

Голоха Л.И. , Токарева С.В.а, Ермаханова А.Б. ,
Нурмуханбетова Д.К. , Кефер Н.Э.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОТБОР В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Голоха Лада Ивановна, Токарева Светлана Витальевна, Нурмуханбетова Динара
Кенжеевна, Ермаханова Амина Бахытовна, Кефер Наталья Эгоновна

Психологический отбор в системе подготовки резерва в водных видах спорта

Аннотация. В статье рассмотрены особенности психологического отбора в системе подготовки резерва в водных видах спорта. Выявлены влияющие на успешность выполнения спортивной деятельности психологические особенности спортсменов, которые необходимо учитывать при отборе. Также описаны методики, направленные на определение таких психологических особенностей, как тип темперамента, тип нервной системы и уровень вегетативного возбуждения. Проведено исследование, направленное на выявление психологических особенностей спортсменов, занимающихся плаванием и художественным плаванием. Результаты исследования позволили определить преобладающий тип темперамента у спортсменов, выявить тип нервной системы и измерить уровень вегетативного возбуждения. Данное исследование указывает на необходимость проведения психологического отбора при формировании спортивного резерва не только в водных видах, но и в других видах спорта.

Ключевые слова: психологический отбор, психологические особенности, водные виды спорта, тип темперамента, тип нервной системы, уровень вегетативного возбуждения.

Golokha Lada Ivanovna, Tokareva Svetlana Vitalievna, Yermakhanova Amina Bakhitovna,
Nurmukhanbetova Dinara Kenzheevna, Kefer Natalya Egonovna

Psychological selection in the system of reserve training in water sports

Abstract. The article discusses the features of psychological selection in the system of reserve training in water sports. The psychological characteristics of athletes that affect the success of sports activities and which must be taken into account during selection are revealed. Methods aimed at determining such psychological characteristics as the type of temperament, the type of nervous system and the level of autonomic arousal are also described. A study aimed at identifying the psychological characteristics of athletes engaged in swimming and artistic swimming, allowed to determine the prevailing type of temperament in athletes, identify the type of nervous system and measure the level of autonomic arousal. This study indicates the need for psychological selection in the formation of a sports reserve not only in water sports, but also in other sports.

Key words: psychological selection, psychological characteristics, water sports, type of temperament, type of nervous system, level of autonomic arousal.

Голоха Лада Ивановна, Токарева Светлана Витальевна, Нурмуханбетова Динара
Кенжеқызы, Ермаханова Амина Бақытқызы, Кефер Наталья Эгоновна

Су спорты түрлерінде резервті даярлау жүйесіндегі психологиялық іріктеу

Аңдатпа. Мақалада су спортындағы резервті даярлау жүйесіндегі психологиялық іріктеудің ерекшеліктері қарастырылған. Спортшылардың спорттық іс-әрекеттің сәттілігіне әсер ететін және таңдау кезінде ескерілуі керек психологиялық ерекшеліктері анықталды. Сондай-ақ, темперамент түрі, жүйке жүйесінің түрі және вегетативті қозу деңгейі сияқты психологиялық ерекшеліктерді анықтауға бағытталған әдістер сипатталған. Жүзу және көркем жүзумен айналысатын спортшылардың психологиялық ерекшеліктерін анықтауға бағытталған зерттеу жүргізілді, спортшылардағы темпераменттің басым түрін анықтауға, жүйке жүйесінің түрін анықтауға және вегетативті қозу деңгейін өлшеуге мүмкіндік берді. Бұл зерттеу спорттық резервті қалыптастыру кезінде тек су түрлерінде ғана емес, сонымен қатар басқа спорт түрлерінде де психологиялық таңдау қажеттілігін көрсетеді.

Түйін сөздер: психологиялық таңдау, психологиялық ерекшеліктер, су спорты, темперамент түрі, жүйке жүйесінің түрі, вегетативті қозу деңгейі.

Введение. На современном этапе развития казахстанского общества важной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – повышение уровня здоровья нации, формирование здорового образа жизни всех слоев населения, гармоничное воспитание здорового, физически развитого поколения, а также достойное выступление казахстанских спортсменов на мировой арене. В целях развития отрасли физической культуры и спорта республики, создания благоприятных условий для формирования эффективной модели государственной политики в области физической культуры и спорта утверждена Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года и принят комплексный план по развитию физической культуры и массового спорта на 2020–2025 годы [1].

На сегодняшний день особую актуальность и интерес вызывают результаты исследований проводимых со спортсменами, которые составляют спортивный резерв. Система подготовки спортивного резерва, как и подготовка в спорте высших достижений состоит из физической, тактической, технической и психологической подготовки. Психологическая составляющая системы подготовки играет большую роль в становлении спортсмена. В процессе подготовки спортивного резерва особое внимание в процессе психологической подготовки отводится психологическому отбору. То есть определению психологических особенностей, влияющих на успешность будущего спортсмена в избранном виде спорта. Психологический отбор представляет собой выявление индивидуально-типологических особенностей личности, которые будут являться ведущими при выборе дальнейшей спортивной деятельности. Благодаря психологическому отбору и спортсмену и тренеру будет понятно, сможет ли ребенок овладеть выбранным видом спорта в полной мере и достичь желаемого результата.

Психологический отбор предполагает наличие такого компонента как психологическая надежность, которая становится одним из ведущих факторов отбора. Отбор представляет собой выбор из числа претендентов тех, кто более подготовлен и подходит по всем параметрам для определенного вида деятельности. Говоря о спорте, мы предполагаем отбор наиболее физически, технически подготовленных спортсме-

нов, имеющих определенные индивидуально-типологические особенности необходимые для избранного вида спорта и для достижения высокого спортивного результата. Психическая надежность актуальна не только в спорте высших достижений, нельзя уменьшать ее роль и на этапе подготовки спортивного резерва. На данном этапе спортсмен проходит жесткий контроль своих спортивных возможностей, и находится под постоянным контролем со стороны тренера, который постоянно сравнивает способности и спортивные результаты всех своих учеников.

Мнения специалистов в области спортивной психологии сходятся в том, что основными этапами психологического отбора можно присвоить образные названия: «отсев», «адаптация» и «надежность».

«Отсев» – название этапа психологического отбора, характерного для начала занятий спортом [2]. Не каждый спортсмен сразу выбирает тот вид спорта, в котором сможет добиться высоких результатов. Это связано с тем, что спортсмен находится в поиске и не всегда тот вид, о котором он мечтал с детства, будет подходить ему по физическим и психическим качествам. Как раз в этот момент на помощь может прийти тренер и спортивный психолог, которые дадут правильное направление исходя из физических и психических особенностей спортсмена. Если же не помочь спортсмену определиться, то в скором времени он потеряет интерес к тренировкам и может вовсе уйти из спорта.

«Адаптация» – стадия психологического отбора, связанная с окончательным выбором специализации и закреплением спортсмена в спортивной деятельности [2, с. 6]. Это один из самых сложных этапов в спортивной деятельности спортсмена. На данном этапе спортсмен сталкивается с большим количеством психологических проблем. В первую очередь это увеличение физических нагрузок, которое при неправильно подходе может привести к быстрому эмоциональному выгоранию. Также это и возрастание конкуренции, так как на этапе «адаптации» практически все спортсмены равны, по своим физическим характеристикам и приходится соперничать с равными по технике и тактике конкурентами, а иногда и с конкурентами, превосходящими тебя по всем параметрам. Одним из важных новообразований на этом этапе является повышение спортивной мотивации. Которое формируется при достижении спортсменом определенных результатов, например завоевание первого места в соревнованиях или выполнение

упражнения, которое не давалось долгое время. Происходит становление личности, одной из направленностей которой становятся спортивные достижения, которые будут признаны тренерами и соперниками. Спортивные психологи утверждают, что на данном этапе заметно поднимается самооценка и возрастает уровень притязаний [3].

«Надёжность» – символ и синоним завершающего этапа психологического отбора. Характеризуется становлением системы обеспечения психической надёжности спортсмена и команды [2, с. 6]. Этот этап характерен для спорта высших достижений, когда психологический отбор теряет свою актуальность, а важным становится психологическая поддержка и сопровождение спортсменов.

Каждому тренеру, спортсмену и родителям интересно, стоит ли тратить свое время для занятий тем или иным видом спорта и какой можно ожидать результат [4]. Говоря о спортивном резерве, следует отметить, что это дети, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Республики Казахстан. Одним словом, это спортсмены, достигшие определенного, в соответствии с возрастом и поставленными задачами, уровня мастерства и охваченные современными организационно-методическими формами подготовки, обеспечивающими дальнейший рост спортивных результатов. В настоящее время принято классифицировать спортивный резерв, и он имеет примерно такую градацию: действующий резерв; ближайший резерв; потенциальный резерв.

Действующий резерв – это перспективные спортсмены высокого класса, уровня кандидатов или членов сборных команд страны. Соответствующие уровню мастеров спорта международного класса, а также успешно выступающие на чемпионатах мира, Европы, Азии и других международных соревнованиях олимпийского цикла.

Ближайший резерв — это одаренные спортсмены, которые в течение олимпийского цикла могут пополнить число кандидатов в сборные команды страны. Здесь учитывается микс показателей, позволяющих увидеть дальнейший рост спортивных результатов, а также возможность отличного выступления на юношеских и юниорских первенствах мира, Европы, Азии и других международных и республиканских соревнованиях.

Потенциальный резерв - юные спортсмены, занимающихся тем или иным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ),

специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), училищах олимпийского резерва (УОР), центрах олимпийской подготовки (ЦОП) [1, с. 24].

В рамках научного проекта «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водных видах спорта» нами проводятся научные исследования с целью изучения и создания в помощь тренерам, методик и систем психологического сопровождения для более качественной подготовки спортивного резерва. В данной статье мы говорим о психологическом отборе в водных видах спорта.

Целью данного исследования являлся сбор исходных данных о психологических особенностях спортсменов, входящих в спортивный резерв в плавании и артистическом плавании, необходимый для дальнейшего выбора амплуа спортсменов (артистическое плавание) и устойчивости к тренировочным нагрузкам (плавание).

Задача исследования: на основе сбора исходных данных о психологических особенностях спортсменов, влияющих на их спортивный результат, разделить спортсменов на несколько категорий по типу темперамента, по типу нервной системы, по уровню вегетативного возбуждения.

Методы и организация исследования. Статья выполнена в рамках проекта (ИРН АР09260551) грантового финансирования по научным и (или) научно-техническим проектам на 2021-2023 годы Министерства образования и науки Республики Казахстан. Наименование темы проекта: «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водных видах спорта».

В проведенном исследовании приняли участие 17 спортсменов в возрасте 8–14 лет, представителей водных видов спорта (плавание и артистическое плавание). Наше исследование проводилось на базе центра олимпийской подготовки (АИБА) г. Талгар.

Для проведения исследования нами были подобраны психодиагностические методики, направленные на выявление следующих психологических особенностей спортсменов: типа темперамента, типа нервной системы и уровня вегетативного возбуждения.

1. Для определения типа темперамента нами использовался тест для возрастной группы 8-13 лет. Тест состоял из 12 вопросов, на которые ребенку необходимо было ответить либо «да», либо «нет» [5].

2. Для выявления типа нервной системы применялась методика Теппинг теста по Ильину [6].

Данная методика заключается в возможности определить тип преобладающей нервной нагрузки спортсмена и дать рекомендации по управлению состоянием спортсмена в тренировках и соревнованиях.

3. Выявление уровня вегетативного возбуждения проводилось с помощью метода био-потенциометрии (БП) – а именно, измерении вегетативной активации. БП является показателем электропроводимости кожной поверхности. Легкость методики заключается в том, что наше тело само является источником электрической энергии - остается только его измерить. Для этого необходим миллиамперметр [7]. В нашей работе мы использовали прибор, на одном конце которого находился миллиамперметр, а на другом металлические пластины, в виде эстафетной палочки. Единицей измерения данного показателя является миллиампер (мА). Задача испытуемых заключалась в замыкании контакта своими руками. Тренировочные нормы – 15-20 мА, норма оптимального реагирования = 30-40 мА, завышенные показатели 50-100 мА.

Результаты исследования и их обсуждение. Как отмечалось ранее, в подготовке спортивного резерва немаловажную роль играет психологический отбор, основанный на выявлении психологических особенностей спортсменов. Под психологическими особенностями мы понимаем, те психологические характеристики, ко-

торые отличают одного спортсмена от другого. А именно тип темперамента, тип нервной системы и уровень вегетативного возбуждения.

Тип темперамента – это одна из индивидуально-типологических особенностей человека, по которой можно определить, подходит ли для него тот тип деятельности, которую он выбрал. Если обращаться к спорту, то именно тип темперамента может быть определяющим в выборе вида спорта. Так, например, сангвинику и холерику очень тяжело заниматься монотонными видами спорта, так как они могут быстро потерять интерес к нему. А вот флегматик и меланхолик, наоборот, не проявят интерес к ритмичным видам спорта, где необходимо быстро перестраиваться и переключать внимание. Сангвиники и холерики больше командные игроки, проявляющие лидерские качества, а меланхолики и флегматики являются ведомыми и не любят быть в центре внимания, хотя их решения более взвешены и обдуманны. В связи с этим, на наш взгляд, определение типа темперамента является наиболее информативным и показательным при психологическом отборе.

По первому тесту на определение типа темперамента были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 1.

На данном рисунке представлены результаты теста на определение типа темперамента, из которых можно сделать вывод, что в водных видах спорта присутствуют представители всех типов темперамента. В большей степени в группе испытуемых преобладает число детей с высокой эмоциональной устойчивостью, которые легко контролируют свои действия и поступки, активны, с оптимистическим настроем и высоким уровнем общительности.

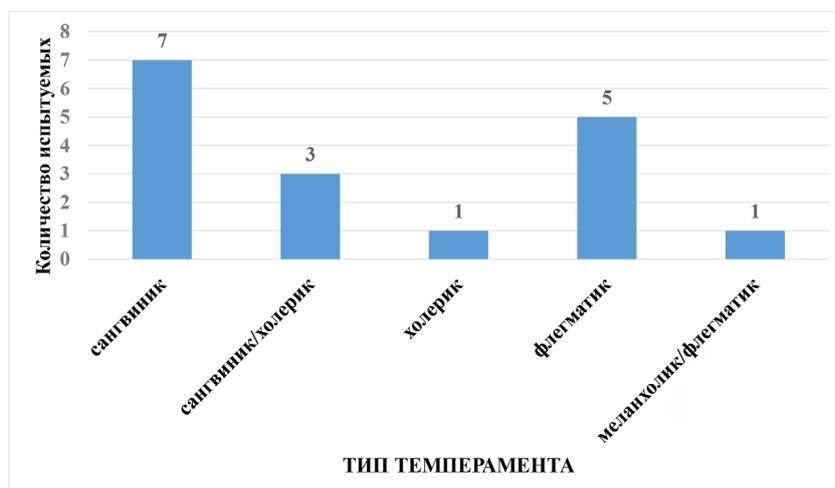


Рисунок 1 – Определение типа темперамента у представителей водных видов спорта

Также в группе присутствуют дети с эмоциональной неустойчивостью. Действия и поступки данных детей зависят от их настроения и эмоционального фона. Если они в хорошем расположении, то они уравновешены, если же запущен процесс возбуждения, то от них можно ожидать бурный всплеск эмоций и перепады настроения [8].

На основе полученных данных можно сделать вывод, что преобладающими типами темперамента у исследуемых являются следующие типы: сангвиник и флегматик.

Спортсмены сангвиники имеют подвижный тип высшей нервной деятельности (ВНД), что характеризует их как эмоционально устойчивых, с быстрой переключаемостью внимания и живой реакцией на изменения. Сангвиники обладают лидерскими качествами, легко вступают в контакт. У них высокий уровень экстраверсии. Сангвиников отличает быстрая реакция и способность к моментальному принятию решений (что не маловажно в спорте). Благодаря своей коммуникабельности сангвиники легко находят общий язык с окружающими и им легко играть в команде. Но в то же время их чрезмерная эмоциональность, может быть помехой в те моменты, когда принятое решение должно быть обдуманным [9].

Спортсмены флегматики также обладают сильным и уравновешенным типом ВНД, но в отличие от сангвиников они больше интровертированы. Флегматики не отличаются высоким уровнем коммуникабельности. Эмоциональная возбудимость флегматиков имеет низкую силу, в связи с этим они сохраняют «холодный» расчет в самых сложных ситуациях. Принятие ре-

шений носит обдуманный характер. Флегматик медленно вырабатывает навыки, связанные с определенным видом деятельности. В итоге освоенные навыки приобретают особую прочность. Спортсмены с данным типом темперамента, при выборе спорта, уделяют внимание тем видам, в которых упражнения носят спокойный и однообразный характер [10].

Данные описания свидетельствуют о том, что спортсмены с этими типами темперамента могут показать более высокие результаты, чем спортсмены с другими типами темперамента и тренерам необходимо уделять больше внимания именно этим спортсменам.

Теппинг тест проводился нами для выявления типа нервной системы. Тип нервной системы, тесно связан с такими процессами как возбуждение и торможение. Преобладание одного процесса над другим свидетельствует о скорости протекания нервных процессов и соответственно о способности переключения с одного вида деятельности на другой, что является одним из главных показателей работоспособности нервной системы. Так люди с сильным типом нервной системы могут долгое время выдерживать большую по величине нагрузку, чем люди со слабым типом.

По результатам проведения Теппинг теста, представленным на рисунке 2, можно говорить о том, что в исследуемой группе преобладает ровный тип кривой, который свидетельствует об удержании примерно на одном уровне в течение всего времени работы максимального темпа работоспособности. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемых как нервную систему средней силы [11].

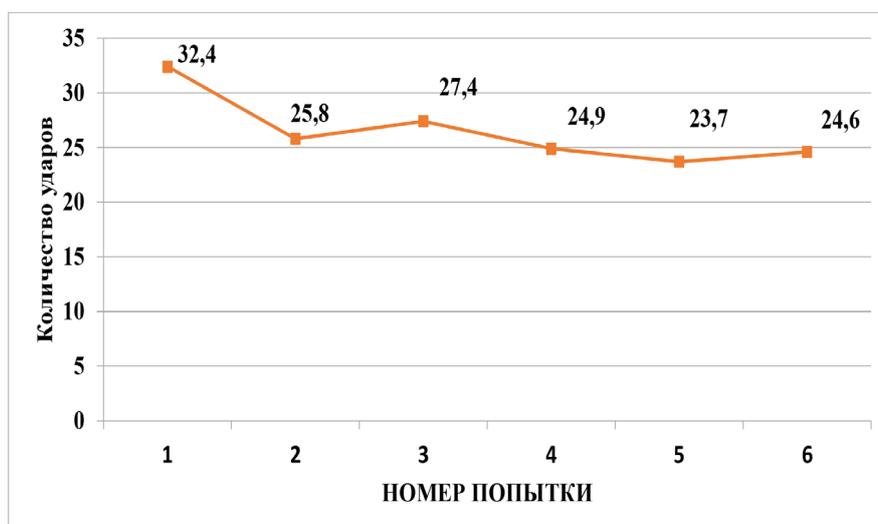


Рисунок 2 – Результаты Теппинг теста у представителей водных видов спорта

Нервная система средней силы характеризуется тем, что снижение максимального темпа работоспособности, сменяется её возрастанием, вследствие кратковременной мобилизации, затем можно наблюдать незначительный спад и опять возрастание. Что на наш взгляд, является наиболее важным в водных видах спорта, так как, владея данной информацией, можно правильно распределить тренировочные нагрузки и выбрать оптимальный темп тренировок.

Уровень вегетативного возбуждения играет немаловажную роль в жизнедеятельности всего организма. Именно он указывает на возможность нашего организма к поддержанию жизнеобеспечения и уравнивания внешних воздействий. Что в свою очередь приводит к адаптации организма к воздействующим факторам. Анализ измерения уровня вегетативного возбуждения (рисунок 3) показывает, что у спортсменов в основном показатель возбужде-

ния вегетативной нервной системы находятся в около нормальном диапазоне. Так у 11 спортсменов уровень вегетативного возбуждения находится в зоне оптимума (20-40 мА), что характеризуется хорошим самочувствием, уверенностью в себе, готовностью к выполнению различной деятельности. У троих спортсменов уровень вегетативного возбуждения находится на низком уровне (<10 мА), что указывает на болезненное состояние и переутомление, данные спортсмены находятся в нервном истощенном состоянии. При работе с данными детьми необходимо выбрать медленный темп работы и дать возможность восстановиться. У двоих детей уровень вегетативного возбуждения (40–60 мА) находится в состоянии возбуждения, тревоги, но если данные дети готовятся к соревнованиям, то можно с уверенностью говорить об их готовности и уверенности в своих силах, и о мобилизации своих возможностей.

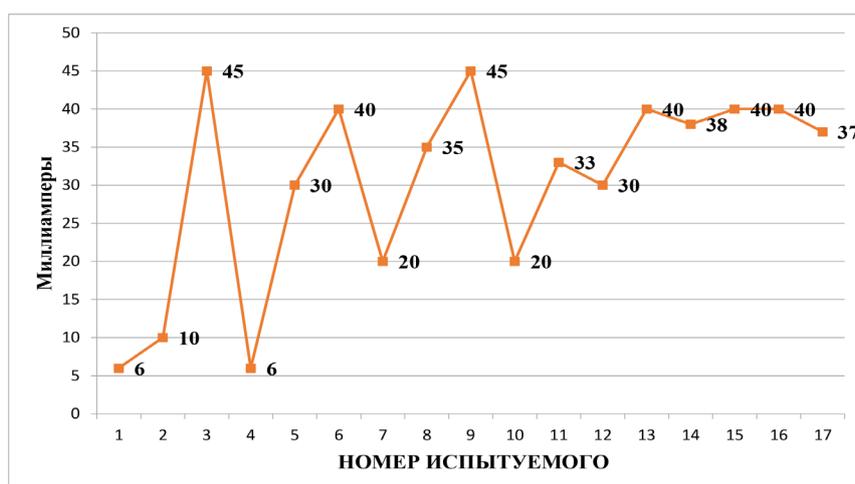


Рисунок 3 – Уровень вегетативного возбуждения

Проведенное нами исследование раскрывает возможности психологического отбора спортивного резерва, а именно дает возможность тренеру под другим углом посмотреть на своих подопечных. Ведь успех в спорте – это всегда удачное сочетание большого количества условий, и заранее никогда нельзя сказать, что именно окажется решающим для победы. Поэтому необходимо учитывать самые разнообразные факторы, а пренебрежение любым из направлений тренировки спортсмена может привести к неудаче даже в самой внешне благополучной ситуации [12].

Выводы. В результате проведенного исследования нами были собраны исходные данные

о психологических особенностях спортсменов, влияющих на их спортивный результат и позволяющие сделать выводы о предрасположенности спортсмена к данному виду спорта. Полученные нами данные дают возможность разделить спортсменов на несколько категорий:

По типу темперамента, так как знание того, к какому типу темперамента относится ваш ученик, является обязательной составляющей индивидуального подхода и выбора вида спорта, либо спортивного амплуа.

По типу нервной системы, который определяют уровень психической работоспособности спортсмена, и умение удерживать её максимальный уровень долгое количество времени.

По уровню вегетативного возбуждения, свидетельствующего о психическом состоянии спортсмена, об уровне его нервного истощения, процессов возбуждения и торможения. Так как знание данных показателей позволит тренеру наиболее точно составить режим тренировок, адекватно чередую периоды активности и отды-

ха, давая спортсмену возможность восстановиться. Роль и значимость психологического отбора в системе подготовки резерва в водных видах спорта, в том числе и на основании проведенного нами исследования, является фактически неоспоримой и имеющей важное значение во всей системе спортивной подготовки.

Литература

- 1 Мухамбет Ж.С. Влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения: диссертация на соискание ученой степени Ph.D.– Алматы, 2021. – 174 с.
- 2 Мартынов М.В. Психологические основы спортивной дидактики: учебное пособие для студентов высших педагогических заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура», – Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2008. – 58 с.
- 3 Отбор и прогнозирование в легкой атлетике: методические указания / Сост. В. В. Захарова. – Ульяновск: УлГТУ, 2003. – 51 с.
- 4 Аверясова Ю.О., Зарубина М.С., Ганкевич А.Д., Андрищенко Л.Б., Филиппова А.Г. Формирование информационной базы данных готовности у высококвалифицированных баскетболистов к соревновательной деятельности // Электронное научное издание «Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика». – Специальный выпуск (22), 2019. – С. 1-15.
- 5 Тест на определение темперамента ребенка. — Текст: электронный // Vashechudo.ru: [сайт]. — URL: <https://vashechudo.ru/roditeljam/test-na-opredelenie-temperamenta-rebenka.html> (дата обращения: 27.05.2022).
- 6 Ильин Е.П. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (Теппинг-тест) // Психологическая диагностика. URL: <https://sites.google.com/site/test300m/tt> (дата обращения: 27.05.2022).
- 7 Сафонов В.К. Психология спортсмена, слагаемые успеха. - М., ООО «Издательство «Спорт»», 2017. - 370 с.
- 8 Поведение. — Текст: электронный // Энциклопедия раннего детского развития: [сайт]. — URL: <https://www.encyclopedia-deti.com/pdf/expert/agressiya/ot-ekspertov/razvitie-fizicheskoy%20-agressii-s-rannego-detstva-do-vzroslogo-vozrasta> (дата обращения: 28.05.2022).
- 9 Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978. - 134 с.
- 10 Шогенов Р.Х., Ветвицкая С.М. Роль темперамента в спорте // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866> (дата обращения: 29.05.2022).
- 11 Столяренко Л.Д. Основы психологии: практикум. - Ростов-на-Дону, Феникс, 2008. – 686 с.
- 12 Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Спортивный психолог. – 2007. – № 1. – С. 37-42.

References

- 1 Muhambet ZH.S. Vliyanie sportivnyh nagruzok na motivaciyu zanyatij sportom v studencheskoj srede vysshego uchebnogo zavedeniya: dissertaciya na soiskanie uchenoj stepeni Ph.D.– Алматы, 2021. – 174 s.
- 2 Martynov M.V. Psihologicheskie osnovy sportivnoj didaktiki: uchebnoe posobie dlya studentov vysshih pedagogicheskikh zavedenij, obuchayushchihya po special'nosti «Fizicheskaya kul'tura», – Penza: PGPU im. V. G. Belinskogo, 2008. – 58 s.
- 3 Otkor i prognozirovanie v legkoj atletike: metodicheskie ukazaniya / Sost. V. V. Zaharova. – Ul'yanovsk: UlGTU, 2003. – 51 s.
- 4 Averyasova YU.O., Zarubina M.S., Gankevich A.D., Andryushchenko L.B., Filippova A.G. Formirovanie informacionnoj bazy dannyh gotovnosti u vysokokvalificirovannyh basketbolistov k sorevnovatel'noj deyatel'nosti // Elektronnoe nauchnoe izdanie «Mezhdunarodnyj elektronnyj zhurnal. Ustojchivoe razvitie: nauka i praktika». – Special'nyj vypusk (22), 2019. – S. 1-15.
- 5 Test na opredelenie temperamenta rebenka. — Tekst: elektronnyj // Vashechudo.ru: [sajt]. — URL: <https://vashechudo.ru/roditeljam/test-na-opredelenie-temperamenta-rebenka.html> (data obrashcheniya: 27.05.2022).
- 6 P'in E.P. Metodika ekspress-dagnostiki svoystv nervnoj sistemy po psihomotornym pokazatelyam (Tepping-test) // Psihologicheskaya diagnostika. URL: <https://sites.google.com/site/test300m/tt> (data obrashcheniya: 27.05.2022).
- 7 Safonov V.K. Psihologiya sportsmena, slagaemye uspekha. - M., ООО «Izdatel'stvo «Sport»», 2017. - 370 s.
- 8 Povedenie. — Tekst: elektronnyj // Enciklopediya rannego detskogo razvitiya: [sajt]. — URL: <https://www.encyclopedia-deti.com/pdf/expert/agressiya/ot-ekspertov/razvitie-fizicheskoy%20-agressii-s-rannego-detstva-do-vzroslogo-vozrasta> (data obrashcheniya: 28.05.2022).
- 9 Vyatkin B.A. Rol' temperamenta v sportivnoj deyatel'nosti. - M.: FiS, 1978. - 134 s.
- 10 SHogenov R.H., Vetvickaya S.M. Rol' temperamenta v sporte // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. – 2017. – № 6; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866> (data obrashcheniya: 29.05.2022).
- 11 Stolyarenko L.D. Osnovy psihologii: praktikum. - Rostov-na-Donu, Feniks, 2008. – 686 s.
- 12 Sivickij V.G. Sistema psihologicheskogo soprovozhdeniya sportivnoj deyatel'nosti // Sportivnyj psiholog. – 2007. – № 1. – S. 37-42.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)

Токарева Светлана Витальевна
– педагогика ғылымдарының
магістрі, Қазақ спорт және туризм
академиясы, Алматы қ., Қазақстан.
e-mail: atevs@mail.ru

Автор для корреспонденции (первый автор)

Токарева Светлана Витальевна
– магистр педагогических наук,
Казахская академия спорта и туризма;
г. Алматы, Казахстан.
e-mail: atevs@mail.ru

The Author for Correspondence (The First Author)

Tokareva Svetlana Vitalievna – Master
of Pedagogical Sciences, Kazakh
Academy of Sport and Tourism;
Almaty, Kazakhstan.
e-mail: atevs_83@mail.ru