

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету
фізичного виховання, здоров'я та
туризму

д. біол.н., професор М.В. Маліков



« 29 » 08 2020

ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки магістрів

денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти спеціальності 017
Фізична культура і спорт, освітньо-професійної програми «Спорт».

Укладач д.пед.н., професор Сватъєв А.В.

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і
спорту

Протокол № 2 від 25 вересня 2020 р.
Завідувач кафедри фізичної культури і
спорту

_____ А.В. Сватъєв
(підпис) (ініціали, прізвище)

Погоджено
з навчально-методичним відділом

_____ (підпис) (ініціали, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання, здоров'я
та туризму

Протокол № 1 від 29 серпня 2020 р.
Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання, здоров'я
та туризму

_____ В.В. Дорошенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Погоджено з навчальною лабораторією
інформаційного забезпечення освітнього
процесу

_____ М.І. Якушева
(підпис) (ініціали, прізвище)

2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Кількість кредитів – 4	Вибіркова	
		Цикл вільного вибору навчального закладу	
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	Загальна кількість годин – 120	Семестр:	
		7-й	8 -й
Освітньо-професійна програма «Спорт»	Змістових модулів –2	Лекції	
		14 год.	6 год.
Рівень вищої освіти: бакалаврський	Кількість поточних контрольних заходів – 4	28 год.	4 год.
		Самостійна робота	
		78 год.	110 год.
		Вид підсумкового семестрового контролю: іспит	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Екстремальні види спорту» є ознайомлення студентів з теоретичними та методичними основами екстремальних видів спорту та сформувати знання, вміння та навички, що необхідні для успішного навчання та виховання спортсменів-екстремалів й вдосконалення їх технічних характеристик та підготовки до виживання в складних та екстремальних природних ситуаціях.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Екстремальні види спорту» є сформувати у студентів базис теоретичних знань для вирішення практичних питань організації фізкультурно-спортивних занять та заходів; поглибити знання та вміння щодо впливу екстремальних видів спорту на розвиток юнацького руху; визначити специфіку властивостей особистості підлітків і юнаків, що займаються екстремальними видами спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання (знання, уміння тощо) та компетентностей:

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи і контрольні заходи, що забезпечують досягнення результатів навчання та компетентностей
<p><i>Загальні компетентності</i></p> <p>ЗК 03. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p> <p>Знати еволюція екстремальних видів спорту на літніх і зимових олімпійських іграх</p> <p>ЗК 04. Здатність працювати в команді.</p> <p>Вміти керувати своїми емоціями, будувати зв'язки та відносини з людьми, визнавати свої помилки</p> <p>ЗК 05. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>Знати моделі розвитку сучасних екстремальних видів спорту;</p> <p>Вміти планувати діяльність команди, розробляти стратегії діяльності групи, адаптованої до її специфіки</p>	<p>Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний: лекційні заняття, усне опитування</p> <p>Репродуктивний метод (репродукція - відтворення): тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ Moodle</p> <p>Активні методи: - уміння вирішувати проблеми колективно; розвивається мова студентів.</p>
<p><i>Спеціальні (фахові компетенції)</i></p> <p>СК 15. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p>Знати психологічні особливості вольової сфери у осіб, що займаються екстремальними видами спорту; вплив почуття страху на організм людини</p> <p>Вміти цілеспрямовано діяти в ситуації страху (подолання страху)</p> <p>СК 16. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.</p> <p>Знати еволюцію екстремальних видів спорту; гендерні особливості структури мотивації вибору екстремальних видів спорту.</p> <p>Вміти враховувати відношення між інтенсивністю мотивації і реальними можливостями людини в конкретній екстремальній ситуації.</p> <p>СК 20. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.</p> <p>Знати вплив занять екстремальними видами спорту на адаптаційні можливості організму; заходи по відверненню молоді у формуванні гедонізму.</p> <p>Вміння визначати чинники формування субкультури</p>	<p>Пояснювально-ілюстративний метод або інформаційно-рецептивний: лекційні заняття, усне опитування</p> <p>Репродуктивний метод (репродукція - відтворення): тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ Moodle</p> <p>Метод моделювання, ігровий метод.</p> <p>Практичні методи: розв'язування ситуаційних задач, написання письмової контрольної роботи</p>

<p>екстремалів і приєднання до неї підлітків; змодельовати ризик в спортивній екстремальній ситуації.</p> <p>СК 21. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.</p> <p>Знати сутнісні характеристики екстремальності та інноваційні форми дозвілля молоді.</p> <p>Вміти використовувати екстремальні види спорту при одночасному навчанні безпечній поведінці</p>	
--	--

Міждисциплінарні зв'язки.

Курс «Екстремальні види спорту» є самостійною дисципліною і має безпосередній зв'язок з такими навчальними дисциплінами, як: «Історія фізичної культури і спорту», «Фізкультурно-спортивні споруди та обладнання», «Інноваційні технології у фізичній культурі і спорті», «Організація масової фізичної культури і спорту», «Туризм з методиками викладання», «Теорія і методика фізичного виховання різних груп населення», «Психолого-педагогічні основи фізичного виховання», «Гігієна фізичного виховання та основи раціонального харчування», «Організація дозвілля різних груп населення», «Активно-оздоровчий туризм», «Профілактика травматизму у фізичному вихованні».

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Спорт як сфера дослідження соціальної екстремології

Екстремальні види спорту: історія виникнення і сутність.

Субкультура екстремалів операціоналізація поняття. Феномен субкультури екстремалів і форми її прояву в рамках сучасного суспільства. Основні поняття дисципліни. Сутнісні характеристики екстремальності (багатозначність екстремальності, залежність свідомості від екстремальності; динаміка типів екстремальної свідомості: нещасне, радикальне, екстремістський і їх взаємотрансформація в сучасному суспільстві).

Основні напрями неолімпійського спорту.

Еволюція екстремальних видів спорту на літніх і зимових олімпійських іграх. Причини по яким вид спорту може бути рекомендований до включення в програму Ігор Олімпіад. Історія розвитку літніх олімпійських видів спорту маунтинбайк і ВМХ. Група соціальних завдань, що вирішують неолімпійський спорт разом зі спортом для всіх. Моделі розвитку сучасних екстремальних видів спорту.

Теоретичні основи екстремального спорту.

Спорт - один з видів екстремальної діяльності. Користь для суспільства екстремальних видів спорту. Функції екстриму, групи екстремалі.

Екстремальний спорт: проблема критеріїв (суб'єктивні та об'єктивні критерії екстремальності спорту в їх взаємозв'язку и взаємозалежності; кордон між екстремальними и звичайними видами спорту; травмонебезпека в спорті).

Змістовий модуль 2. Вплив екстремальних видів спорту на психоемоційну сферу людини

Екстремальний спорт: класифікація.

Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту. Класифікація видів спорту за ступенем екстремальності. Психологічна класифікація видів спорту за рівнем екстремальності. Методологія відбору та використання екстремальних видів спорту в професійно-прикладній фізичній підготовці. Класифікація екстремального туризму. Принцип класифікації гірських видів спорту за ступенем екстремальності і психологічної напруженості діяльності.

Потяг до ризикованої поведінки

Потяг до ризикової поведінки в екстремальних видах спорту і соціально неприйнятних форм небезпечних видів діяльності, таких як «руфінг» (сходження на даху висотних будівель і хмарочосів), «дігінг» (проникнення в підземелля) або «трейнсёрфінг» («зацепинг», «електрічкінг» і ін.) - незаконна їзда на дахах або виступах вагонів поїздів.

Адиктивне ризикова поведінка як прояв зниження інстинкту самозбереження. Фактора поширення різних видів ризикової поведінки. Критерії запропоновані Брауном, що включають симптоми, характерні для адикцій.

Взаємозв'язок характеристики «пошук відчуттів» з характеристиками самозбережувальної поведінки. Основні чинники формування субкультури екстремалів і приєднання до неї підлітків. Суть концепції професора Марвіна Цукермана. Заходи по відверненню молоді в формуванні гедонізму. Зв'язок між пошуком відчуттів і вживанням алкоголю, курінням і заняттям спортом. Історичний аспект небезпечних видів змагань і розваг в різних культурах.

Особливості мотиваційної сфери осіб, що займаються екстремальними видами спорту.

Гендерні особливості структури мотивації вибору екстремальних видів спорту. Мотиваційна спрямованість жінок в екстремальній спортивній діяльності. Причини мотиваційної сфери спортсменів, що займаються екстремальними видами спорту. Мотиви жінок, що обрали екстремальні види спорту.

Темперамент і захопленість екстремальними видами спорту. Типова і приблизна модель організації тренувальних занять в екстремальному спорті. Специфіка властивостей особистості підлітків і юнаків, що займаються екстремальними видами спорту. Вплив на психіку молодих людей сучасних видів спорту (паркур, скейтбординг, сноубординг, маунтінбайк, гірські лижі).

Екстремальні види спорту як модель адаптації в умовах психоемоційного стресу.

Екстремальні ситуації в спорті. Чинники що визначають вплив психічного стресу на спортсмена. Види страху у спортсменів. Набуття вміння цілеспрямовано діяти в ситуації страху (подолати страх). Вплив почуття страху на організм людини.

Психологічні особливості вольової сфери у осіб, що займаються екстремальними видами спорту. Вивчення вольових якостей особистості спортсменів: самостійність, рішучість, ініціативність, наполегливість.

4. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години					Самостійна робота, год		Система накопичення балів		
		Усього годин	Лекційні Заняття, год		Семінарські/ Практичні /лабораторні заняття, год				Теор. зав-ня, к-ть балів	Практ. зав-ня, к-ть балів	Усього балів
			о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.			
1	30	20	6	2	14	1	24	40	10	20	30
2	30	22	8	4	14	3	24	40	10	20	30
Усього за змістові модулі	60	42	14	6	28	4	48	80	20	40	60
Підсумковий семестровий контроль іспит	30						30	30			40
Загалом	90	42	14	6	28	4	78	110			100

5. Теми лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4
1	Тема 1. Екстремальні види спорту історія виникнення і сутність Тема 2. Основні напрями неолімпійського спорту Тема 3. Теоретичні основи екстремального спорту	2 2 2	1 1 -
2	Тема 4. Екстремальний спорт класифікація Тема 5. Потяг до ризикованої поведінки Тема 6. Особливості мотиваційної сфери осіб, що займаються екстремальними видами спорту Тема 7. Екстремальні види спорту як модель адаптації в умовах психоемоційного стресу	2 2 2 2	1 2 - 1
Разом		14	6

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4
1	Тема 1. Екстремальні види спорту в сучасному житті Тема 2. Потреба в екстремальності Тема 3. Вплив екстремальних видів спорту на розвиток молодіжного руху Тема 4. Характеристика вуличних видів гімнастики як засобів фізичної активності молоді Тема 5. Основні причини зростання популярності екстремального і пригодницького туризму Тема 6-7. Розвиток екстремальних різновидів спортивно-оздоровчого туризму	2 2 2 2 2 4	- - 1 - - -
2	Тема 8-9. Розвиток екстремальних видів спорту, як нового виду рекреації в Карпатському регіоні Тема 10. Екстремальні дисципліни мотоциклетного спорту Тема 11. Спортивний травматизм у представників екстремальних видів спорту Тема 12. Інноваційні технології в підготовці спортсменів в екстремальних видах спорту Тема 13. Екстремальні види рухової активності як компоненти адаптивної фізичної культури Тема 14. Екстремальні захоплення молоді: небезпека і профілактика	4 2 2 2 2 2	- - 1 - 1 1
Разом		28	4

7. Види і зміст поточних контрольних заходів

№ змістового модуля	Види поточних контрольних заходів	Зміст поточного контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
1	Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=236294	Оцінюються максимально у 10 балів: - "відмінно" за національною шкалою (10 питань) – студент отримує - 10 балів. - "добре" за національною шкалою (7 питань) – 8 балів. - "задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 6 балів. - "не задовільно" за національною шкалою (4 питання) – 4 бали.	10
	Практичне завдання у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	1. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=234177 2. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=234178 3. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=235299 4. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=235300 5. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=235311 6. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=235314 7. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=235315	Оцінюються максимально у 5 балів. - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи – 5 балів. - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали. - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали.	20
Усього за ЗМ 1 2				30
2	Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=236294 https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=238688	Оцінюються максимально у 10 балів: - "відмінно" за національною шкалою (10 питань) – студент отримує - 10 балів. - "добре" за національною шкалою (7 питань) – 8 балів. - "задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 6 балів. - "не задовільно" за національною шкалою (4 питання) – 4 бали.	10
	Практичне завдання у системі електронного	8. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=238220 9. URL:	Оцінюються максимально у 5 балів. - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання	20

	забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=23892 10. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=23890 11. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=23892 12. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=26072 13. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=26073 14. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=26803	роботи –5 балів. - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали. - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали.	
Усього за змістові модулі 2				60

8. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
Іспит	Теоретичні завдання - тестування у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	Питання до іспиту URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/513139/mod_resource/content/2/ПТ.pdf Тести для підсумкового контролю знань URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=238754	Підсумковий семестровий контроль оцінюються максимально у 20 балів: - "відмінно" за національною шкалою (20 питань) – студент отримує - 20 балів. - "добре" за національною шкалою (15 питань) – 15 балів. - "задовільно" за національною шкалою (10 питань) – 10 балів. - "не задовільно" за національною шкалою (5 питань) – 5 бали.	20
	Практичне завдання – виконання індивідуального завдання у системі електронного забезпечення навчання ЗНУ MOODLE	URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/assign/view.php?id=235334	Практичні завдання підсумкового семестрового контролю оцінюються максимально у 20 балів. - "відмінно" за національною шкалою - суттєве стисле і водночас повне розкриття питання, охайне виконання роботи –20 балів. - "добре" за національною шкалою - неповне розкриття питання (на 2/3), охайне виконання роботи – 4 бали. - "задовільно" за національною шкалою - часткове розкриття питання (на 1/3), неохайне виконання роботи – 3 бали.	20
Усього за підсумковий семестровий контроль				40

9. Рекомендована література

Основна:

1. Бачинська Н. В., Амосов А. В. Екстремальні види спорту : посібник. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2013. 110 с.
2. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 575с
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.
4. Ратушний Р. Т., Ковальчук А. М., Петренко А. М., Кавецький Л. А. Виконання рятувальних робіт із використанням верхолазного спорядження: навч. посіб. Львів: 2016. 531 с.
5. Тимофеев, А.И., Кузнецова В.В. Душа экстремала и мир экстрима (философско-антропологические аспекты спонтанной экстремальной деятельности). СПб. : Изд-во Русск. христианск. гуманитар. акад., 2014. 261 с.
6. Энциклопедия экстремального спорта. Москва. Изд-во ЭКСПО-Пресс, 2002. 256с.
7. Tomlinson J. Extreme Sports: In Search of the Ultimate Thrill. Firefly Books Ltd., 2004. 105p.

Додаткова:

1. Гнітецька Т., Завацька Л., Голуб О. Характеристика вуличних видів гімнастики як засобів фізичної активності молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2(42). 51–58.
2. Гнітецька Т.В., Ковальчук Н.В. Стріт-воркаут як засіб залучення різних верств населення до масової фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Серія № 15.. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 8 (78К) 16. С. 21–24.
3. Иванов В.А., Манжелей И.В. Анализ развития экстремальных видов спорта в XX-XXI вв. *Наука и спорт: современные тенденции*. 2019. № 4 (Том 7). С. 32-42.
4. Матвеев С.Ф., Борисова О.В., Маринич В.Л. Особливості виникнення нових форм рухової активності. *Фіз. активність, здоров'я і спорт*. 2013. № 2 (12). С. 3–10.
5. Павлик О.М. Прагнення до гострих відчуттів як один із мотивів протиправної поведінки неповнолітніх. *Право і безпека*. 2004. Т. 3. № 3. С. 205-208.
6. Пилькевич А.В. Психологическая классификация видов спорта по уровню экстремальности. *Экстремальная деятельность*. 2016. №4 (41). С. 32-35.
7. Самойлов М.Г., Перелигіна Л.А. Заняття спортомак екстремальний вид діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип.2. С. 161-167.
8. Стратійчук Н.А., Козік Н.М., Пилип Г.М. Розвиток культури здоров'я та безпеки молоді засобами рекреативних технологій. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 272-276.
9. Тимофеев А.И., Кунецова В.В. Экстремальный спорт: проблема критериев. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2015. № 7 (125). С. 220-224
10. Brymer E., Gray T. Extreme Sports: A Challenge to Phenomenology. University of Wollongong, 2004. 90 p.
11. Hnitetska T., Zavatska L., Holub O. History of tricking foundation as an extreme sport and its distribution aspects in Ukraine. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*/голов. ред. А. В. Цьось. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-тім. Лесі Українки, 2017. С. 29–33.
12. Zald David H., Cowan Ronald L., Riccardi Patrizia, a.o. Associated with novelty-seeking traits in humans 14372 . *The journal of neuroscience*. 2008. Vol. 28, № 53. P. 14372-14378.

Інформаційні ресурси

1. Ганоль А.С. Гендерные особенности структуры мотивации выбора экстремальных видов спорта. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2011. № 2(72). С. 52-57. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-struktury-motivatsii-vybora-ekstremalnyh-vidov-sporta>

2. Долбишева Н. Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 3. С. 31-39. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2014_3_8.
3. Євстратов П., Осадець М. Вплив занять вуличною гімнастикою “street workout” на показники серцевосудинної і нервово-м’язової систем у юнаків. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Вип. 32. 2019. С. 70-74. URL: <https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/1772/2206>
4. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Мальона С. Скейтбординг: історія виникнення та етапи становлення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 2. С. 13-16. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_2_5
5. Карпова О.П. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса. *Новости украинской психиатрии*. Харьков, 2001. URL: <http://www.psychiatry.ua/articles/paper033.htm>.
6. Кузікова С. Б. Психологічний аспект ризику в екстремальних видах спорту. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 2. С. 177-187. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_2_22
7. Павленко Н.А. Темперамент и увлеченность экстремальными видами спорта. *Вестник КГУ им. Н.А.Некрасова*. 2008. Т.14. С. 153-156. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/temperament-i-uvlechennost-ekstremalnymi-vidami-sporta>
8. Рибак О. Ю. Класифікація спортивно-технічних та прикладних видів спорту за характером змагальної діяльності. *Спортивна наука України*. Львів, 2007. Вип. 2 (11). С. 26-35. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2007-2/Articles/07rovoca.pdf>

