D. Ushynsky",
Odessa, Staroportofrankivska Str., 26,
<https://orcid.org/0000-0002-3240-6983>



Oleksandr Zosik

Postgraduate Student of the Department of Gymnastics and Physical Culture and
Sports Technologies,

State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after
K. D. Ushynsky", Odessa, Staroportofrankivska Str., 26,

<https://orcid.org/0009-0007-5200-7588>

***Abstract.** In modern high-performance sports, more and more attention is paid not only to the physical, but also to the psychological preparation of athletes. The problem of forming and developing psychological resilience, which is the key to effective activity in conditions of high emotional and physical stress, is of particular relevance. In this context, gaming activity is considered as an important means of influencing the psycho-emotional state of athletes, in particular handball players, who function in constantly changing conditions of sports competition. The importance of the study lies in the need to find effective methods that contribute to reducing the level of anxiety, increasing self-confidence, stress resistance and the ability to maintain emotional balance in critical game situations.*

The purpose of the article is to investigate the effectiveness of gaming activity as a means of forming psychological resilience in handball players of different ages and levels of training, to analyze the relevant scientific and methodological approaches and to present the results of an experimental study. The task of the study was to justify the choice of game techniques that contribute to the development of the main components of psychological resilience, and to assess the dynamics of changes using valid psychodiagnostic tools.

The article analyzes the main approaches to defining the concept of "psychological resilience" in sports, its components and assessment criteria. It summarizes modern psychotraining methods used in the training of athletes and can be adapted to the conditions of the handball training process. Special attention is paid



to the use of group games, role-playing scenarios, simulation situations that simulate typical game difficulties and conflicts, contributing to the development of adaptive response mechanisms. The results of an experimental study conducted on the basis of a handball sports section, where a control and experimental group of players was formed, are presented. In the experimental group, special game exercises and psychotraining aimed at developing emotional control, resistance to frustration, the ability to self-regulation and team interaction were used for three months.

The results of testing conducted before and after the implementation of the program showed positive dynamics in the experimental group: the level of situational and personal anxiety decreased, the indicators of confidence, internal control and the ability to constructively overcome game difficulties increased. While in the control group, the changes were insignificant or statistically insignificant. This indicates the effectiveness of using game activities as a means of developing psychological resilience in handball players.

Thus, it is concluded that the systematic and methodically substantiated use of game forms in the training of handball players is an important component of psychological training. Further research can be aimed at deepening the analysis of the influence of game techniques in different age groups, as well as studying the long-term effect of their use. The results obtained can be useful for coaches, sports psychologists and teachers working in the field of team game sports.

Keywords: *psycho-emotional state, game techniques, stress resistance, team interaction, sports psychology.*

Постановка проблеми. У сучасному спортивному середовищі успішність діяльності спортсменів зумовлюється не лише рівнем фізичної та технічної підготовки, а й здатністю ефективно функціонувати в умовах психологічного напруження, високої відповідальності, конкурентної боротьби та швидкоплинних змін під час змагань [6, 8]. Особливої актуальності набуває



питання формування психологічної стійкості спортсменів, яка розглядається як здатність зберігати оптимальний рівень функціонування у складних, стресових або критичних ситуаціях, що неминуче виникають у спортивній діяльності.

У командних видах спорту, зокрема у гандболі, психологічна стійкість спортсмена визначає не лише його особисту результативність, а й ефективність взаємодії з командою, швидкість прийняття рішень, уміння зберігати концентрацію та емоційну рівновагу. Гандбол є динамічною, емоційно насиченою грою, де кожна дія вимагає високої швидкості реакції, впевненості у своїх діях, здатності до адаптації у змінній тактичній ситуації, а також уміння протистояти зовнішньому психологічному тиску (з боку суперника, глядачів, суддів, тренера тощо). За відсутності належного рівня психологічної стійкості гравець може втрачати контроль над емоціями, допускати помилки, знижувати якість прийняття рішень, що безпосередньо впливає на кінцевий результат матчу [2, 5].

Тренери, психологи та педагоги визнають необхідність цілеспрямованої роботи над розвитком психостійкості спортсменів, але в реальній практиці ця складова часто залишається другорядною або реалізується без чіткого методичного підґрунтя. У той час, як саме системний підхід до розвитку психологічних якостей може забезпечити стабільну і надійну готовність спортсмена до змагальної діяльності [1, 4].

Одним із природних, ефективних і найменш травматичних (з точки зору сприйняття спортсменами) засобів впливу на психіку є ігрова діяльність. Ігри мають великий потенціал для формування у спортсменів важливих психологічних характеристик, таких як впевненість, витривалість до стресу, здатність до саморегуляції, швидке прийняття рішень, командна взаємодія. У молодшому і середньому спортивному віці саме через ігрову активність можливе гармонійне поєднання фізичного і психічного розвитку спортсмена [9, 12].



Попри це, в науково-методичній літературі спостерігається недостатній рівень уваги до питання впливу спеціально організованої ігрової діяльності на розвиток психологічної стійкості гандболістів, що створює певну прогалину між теорією та практикою. Недостатньо розроблено ігрові методики з психотренувальним компонентом, бракує критеріїв оцінки ефективності таких впливів, а також системного аналізу їхньої результативності в контексті підготовки гандболістів до змагань.

Таким чином, постає необхідність поглибленого дослідження ігрової діяльності як чинника розвитку психологічної стійкості гандболістів, що зумовлює актуальність обраної теми, її теоретичну значущість і практичну доцільність для підвищення ефективності спортивної підготовки.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри науковий і практичний інтерес до проблеми психологічної стійкості спортсменів, питання її формування за допомогою ігрової діяльності досі розглядається фрагментарно. Наявні дослідження переважно акцентують увагу на психофізіологічних механізмах стресостійкості або на застосуванні ізольованих психотренінгових технік, що мають обмежений зв'язок із реальними умовами спортивної гри [3, 7, 15].

Також залишаються недостатньо висвітленими такі аспекти:

- яким чином структура ігрових вправ може бути адаптована для розвитку конкретних компонентів психологічної стійкості (емоційної регуляції, самоконтролю, впевненості, тривожності тощо);
- які саме характеристики ігрового середовища (конкуренція, командна взаємодія, фактори невизначеності) найбільше впливають на психоемоційну стабільність гравців;
- які форми контролю та оцінки ефективності впливу ігрової діяльності на психіку спортсмена є найдоцільнішими.



Крім того, недостатньо розроблено науково-методичні рекомендації щодо цілеспрямованого включення ігрових вправ у систему психопідготовки гандболістів різного віку та рівня кваліфікації, що зумовлює необхідність систематизації наявних знань і поглибленого дослідження цього питання.

Аналіз науково-методичних джерел. У науково-педагогічній літературі поняття психологічної стійкості спортсмена трактується як здатність підтримувати високий рівень працездатності, приймати адекватні рішення, зберігати емоційну рівновагу та адаптуватися до змін у середовищі в умовах значного психоемоційного навантаження. Означена характеристика вважається ключовим чинником успішної змагальної діяльності, особливо в командних видах спорту, де на спортсмена впливає не лише суперник, а й ситуаційні фактори: глядачі, суддівство, дії партнерів по команді, часові обмеження тощо [3, 14].

Дослідження, присвячені формуванню психологічної стійкості у спортсменів, здебільшого зосереджуються на таких напрямках, як психотренінг, візуалізація, розвиток навичок саморегуляції, когнітивна перебудова та зниження тривожності [5, 10]. Водночас, у спортивній практиці ігрові методи активно використовуються для розвитку техніко-тактичних навичок, однак їхній вплив на психологічну сферу залишається недостатньо вивченим.

Ігрова діяльність у спорті часто розглядається як ефективний інструмент для створення емоційно насиченого та динамічного середовища, що сприяє активному прояву особистісних якостей, розвитку реакції на стрес, удосконаленню міжособистісної взаємодії, гнучкості мислення, а також формуванню впевненості у власних силах. Завдяки своїй природній мотиваційності гра активізує психічні процеси, пов'язані з прийняттям рішень, емоційною регуляцією та стійкістю до зовнішнього тиску. Такі умови максимально наближені до змагальних, що робить ігрову діяльність потенційно



ефективним засобом для підготовки спортсменів до психологічних викликів [4, 11].

Попри це, більшість наукових досліджень у сфері підготовки спортсменів зосереджені на фізіологічних, технічних або тактичних аспектах, а психологічний вплив ігрових методів залишається другорядним. Зокрема, в ігрових видах спорту, таких як гандбол, увага частіше приділяється швидкості переміщення, координації, тактичному мисленню, ніж формуванню емоційної стабільності або стійкості до стресу через ігрову взаємодію.

Наявні підходи до психологічної підготовки, засновані на індивідуальній роботі зі спортсменом, не завжди відповідають специфіці командної гри, де психологічна стабільність має проявлятися в умовах колективної взаємодії, раптових змін ситуації та необхідності приймати рішення під тиском. Тому особливу цінність має створення таких ігрових умов, у яких гравець вчиться не лише технічно діяти, а й зберігати психологічну рівновагу, контролювати емоції, реагувати на невдачі, підтримувати партнерів та ефективно функціонувати в команді [1, 13].

У світовій практиці поступово зростає інтерес до інтеграції психологічної підготовки в загальну тренувальну модель через включення вправ, що імітують змагальні ситуації, викликають емоційний стрес або вимагають швидкої адаптації. Проте в контексті гандболу такі методики досліджуються вкрай обмежено.

Таким чином, аналіз науково-методичних джерел дає підстави стверджувати, що попри визнання важливості психологічної стійкості у спорті, питання її формування через ігрову діяльність, особливо в командних видах спорту, потребує подальшого глибокого вивчення. Системний підхід до організації ігрового тренувального процесу з урахуванням психологічних завдань може стати ефективним засобом для підвищення психоемоційної готовності гандболістів до змагальної діяльності.



Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета статті – дослідити вплив спеціально організованої ігрової діяльності на психологічну стійкість гандболістів та обґрунтувати доцільність її застосування у тренувальному процесі з метою підвищення психоемоційної готовності спортсменів до змагань.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати наукові підходи до формування психологічної стійкості спортсменів.
- Визначити компоненти ігрової діяльності, що мають потенціал для впливу на психіку гандболістів.
- Провести експеримент з використанням спеціально організованих ігрових вправ у тренувальному процесі.
- Оцінити ефективність запропонованих методик за допомогою психодіагностичних методів.
- Надати рекомендації щодо інтеграції ігрових впливів у систему психопідготовки гандболістів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження було поставлено за мету вивчити ефективність спеціально організованої ігрової діяльності у формуванні психологічної стійкості гандболістів. Для досягнення цієї мети було організовано педагогічний експеримент, який включав три етапи: констатувальний, формувальний і контрольний. Експеримент проводився протягом 8 тижнів на базі спортивної школи, у якій функціонують групи гандболістів юнацького віку.

Контингент дослідження. У дослідженні взяли участь 30 юнаків віком 15–17 років, які мали щонайменше два роки досвіду занять гандболом. Випробуваних було розподілено на дві рівнозначні за складом та рівнем підготовки групи:



- контрольна група (КГ) – 15 спортсменів, які займалися за чинною програмою підготовки;
- експериментальна група (ЕГ) – 15 спортсменів, які, окрім основного навчального плану, додатково включали у тренувальний процес комплекс спеціально розроблених ігрових вправ з акцентом на розвиток психологічної стійкості.

Методи дослідження. Для оцінки ефективності впроваджених засобів було використано комплекс методик, що дозволив дослідити динаміку змін у психологічному стані спортсменів. Зокрема:

Методика САН (самопочуття, активність, настрій) – використовувалася для оцінки поточного емоційного стану спортсменів перед і після тренувань, а також на початку і наприкінці експерименту. Вона дозволяла виявити загальну психоемоційну стабільність, рівень мотивації та настроєності на діяльність.

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна – застосовувалась для вимірювання рівня ситуативної (реактивної) та особистісної (стабільної) тривожності. Ця методика дозволила виявити, наскільки гравці здатні зберігати спокій у стресових умовах та як реагують на напруження перед змаганнями чи тренуваннями.

Спостереження за поведінкою у грі – фіксувалися реакції гравців на помилки, агресивність, зниження активності, імпульсивність у прийнятті рішень, вербальні та невербальні прояви напруги. Використовувалася спеціальна карта спостереження з оцінюванням п'яти показників за п'ятибальною шкалою.

Метод незакінчених речень – дозволяв виявити глибинні уявлення спортсменів про себе, команду, конкуренцію, страх поразки, впевненість тощо. Результати оброблялися якісно, з подальшим групуванням за тематичними блоками.



Соціометричне опитування – дозволяло оцінити рівень прийняття та психологічного клімату в команді, що безпосередньо впливає на психологічну рівновагу спортсменів у командній грі.

Період дослідження тривав 8 тижнів. Заняття в обох групах проводились 4 рази на тиждень по 90 хвилин. Розроблений комплекс вправ для ЕГ включав елементи спеціальної ігрової діяльності, мета якої – створення ситуацій контрольованого психоемоційного напруження, розвиток здатності до саморегуляції, стресостійкості, колективного мислення, емоційної стійкості та позитивної установки на результат.

Зміст ігрової програми включав:

- Ігри на швидке прийняття рішень у змінних умовах, наприклад, «перехідна зона», де гравці мали адаптуватися до постійних змін умов завдання: зміна напрямку атак, заміна партнерів, додаткові обмеження (один пас, два дотики тощо). Такі вправи сприяли гнучкості мислення та зниженню впливу тривожності.

- Ігри з навмисним психологічним тиском: гравцям навмисно задавалися складні умови – наприклад, рахунок «назад», або гра в меншості, або додавання шумових факторів. Це створювало атмосферу, близьку до змагальної, і тренувало навички збереження концентрації під тиском.

- Командні конкурси з аналізом результатів: після кожної вправи гравцям пропонувалось обговорити, що було найскладнішим, як вони впорались зі стресом, як змінювався настрій. Це сприяло рефлексії, формуванню навичок усвідомленого контролю над емоціями.

- Ігри з раптовими змінами правил: наприклад, зміна завдань під час виконання вправи: спочатку звичайна передача м'яча, потім – гра без голосових команд, потім – заміна капітана. Це дозволяло тренувати адаптивність і самоконтроль.



• Ігри з підвищеним рівнем змагання: заохоченням виступали символічні нагороди, право обрати наступне завдання, ротація ролей. Завдяки цьому створювалася конструктивна конкуренція, що дозволяла моделювати напругу, аналогічну змаганням.

На контрольному етапі дослідження повторно проводилися всі психодіагностичні процедури та спостереження.

Показники за тестом САН: в експериментальній групі спостерігалось стабільне зростання показників активності та настрою, у порівнянні з контрольною. У 80% гравців ЕГ підвищився рівень загального емоційного комфорту під час тренувань. Контрольна група не виявила суттєвих змін.

Рівень тривожності: у ЕГ ситуативна тривожність знизилася у середньому на 20%, особистісна – на 12%. У КГ зміни не були статистично значущими. Зниження тривожності в ЕГ супроводжувалось зростанням суб'єктивної впевненості у власних силах.

Спостереження під час ігор: гравці ЕГ демонстрували менше емоційних зривів, краще контролювали поведінку у ситуаціях помилок, менше агресії та імпульсивних реакцій. Відзначено зростання конструктивної комунікації, підказок, взаємопідтримки між гравцями.

Аналіз незакінчених речень: у відповідях гравців ЕГ спостерігався зсув від негативних формулювань до нейтральних або позитивних. Зросла частота використання слів, що виражають впевненість, довіру до себе і партнерів, бажання досягати мети.

Соціометрія: у ЕГ покращилися показники емоційної згуртованості, зменшилась кількість «ізолюваних гравців». У КГ значних змін не зафіксовано.

Результати дослідження свідчать про те, що спеціально організована ігрова діяльність позитивно впливає на формування компонентів психологічної стійкості гандболістів. Зниження рівня тривожності, зростання емоційної стабільності, розвиток самоконтролю та покращення командної взаємодії



дозволяють спортсменам краще адаптуватися до умов змагань і ефективно реалізовувати свій потенціал.

Ігрові методи, які використовувались у ході дослідження, виявилися не лише ефективними, а й природними для юнацького віку: вони не викликали відторгнення, навпаки – сприяли мотивації, залученості, ініціативності. Такий підхід дозволяє вирішувати завдання психологічної підготовки без необхідності формалізованих занять з психологом, інтегруючи психотренінг у звичний тренувальний процес.

Висновки. Проведене дослідження підтвердило ефективність впровадження цілеспрямованої ігрової діяльності у тренувальний процес як засобу підвищення рівня психологічної стійкості гандболістів. На основі отриманих результатів можна зробити низку важливих теоретичних і практичних висновків, що мають значення як для спортивної психології, так і для методики тренувального процесу в ігрових видах спорту.

По-перше, було встановлено, що традиційна система підготовки гандболістів недостатньо охоплює психологічний аспект адаптації спортсменів до стресогенних факторів змагальної діяльності. У стандартному тренувальному процесі домінують фізичні та техніко-тактичні компоненти, у той час як розвиток емоційної стійкості, самоконтролю, здатності до швидкого прийняття рішень та зниження тривожності часто залишається поза увагою.

По-друге, результати експерименту засвідчили, що включення спеціально розроблених ігрових вправ, рольових ситуацій, елементів психологічного тренінгу у форматі командної гри суттєво впливає на емоційний стан гандболістів. Спортсмени з експериментальної групи продемонстрували виражену позитивну динаміку за такими критеріями, як загальний рівень психологічної стійкості, емоційна стабільність, самоконтроль у стресових ситуаціях, зниження рівня тривожності та підвищення здатності адаптуватися до динамічних умов гри.



По-третє, підтверджено, що саме ігровий формат є оптимальним засобом психологічного впливу на спортсменів молодіжного віку. Ігрова діяльність, будучи природною та привабливою формою взаємодії, активізує внутрішню мотивацію, зменшує психоемоційне напруження та сприяє формуванню позитивного емоційного фону. Через гру спортсмени вчаться регулювати власні емоції, сприймати труднощі як виклики, а не як загрозу, підвищується здатність діяти ефективно в умовах стресу.

Таким чином, ігрова діяльність може розглядатися як потужний і доступний інструмент цілеспрямованого формування психологічної стійкості гандболістів, що має бути інтегрований у загальну систему спортивної підготовки. Зокрема, доцільним є створення окремого модуля у тренувальному процесі, який би передбачав використання психологічно орієнтованих ігрових вправ, ситуаційних рольових ігор, командних завдань з елементами моделювання змагального тиску.

Отримані дані можуть бути використані тренерами, спортивними психологами, методистами при розробці програм фізичної та психолого-педагогічної підготовки у гандболі та інших командних видах спорту. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довгострокового впливу ігрової діяльності на психологічний стан спортсменів, виявлення індивідуальних особливостей реагування та розробку диференційованих підходів до формування психологічної стійкості залежно від віку, статі, спортивної кваліфікації.

Список використаних джерел

1. Андріянова В. А., Полятикіна К. В. Використання психокорегуючої підготовки у гандболістів. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України : зб. матер. VII Міжн. конф., Київ, 14 листопада 2024 р. Київ, 2025. С. 18–20.



2. Андронов В. Комплексний підхід до фізіологічної та силової підготовки в гандболі. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя: Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 18–19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 276-279.

3. Апанасенко А.В. Фізична підготовленість гандболістів на етапі попередньої базової підготовки. Фізичне виховання та спорт, 2025, (1), 217-223.

4. Апанасенко А.В., Тищенко В.О. Функціонально-нейрофізіологічна модель побудови річного макроциклу підготовки гандболістів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2025, Серія 15, 5К(191), 9-13.

5. Дяченко, М. В., & Дяченко, А. Ю. (2025). Педагогічна ефективність цільового впливу на фізичні якості гандболісток у структурі процесу підготовки. Академічні візії, (44).

6. Дяченко М., Тищенко В. Психічний та емоційно-вольовий стан кваліфікованих гандболісток. Спортивні ігри. 2023. № 2(28). С. 41–52.

7. Зенькова Н. П. Психологічна підготовка спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2020. 144 с.

8. Козіна Ж. Л. Психологія фізичного виховання і спорту: монографія. Харків: ХДАФК, 2018. 356 с.

9. П'ятничук Г. О. Психоемоційне виснаження спортсменок у змагальному періоді. Спортивна наука. 2022. № 2. С. 91–96.

10. Тищенко, В. О., Зубов, В. О., & Тищенко, Д. Г. (2023). Комплексна оцінка фізіологічних параметрів як детермінант аеробної та анаеробної працездатності спортсменів. *Фізичне виховання та спорт*, (3), 129-135.

11. Тищенко В. О., Лочман В., Мордвинов К., Белоус М. А., Тищенко Д. Г. Застосування інноваційних засобів у навчально-тренувальному процесі в гандболі. Фізичне виховання та спорт. 2021. Т. 2. С. 57-64.



12. Шаверський В. Обґрунтування програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2017. Вип. 3(22). С. 462–469.

13. Южбабенко О. О. Психологічна стратегія саморегуляції гандболістів з метою запобігання емоційного вигорання. Сумський державний ун-т. Суми, 2024. 64 с.

14. T Tyshchenko D., Plummer S., Nikulichev D. Synergy of physiology, psychology and tactics: key to success in handball. *Фізичне виховання та спорт*, 2024. № 1, 316-323.

15. Tyshchenko V., Tyshchenko D., Andronov V., Ivanenko S., Adamchuk V., Hlukhov I., Drobot K. (2024). Comprehensive evaluation of efficiency to identify deficiencies in muscle activity in different modes in team sports. *Wiadomosci lekarskie. Wiadomosci lekarskie Medical Advances*. Vol. LXXVII. Issue 2. pp. 194-200.