

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

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

## ИЗУЧЕНИЕ ВОПРОСОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

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

### Изучение вопросов психологической подготовки в водных видах спорта

**Аннотация.** В статье, выполненной в рамках научного проекта «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водных видах спорта», рассмотрены вопросы психологической подготовки как одного из компонентов тренировочного процесса. Описаны результаты проведения анкетирования, направленного на выявление отношения спортсменов, занимающихся водными видами спорта, и тренеров к психологической подготовке в целом, к методам и формам ее проведения, в частности. Дан анализ психологических проблем, исходя из ответов респондентов, с которыми они сталкиваются в процессе тренировок и соревнований, и определены наиболее эффективные психологические приемы и методы, направленные на коррекцию психологического состояния спортсменов. На основе анализа ответов участников анкетирования сделаны выводы, характеризующие психологическую подготовку как неотъемлемую часть тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, тренировочный процесс, психолог, психодиагностика, психологический тренинг, коррекция психологического состояния.

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

### The study of psychological training in water sports

**Abstract.** The article, carried out within the framework of the scientific project «Development of scientifically-based proposals for improving technical preparedness and improving psychological and pedagogical support for the preparation of sports reserves in water sports», examines the issues of psychological training as one of the components of the training process. The results of the survey aimed at identifying the attitude of athletes engaged in water sports and coaches to psychological training in general, to methods and forms of its implementation in particular, are described. The analysis of psychological problems is given, based on the responses of respondents that they encounter during training and competitions, and the most effective psychological techniques and methods aimed at correcting the psychological states of athletes are identified. Based on the analysis of the responses of the survey participants, conclusions were drawn that characterize psychological preparation as an integral part of the training process.

**Key words:** psychological preparation, training process, psychologist, psychodiagnostics, psychological training, correction of psychological states.

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

### Су спортындағы психологиялық дайындық мәселелерін зерттеу

**Аңдатпа.** «Су спорт түрлерінде спорттық резервті даярлауды психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді жетілдіру және техникалық даярлықты арттыру бойынша ғылыми-негізделген ұсыныстарды әзірлеу» ғылыми жобасы шеңберінде орындалған мақалада оқу процесінің құрамдас бөліктерінің бірі ретінде психологиялық дайындық мәселелері қарастырылған. Су спортымен шұғылданатын спортшылар мен жаттықтырушылардың жалпы психологиялық даярлыққа, оны өткізу әдістері мен нысандарына қатынасын анықтауға бағытталған сауалнама жүргізу нәтижелері сипатталған. Респонденттердің жаттығулар мен жарыстар процесінде кездесетін жауаптарына сүйене отырып, психологиялық проблемаларға талдау жасалады және спортшылардың психологиялық жағдайларын түзетуге бағытталған ең тиімді психологиялық әдістер анықталады. Сауалнамаға қатысушылардың жауаптарын талдау негізінде оқу процесінің ажырамас бөлігі ретінде психологиялық дайындықты сипаттайтын қорытындылар жасалды.

**Түйін сөздер:** психологиялық дайындық, оқу процесі, психолог, психодиагностика, психологиялық тренинг, психологиялық жағдайларды түзету.

*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».*

**Введение.** Исторически сложилось, что основой спортивного совершенствования считались два вида подготовки спортсмена – физическая и техническая. К этим двум видам в дальнейшем был добавлен и третий – тактическая подготовка. Но неуклонный и значительный рост спортивных результатов и рекордов, характерный для современного мирового спорта, показал недостаточность только этих видов подготовки. Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической энергии [1]. В сложных условиях соревнований, порой приближающихся к экстремальным, победу одерживает тот спортсмен, который умеет лучше мобилизовать свои психологические и физические возможности как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. Поэтому особо важную роль в тренировочном и соревновательном процессах спортсменов приобретает психологическая подготовка, которую осуществляет специалист в области психологии спорта – спортивный психолог [2].

Система и методика работы психологов до сих пор не очень понятны тренерам. Большинство тренеров убеждены, что психолог им не нужен. Мы не отрицаем, что тренер имеет достаточный запас знаний в области психологии спорта, но этого не делает его психологом. В связи с этим возникает необходимость наличия в команде квалифицированного специалиста по психологической подготовке в помощь тренеру при работе не только со спортсменами высокого класса, но и при подготовке спортивного резерва.

На сегодняшний день в водных видах спорта Казахстана идет подготовка по отдельным направлениям, однако только целостная система позволит в полной мере реализовать потенциал спортсменов, используя современные научные достижения. Это, на наш взгляд, задача первостепенной важности, на решение которой следует обратить особое внимание. Поэтому игнорирование психологической подготовки в

спорте высших достижений, особенно в подготовке олимпийского резерва, просто недопустимо [3].

Рассматривая своеобразие подготовки в водных видах спорта, а именно в плавании, как базовом виде водной подготовки, в водном поло и артистическом плавании, хотелось бы отметить некоторые психологические особенности этих видов. Так, например, если плавание относится к видам спорта с циклическим характером движений, то выполняемая работа может характеризоваться разными мощностью и длительностью. Спортсмены во время тренировки, выполняя большой объем работы, изо дня в день накапливают усталость. И в этот момент на первое место встает сила духа, чтобы заставить работать свое тело, прилагая практически последние силы. При этом важно понимать, что время, проведенное, например, в бассейне, не столько важно, сколько прилагаемые спортсменом колоссальные волевые усилия. Такое понимание составляет основу психологической подготовки. Тогда как артистическое плавание – это красивое выполнение танцевальных, ритмических движений под музыку в воде, требующее значительных усилий, приводящих к изменениям в организме. Ритмические упражнения вызывают изменения со стороны системы кровообращения, которые связаны с сокращением и расслаблением мышц [4]. При этом, чем больше мышечное напряжение и продолжительное сокращение, тем раньше наступает фаза появления болевых ощущений. Переживание неприятных болевых ощущений способствует снижению готовности тренироваться, а иногда приводит к полному отказу от работы и отрицательно сказывается на спортивных результатах.

Следует отметить, что синхронное плавание, водное поло – это еще и командные виды спорта, в которых необходимо умение работать в команде (коллективе). Важной особенностью команды считается умение взаимодействовать друг с другом в ходе выполнения совместных действий. Спортивные игры, в частности водное поло, требуют от спортсменов таких боевых качеств, как мужество, смелость, агрессивность [5].

Рассмотрев психологические особенности водных видов спорта, можно с уверенностью сказать, что работа спортивного психолога, будет являться одной из важных составляющих в подготовке спортсменов в целом и спортивного резерва в частности.

Изучив и проанализировав состояние развития и реальные возможности спорта в Республи-

ке Казахстан, мы можем говорить о том, что наши спортсмены могут эффективно конкурировать и побеждать представителей ведущих спортивных стран на международных соревнованиях, и это в основном будет возможным при использовании качественной подготовки спортивного резерва и хорошей методической поддержке.

Одним из направлений такой поддержки выступает психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва. На сегодняшний день спорт поднялся на такую высокую ступень развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами [6, 7].

Психологическое сопровождение в спорте – это, в первую очередь, помощь в достижении поставленной цели. И осуществляться оно должно на различных этапах спортивной карьеры, от спортивного резерва к высшему спортивному мастерству [8]. Всем нам хорошо известно, что спортивный резерв – это спортсмены, 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 [9].

Особенно важным, на наш взгляд, является введение психологического сопровождения в процесс подготовки спортивного резерва именно в плавании, так как весь основной спортивный резерв для всех видов водного спорта базируется на плавании. В плавании необходим учет индивидуальных особенностей, таких как тип темперамента, тип нервной системы, уровень взрывной реакции и т.д. Спортсмен в данном виде спорта выполняет монотонные движения, и если при этом тренер будет знать индивидуальные психологические особенности спортсмена, ему будет намного легче подобрать темп работы,

интенсивность тренировки и частоту смены выполнения определенных действий.

В рамках научного проекта проводится научное исследование с целью изучения и совершенствования методик и систем психологического сопровождения для более качественной подготовки спортивного резерва.

**Цель работы** – изучить отношения тренеров и спортсменов к процессу психологической подготовки в водных видах спорта для выявления наиболее эффективных форм и методов психологической подготовки.

**Задача исследования:** провести анкетирование тренеров и спортсменов, изучить их отношение к психологической подготовке как одному из компонентов тренировочного процесса и выявить наиболее эффективные формы психологического воздействия.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленной цели и задачи мы выбрали онлайн-анкетирование тренеров и спортсменов с целью более четкого понимания их отношения к психологической подготовке спортивного резерва и построения данного процесса.

Нами была выбрана и адаптирована для спортсменов и тренеров Республики Казахстан по водным видам спорта анкета из 30 вопросов, разработанная Н.А. Серебряниковой и В.П. Шаган [10].

В анкетировании приняли участие спортсмены и тренеры по водным видам спорта в количестве 50 человек, имеющие разный стаж работы и спортивный разряд (от кандидатов в мастера спорта до мастеров спорта международного класса).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Целью проведения анкетирования было выявление отношения тренеров и спортсменов к процессу психологической подготовки в водных видах спорта и выявление удовлетворенности спортсменов, тренеров уровнем психологической подготовки.

На рисунке 1 отражено распределение респондентов по видам спорта. Всего в опросе приняли участие 50 человек. Из них 28% – представители артистического плавания, 28% – представители современного пятиборья, 25% – пловцы и 19% – представители триатлона.



Рисунок 1 – Распределение респондентов по видам спорта

В анкете ответить на поставленные вопросы мы предложили респондентам, имеющим разные спортивные разряды (рисунок 2).

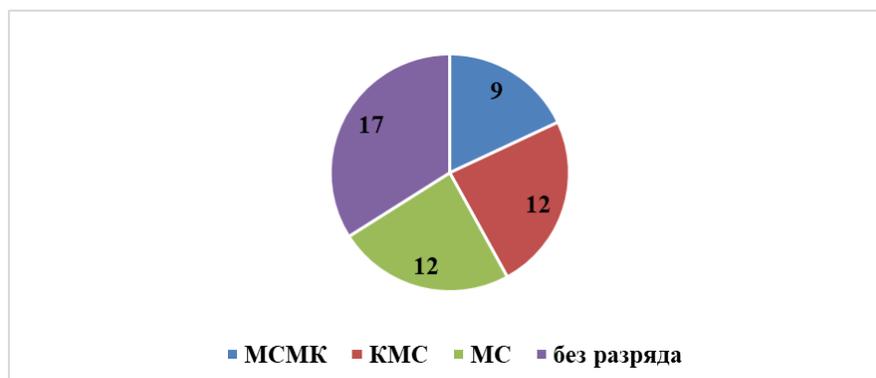


Рисунок 2 – Выборка респондентов по спортивным разрядам

Как видно из рисунка 3, мастеров спорта международного класса (МСМК) было опрошено 9 человек, мастеров спорта (МС) – 12 человек, кандидатов в мастера спорта (КМС) – 12 человек, и 17 опрошенных не имеют разряда.

Опрос респондентов позволил нам провести анализ полученных ответов на вопросы анкетирования, которые распределились следующим образом.

На первый вопрос «Какую роль, по Вашему мнению, играет психологическая подготовка в вашем виде спорта?» основная часть опрошенных, а именно 82,1 %, ответила, что важную роль, так как она обеспечивает достижение стабильного и значимого результата; 14,3 % ответили, что психологическая подготовка имеет второстепенную роль, она приветствуется, но не имеет главного значения в процессе достижения стабильного и значимого результата.

Вопрос «На какой период времени целесообразно осуществлять планирование психологической подготовки спортсменов в вашем виде спорта?» показал неоднозначные ответы респондентов: 40 % опрошенных считают – на целый год, 8% – на месяц, 35% – на конкретный старт, 17% считают, что заниматься психологической подготовкой следует в течение полугода.

Что касается вопроса по разработке плана психологической подготовки спортсменов в водных видах спорта, 65% опрошенных ответили, что основной упор необходимо делать на проработку качеств спортсмена (моральных, волевых и др.) и выработку готовности к тренировочному и соревновательному процессу, пониманию ответственности, формированию целенаправленности на успех, стремление к победе. 35% указали, что главным при построении плана должны быть проработка и форми-

рование эмоционально-волевой и чувственной сферы личности спортсмена, которая проявляется в эмоциональном возбуждении, решимости, уверенности, неуверенности, боязни или робости и т.п.

На вопрос «Как вы считаете, на что первично должна быть направлена работа в рамках

психологической подготовки во время среднего периода (мезоцикла / нескольких недель) в вашем виде спорта» были получены следующие ответы (рисунок 3). Респондентам предлагалось проранжировать наиболее важные моменты, на что должна быть направлена психологическая подготовка.

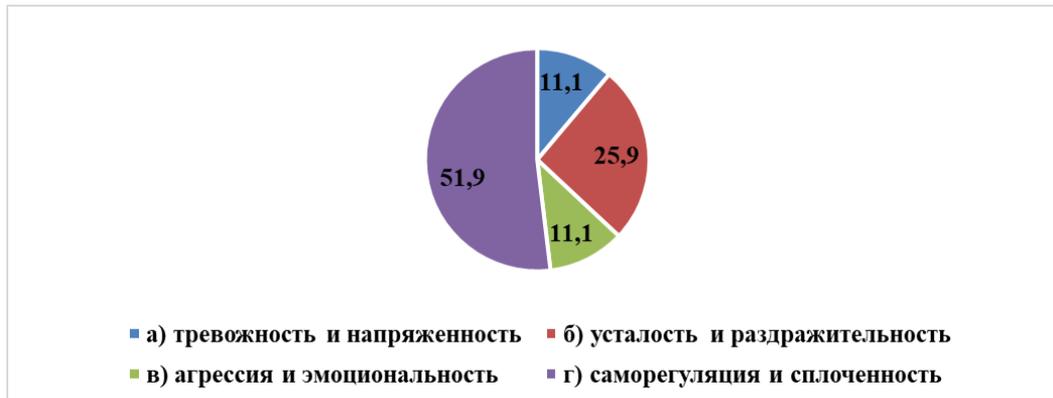


Рисунок 3 – Основные направленности работы в рамках психологической подготовки

Как видно из рисунка 3, наиболее важным, по мнению опрошенных, является работа над сплоченностью и саморегуляцией, так как именно сплоченность помогает комфортно чувствовать себя в команде, что немаловажно, особенно в групповых видах спорта (артистическое плавание, водное поло), а саморегуляция позволяет контролировать свои внутренние состояния и процессы. Также немаловажное значение необходимо уделять работе над такими состояниями, как усталость и раздражительность, которые влияют не только на поведение человека, но и на его взаимоотношения с окружающими. Данные состояния могут привести к эмоциональному выгоранию спортсмена и тем самым снизить его результативность либо снизить или свести на нет интерес к занятиям спортом.

Вопрос о том, когда нужно особенно уделять внимание психологической подготовке спортсменов в вашем виде спорта, разделил всех респондентов на две группы. 66,7 % всех опрошенных считают, что психологическая подготовка должна сопровождать спортсмена в течение всей его спортивной жизни, т.е. осуществляться на постоянной основе. А вот 33,3 % опрошенных считают, что лучше прибегать к психологической подготовке только лишь в период подготовки к соревнованиям либо перед определенными важными встречами.

Выполнять работу, направленную на психологическую подготовку спортсменов, по мнению 33% респондентов, лучше всего в удобное время, свободное от тренировочного процесса. 29% считают, что эта работа должна проводиться во время тренировочного процесса, 29% убеждены, что во время теоретико-тактических занятий (статистическо-аналитического разбора тренировочной и соревновательной деятельности) лучше всего прибегать к психологической подготовке и только 9% считают, что психологическая подготовка не должна носить эпизодический характер, а должна вестись на постоянной основе.

По мнению 63% опрошенных, наиболее эффективным «форматом занятий» проведения психологической подготовки считают индивидуальные занятия, 14,8% считают эффективными групповые формы и 11% – командные формы проведения занятий, 11% отдают предпочтение всем формам.

Проведение теоретических занятий в виде лекций и бесед приемлемым считают 89% респондентов и 11% не видят смысла в данных занятиях.

О проведении такого вида психологической подготовки, как тренинги, слышали, но не сталкивались с их применением на практике 40,7% тренеров и спортсменов, знают и принимали

участие в таких тренингах 48,1% опрошенных и 11,2% вообще не слышали о тренингах и не имеют представления о форме их проведения.

Основная масса опрошенных (88,8%) хотела бы в своей подготовке использовать такую форму занятий, как психологический тренинг, 11,1% ответили, что психологический тренинг – это лишняя трата времени и смысла в нем нет.

Наиболее интересными, на наш взгляд, являлись вопросы о применении различных психологических техник: дыхательных и звуковых упражнений, моделирование ситуаций. 63% респондентов ответили, что в своей практике они сталкивались с такими психологическими приемами и довольно часто применяли их. Особо популярными среди респондентов являются дыхательные упражнения, позволяющие очень быстро войти в психологическую норму, успокоиться, сосредоточить внимание и прийти к правильному решению. Во время выполнения данных упражнений выравнивается сердечный ритм, что, в свою очередь, приводит к успокоению организма в целом.

Звуковые упражнения как один из инструментов психологической подготовки применяют намного реже, так как данные упражнения выполнять не всегда удобно. Многие респонденты испытывают стеснение, что не дает возможности раскрыться и выплеснуть всю негативную энергию. Моделирование ситуаций, по мнению респондентов, – один из наиболее эффективных методов, так как в нем можно проиграть все возможные поведенческие акты и найти оптимальные пути решения при столкновении с различными сложностями. В отличие от дыхательных и звуковых упражнений, моделирование ситуаций, по мнению респондентов, необходимо проводить непосредственно в тренировочном процессе, что позволяет проиграть возможные проблемы, с которыми может столкнуться спортсмен на соревнованиях и в тренировочном процессе. А вот дыхательные и звуковые упражнения лучше всего применять перед стартом либо после выступления. Именно они помогут снять напряжение и успокоиться.

Особенно важным в ходе анкетирования была оценка отношения спортсменов и тренеров к психологической диагностике, которая позволяет с помощью психологических тестов определить индивидуально-психологические характеристики спортсменов и на основе полученных данных составить психологический портрет спортсмена. Изучение индивидуальных психологических особенностей спортсмена позво-

ляет определить качества, которым необходимо уделить особое внимание и от которых зависит успешность выполнения тех или иных задач, поставленных перед спортсменом. Анализ ответов участников анкетирования позволил нам сделать следующие выводы: 56% опрошенных ответили, что психодиагностика спортсменов проводится только при необходимости, если есть видимые случаи ухудшения показателей спортсменов, а именно понижение активности на тренировке, отсутствие желания тренироваться, апатия и т.д. 24% ответили, что такой метод, как психодиагностика, не приемлем в их виде спорта и они никогда о нем не слышали. 8% респондентов обозначили, что психодиагностика проводится только в начале сезона для определения потенциала спортсменов. 12% опрошенных ответили, что психодиагностические методики проводятся 2-3 раза за сезон: в начале, середине и перед серией стартов. На вопрос, нужна ли систематизированная психодиагностическая работа, направленная на выявление состояний спортсменов, 92% ответили, что необходима, и лишь 8% посчитали психодиагностику пустой тратой времени.

На вопрос, нужна ли коррекция психологических состояний и в какой форме она должна проводиться, 98% ответили, что она необходима. А вот выбор формы проведения коррекционной работы разделил всех участников на группы. Больше количество респондентов, а именно 82% ответили, что самой эффективной формой является индивидуальная работа, в ходе которой можно проработать все свои страхи и переживания, не вынося проблему на общее обозрение. 18% считают наиболее приемлемым групповой метод, так как именно в нем можно раскрыться, а также узнать друг друга поближе и взаимодействовать совершенно в другой обстановке, далекой от тренировки.

В анкетировании участникам предлагалось ответить на вопрос: кто, по их мнению, должен управлять психологической подготовкой спортсменов? Ответы на данный вопрос разделились следующим образом. Основная масса опрошенных, а именно 63% однозначно ответили, что психолог. Именно психолог обладает определенными компетенциями, которые позволяют ему на должном профессиональном уровне проводить психологическую подготовку, которая включает в себя психодиагностическую, коррекционную и сопровождающую работу. 29% участников ответили, что только тренер может заниматься психологической подготовкой, так как именно он знает все о своем

подопечном и именно тренер решает, чем, когда и как будет заниматься спортсмен. И лишь 8% считают, что такую часть тренировки, как психологическая подготовка, должен проводить врач, так как спортсмен может с ним поделиться своими переживаниями и состоянием.

В заключении анкеты мы попросили спортсменов оценить свое отношение к самостоятельной психологической подготовке, которая проявляется в оказании психологической помощи самому себе, самооценки своих достижений и самоконтролю. Оценку положительно дали 49% респондентов, но только лишь при условии, что спортсмен самостоятельно работает с психологом, который контролирует его состояние. Своё отношение как нейтральное оценили 26% опрошенных, так как считают, что осознанный самоконтроль и самоподготовка не навредят в процессе тренировки и на соревнованиях, но и к большому успеху тоже не приведут. 22% участников также дали положительную оценку своему отношению к психологической подготовке, так как считают, что, только лишь познавая себя, свои возможности, можно достигнуть наибольшей результативности, ведь на сегодняшний день чаще всего побеждает не тот, кто сильнее и быстрее, а тот, кто более подготовлен психологически. И только 3% всех участвующих в анкетировании дали отрицательную оценку, так как, по их мнению, спортсмен не может самостоятельно оценить свое состояние и дать ему адекватную самооценку, тем самым он может навредить себе, что скажется на тренировочном процессе и вызовет негативную реакцию тренера.

Проведенное нами анкетирование позволило выявить особенности построения процесса психологической подготовки в водных видах спорта и показало, что не все спортсмены и тренеры готовы включить данный вид подготовки в тренировочный процесс. По мнению тренеров, никто лучше, чем он, не может помочь спортсмену, так как тренер лучше знает, что будет наиболее подходящим для спортсмена.

Анализ ответов на вопросы анкеты позволил нам сделать следующие **выводы**:

1. Большинство опрошенных считают, что психологическая подготовка – это один из важных компонентов тренировочного процесса, но на сегодняшний день данному виду подготовки отводится второстепенная роль. Практически все спортивные клубы и спортивные команды прибегают к услугам психолога лишь по мере надобности. Тренер, медицинский работник обслуживают спортсмена на постоянной основе и

являются штатной единицей, а вот штатная единица психолога отсутствует и вводит ее считают нецелесообразным. Хотя, как показывает зарубежный опыт, психолог, как часть спортивного коллектива, доказывает свою эффективность и дает возможность спортсменам своевременно прибегнуть к его помощи.

2. Психологическая подготовка, по мнению респондентов, должна включать следующие виды работ:

- психодиагностика, направленная на изучение психологических и индивидуально-типологических особенностей спортсмена, его личностных качеств, уровня самооценки мотивации и удовлетворенности собой и своими достижениями;

- коррекционная работа, включающая в себя проработку психологических состояний и их изменение, может проводиться в виде тренингов, ролевых игр, дыхательных и звуковых упражнений и с использованием метода моделирования ситуаций. Наиболее эффективными формами проведения коррекции, по мнению участников анкетирования, являются индивидуальные и групповые занятия, которые в полной мере удовлетворяют потребности спортсменов;

- саморазвитие и саморегуляция, которые позволяют спортсменам оказать психологическую помощь самому себе в условиях соревнований, когда рядом не будет человека, способного поддержать и успокоить;

- психологическое сопровождение как одно из составляющих видов подготовки спортсмена в достижении цели. Так как сопровождение – это такой процесс, который поддерживает спортсмена на всех этапах его спортивной карьеры.

3. В ходе анкетирования был выявлен ряд проблем, которые спортсмены хотели бы проработать именно со специалистом в области психологии. Наиболее важными, на их взгляд, являются проблемы выработки устойчивой мотивации к тренировкам и соревновательному процессу, формирования положительного психологического климата в команде в частности, и спортивном коллективе в целом, а также развития стрессоустойчивости и выработки профессионального иммунитета. Помочь в решении указанных проблем и дать четкие рекомендации, направленные на формирование значимых личностных качеств, может только психолог.

Подводя итог всего вышесказанного, можно сказать, что психологическая подготовка, как часть тренировочного процесса, должна идти в неразрывной связи с направлениями физиче-

ской, технической и тактической подготовки. Только неразрывное единство этих процессов приведет к успеху и достижению высоких результатов спортсменами водных видов спорта.

#### Литература

- 1 Психологическая подготовка спортсменов: Учебно-методическое пособие / Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.
- 2 Психология побед в спорте. – Текст: электронный // Motivata | Сервис live тренировок: [сайт]. – URL: <https://vk.com/@fitness.maniacs-psihologiya-pobed-v-sporte> (дата обращения: 24.12.2022).
- 3 Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие. – М., 2010. – 115 с.
- 4 Синхронное плавание. – Текст: электронный // Спортивная энциклопедия «СпортВики»: [сайт]. – URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sinhronnoe-plavanie/> (дата обращения: 24.12.2022).
- 5 Качалов А.Ю. Особенности психологической подготовки юных ватерполистов // Актуальные научные исследования в современном спорте. – 2019. – №5-3(49). – С. 32-37.
- 6 Cavallera G.M., Passerini A. Personality traits and the role of gender in swimmers at the leisure level // Social behavior and personality an international journal. – 2013. – #41(4). – Pp. 693-704. – DOI 10.2224/sbp.2013.41.4.693.
- 7 Raabe J., Zakrajsek R.A., Readdy T. Teammate influence on collegiate swimmers' basic psychological need satisfaction: A qualitative perspective // Journal of intercollegiate sport. – 2016, #9, pp. 27-49. – DOI 10.1123/jis.2015-0016.
- 8 Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2013. – 96 с
- 9 Голоха Л.И., Токарева С.В., Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К., Кефер Н.Э. Психологический отбор в системе подготовки резерва в водных видах спорта // Теория и методика физической культуры. – 2022. – № 3(69). – С. 58-64. – DOI 10.48114/2306-5540\_2022\_3\_58.
- 10 Серебrenникова Н.А., Шаган В.П. Анкета для изучения вопросов психологической подготовки спортсменов в игровых видах спорта // Наука, образование и культура. – 2019. – № 6(40). – С. 46-52. – DOI 10.24411/2413-7111-2019-10601.

#### References

- 1 Psihologicheskaya podgotovka sportsmenov. Uchebno-metodicheskoe posobie / Sost. A.M. Ahatov, I.V. Rabotin.- KamGAFKSIT, 2008 – 56 s.
- 2 Psihologiya pobed v sporte. – Tekst: elektronnyj // Motivata | Servis live trenirovok: [sajt]. — URL: <https://vk.com/@fitness.maniacs-psihologiya-pobed-v-sporte> (data obrashcheniya: 24.12.2022).
- 3 Sopov V.F. Teoriya i metodika psihologicheskoy podgotovki v sovremennom sporte: metodicheskoe posobie. – M., 2010. – 115 s.
- 4 Sinhronnoe plavanie. — Tekst: elektronnyj // Sportivnaya enciklopediya «SportViki»: [sajt]. — URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sinhronnoe-plavanie/> (data obrashcheniya: 24.12.2022).
- 5 Kachalov A.YU. Osobennosti psihologicheskoy podgotovki yunyh vaterpolistov // Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom sporte, - 2019, - №5-3(49), - S. 32-37.
- 6 Cavallera G.M., Passerini A. Personality traits and the role of gender in swimmers at the leisure level // Social behavior and personality an international journal. - 2013, - #41(4) - pp. 693-704. – DOI 10.2224/sbp.2013.41.4.693.
- 7 Raabe J., Zakrajsek R.A., Readdy T. Teammate influence on collegiate swimmers' basic psychological need satisfaction: A qualitative perspective // Journal of intercollegiate sport. - 2016, #9, pp. 27-49. – DOI 10.1123/jis.2015-0016.
- 8 Malkin, V. R. Psihotekhnologii v sporte: [ucheb. posobie] / V. R. Malkin, L. N. Rogaleva; [nauch. red. V. N. Lyubercev]. - Ekaterinburg: Izd-vo Ural.un-ta, 2013. - 96 s
- 9 Goloha L.I., Tokareva S.V., Ermahanova A.B., Nurmuhabetova D.K., Kefer N.E. Psihologicheskij otbor v sisteme podgotovki rezerva v vodnyh vidah sporta // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2022. – № 3(69). – С. 58-64. – DOI 10.48114/2306-5540\_2022\_3\_58.
- 10 Serebrennikova N.A., SHagan V.P. Anketa dlya izucheniya voprosov psihologicheskoy podgotovki sportsmenov v igrovyyh vidah sporta // Nauka, obrazovanie i kul'tura. – 2019. – № 6(40). – S. 46-52. – DOI 10.24411/2413-7111-2019-10601.

<p>Хат хабарға арналған автор (бірінші автор) Токарева Светлана Витальевна, педагогика ғылымдарының магистрі, Қазақспорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан, e-mail: <a href="mailto:atevs83@mail.ru">atevs83@mail.ru</a></p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Токарева Светлана Витальевна – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан, e-mail: <a href="mailto:atevs83@mail.ru">atevs83@mail.ru</a></p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Tokareva Svetlana Vitalievna – Master of Pedagogical Sciences, Kazakh Academy of Sports and Tourism; Almaty, Kazakhstan, e-mail: <a href="mailto:atevs83@mail.ru">atevs83@mail.ru</a></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------