УДК: 159. (98):796/799

ББК: 88.945:75.7

***Ірина Білоус***

**СТРАТЕГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ (НЛП) В СПОРТІ**

*Нейролінгвістичне програмування (НЛП), як психологічний напрям, в останні роки набуває все більшої популярності та вважається досить ефективним і перспективним інструментом рішення великої кількості психологічних проблем людини в різних сферах життя, в тому числі і спортивній діяльності. В той же час, існує багато міфів і стереотипів, які обмежують застосування даного напрямку психології в спортивній галузі України, хоча відгуки закордонних спеціалістів підтверджують позитивні результати його застосування. НЛП – дисципліна, яка займається виявленням, формалізацією і передачею успішного досвіду в найрізноманітніших галузях життєдіяльності, в тому числі і спорті, передаючи досвід досягнення стратегії успішності шляхом моделювання, за допомогою застосування ряду психологічних технологій. Техніки НЛП активують глибинні психофізіологічні ресурси підсвідомості, що приводить до отримання високих спортивних результатів, а сам метод НЛП може зайняти достойне місце в психологічній підготовці спортсменів, так як вони навчають більш ефективній саморегуляції, направленій на максимальну мобілізацію наявних можливостей, позитивне розкриття власних ресурсів, моделювання оптимального стилю поведінки та реалізації його в системі професійної спортивної діяльності.*

***Ключові слова.*** *НЛП, нейролінгвістичне програмування в спорті, психологія спорту, сучасні технології підготовки спортсменів.*

***Ирина Билоус. СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ (НЛП) В СПОРТЕ***

*Нейролингвистическое программирование (НЛП), как психологическое направление, в последние годы приобретает все большую популярность и считается достаточно эффективным и перспективным инструментом решения большого количества психологических проблем человека в разных сферах жизни, в том числе и спорте. В той же время, существует много мифов и стереотипов, которые ограничивают применение данного направления психологии в спортивной отрасли Украины, хотя отзывы зарубежный специалистов подтверждают положительные результаты его применение. НЛП - дисциплина, которая занимается выявлением, формализацией и передачей успешного опыта в самых различных областях жизнедеятельности, в том числе и спорте, передавая опыт достижения стратегии успешности путем моделирования, с помощью применения ряда психологических технологий. Техники НЛП активируют глубинные психофизиологические ресурсы подсознания, приводит к получению высоких спортивных результатов, а сам метод НЛП может занять достойное место в психологической подготовке спортсменов, так как они обучают более эффективной саморегуляции, направленной на максимальную мобилизацию имеющихся возможностей, положительное раскрытие собственных ресурсов, моделирование оптимального стиля поведения и реализации его в системе профессиональной спортивной деятельности.*

***Ключевые слова.*** *НЛП, нейролингвистическое программирование в спорте, психология спорта, современные технологии подготовки спортсменов.*

***Irina Bilous. STRATEGIC POSSIBILITIES FOR THE USE OF NEURO-LANGUAGE PROGRAMMING (NLP) IN SPORTS***

*Neurolinguistic programming (NLP), as a psychological trend, has become increasingly popular in recent years and is considered a very effective and promising tool for solving a large number of psychological problems of a person in various spheres of life, including sports activities. At the same time, there are many myths and stereotypes that limit the application of this direction of psychology in the sports industry of Ukraine, although the reviews of foreign specialists confirm the positive results of its application. NLP is a discipline that deals with the identification, formalization and transfer of successful experiences in a wide variety of fields of life, including sports, by transferring the experience of achieving a strategy of success through simulation, through the application of a number of psychological technologies. NLP techniques activate deep psychophysiological resources of the subconscious, resulting in high sports results, and the NLP method itself can take a worthy place in the psychological training of athletes, since they teach more effective self-regulation, aimed at maximizing the mobilization of available opportunities, positive disclosure of their own resources, modeling the optimal style of behavior and its implementation in the system of professional sports activities.*

***Keywords.*** *NLP, neuro-linguistic programming in sports, sports psychology, modern technologies of training athletes.*

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.**

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) на сьогоднішній день являється одним з найбільш популярних і, в той же час, спірним напрямком прикладної психології. Область застосування НЛП надзвичайно широка і включає в себе психотерапію, медицину, педагогіку, бізнес, маркетинг, а також спорт [7, 8]. На відміну від багатьох інших практично орієнтованих психологічних дисциплін, нейролінгвістичне програмування забезпечує швидкі зміни і рішення проблем суспільства та людини, причому реалізує все це в безумовно ефективному та екологічному режимі [1, 5, 7].

 В той же час, НЛП є однією з найбільш складних систем психології, засвоєння та використання якої потребує досить значних психічних зусиль як від спеціаліста з нейропрограмування, так і від суб’єкта процесуальної діяльності. На відміну від «класичних» психологічних дисциплін, що являють собою, як би квінтесенцію здорового глузду, парадигми, концепції, моделі, фрейми і техніки НЛП не виводяться просто із накопиченого людьми досвіду, а потребують серйозної переорієнтації характеру розумової активності та відмови від багатьох стереотипів діяльності. А колосальний методологічний арсенал НЛП, що включає декілька сотень технологій психотерапевтичних інтервенцій, пред’являє серйозні вимоги до пам’яті, уваги, емоційно-вольових та характерологічних здібностей людини [4].

Вищеописані причини відчутно перешкоджають широкому розповсюдженню НЛП, а враховуючи цілий ряд міфів, стереотипів і банального невігластва населення пострадянського простору, пов’язаного із відношенням до психіатрії та психології в цілому, нездоровому ажиотажу щодо зомбування чи маніпулювання людською свідомістю, а також не зовсім вдале широке дилетантське використання імпортованого NLP в торгівлі та коучингу, значно знецінили його можливості [10]. Тому використання нейролінгвістичного програмування в Україні, нажаль, залишається дуже обмеженим в цілому ряді напрямків діяльності, в тому числі і спорті.

**Мета дослідження** – ознайомити фахівців в галузі спорту з методом НЛП, як одним з найсучасніших і перспективних напрямів психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів.

**Методи дослідження**.  На теоретичному рівні дослідження для розкриття і обгрунтування більш глибинних і суттєвих сторін застосування нейро-лінгвістичного програмування в спорті нами використовувались такі загальнонаукові методи, як елементарно-теоретичний аналіз останніх наукових досліджень в даній галузі; а також гіпотетичний підхід логічного методу для встановлення можливості ефективного застосування нейролінгвістичного програмування в підготовці висококваліфікованих спортсменів.

Останнім часом в суміжних державах, а особливо Росії, значно підвищився інтерес до застосування технологій і методів НЛП, які широко використовуються в США, Німеччині, Китаї та цілому ряді інших країн для вирішення проблем, пов’язаних із спортом вищих досягнень [8, 11, 12, 13]. За два останні десятиліття даний напрям психотерапії став могутнім інструментом досягнення поставлених цілей в спортивній практиці, адже змагальна діяльність потребує максимальної самовіддачі та мобілізації всіх фізичних і психічних ресурсів. Цілий ряд несприятливих психологічних станів викликають дезорганізацію роботи спортсмена і ведуть до зниження його результативності в умовах змагальної діяльності. Тому пошук ефективних засобів корекції фізичних і психологічних станів спортсмена, які б сприяли його оптимальній працездатності і адекватній поведінці в екстремальних умовах змагань, є надзвичайно актуальним на сьогоднішній день.

До недавнього часу це питання вирішувалось, у значній мірі, за рахунок легального або нелегального вживання допінгу. Однак, надзвичайно прискіплива увага останніми роками світової спортивної спільноти до його застосування, призвела до цілого ряду дискваліфікацій спортсменів та їх досягнень, в тому числі і українських [9]. Тому дане питання хвилює як спортсменів, так і лікарів, тренерів, психологів, оскільки за бажання бути першим та показувати найвищі результати спортсмен платить страхом бути знятим зі змагань, психічною неадекватністю чи сумнівною перспективою подальшої спортивної кар’єри.

Якщо навіть не враховувати етично-моральну сторону питання вживати чи ні фармацевтичні засоби стимуляції працездатності, і якщо не використовувати, то як зробити, щоб спортсмен був на піку своїх можливостей в потрібний час і продемонстрував максимально можливу результативність? Очевидно, слід вести мову про заміщення впливу допінгу на психофізичний стан спортсмена впливом психологічним, зокрема методами НЛП, яких у даного напрямку психотерапії є вповні достатньо.

Кількість наукових даних в літературі про результати роботи в напрямках застосування технологій НЛП в спорті практично відсутня, поодинокі відомості з цього питання іноді з’являються в інформаційних джерелах та інтернеті, але не дають можливості скласти повне уявлення про масштаби застосування даних методик в спорті, хоча бум публікацій про їх ефективність в сферах комунікації – продажах, переговорах, тренiнгах та ін. заставляє задуматись про надзвичайну скромність науківців та спеціалістів, що ведуть розробки в даній галузі.

На сьогодні НЛП в теоретичному плані розглядається як «…модель людських комунікацій і поведінки, яка може бути ефективно використана для організації чи опису взаємодій в психотерапії, педагогіці, менеджменті з метою їх оптимізації» [6]. Тобто, в основі НЛП міститься продуктивне ядро – система моделювання, яка реалізується за допомогою психотехнік. Останні являються всього лиш результатом моделювання і зручним способом передачі досвіду, отриманого в тій чи іншій предметній галузі [3].

Виходячи з вищесказаного, логічно припустити, що моделювання – це алгоритмізація високо ефективної спортивної діяльності, яка апріорі може привносити значний вклад в розвиток спорту і спортивних досягнень. Адже, коли спортсмен розуміє, які складові впливають на його відчуття, поведінку, сприйняття ситуації, він стає більш ефективним, оскільки відтворює моделі інших людей, які досягли успіху в даній галузі та відкриває і реалізує ті механізми та шляхи досягнення успіху, які він раніше навіть не враховував. Крім того, краще розуміння своїх скритих можливостей і усунення наявних гальмівних «кліток» і стереотипів дає можливість спортсмену максимально розкрити свої особистісні і професійні якості.

НЛП дуже усвідомлено підходить до кожного кроку роботи з точки зору досягнення результату. Ефективність НЛП пов’язана з тим, що коли, до прикладу, спортсмен уявно відпрацьовує підвищення будь-якої фізичної якості, його нейрони активізуються саме в тій послідовності, в якій вони були би задіяні, коли би він робив ці дії в реальності. Вважається, що ця нейронна активність, поряд з м’язовими скороченнями, відповідає за розвиток нейро-м’язової координації [2]. Тому окрім фізичної досконалості, що досягається за рахунок багаторазового відпрацювання спортивних рухів, ударів, прийомів та інших елементів фізичної діяльності, з’являється емоційне підкріплення цих дій і впевненість у своїх можливостях. Окрім цього, значно скорочується термін поетапного формування алгоритму рухової дії.

В спорті НЛП може рішати цілий ряд різноманітних задач, основна з яких – це досягнення високих спортивних результатів, адже даний метод володіє цілим набором інструментів, які можуть змінювати стратегії поведінки, покращувати здібності і можливості спортсмена, усувати помилки, забирати психологічні бар’єри і страхи, працювати з його оптимальними бойовими станами і багато іншого [13, 14]. Застосування психотехнологій буде доцільним не тільки спортсменам-початківцям, у яких виникає цілий ряд перешкод, таких як страх програшу чи страх приниження, страх перед більш сильними суперниками, невпевненість у власних силах, низька мотивація, які значно ускладнюють або роблять неможливим досягнення поставленої задачі. Водночас, воно є серйозною допомогою для спортсменів, які націлені на вершини успіху, тобто призерам змагань і чемпіонам, які досягають високих результатів, вміють працювати над собою, перебувають в хорошій фізичній і психічній формі. Тут НЛП допомагає набути навичок, які дадуть можливість стабілізувати набуті досягнення, відточити алгоритми рухових дій, в повній мірі реалізувати свій наявний потенціал навіть в несприятливих змагальних ситуаціях і усвідомлено використовувати свої резервні можливості та реалізувати успішні моделі поведінки.

В основі роботи зі спортсменами першочергово лежить моделювання стратегій успішності, але водночас створюється можливість проаналізувати особистісну систему суперника, тобто «прочитати» його поведінкові реакції, зрозуміти як і за рахунок чого він буде діяти. В плані захисту від зовнішніх впливів, то в цьому випадку розглядаються можливі варіанти розвитку подій, прораховуються складні ситуації, які можуть виникнути і, відповідно, максимально відпрацьовуються рефлекторні реакції на виявлені виклики.

В психології спорту має місце застосування таких базових форм нейролінгвістичного програмування, як психодіагностика, індивідуальна психологічна підготовка спортсмена, групова підготовка команди, ефективний менеджмент в даному виді спорту та цілий ряд системоформуючих стратегій досягнення поставлених цілей в професійній діяльності.

**Висновок.**

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) – це практичний напрямок роботи з психікою людини, який в останні роки набуває все більшої популярності і вважається досить ефективним і перспективним інструментом рішення багатьох психологічних проблем, причому в найрізноманітніших сферах його життя – від бізнесу до спорту. Одначе, цілий ряд стереотипів і міфів до нинішнього дня свідомо обмежують впровадження даного напрямку в професійну діяльність спортсменів.

Технології НЛП активують глибинні психофізіологічні ресурси підсвідомості, моделюючи стратегії успішності, що значно підвищує ефективність тренувань і покращує результати, як окремих спортсменів, так і цілих збірних.

Метод НЛП може зайняти достойне місце в психологічній підготовці спортсменів, так як вони навчають більш ефективній саморегуляції, направленій на максимальне виявлення і розкриття власних можливостей, моделювання оптимального стилю поведінки та реалізації його в системі професійної спортивної діяльності.

1. Венди Яго. The NLP Brain Builder. – М.: Эксмо, 2012. Переводчик Татьяна Новикова. (Серия НЛП-мастер). – 320 с.
2. Джон Гриндер, Ричард Бэндлер. Трансформейшн: Нейролингвистическое программирование и структура гипноза. – M.: Флинта, 1999. – 296 с.
3. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.koob.pro/dilts_robert/modeling_with_nlp>;

<http://lib100.com/nlp/modeling_with_nlp/html/>

1. Ковалев С.В. Основы нейролингвистического программирования: введение в человеческое совершенство: [учебное пособие]. – М.: Твои книги, 2011. – 208 с. (Библиотека NLP).
2. Роберт Дилтс. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. - СПб.: Питер, 1999. – 340 с.
3. Психотерапевтическая энциклопедия. / Под ред. Б. Д. Карвасарского. [3-е изд., перераб. и доп.]. – Спб: Питер-Юг, 2006. – 946 с.
4. Холл Майкл, Боденхамер Боб. Полный курс НЛП. – СПб.: АСТ-Астрель, 2017. – 635 с. (Серия: Психология. Глубинная психология. Психоанализ).
5. Чернышов Б.М., Юнин А.М., Крепак-Орлова Ю.Ю. Нейролингвистическое программирование (НЛП) в коррекции спортивной работоспособности // Материалы I Всероссийского конгресса «МЕДИЦИНА ДЛЯ СПОРТА» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.sportmedicine.ru/medforsport-2011-papers/chernyshev.php>

1. Юрій Олійник, Богдан Мицкан, Пилип Солдатенков. Антидопінгова освіта в системі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту в Україні й Росії / Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2014. – Вип. 19 – С. 56-64.
2. [Jackie Sturt](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Sturt%20J%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23211179), [Saima Ali](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Ali%20S%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23211179),University of Southampton, Southampton [Wendy Robertson](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Robertson%20W%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23211179), [David Metcalfe](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Metcalfe%20D%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23211179), [Amy Grove](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Grove%20A%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23211179),Warwick Medical School, University of Warwick, Coventry Claire BourneCoventry University, Coventry, [Chris Bridle](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Bridle%20C%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23211179) // Neurolinguistic programming: a systematic review of the effects on health outcomes // [Br. J. Gen. Pract](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3481516/). – 2012. – Vol. 62, № 604. – P. 757-764. [[PubMed](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9923190)].
3. [Lazarus Jeremy](http://eprints.mdx.ac.uk/view/creators/Lazarus%3D3AJeremy%3D3A%3D3A.html) and [Cohen Rhonda](http://eprints.mdx.ac.uk/view/creators/Cohen%3D3ARhonda%3D3A%3D3A.html).  Sport psychology and use of neuro linguistic programming (NLP) in sport // Journal of Health, Social and Environmental Issues. – 2009. – Vol. 10, № 1. – P. 5-12. [Електронний ресурс Middlesex University London]/ - Режим доступу: <http://eprints.mdx.ac.uk/15740/>
4. Meisam Savardelavar and Amir Hooshang Bagheri. Using NLP in Sport Psychology: Neuro-Linguistic Programming affects on boxer State-Sport Confidence by using Meta-Models Method // Euro. J. Exp. Bio. – 2012. – Vol 2, № 5. – P. 1922-1927.
5. Mikicin M., Kowalczyk M. [Audio-Visual and Autogenic Relaxation Alter Amplitude of Alpha EEG Band, Causing Improvements in Mental Work Performance in Athletes //](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26016588/) Appl Psychophysiol Biofeedback. – 2015. – Vol. 40, № 3. – P. 219-227.
6. [Mohammad Keilani](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Keilani%20M%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798), [Timothy Hasenöhrl](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Hasen%26%23x000f6%3Bhrl%20T%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798), [Immanuel Gartner](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Gartner%20I%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798), [Christoph Krall](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Krall%20C%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798), [Johannes Fürnhammer](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=F%26%23x000fc%3Brnhammer%20J%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798), [Fadime Cenik](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Cenik%20F%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798) and [Richard Crevenna](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Crevenna%20R%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798). Use of mental techniques for competition and recovery in professional athletes // [Wien Klin Wochenschr](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4875065/). – 2016. – Vol. 128. – P. 315-319.
7. Wendy Iago. The NLP Brain Builder. – M.: Eksmo, 2012. Translator Tatiana Novikova. (Series NLP-master). - 320 s.
8. John Grinder, Richard Bandler. Transformation: Neuro-linguistic programming and the structure of hypnosis. - M .: Flint, 1999. - 296 p.
9. Dilts R. Modeling with the help of NLP [Electronic resource]. - Access mode: http://www.koob.pro/dilts\_robert/modeling\_with\_nlp;

[Http://lib100.com/nlp/modeling\_with\_nlp/html/](http://lib100.com/nlp/modeling_with_nlp/html/)

1. Kovalev SV Foundations of neurolinguistic programming: an introduction to human perfection: [manual]. - M .: Your books, 2011. - 208 p. (Library of the NLP).
2. Robert Dilts. Foci of the language. Change beliefs through NLP. - St. Petersburg: Peter, 1999. - 340 p.
3. Psykhoterapevtychna entsyklopediya. / Pod red. B. D. Karvasarskoho. [3-tye vyd., Pererab. i dop.]. - SPb: Piter-Pivdenʹ, 2006. - 946 s.
4. Kholl Maykl, Bodenkhamer Bob. Polnyy kurs NLP. – SPb.: AST-Astrel, 2017. – 635s. (Seriya: Psikhologiya. Glubinnaya psikhologiya. Psikhoanaliz).
5. Chernyshov B.M., Yunin A.M., Krepak-Orlova YU.YU. Neyrolingvisticheskoye programmirovaniye (NLP) v korrektsii sportivnoy rabotosposobnosti // Materialy I Vserossiyskogo kongressa «MEDITSINA DLYA SPORTA» [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: [http://www.sportmedicine.ru/medforsport-2011-papers/ chernyshev. php](http://www.sportmedicine.ru/medforsport-2011-papers/%20chernyshev.%20php)
6. Yuriy Oliynyk, Bohdan Mytskan, Pylyp Soldatenkov. Antydopinhova osvita v systemi pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya i sportu v Ukrayini y Rosiyi / Visnyk Prykarpat·sʹkoho universytetu. Seriya: Fizychna kulʹtura. – 2014. – Vyp. 19 – S. 56-64.
7. [Jackie Sturt](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Sturt%20J%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23211179), [Saima Ali](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Ali%20S%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23211179),University of Southampton, Southampton [Wendy Robertson](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Robertson%20W%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23211179), [David Metcalfe](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Metcalfe%20D%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23211179), [Amy Grove](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Grove%20A%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23211179),Warwick Medical School, University of Warwick, Coventry Claire BourneCoventry University, Coventry, [Chris Bridle](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Bridle%20C%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=23211179) // Neurolinguistic programming: a systematic review of the effects on health outcomes // [Br. J. Gen. Pract](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3481516/). – 2012. – Vol. 62, № 604. – P. 757-764. [[PubMed](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9923190)].
8. [Lazarus Jeremy](http://eprints.mdx.ac.uk/view/creators/Lazarus%3D3AJeremy%3D3A%3D3A.html) and [Cohen Rhonda](http://eprints.mdx.ac.uk/view/creators/Cohen%3D3ARhonda%3D3A%3D3A.html).  Sport psychology and use of neuro linguistic programming (NLP) in sport // Journal of Health, Social and Environmental Issues. – 2009. – Vol. 10, № 1. – P. 5-12. [Електронний ресурс Middlesex University London]/ - Режим доступу: <http://eprints.mdx.ac.uk/15740/>
9. Meisam Savardelavar and Amir Hooshang Bagheri. Using NLP in Sport Psychology: Neuro-Linguistic Programming affects on boxer State-Sport Confidence by using Meta-Models Method // Euro. J. Exp. Bio. – 2012. – Vol 2, № 5. – P. 1922-1927.
10. Mikicin M., Kowalczyk M. [Audio-Visual and Autogenic Relaxation Alter Amplitude of Alpha EEG Band, Causing Improvements in Mental Work Performance in Athletes //](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26016588/) Appl Psychophysiol Biofeedback. – 2015. – Vol. 40, № 3. – P. 219-227.
11. [Mohammad Keilani](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Keilani%20M%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798), [Timothy Hasenöhrl](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Hasen%26%23x000f6%3Bhrl%20T%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798), [Immanuel Gartner](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Gartner%20I%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798), [Christoph Krall](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Krall%20C%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798), [Johannes Fürnhammer](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=F%26%23x000fc%3Brnhammer%20J%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798), [Fadime Cenik](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Cenik%20F%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798) and [Richard Crevenna](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Crevenna%20R%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26932798). Use of mental techniques for competition and recovery in professional athletes // [Wien Klin Wochenschr](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4875065/). – 2016. – Vol. 128. – P. 315-319.
12. **Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: Т.2, Р. 8. Адаптивное физическое воспитание / Т.Ю. Круцевич. - Киев, 2003. - 427 с.**

Підручник є в бібліотеці.

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт. 2010. - Олимпийская литература , 608 стр. Автор: под ред. Джозефа П. Винника

<http://gustav.svetlodarsk.com/nefrologiya/4c55a3317450ee2ce94f2325916ae58f.php>

1. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб- ное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил

<http://www.sportrk.ru/content/menu/786/Chastnye-metodiki-AFK-pod-red.-L.V.Schapkovoi.pdf>

1. С.П. Евсеев. Теория и организация адаптивной физческой культуры. Учебник.

<http://iknigi.net/avtor-s-evseev/124848-teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-sergey-evseev.html>

1. С.П. Евсеев. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учебник.

<http://iknigi.net/avtor-s-evseev/124848-teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-sergey-evseev.html>