

Голоха Л.И. , Нурмуханбетова Д.К. , Ермаханова А.Б. , Кефер Н.Э.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ПЛОВЦОВ НА УСТОЙЧИВОСТЬ К «БОЛЕВОМУ ФИНИШНОМУ СИНДРОМУ»

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

Влияние индивидуально-психологических особенностей личности пловцов на устойчивость к «болевному финишному синдрому»

Аннотация. В статье рассмотрены особенности индивидуально-психологических свойств личности пловцов различной квалификации, оказывающих влияние на устойчивость к «болевному финишному синдрому», а также методы их диагностики и психологической помощи в период подготовки к ответственным соревнованиям. При подготовке спортивного резерва в водных видах спорта возникает необходимость в изучении методик психолого-педагогического сопровождения, так как большинство пловцов испытывают дискомфорт при выполнении длительной работы в однообразных условиях и не могут найти способы борьбы с негативными проявлениями. В ходе написания статьи авторами были выявлены индивидуально-психологические свойства личности пловцов разных спортивных квалификаций и разного уровня подготовленности, влияющие на динамику перенесения «болевого финишного синдрома». Полученные результаты показали наибольшие расхождения в свойствах личности, наблюдающихся по нескольким факторам, таким как рассудительные, неуступчивые, уверенные в себе, контактные, имеющие высокую устойчивость к физическому дискомфорту. Высокая результативность спортсмена, занимающегося плаванием, на соревнованиях напрямую зависит от высокой устойчивости к «болевному финишному синдрому».

Ключевые слова: психологическая подготовка, плавание, эмоциональная устойчивость, свойства личности.

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

The influence of individual psychological characteristics of swimmers' personality on resistance to the «painful finishing syndrome»

Abstract. The article discusses the characteristics of the individual psychological characteristics of the personality of swimmers of different skill levels, which affect the resistance to "painful finish syndrome", some methods of psychodiagnostics, psychological assistance in preparation for important competitions. In order to create proposals for the preparation of a sports reserve, it became necessary to study methods for psychological and pedagogical support of the preparation of a sports reserve in aquatic sports. Most swimmers experience discomfort when performing long-term work in monotonous conditions, they cannot find ways to deal with negative manifestations. We considered the influence of the personality traits of swimmers of different sports qualifications and different levels of fitness on the dynamics of pain syndrome transfer. The studied athletes showed the greatest differences in personality traits observed by several factors, such as individual psychological characteristics of the personality - prudent, unyielding, self-confident, contact, having a high resistance to physical discomfort. The high performance of an athlete engaged in swimming at competitions directly depends on the high resistance to the "painful finish syndrome".

Key words: psychological preparation, swimming, emotional stability, personality traits.

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

Жүзушілердің жеке психологиялық ерекшеліктерінің «ауырсыну синдромына» төзімділігіне әсері

Аңдатпа. Мақалада «ауырсыну синдромына» төзімділікке әсер ететін әртүрлі біліктіліктегі жүзушілердің жеке-психологиялық қасиеттерінің ерекшеліктері, жауапты жарыстарға даярлық кезінде психодиагностиканың, психологиялық көмектің кейбір әдістері қарастырылған. Спорт резервін даярлау бойынша ұсыныстар жасау үшін су спортындағы спорт резервін даярлауды психологиялық-педагогикалық қолдау әдістерін зерттеу қажет болды. Көптеген жүзушілер ұзақ мерзімді жұмысты монотонды жағдайда орындау кезінде ыңғайсыздықты сезінеді, теріс көріністермен күресудің жолын таба алмайды. Біз әртүрлі спорттық біліктіліктегі жүзушілердің жеке қасиеттерінің және әртүрлі даярлық деңгейінің ауырсыну синдромының даму динамикасына әсерін қарастырдық.

Зерттелген спортшылар жеке тұлғаның жеке психологиялық ерекшеліктері сияқты бірнеше факторлармен байқалатын жеке қасиеттердің ең үлкен айырмашылықтарын көрсетті – зерделі, қайтымсыз, сенімді, түйіскен, физикалық ыңғайсыздыққа жоғары қарсылыққа ие. Жүзумен айналысатын спортшының жарыстарда жоғары нәтижелілігі «ауырсыну синдромына» жоғары тәзімділігіне тікелей байланысты.

Түйін сөздер: психологиялық даярлық, жүзу, эмоционалды тұрақтылық, жеке қасиеттер.

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

Среди проблем теории и практики спорта проблема психологической подготовки является одной из актуальных. В настоящее время в связи с обострением соревновательной борьбы, особенно на международной арене, так называемый «психологический» фактор приобретает решающее значение. В настоящее время в мире очень актуальна разработка тренировочного процесса таким образом, чтобы он был наиболее эффективным, так как от этого напрямую зависит успешность выступления спортсменов на соревнованиях. Как известно, результат выступления спортсмена зависит от четырех основных факторов – физической, технической, тактической и психологической подготовки [1, 2].

На сегодняшний день спортивная психология стала крайне популярной наукой, ее также называют инновационным направлением науки двадцать первого века. Когнитивные психологи предлагают проблемы ошибок спортсменов решать «ускорением когнитивных процессов». Бизнес-коучи направляют в сборные команды, где и решают вопросы мотивации как коллективной, так и индивидуальной. Психиатр предлагает свой новый метод подготовки – гомеопатиотерапия – это когда человек «принял таблетку, и она на молекулярном уровне воздействует на организм человека». Даже экстрасенсы по фото пытаются спрогнозировать выступление на соревнованиях, хорошо или плохо выступит этот спортсмен и т.п. [3]

Спорт является единственным видом деятельности, в котором человек (спортсмен) сознательно стремится к запредельным нагрузкам, видя в этом единственный

выход для улучшения возможностей своего организма, роста спортивных результатов. В этом заключается уникальность спорта, спортивной деятельности, специфика психологии спорта как направления психологии [3, с. 237].

Направления практической работы спортивного психолога двух видов – психологическое обеспечение подготовки спортсменов и психологическое сопровождение. Понятия «психологическое обеспечение» и «психологическое сопровождение» принадлежат ученикам А.Ц. Пуни – Юрию Яковлевичу Киселеву и Геннадию Дмитриевичу Горбунову. Психологическое обеспечение означает научно-обоснованные рекомендации по индивидуализации подготовки спортсмена. На основе комплексных психодиагностических мер собирается научно-обоснованная информация о нейродинамических и личностных особенностях спортсмена, мотивационной, эмоциональной и психомоторной сферах, оценке и самооценке психического состояния и др. На этом основании делаются заключения об особенностях организации тренировок и форм общения со спортсменом, переносимости его тренировочных нагрузок, устойчивых особенностях психомоторной сферы, долговременных и оперативных компонентах психического состояния спортсмена. План психологического обеспечения каждый раз должен подстраиваться под специфику вида спорта, уровень спортивного мастерства спортсменов, опыт тренера, финансовые возможности. Психологическим сопровождением называется персональная работа по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям на протяжении длительного периода (от года и больше), так называемые «24 часа в сутки и 7 дней в неделю». Такая работа начинается с обращения спортсмена к психологу. Психологическое сопровождение, в отличие от психологического обеспечения, – исключительно точечная работа, в основании которой лежит взаимно-доверительная открытость и искренность [3, с. 245].

В видах спорта на выносливость без болевых ощущений не обойтись. Боль делает каждого

спортсмена своим злейшим врагом. Внутренняя битва, борьба с опытом боли и нежелание организма входить в состояние дискомфорта, безусловно, являются наиболее изнурительной конкуренцией. Спортсмен должен победить свое тело и ум, прежде чем он сможет взять верх. Когда спортсмены сталкиваются с усталостью в мышцах, суставах, легких, они должны решительно отказаться от приказов своего тела, остановиться и сделать упор на том, чтобы продолжать работать с этой болью, чтобы победить самого себя. С каждой тренировкой на выносливость спортсмен медленно, но неуклонно перестраивает свой ум и тело.

Многочисленные исследования в области психологической подготовленности спортсмена показывают не только крайнее многообразие психологических функций и состояний, играющих важную роль в достижении спортсменом наивысшего мастерства, но и наличие специфических особенностей проявления одних и тех же функций или качеств личности в связи с требованиями, предъявленными к психике человека разными видами спорта. Спортивная деятельность в ее различных видах обязательно требует от спортсменов высокого развития большого комплекса психических процессов и состояний, которые буквально пронизывают собой все стороны деятельности спортсмена во время тренировок и соревнований [4, 5].

С психологической точки зрения циклическая тренировка на выносливость требует от спортсмена высокой исполнительности, добросовестности, требовательности к себе, умения переносить неприятные, а порой и болевые ощущения [6].

Тренировка на выносливость требует значительных физических и психических напряжений для преодоления утомления, возникающего в различных системах организма и при крайних степенях, носящих характер болевого финишного синдрома.

Анализ соревновательной деятельности пловцов показал, что наличие у них высокой специальной подготовленности наряду с недостаточной готовностью к максимальным волевым усилиям в условиях жесткого сопротивления приводит к поражению. Известно, что высокий спортивный результат достигается при оптимальном уровне психического возбуждения.

Таким образом, максимального спортивного результата может достичь пловец, соответствующий определенной психологической модели, описывающей его мотивацию, особенности тем-

перамента, психическое состояние, способность к произвольной саморегуляции [7].

Для каждого спортсмена характерны своеобразные личностные особенности. Они обычно обладают достаточно высоким интеллектом, экстравертированы, эмоциональны, устойчивы, проявляют достаточную твердость характера. Естественно, что встречаются и многочисленные исключения. Личностные показатели важны в практической работе только в том случае, если они учитываются в контексте всей программы тестирования вместе с результатами объективных наблюдений, проективных и других тестов [8, 9].

Анализ литературных источников позволил выделить общие и наиболее характерные составляющие «болевого финишного синдрома»:

1. Почти у всех представителей циклических видов спорта в конце дистанции тяжелеют руки, тело «наливается свинцом».

2. После финиша у многих появляется тошнота с переходом в рвоту.

3. Некоторые теряют сознание, «отключаются» на некоторое мгновение и перестают что-либо осознавать, слышать, чувствовать и т.д.

4. На последних метрах перед глазами появляются радужные круги или темнота.

5. К финишу приходят полностью опустошенными и изможденными.

6. На самых трудных участках дистанции появляется предательская мысль: «все бросить и не бороться», мысли об отдыхе.

7. Возникает чувство одеревенения конечностей и тела.

8. Становится труднее дышать, у некоторых появляются спазмы горла.

9. Сильные боли в животе, в работающих органах и частях тела.

10. Возникает чувство апатии и равнодушия.

Принимая во внимание все эти явления и переживания, можно предположить, что некоторые спортсмены, боясь снова испытать «болевого финишного синдрома», показывают результаты ниже своих возможностей и уровня подготовленности.

Цель работы – рассмотреть влияние индивидуально-психологических особенностей личности пловцов на устойчивость к «болевому финишному синдрому».

Задачи исследования:

1. Определить особенности переносимости «болевого финишного синдрома» спортсменами различной квалификации.

2. Определить индивидуально-психологические особенности личности, влияющие на устойчивость к «болевому финишному синдрому».

3. Изучить взаимосвязь между устойчивостью к «болевому финишному синдрому» (БФС) и спортивными результатами.

Этапы исследования. Наши исследования проходили в два этапа. На первом этапе нами был проведен сбор информации, выбор методик для проведения тестирования. На втором этапе – проведение тестирования и обработка результатов исследований, подведение итогов работы.

Методы и организация исследования. Первичный сбор информации по теме исследования проводился на учебно-тренировочном сборе в городе Алматы, во время первого этапа подготовки к зимнему Чемпионату Республики Казахстан (ЧРК) по плаванию. Были использованы следующие тесты и методики:

1. Шестнадцатифакторный опросник Р. Кэттелла, на основе которого определялись свойства личности каждого участника обследования [10].

2. Шкала самооценки В.Ф. Сопова, с помощью которой диагностировался уровень рабочей (текущей) мотивации каждого спортсмена [6, с. 104];

3. Шкала реактивной тревоги Ч. Спилберга для выявления уровня ситуативной тревоги участников эксперимента [6, с. 105].

В эксперименте участвовали пловцы, квалификация которых колебалась от кандидата в мастера спорта (КМС) до мастера спорта (МС) РК и мастера спорта международного класса (МСМК), в возрасте от 14 до 18 лет.

Спортсмены были разделены на две группы: 1 группа – МСМК (спортсмены, имеющие

высокий уровень спортивной квалификации и хорошо переносящие «болевого финишный синдром») и 2 группа – КМС (спортсмены, разрядники, плохо переносящие «болевого финишный синдром»).

Так как одной из задач исследования явилось определение особенностей переносимости «болевого финишного синдрома» спортсменами различной квалификации, то для сравнительного анализа привлекались спортсмены высшей квалификации, а именно мастера спорта международного класса.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что в группе высококвалифицированных спортсменов основными личностными характеристиками, способными оказать влияние на устойчивость к «болевому финишному синдрому», являются следующие факторы: они более рассудительны, спокойны; неуступчивы, способны проявить упрямство, упорство; уверены в себе, позитивно настроены, более контактны; у них более высокая устойчивость к физическому дискомфорту, не обращают внимания на возможные трудности или неудобства, связанные с организацией, размещением, питанием или проведением стартов.

К высокой устойчивости к «болевому финишному синдрому» можно отнести спортсменов, имеющих наибольшие расхождения в свойствах личности, наблюдающихся по нескольким факторам: F, G, H, M, O, F2, F3, Mc, Fd (таблица 1).

Таблица 1 - Средние показатели свойств личности пловцов различной квалификации по тесту Р. Кэттелла

Квалификация испытуемых	n	Факторы Р. Кэттелла								
		F	G	H	M	O	F2	F3	Mc	Fd
МСМК	7	7,4	6,1	5,8	6,1	2,8	6,3	8,1	4,1	6,9
КМС	7	3,5	5,1	2,8	4,8	5,7	2,8	6,4	5,8	3,9

Эти различия позволяют сделать некоторые выводы. Спортсмены высокой квалификации – «хорошо переносящие» БФС, имеют отличающиеся показатели по следующим факторам:

F – более рассудительны, тщательно обдумывают свои решения, спокойные;

G – менее исполнительны, в данном случае без фанатизма подходят к выполнению заданий тренера, особенно это важно в период подвод-

ки спортивной готовности непосредственно к старту;

H – не готовые идти на уступки, способные проявить упрямство, упорство;

M – реалистичные, соответствующие действительности, не «летают в облаках», находятся в моменте «здесь и сейчас»;

O – оптимистичные, уверенные в себе, позитивно настроенные;

F2 – интровертированные, не спешат поделиться общением с товарищами, тренером или соперниками;

F3 – более уравновешенные, умеют контролировать свои эмоции и настроение;

Mc – выше чувство соревновательности (мотивация), готовы с удовольствием участвовать в соревнованиях;

Fd – более высокая устойчивость к физическому дискомфорту, не обращают внимания на возможные трудности или неудобства, связанные с организацией, размещением, питанием или проведением стартов.

На основе полученных данных нами были выдвинуты предположения о том, что выявленные индивидуально-психологические особеннос-

сти и уровень квалификации спортсменов оказывают влияние на устойчивость к «болевному финишному синдрому».

Становится очевидным тот факт, что квалификация спортсмена некоторым образом зависит от уровня психологической подготовки и в данном случае умением настроить себя на безбоязненное преодоление «финишного синдрома». В нашем исследовании мы установили, что ряд личностных характеристик имеют влияние на результативность спортсменов, что показывает проведенный анализ данных по коэффициенту Манна-Уитни. Данный коэффициент показал нам, что по среднему рангу и по сумме рангов превышающий результат у спортсменов высокого класса относительно спортсменов-разрядников выше (таблица 2).

Таблица 2 - Различие ранговых показателей у спортсменов разной квалификации

Свойства личности	Разряд	n	Средний ранг	Сумма рангов	Асимптотическая значимость (двухсторонняя)
Беспечность (F)	мсмк	7	10,285714	72	0,011192914
	кмс	7	4,7142857	33	
Активность (H)	мсмк	7	9,7142857	68	0,044732387
	кмс	7	5,2857143	37	
Беспокойство (O)	мсмк	7	5,1428571	36	0,032234047
	кмс	7	9,8571429	69	
Экстраверсия (F2)	мсмк	7	10,1422857	71	0,01180086461
	кмс	7	4,8571429	34	
Устойчивость к физич. дискомфорту (Fd)	мсмк	7	10	70	0,021439629
	кмс	7	5	35	

Проведя сравнительный анализ при помощи критерия Манна-Уитни с асимптотической значимостью, между спортсменами высокой квалификации и спортсменами-разрядниками, мы выявили, что наибольшие расхождения в свойствах личности наблюдаются у спортсменов высокой квалификации по нескольким факторам: F, H, O, F2, Fd.

Эти отклонения позволяют сделать некоторые выводы. Спортсмены «хорошо переносящие» БФС по факторам:

F – более рассудительны, тщательно обдумывают свои решения, спокойные;

H – не готовые идти на уступки, способные проявить упрямство, упорство;

O – оптимистичные, уверенные в себе, позитивно настроенные;

F2 – экстравертированные, более контактные, общительные;

Fd – более высокая устойчивость к физическому дискомфорту, не обращают внимания на возможные трудности или неудобства, связанные с организацией, размещением, питанием или проведением стартов.

Анализируя полученные результаты и сравнивая спортсменов высокой квалификации и спортсменов-разрядников, мы видим, что высококвалифицированные спортсмены имеют выше показатели по мотивации рабочей, значит, они более настроены выполнять работу, чем спор-

тсмены-разрядники. Если мы рассмотрим показатели реактивной тревоги, то здесь наблюдается снижение уровня тревоги у спортсменов,

имеющих высокий уровень квалификации, а спортсмены-разрядники показывают повышенный уровень тревоги (таблица 3).

Таблица 3 – Различие показателей мотивации рабочей (МР) и реактивной тревоги (ТР) у спортсменов разной квалификации

Свойства личности	Разряд	n	Средний ранг	Сумма рангов	Асимптотическая значимость (двухсторонняя)
МР	МСМК	7	10,5	73,5	0,007
	КМС	7	4,5	31,5	
ТР	МСМК	7	5,36	37,5	0,053
	КМС	7	9,64	67,5	

Проведя статистические расчеты, используя критерии Манна-Уитни, мы выяснили, что асимптотическая значимость показателей тревоги и мотивации равна 0,007. Это значит, что, чем меньше эта величина, тем выше статистическая значимость (достоверность) показателей. Соответственно, мы доказали, что уровень тревоги и мотивации у спортсменов высокого класса более выше, чем у спортсменов-разрядников.

Можно сказать, что данные нашего исследования вполне можно применить на практике, в период отбора в команду и подготовки спортсменов высокого класса.

Выводы. Результаты нашего исследования дают основание к следующим выводам:

1. Установлено, что, чем выше квалификация спортсмена, тем выше переносимость «болевого финишного синдрома».
2. Большую устойчивость к «болевому финишному синдрому» демонстрируют спортсмены со следующими индивидуально-пси-

хологическими особенностями личности: рассудительные, неуступчивые, уверенные в себе, контактные, имеющие высокую устойчивость к физическому дискомфорту.

3. Выявлено, что, чем выше устойчивость к «болевому финишному синдрому», тем лучше спортивные результаты спортсменов. Квалификация спортсменов напрямую влияет на уровень мотивации и тревоги, так как, чем выше уровень квалификации спортсмена, тем выше его психологическая устойчивость.

Из результатов нашего исследования мы установили, что действительно существует взаимосвязь между:

- особенностями переносимости «болевого финишного синдрома» спортсменами различной квалификации;
- устойчивостью к «болевому финишному синдрому» и индивидуально-психологическими особенностями личности;
- устойчивостью к «болевому финишному синдрому» и спортивными результатами.

Литература

- 1 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. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2013.41.4.693>.
- 2 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. <http://dx.doi.org/10.1123/jis.2015-0016>.
- 3 Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В. К. Сафонов. – М.: Спорт, 2017. – 289 с.
- 4 Киселева Н.М. Краткая характеристика осуществления процесса физического воспитания и физической культуры с учетом психологических особенностей личности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: матер. междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД РФ, 2014. – С. 364-367.
- 5 Джабиев Р.В. Формирование у подростков ценностного отношения к физической культуре в системе дополнительного образования: дис. ... к.п.н.: 13.00.01 / Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова. – Владикавказ, 2012. – 209 с.

- 6 Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 115 с.
- 7 Кононова Е. Плавание. Библия тренера / пер. с англ. – М.: Эксмо, 2014. – 416 с.
- 8 Андрущишин А.Ф. Психолого-педагогический контроль в сфере физической культуры и спорта / И.Ф. Андрущишин. – Алматы: КАЗАСТ, 2019. – 160 с.
- 9 Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта. – М., 2019. – 269 с.
- 10 Тест Кеттелла, 16PF / Форма С. – Текст: электронный // Психологические тесты онлайн: [сайт]. – URL: <https://psyttests.org/cattell/16pfC.html> (дата обращения: 01.12.2021).

References

- 1 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. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2013.41.4.693>.
- 2 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. <http://dx.doi.org/10.1123/jis.2015-0016>.
- 3 Safonov V.K. Psihologiya sportsmena: slagaemye uspekha / V. K. Safonov. – M: Sport, 2017. – 289 s.
- 4 Kiseleva N.M. Kratkaya karakteristika osushchestvleniya processa fizicheskogo vospitaniya i fizicheskoy kul'tury s uchetom psihologicheskikh osobennostej lichnosti // Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv: mater. mezhdunar. nauch. -prakt. konf. – Irkutsk: Vostochno-Sibirskij institut MVD RF, 2014. – S. 364-367.
- 5 Dzhabiev R.V. Formirovanie u podrostkov cennostnogo otnosheniya k fizicheskoy kul'ture v sisteme dopolnitel'nogo obrazovaniya: dis. ... k.p.n.: 13.00.01 / Severo-Osetinskij gosudarstvennyj universitet im. K.L. Hetagurova. — Vladikavkaz, 2012. — 209 с.
- 6 Sopov V.F., Teoriya i metodika psihologicheskoy podgotovki v sovremennom sporte: metodicheskoe posobie / V.F. Sopov. - M., 2010. - 115 s.
- 7 Kononova E. Plavanie. Bibliya trenera / per. s angl. – Moskva: Eksmo, 2014. – 416 s.
- 8 Andrushchishin A.F., Psihologo-pedagogicheskij kontrol' v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta / I.F. Andrushchishin. - Almaty: KAZAST, 2019. - 160 s.
- 9 Gorbunov G.D., Psihopedagogika sporta: - M., 2019 - 269 s.
- 10 Test Kettella, 16PF / Forma C. — Tekst: elektronnyj // Psihologicheskie testy onlajn: [sajt]. — URL: <https://psyttests.org/cattell/16pfC.html> (data obrashcheniya: 01.12.2021).

<p>Автор для корреспонденции (первый автор)</p> <p>Голоха Лада Ивановна – преподаватель. Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан e-mail: ladago@bk.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5665-4009</p>	<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</p> <p>Голоха Лада Ивановна – мұғалім; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы, Қазақстан</p> <p>e-mail: ladago@bk.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5665-4009</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author)</p> <p>Golokha Lada Ivanovna – teacher. Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan e-mail: ladago@bk.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5665-4009</p>
---	---	---