

Рогалева Л.Н., Малкин В.Р.,
Ким А.М., Айдосова Ж.К.,
Хон Н.Н.

**Подходы к модели
психологического обеспечения
спортсменов на всех этапах
спортивной карьеры**

В статье сформулированы общие теоретические подходы к построению модели психологического обеспечения спортсменов на всех этапах спортивной карьеры. Предлагается строить психологическую работу со спортсменами исходя из задач возрастного и субъектного становления личности спортсмена. Выделены направленность, критерии и методы психологической работы со спортсменами. Раскрываются пути включения в психологическую работу тренера с учетом трудностей каждого из этапов спортивной карьеры.

Гипотеза исследования: теоретическое обоснование модели психологического сопровождения спортсменов и реализация данной модели на практике может способствовать снижению негативных последствий «ранней спортивной профессионализации» и содействовать повышению результатов спортсменов на всем протяжении их спортивной карьеры. Нами выделены 4 возрастные этапа, которые должны войти в систему психологического обеспечения спортсменов.

Ключевые слова: модель, психологическое обеспечение, спортивная карьера.

Rogalyova L.N., Malkin V.R.,
Kim A.M., Aidosova Zh.K.,
Khon N.N.

**Approaches to Model of
Psychological Support of Athletes
at All Stages of Sports Career**

The general theoretical approaches to the construction of model of psychological support for athletes at all stages of sports career are stated. The psychological work with regard to age factor and personality development as a subject of activity is proposed. Orientation, criteria and methods of psychological work with athletes are marked. The ways of implementation into psychological work of coach with regard to difficulties of every stage of sports career are revealed.

Hypothesis of research is as follows: theoretical foundation of the model of psychological support for athletes and realization of the model in practice may help on the decrease of negative consequences of «early sportive professionalization» and promote the increase of performance of athletes within all their career in sports.

Key words: model, psychological support, sports career.

Рогалева Л.Н., Малкин В.Р.,
Ким А.М., Айдосова Ж.К.,
Хон Н.Н.

**Спорт карьерасының
барлық кезеңіндегі
спортшыларды психологиялық
қамтамасыздандыру моделінің
тәсілдері**

Мақалада спортшыларды спорттағы карьерасының барлық кезеңіндегі психологиялық қамтамасыздандыру тәсілдеріне жалпы теориялық амалдар берілген. Сонымен қатар, спортшылармен жүргізілетін психологиялық жұмысты оның жасерекшелік және субъективті қалыптасуына байланысты тұлғалық ерекшеліктерін ескеру қажеттілігі ұсынылады. Спортшылармен жүргізілетін психологиялық жұмыстың бағыттылығы, негізгі өлшемдері және әдістері айқындалады. Спорт карьерасындағы әр кезеңнің күрделілігі ескеріле отырып, психологиялық жұмысқа жаттықтырушыны қосу жолдары қарастырылады.

Зерттеу болжамы: спортшыларды психологиялық қамтамасыздандыру моделінің теориялық негіздемесі және оның практикада жүзеге асырылуы «ерте спорттық кәсіпқойланудың» жағымсыз салдарын төмендетіп, спортшының спорттық карьерасы барысындағы нәтижелерінің жоғарлауына түрткі бола алады.

Түйін сөздер: модель, психологиялық қамтамасыздандыру, спорт карьерасы.

¹Уральский Федеративный университет имени первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Россия, г. Екатеринбург²Казахский национальный университет имени аль-Фараби,
Республика Казахстан, г. Алматы³Армянско-Российский (Славянский) университет,
Армения, г. Ереван

*E-mail.ru: a.kim@inbox.ru

ПОДХОДЫ К МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Введение

Практика спорта показывает, что психологическая подготовка спортсменов для большинства тренеров не рассматривается как целенаправленная деятельность. Чаще всего тренеры при работе со спортсменами либо опираются на свой житейский опыт, свою интуицию, либо обращаются к психологам, а сами занимают позицию наблюдателя. Проблема не только в самих тренерах, но и в отсутствии научно-обоснованной системы психологического сопровождения спортсменов на всех этапах спортивной карьеры. Создание программ психологического обеспечения должно начинаться с начальных этапов спортивной карьеры и продолжаться до уровня высшего спортивного мастерства.

Это вызвано тем, что современный спорт ориентирован на раннюю специализацию, в результате которой спортивная деятельность становится ведущей для достаточно большого количества юных спортсменов. Именно ранняя специализация в спорте может стать причиной дисгармонии в личностном развитии спортсменов из-за односторонности и перенасыщенности тренировочных и соревновательных воздействий, сужения целей, пренебрежения к жизненным перспективам и социальным контактам [1]. Проведенный Столяровым В.И. опрос ведущих специалистов в области спорта выявил наличие ряда противоречивых тенденций в детском спорте. Так, по мнению 74 респондентов (63%) ситуация оценивается позитивно, в то время как 31 респондент (26%) оценил ее как «скорее позитивную, чем негативную», а 36 респондентов (31%) дали негативную оценку. Наиболее остро стоят вопросы, связанные с гуманистической ценностью спорта. Например, такие как: «С какого возраста следует включать детей в соревнования и тренировки?», «Нужно ли раннее вовлечение детей в спорт высших достижений?», «Какие ценности должны культивироваться в детско-юношеском спорте?» и т.д. Именно эти проблемы обозначили как первоочередные 90 респондентов (77%) [2].

Исследования, проводимые сегодня за рубежом, также связаны с развитием таланта в спорте. Ставится вопрос: следует

ли при развитии таланта в спорте опираться на природные предпосылки и природные способности спортсменов, а значит – идти по пути жесткой селекции и отбора в спорте высших достижений, либо делать акцент на изучении психо-социальных факторов, способствующих развитию способностей юных спортсменов [3]. Изложенные выше положения определили актуальность нашей работы, направленной на обоснование модели психологического сопровождения спортсменов. Обоснование модели строилось с учетом передового опыта работы ведущих **российских спортивных психологов** (Малкин В.Р., Горская Г.Б., Рогалева Л.Н., Сопов В.Ф., Родионов А.В., Сивицкий В.Г. и др.) [4, 5, 6], анализ **которых частично был проведен** в казахстанской психологической литературе [7,8].

Гипотеза исследования

Гипотеза исследования: теоретическое обоснование модели психологического сопровождения спортсменов и реализация данной модели на практике может способствовать снижению негативных последствий «ранней спортивной профессионализации» и содействовать повышению результатов спортсменов на всем протяжении их спортивной карьеры.

Важным теоретическим обоснованием разрабатываемой нами модели стали теории, обосновывающие условия становления личности субъектом деятельности, развития и саморазвития (К.А. Абульханова-Славская, С.Л. Рубинштейн, В.Д. Шадриков) [9,10,11], а также работы Э.Л. Деси и Р.М. Райан [3], которые ставят перед **психологической наукой задачу сфокусироваться** на поиске позитивных составляющих психологии человека, выделению условий, помогающих нормальному психологическому развитию и противостоянию негативному влиянию среды. Модель психологической работы со спортсменами учитывала закономерности каждого возрастного этапа развития личности, этапность процесса личностного становления, условий, способствующих переходу личности с одного уровня развития на другой, более высокий, **достижению главной цели психологической работы со спортсменами. При этом главными векторами развития личности спортсмена были выбраны:**

– динамика мотивации (на процесс, на достижение успеха, на самоутверждение, на самореализацию),

– становление субъектной позиции в ходе занятий спортом (действия, достижения цели, достижения лично-значимого результата деятельности, жизнедеятельности).

Нами выделены 4 возрастных этапа в системе психологического обеспечения спортсменов.

1 этап – 9 – 12 лет (младший подростковый возраст), соответствует этапу начальной подготовки спортсменов,

2 этап – 13 – 15 лет (старший подростковый возраст), соответствует первому этапу специальной подготовки спортсменов,

3 этап – 16 – 18 лет (ранняя юность), соответствует второму этапу специальной углубленной подготовки спортсменов,

4 этап – с 19 лет и старше (поздняя юность и зрелость), соответствует этапу высшего спортивного мастерства.

В разработанную нами модель включен комплекс мероприятий по психологическому обеспечению тренировки и соревнования на каждом из этапов: 1) **психодиагностика**, 2) **психолого-педагогические** и **психогигиенические** рекомендации, 3) **психологическая подготовка**, 4) **управление состоянием и поведением спортсмена.**

Эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования всех этих компонентов как единого целого. Психодиагностика ставит своей целью изучить спортсмена и его возможности в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится она для того, чтобы **в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические** рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействий на спортсмена.

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к формированию личностных образований, снижению последствий внешних негативных психологических факторов (отношения с тренером, влияние родителей, атмосфера в группе, трудности и сложности в тренировках и соревнованиях). Психологическая подготовка делится на психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена выделяют четыре раздела, тесно связанных между собой: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная

подготовка к конкретному соревнованию. **Управление состоянием и поведением спортсмена** необходимо при недостатках психологической подготовки, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние спортсмена.

На начальном этапе спортивной карьеры (1 этап) приоритетным является развитие интереса в сфере спорта, т.е. процессуальные мотивы. Только они могут помочь закрепить в спорте детей, которые часто приходят туда под влиянием случайных побуждений. Изучение мотивов прихода детей и подростков в спорт показало, что главным мотивом оказался «интерес к избранному виду спорта» (69% испытуемых, но у мальчиков чаще, чем у девочек), влияние родителей на выбор вида спорта отметили – 26%, влияние группы сверстников – 14%. При этом 65% девочек и втрое меньше мальчиков начали заниматься «потому, что их пригласил (отобрал) тренер». Имели «смутное» представление о том виде спорта, которым пришли заниматься 46% девочек и 21% мальчиков. Мальчики чаще (42%) указывали на «обман ожиданий» по поводу содержания тренировок.

Большое значение имеют также проблемы и трудности адаптации юных спортсменов к требованиям конкретного вида спорта, тренеру, новому режиму тренировок и жизни в целом, очень важно включение тренера в решение проблем и трудностей юных спортсменов. Необходимо оказание помощи тренеру в проведении воспитательной, вне тренировочной работы (составление совместно с тренером плана и программы такой работы). Во-вторых, ознакомление его с теми психологическими трудностями, которые возникают у юных спортсменов на начальном этапе подготовки, и подготовка рекомендаций для снижения негативных последствий этих проблем. В-третьих, разработка и предложение тренеру психотехнологий по формированию самостоятельности, ответственности, адекватной самооценки и уровню притязаний. **В-четвертых, анализ с тренером психологических проблем, возникающих в данной группе и способы их решения.** В-пятых, организация постоянно действующего семинара для тренеров, работающих с данным возрастом для ознакомления их с психологическими особенностями данного возраста, психологическими проблемами этого возраста и способами их решения. В-шестых, организация психодиагностических мероприятий. Сроки проведения психодиагностических обследований: в начале и середине учебного года, после 1 года обучения, после 2 года обучения.

Наиболее приемлемые методы диагностики на данном возрастном этапе: определение мотивов занятий спортом, исследование самооценки, уровня притязания, психологической атмосферы в группе и др. В-седьмых, обучение тренера и спортсменов основам психической саморегуляции. Прежде всего, овладение навыками расслабления и мобилизации, а также технологии использования метода идеомоторной тренировки: упражнения на концентрацию внимания, упражнения на выполнение технических элементов и специальные упражнения для данного вида спорта.

Важной в работе психолога на данном этапе должна стать помощь юным спортсменам в подготовке к первым соревнованиям, а также помощь им после выступления в соревнованиях. Результаты 1-го этапа должны заключаться в становлении таких психологических характеристик, как: устойчивая мотивация занятий спортом (Я хочу), готовность к выполнению тренировочного режима и готовность проявлять усилия при выполнении физических нагрузок, способность к управлению вниманием, развитие волевой регуляции, положительной самооценки своих физических качеств и ориентации на достижение успеха.

На 2 этапе (13 – 15 лет) в тренировочной и соревновательной деятельности начинается работа на результат. Для большинства спортсменов (70%) этот этап связан с обновлением и расширением своего технического арсенала.

Тренировочные нагрузки увеличиваются с 2-3 раз в неделю до 5-6 раз в неделю. У спортсменов может появляться страх не выдержать нагрузки и страх получить травму. Проведенные исследования дают определенный материал для определения цели и задач психологической работы на данном этапе [1,1].

Как показали исследования, 47% юношей и 55% девушек начинают тренироваться серьезно, ставя перед собой определенные цели в спорте. Большинство спортсменов удовлетворены отношениями с тренерами. Но в тоже время 15% считают, что тренер неоправданно форсирует их подготовку, чтобы быстрее получить результат, 20% отмечают, что тренер совершенно не заботится о том, восстанавливается ли спортсмен после нагрузок или нет. Около 20-25% испытывали сильное давление со стороны тренера, который требовал, чтобы спортсмены подчинялись ему абсолютно во всем. И именно в этом возрасте до 15-20% стали принимать препараты для ускорения

восстановления и увеличения силы. Соревнования на этом этапе связаны с **новыми трудностями**. У 70% юных спортсменов наблюдается отсутствие стабильности при выступлении в соревнованиях. Страх и растерянность испытывало от 25% до 30% юных спортсменов. Почти 50% переживали поражения, считая, что проиграли чисто психологически. Многим, по мнению тренера, не доставало бойцовских качеств, воли к победе.

Поэтому большое значение на данном этапе имеет осознание спортсменом спорта как ценности, как важнейшей сферы, где человек может проявить себя. **Вышеизложенные проблемы** и трудности 2 этапа позволяют планировать и прогнозировать результаты работы с юными спортсменами.

На 2 этапе – этапе специализации работа психолога имеет уже 2 вектора: работа с тренером и работа со спортсменом. Однако работа со спортсменом должна обязательно проводиться при согласовании с тренером, иначе может возникнуть определенный конфликт между психологом и тренером (тренеры очень ревниво относятся к вмешательству в его работу других лиц), но самое опасное в этом случае, если спортсмен станет «предметом» этого конфликта (этих взаимоотношений). Тренеры и спортсмены должны хорошо **знать следующие психологические** темы: 1. Мотивационные причинные схемы и их роль в формировании установки спортсмена на усилия (тренировочную работу). 2. Психотехнологии по формированию психологической стабильности и психической надежности. 3. Использование психической саморегуляции с учетом **возрастных особенностей**. **Диагностика** на этом этапе должна стать естественным фактором тренировочного и соревновательного процесса. Полезно при работе на данном этапе проведение ряда психодиагностических исследований.

1. Методика «социометрия». Задача этого исследования не только определить психологическую структуру группы, определить лидеров, **предпочитаемых, ведомых, отверженных**. Это для тренера достаточно ясно и без исследования. Главное – **то, что исследование** позволяет психологу создать контакт со спортсменом, обсуждая с ним результаты, касающиеся лично его и анализируя, почему у него сложился тот или иной статус в группе. Результаты «социометрии» позволяют юному спортсмену взглянуть на себя глазами сверстников. Полезно проводить этот тест 2 раза в год.

2. Исследование отношений в системе «тренер–спортсмен». Данный тест предназначен для выявления того, как спортсмены оценивают профессиональные, поведенческие и эмоциональные качества тренера. Использование теста «тренер–спортсмен» каждые 6 месяцев может дать полезную информацию для тренера и возможно предупредить проблемы, которые могут возникнуть у него со спортсменами. Однако задача психолога, используя опрос, сделать так, чтобы данные не навредили спортсменам, если эти показатели будут негативными для тренера.

3. Шкала «атмосфера в группе» может дать очень полезную информацию о процессах, происходящих в группе. Анализ данных по шкале позволяет, во-первых, прогнозировать в какую сторону (положительную или отрицательную) развиваются и могут развиваться в дальнейшем межличностные отношения в группе, если не искать путей для их оптимизации.

4. В этом **возрасте уже можно создавать психологический портрет спортсмена**, куда могут войти как личностные характеристики, так и характеристики, напрямую связанные с успешностью его спортивной деятельности (мотивация на достижения успеха и избегания неуспеха, уровень тревожности, мотивы на выполнение тренировочных нагрузок, самооценка, уровень притязания, способность к саморегуляции). **Главными результатами психологической работы** должно стать формирование у спортсменов таких характеристик как: стремление к совершенствованию в избранном виде спорта, уверенность в своих возможностях (Я могу), готовность к мобилизации в психологически трудных ситуациях, высокий уровень **самоконтроля, умение адекватно реагировать** на успехи и неудачи (самообладание). Данная модель психологической работы со спортсменами **была успешно внедрена в практику работы со спортсменами школы Олимпийского резерва г. Екатеринбург**.

Результаты исследования Л. Н. Рогалевой [2] показали, что в экспериментальных группах, где проводилась **психологическая работа с тренером**, у спортсменов доминирующими мотивами становятся мотивы совершенствования и социальные мотивы (69%). Позитивные данные были отмечены и при исследовании динамики самооценок юных спортсменов.

В ходе исследования у спортсменов наблюдался рост адекватных самооценок с 39% до 63%, соответственно этому снизилось количество спортсменов с завышенной самооценкой с 37%

до 24% и заниженной самооценкой с 24% до 13%. Так же у юных спортсменов наблюдалось улучшение в развитии таких качеств, как общительность с 5,2 до 7 баллов, эмоциональная устойчивость с 6,1 до 7,7, $P < 0,001$, лидерство с 6,2 до 7,9, $P < 0,001$, собранность с 5,5 до 8,2, $P < 0,01$, самоконтроль с 6,2 до 8,5, $P < 0,01$, при сохранении на прежнем уровне показателя уверенности 5,5 и 5 и снижении тревожности с 5,7 до 4,9 (по тесту 16 PF). Данную тенденцию можно назвать положительной, так как она способствует формированию уверенной, стабильной личности, способной преодолевать физические и психологические нагрузки.

Наиболее явные различия у спортсменов в группах, где проводилась психологическая работа и где она не проводилась, наблюдались по таким характеристикам, как эмоциональная устойчивость 7,7 и 4,2, $P < 0,01$; собранность 8,2 и 4,9; неуверенность 4,9 и 7,8; самоконтроль 8,5 и 4,7, $P < 0,001$; и тревожность 4,9 и 8, $P < 0,001$. Полученные экспериментальные данные наглядно свидетельствуют о том, что влияние спортивной деятельности на личность юного спортсмена опосредовано той психологической работой, которая проводится (или не проводится) с данными спортсменами.

Содержание системы психологического обеспечения спортсменов на 3 этапе 16 – 18 лет (ранняя юность) зависит как от психологических особенностей спортсменов данного возраста, так и от особенностей спортивной карьеры на данном этапе. Этот переход обычно совпадает с юношеским возрастом, когда спортсмен решает важную для себя задачу профессионального самоопределения. На этом этапе важно предложить спортсмену образцы для подражания, помочь выбрать идеал в спорте. Начинаются поиски индивидуального пути. В тоже время на данном этапе происходит большой отсев из спорта спортсменов среднего уровня. Одна из главных причин – они не видят дальнейших перспектив в спорте, считают, что нужно сосредоточиться на решение других жизненных проблем. Но дело в том, что потом большинство из них оценивают свой уход как преждевременный. Значит, если помочь спортсмену скоординировать спортивные цели и планы с другими жизненными целями, то можно продлить спортивную жизнь.

Результаты целенаправленной психологической работы со спортсменами на 3 этапе заключаются в становлении следующих психологических характеристик спортсменов:

высокий уровень саморегуляции, уверенность в себе (Я сам), готовность спортсмена не опускать руки при неудачах и установка на преодоление трудностей. На этапе спортивного совершенствования (16-18 лет) спортсмен уже в той или иной степени выходит на профессиональный уровень. Здесь является важной способностью спортсмена выдерживать значительные психофизические нагрузки. С одной стороны, **важнейшим становится решение проблемы формирования субъектных качеств спортсменов (самостоятельность, ответственность, мотивация)**, а с другой – решение чисто спортивных задач и, хотя это две стороны одного процесса, специфика решения этих проблем существует.

Для достижения этих задач работа психолога должна быть направлена на установление оптимальных отношений между тренером и спортсменом. Психолог должен попытаться убедить тренера, что авторитарное руководство не может на данном этапе быть эффективным, необходим переход на демократический уровень, где спортсмен имеет право голоса и решения принимаются совместно. Установлено, что при снятии ответственности со спортсмена отношения между психологом и спортсменом превращаются в субъектно-объектные, т. е. психолог – субъект, спортсмен – объект. В этом случае спортсмен активен физически, но пассивен психологически. Психолог как бы подменяет собой спортсмена и принимает на себя всю ответственность за ход подготовки и результат. Это приводит к установке спортсмена на репродукцию (реализацию решений психолога) и зависимость спортсмена от психолога.

Более правильной и более эффективной является ситуация, когда отношение спортсмен – психолог строится на принципе субъект-субъект. В этом случае отношения воздействия психолога на спортсмена заменяются отношением взаимодействия. Это позволяет спортсмену быть активным как физически, так психически. Психологическая работа направлена на включение самого спортсмена в решение необходимых задач. Психолог помогает, а не заменяет спортсмена, помогая в развитии его личностного потенциала, а в более широком смысле в его самосовершенствовании. Ответственность делится между психологом и спортсменом. Исходный пункт психологической помощи опирается на сильные стороны личности спортсмена и, как следствие, установка спортсмена на творческий поиск, самосовершенствование, автономность

и способность самостоятельно принимать решения [12]. В связи с этим полезно давать тренеру информацию об удовлетворенности со стороны спортсменов их взаимоотношениями с тренером. Результаты психологической работы со спортсменами на 4 этапе заключаются в формировании психологической стабильности и психической надежности к экстремальным соревновательным условиям, способность выступать субъектом жизнедеятельности, в становлении у спортсменов мотивации на самореализацию и саморазвитие. Психологическая работа заключается в готовности тренера сменить позицию тренер-руководитель на позицию тренер-консультант. Для этого важно включение тренера в обсуждения, дискуссии, предоставление спортсмену права на ошибку при выборе методов и способов достижения спортивной цели, помощь спортсменам в

овладении современными психологическими методами, знакомство спортсменов с психотехнологиями, направленными на повышение психологической стабильности и психической надежности в соревновательных условиях.

Заключение

В заключение можно отметить, что высказанные выше положения рассматриваются нами только как один из подходов к решению проблемы долговременной психологической подготовки спортсменов. Данный подход предполагает разработку технологий и инструментария для тренера на всех возрастных этапах спортивной подготовки, проведения экспериментальной работы, в ходе которой приведенная модель может корректироваться, уточняться и конкретизироваться.

Литература

- 1 Горская Г.Б. Прогнозирование психологических эффектов ранней профессионализации детей в спорте: теоретические основания// Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. 2009. – №1. – С. 3–7.
- 2 Рогалева, Л.Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена: автореф. дис. ... канд. психол. н.: 19.00.01.– М., 1999. – 20 с.
- 3 Ryan R.M., Deci E.L. A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change // Canadian Psychology, 2008. – №49, P. 186–193.
- 4 Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Спортивная психология: взгляд в будущее или почему многие талантливые молодые спортсмены так и не становятся спортсменами высокого уровня. //Спортивный психолог. – М.: РГУФК. – №2. – 2006. – С. 25 – 27.
- 5 Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 2008.– 200 с.
- 6 Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академический проект: Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
- 7 Ким А.М. Психология спорта.– Алматы: Изд-во КазНУ, 2007. – 88 с.
- 8 Ким А., Касымжанова А., Садыкова А., Жаркешев К. Спорт психологиясы, 2014. – Алматы: Изд-во КазНУ. – 132 с.
- 9 Абульханова-Славская К.А. Социальное мышление личности.//Современная психология: состояние и перспективы исследований. Ч.3. – М., 2002. – С.88-91.
- 10 Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2004. –713 с.
- 11 Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека.– М.: Логос, 1996. – 320 с.
- 12 Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.

References

- 1 Gorskaya G.B. Prognostication of psychological effects of sports professionalisation in early childhood: theoretical reasons// Journal of Physical culture, sports: Science and Practice. – Krasnodar, Russia.- №1, 2009. – P. 3–7.
- 2 Rogalyova L.N. Influence of sports and coach attitudes on the personality of young athlete.– М., 1999. – 20 p.
- 3 Ryan R.M., Deci E.L. A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change // Canadian Psychology, 2008. – №49, P. 186–193.
- 4 Malkin V.R., Rogalyova L.N. Sports psychology: a glance into the future, or why many talented young sportsmen do not ever become sportsmen of high level.// Sports Psychologist, 2006.– № 2. – P.25-27.
- 5 Malkin V.R. Management of psychological training in sports. – Moscow: Physical culture and Sport, 2008. – 200 p.
- 6 Rodionov A.V. Psychology of Sports and Physical Education. – М.: Academic Project; Fund «Mir», 2004. – 576 p.
- 7 Kim A.M. Psychology of Sports. – Almaty: Kazak Univ.Publishing, 2007. – 88 p.
- 8 Kim A.M., Kasymzhanova A., Sadykova A., Zharkeshev K. Psychology of Sports.-Almaty: Kazak Univ.Publishing, 2014. (In Kazak). – 132 p.
- 9 Abulkhanova-Slavskaya K.A. Social Thinking of Personality.//Modern Psychology: State and Perspectives of Research. Part 3. – М., 2002. – P. 88-91.
- 10 Rubinstein S.L. Foundations of General Psychology.-SPb.: Piter, 2004. – 713 p.
- 11 Shadrikov V.D. Psychology of activity and abilities. – М.: Logos, 1996.-320 p.
- 12 Stambulova N.B. Psychology of sports career.– SPb.: Career Center, 1999. – 368 p.