

## ***Взаимоотношения юного спортсмена и тренера – преподавателя***

*Методист: Семенова Д.Ю.*

Особенности деятельности тренера - преподавателя связаны, прежде всего, с целью, стоящей перед ним, — достижение его обучающимися спортивного мастерства в результате многолетней тренировки. Чтобы понять психологические особенности успешной спортивной деятельности, необходимо разобраться в характере одного из важнейших ее факторов – личности тренера. Его представляли то, как человека догматичного и грубоватого, стремящегося воспитать такие же качества у спортсменов, находящихся под его началом, то, как неудачника со свистком на шее. В некоторых случаях – это был портрет мужественного рыцаря с сильной волей и высокими моральными принципами, готового защитить своих воспитанников от заблуждений, подготовить к жизни. Сформулировать у них положительные черты характера и воспитать стойкость деятельности.

Спортсмен любого уровня – от новичка до мастера – совершенствует свои навыки и тренированность в условиях перегрузки нервной и физиологических систем. Высокий уровень физической подготовленности можно достичь только при условии полного понимания и сотрудничества между тренером и спортсменом.

Изучение личности тренера началось в середине 20 века. Ряд ученых-психологов внесли огромный вклад в изучение этого вопроса. В конце 60-х годов в Англии англичанин П.Хендри пытался выявить личностные особенности, необходимые идеальному тренеру, и опросил для этого спортсменов и самих тренеров. Ю.Огилви и Л.Татко изучали особенности характера тренера. Большой вклад в изучение личности тренера внесли такие исследователи как М. Мосстон, Джон Лой, Джон Вуден, Барри Хуссман, Нил и ряд других зарубежных ученых-психологов.

Разработкой данного вопроса занимались и советские ученые. С 50-х

годов 20 века советские специалисты внесли немалый вклад в изучение личности тренера. Следует отметить работу таких психологов как Р.Л. Кричевский, А.Н. Леонтьев, Г.М. Андреева, И.П. Волков, Ю.А. Коломейцев, И.Н. Решетень.

В современном спорте роль тренера играет важную роль во взаимоотношениях тренер - спортсмен.

Одна из важных причин результативности спортсмена, хороший общеприятный фон в отношениях тренера и спортсмена. Так же современный спорт знает случаи конфликтных ситуаций, связанных с недопониманием и разногласий двух сторон. Поскольку в ходе конфликта разрешаются противоречия, происходит поиск путей выхода из тупиковой ситуации, то возникает вопрос о его функции - положительной или отрицательной, плохой или хорошей. Актуальностью является рассмотрение данных ситуаций между тренером и спортсменом.

#### *Психолого-педагогические особенности личности тренера*

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него личностными качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту, степень овладения им различными умениями, условия для формирования позитивных межличностных отношений в команде, возможности избегания конфликта или выхода из него, условия для создания такого социально-психологического климата, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов. Психолого-педагогические особенности личности тренера и пути формирования личностных качеств, обеспечивающих успех спортсмена, представляются нам особенно интересными.

В первую очередь необходимо рассмотреть *структуру личности тренера*. Структуру личности тренера мы рассматриваем исходя из известной концепции К.К. Платонова, согласно которой в личности можно

выделить четыре подструктуры.

В первую подструктуру входят мировоззренческие и нравственные качества личности тренера, определяющие мотивационную направленность его педагогической деятельности, устойчивое желание и стремление передать ученикам социальный и профессиональный опыт спортивной деятельности.

Во второй подструктуре выделяются приобретенные в процессе профессиональной деятельности качества тренера: способность организовать обучение и отдых воспитуемого; профессионально-деловые качества; привычки и традиции, одобряемые в детском спортивном коллективе. Так, к деловым качествам тренера относятся: знание конкретного вида спорта и владение конкретными спортивными умениями; качество преподавания, организаторские способности, отношение к работе, требовательность, строгость, принципиальность, объективность.

В третьей подструктуре выделяются индивидуально-психологические черты: эрудиция, ум, память, мышление, чувство сопереживания, воля, эмоции.. В число эмоционально-волевых качеств, например, входят: уравновешенность (выдержка, самообладание), терпеливость, решительность, жизнерадостность (веселость, чувство юмора).

Последняя, четвертая, подструктура характеризуется динамическими свойствами личности тренера: возрастом, полом, темпераментом и др.

Такой подход позволяет понять общие и специфические черты личности тренера. Чтобы установить, соответствует ли тренер требованиям воспитательной деятельности, надо выявить у него определенные свойства (черты) личности, удовлетворяющие этим требованиям. Но это должен быть не просто набор свойств, а некоторая их структура, свидетельствующая о ведущих качествах тренера.

Главными качествами тренера для детей являются:

- 1) учит любить спорт; 2) любит детей; 3) помогает в трудную минуту;
- 4) не жалеет свободного времени; 5) помогает в становлении личности;
- 6) контролирует успеваемость в школе; 7) помогает в решении жизненно

важных вопросов.

Достаточно большое внимание исследованиям качеств тренера уделяют зарубежные ученые. Так, Д. Вуден и многие другие считают, что работа тренера адекватна работе учителя на всех уровнях, включая как учебную, так и внешкольную работу. Они установили, что:

1) овладение фактическим материалом зависит от ясности и выразительности изложения, от умения преподавателя преподнести материал обучаемым; 2) степень понимания материала учениками зависит от энергичности учителя и его манеры изложения материала; 3) доброжелательная атмосфера в группе зависит от поведения учителя, который должен умеренно контролировать обучаемых и допускать известную свободу их действий.

Эти же исследователи выделили целый ряд личностных характеристик, которые тренер должен внимательно проанализировать в свете собственных возможностей и особенностей поведения: дозволенность — контроль; пассивность — энергичность; агрессивность — поддержка; расплывчатость — ясность; поощрение — безразличие к активному участию учащихся в процессе обучения; сдержанность — яркость (образность); поощрение к обмену мнениями — чтение лекций; доброжелательность, теплота — холодность, сдержанность все это позволяет предположить, что «идеальный» тренер энергичен, разумно агрессивен, четко выражает свои мысли, достаточно эмоционален.

*Тренер — психолог.* К. Д. Ушинский писал: «Каждый педагог — психолог». Тренеры-мастера в процессе воспитания юных спортсменов выявляют комплекс их психических качеств и особенностей, от которых зависят усвоение нравственных принципов и норм поведения, принятых в нашем обществе, индивидуальные проявления этих качеств и особенностей; содействуют выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания (учитывая индивидуальные и социально-психологические

особенности). Они разрабатывают нравственную модель юного спортсмена, основными составляющими которой являются нравственные качества и особенности, присущие советскому образу жизни, советскому характеру.

*Тренер - организатор.* Организаторская деятельность тренера является реализацией на практике его проектов, методических планов и условием более целенаправленного и реального проектирования собственно педагогических и функциональных задач. Решение собственно педагогических задач ведет к изменению личности юных спортсменов, их спортивной умелости. Функциональные задачи связаны с созданием инструментария педагогического воздействия, целостной системы спортивно-массовой работы по месту жительства.

*Авторитет тренера* в значительной мере влияет на эффективность воздействия тренером на спортсмена. Тренер может завоевать авторитет только тогда, когда его поведение естественно и вытекает из его мировоззрения и убеждений, когда слово и дело у него не расходятся. Педагогический авторитет тренера основывается на глубоком знании им своего дела, бескомпромиссной требовательности к себе, увлеченности своей работой.

Личностный авторитет зависит от умения тренера устанавливать правильные принципиальные отношения как с воспитываемыми, так и с коллегами, родителями.

Авторитет тренера в значительной степени зависит от высокого уровня сформированности его организаторских и коммуникативных умений. При этом особо важен характер взаимодействия тренера с воспитанниками в процессе организации спортивной игры.

Шкала наблюдения за взаимодействием тренера и подростков в процессе организации и проведения спортивно - массовой работы включает следующие показатели:

- 1) стратегия и тактика организации спортивной игры по месту жительства;
- 2) количество элементов спортивной игры, показанное юными

спортсменами тренеру в начале, середине, конце игры; 3) количество и характер (положительный и отрицательный) самостоятельных действий юных спортсменов в процессе игры в трех частях занятия; 4) замечания всему коллективу; 5) замечания отдельным спортсменам; 6) элементы ролевых игр в занятиях; 7) обобщение отдельных элементов стратегий и тактики игры лучших юных спортсменов тренером; 8) обобщение стратегии и тактики спортивной игры самими спортсменами; 9) количество контактов тренера с сильными спортсменами; 10) то же, со слабыми; 11) количество проявлений согласия и несогласия юных спортсменов между собой; 12) то же, с тренером.

Характер взаимоотношений между тренером и юными спортсменами во многом зависит от субъективной оценки последними личности и деятельности тренера, от сплоченности детского спортивного коллектива и его роли в формировании интереса у детей к спорту.

Авторитет тренера основывается на следующих основных принципах поведения:

Это принесет двойную пользу: тренеру поможет «сохранить» нервы, юному спортсмену — выработать привычку к корректному поведению даже в конфликтной ситуации; воздерживаться от резкой критики подростка в присутствии товарищей; уметь признаваться в ошибке, если она допущена, и извиняться, если вы виноваты. Признание ошибки лишь укрепляет уважение юных спортсменов к тренеру и приучает к самокритике, честности.

Авторитет тренера детского спортивного коллектива имеет огромное педагогическое значение. Чем авторитетнее тренер, тем большее влияние оказывает он и на своих воспитанников, и на тех ребят, которые только присматриваются к занятиям. То, что говорит авторитетный тренер, оценивается как важное, а потому и гораздо лучше воспринимается. Для многих ребят, нашедших свое призвание в занятиях спортом, уважаемый, авторитетный тренер выступает в качестве идеала, которому они стремятся следовать в жизни.

Во взаимоотношениях тренеров с юными спортсменами ведущая роль принадлежит тренеру. Уровень развития положительных личностных, качеств тренера — важнейшее условие нормализация взаимоотношений с юными спортсменами, следовательно, и повышение эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Юные спортсмены очень ценят у тренера энергичность. Энергичны те тренеры, которые активно участвуют во всем комплексе дел спортивной команды, используя при этом личное спортивное мастерство, находчивость, организаторские способности.

Наряду с этим юные спортсмены к числу наиболее важных качеств, определяющих взаимоотношения между ними и тренерами, относят твердость характера, принципиальность. Необходимыми они считают качества, определяющие отношение самого тренера к ним: понимание их психологии, тактичность, доброжелательность, внимательность, терпеливость.

Важную роль играют *педагогические особенности личности тренера*. Высокое педагогическое мастерство тренера опирается на развитые педагогические способности - т.е. на совокупность психических свойств личности, являющихся предпосылкой успешной педагогической деятельности. Педагогические способности не тождественны не только педагогическим знаниям. Навыкам и умениям, но и педагогическому опыту тренера. Чем способнее тренер, тем быстрее вырабатываются у него навыки и умения педагогической деятельности. Способности облегчают овладение педагогической деятельностью, а занятия этой деятельностью развивают педагогические способности. Педагогические способности развиваются на базе общих способностей, однако в общих способностях в деятельности тренера отражается структура педагогической деятельности с её специфическим объектом - личностью юного спортсмена.

В структуру педагогических способностей входят следующие их виды (по Н.В. Кузьминой и Ф.Н. Гоноболину, А.А. Деркачу, А.А. Исаеву, и др.):

*Перцептивные* способности включают педагогическую наблюдательность, позволяющую проникать во внутренний мир воспитанника, понимать его переживания и состояния, видеть тенденции изменения его личности, подмечать положительные качества и максимально использовать их в процессе воспитания, выявлять его интересы и склонности, привязанности, наиболее авторитетных для него лиц и использовать их влияние в педагогическом процессе. Педагогически направленное внимание позволяет отбирать факты, необходимые в работе с юными спортсменами, за каждым поступком и действием подростка видеть педагогическую ситуацию, требующую тщательного анализа. Распределенное внимание позволяет не упускать из поля зрения группу в целом и каждого воспитанника в отдельности, сочетать фронтальную работу с индивидуальной.

*Конструктивные* способности являются условием успешного проектирования и формирования личности в коллективе юных спортсменов. Благодаря им, тренер способен предвидеть результаты своей деятельности, предугадывать поведение воспитанника в педагогических ситуациях. Этому способствует педагогически направленное воображение и педагогический склад ума. Конструктивные способности помогают тренеру анализировать педагогическую ситуацию и выбирать единственно верное в каждом случае средство воздействия на личность и коллектив.

*Дидактические* способности позволяют наиболее доходчиво передавать излагаемый материал, соответствующим образом конструируя его и адаптируя к особенностям личности воспитанников, стимулировать их самостоятельную мысль, мобилизовывать внимание, преодолеть расслабленность, вялость и апатию на занятиях. Эти способности помогают тренеру постоянно совершенствовать методы передачи знаний юным спортсменам, экспрессивные способности проявляются в наиболее эффективном с педагогической точки зрения выражения своих мыслей, знаний, убеждений, чувств с помощью речи, мимики и пантомимики. Речь

тренера всегда должна отличаться внутренней силой, убежденностью. Большое значение имеет культура речи, хорошая дикция, эмоциональное, но четкое построение фраз, отсутствие стилистических и грамматических погрешностей, умение говорить экспромтом. Жесты и мимика оживляют речь, делают ее более образной, эмоционально насыщенной. Тренер должен разнообразить свою речь юмором, шуткой, доброжелательной иронией.

*Коммуникативные* способности помогают тренеру устанавливать с воспитанниками наиболее благоприятные взаимоотношения. Коммуникативность тренера наиболее ярко проявляется в его педагогическом такте, умении избегать конфликтов, как с юными спортсменами, так и среди них. В коммуникативных способностях большое место занимает эмпатия, т. е. способность эмоционально отзываться на переживания других людей. Коммуникативные способности проявляются в общении не только с юными спортсменами, но и со всеми, кто может быть привлечен к воспитательной работе с детскими спортивными коллективами.

*Организаторские* способности тренера проявляются в организации жизни и быта юных спортсменов, их учебы, труда, отдыха, в деловитости при проведении всевозможных мероприятий, в установлении деловых внутриколлективных связей и отношений. Они включают способность оценивать обстановку, принимать решения и добиваться их исполнения. Организаторские способности зависят от целого комплекса личностных качеств тренера (быстроты и гибкости мышления, решительности, выдержки, настойчивости, требовательности, чувства ответственности за воспитание подростков и т. п.).

*Академические* способности (способности к научным исследованиям, обобщение своего опыта) необходимы тренеру для постоянного совершенствования в области психологии и педагогики, внедрения в свою деятельность научно-исследовательских методов работы.

*Специальные способности.* Всестороннее совершенствование педагогической деятельности тренера связано с развитием его способностей

к тому или иному виду спорта. Если у тренера есть также способности к живописи, музыке, технике, то, включая их в свою деятельность, он обогащает свои педагогические способности, расширяет диапазон воспитательного воздействия на юного спортсмена. Талантливые тренеры обладают многими специальными способностями, т. е. их общая и специальная одаренность и педагогические способности составляют единое целое.

*Авторитарные* способности заключается в умении быстро завоёвывать авторитет, это способность к волевому влиянию на воспитанников. Для завоевания авторитета тренером большую роль играет знание им своего дела, серьёзное отношение к работе и заинтересованность в её результатах.

*Личностные* способности или педагогический такт. Такт заключается, прежде всего, в умении соблюдать чувство меры в отношениях с воспитанниками, особенно при проявлении требовательности, которую всегда следует сочетать с уважением и заботой о спортсменах. Основа такта - выдержка и уравновешенность педагога.

Формирование и компенсация способностей. Многообразие педагогических способностей и связь их с другими способностями расширяют возможности компенсации недостающих качеств и содействуют формированию индивидуального стиля деятельности тренера. Опыт показывает, что не у всех тренеров одинаково развиты все педагогические способности. Нередко одно-два наиболее проявляющихся качества определяют мастерство тренера. Недостающие же качества могут быть либо развиты, либо компенсированы.

*Особенности личности спортсмена и ее изменения, связанные с занятием спортом*

Практически неограниченные компенсаторные возможности человеческого организма и почти полное отсутствие некомпенсируемых качеств в личности тренера преподавателя дают основание считать, что педагогическое мастерство не является свойством лишь талантливых людей,

а достигается в результате формирования и совершенствования педагогических способностей.

Личность выражается, прежде всего, в мотивах ее деятельности. Профессионально значимыми мотивами деятельности тренера являются интерес к спорту и физической культуре, склонность к педагогическому труду в этой области, стремление к постоянному совершенствованию в нем, любовь к детям, глубокая убежденность, а большой общественной важности занятий спортом для подростков и детей, чувство долга и ответственности за качество своей работы.

*Готовность к деятельности и психическое состояние тренера – преподавателя также* имеют большое значение во взаимоотношениях тренер - спортсмен. Психическая готовность тренера — это существенная предпосылка эффективности его деятельности. Состояние готовности помогает тренеру успешно выполнять свои обязанности, правильно использовать знания, опыт, сохранять самоконтроль и перестраиваться при возникновении непредвиденных препятствий. Готовность — решающее условие быстрой адаптации к условиям труда, профессионального совершенствования и повышения уровня мастерства тренера. Готовность как психическое состояние личности — это внутренняя настроенность тренера на определенное поведение при решении спортивных и педагогических задач, установка на активные и целесообразные действия.

Состояние готовности включает (по М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович):

1) познавательные компоненты (понимание профессиональных задач, оценка их значимости, значение способов решения, представления о вероятных изменениях трудовой обстановки);

2) эмоциональные компоненты (чувство профессиональной чести и ответственности, уверенность в успехе, воодушевление);

3) мотивационные компоненты (потребность успешно решать задачи, интерес к процессу их решения, стремление добиться успеха и показать себя

с лучшей стороны);

4) волевые компоненты (мобилизация сил, преодоление сомнений и т. д.).

К числу важнейших элементов, формирующих состояние готовности, по мнению тренеров-мастеров, относятся: осознание задач учебно-воспитательной работы с юными спортсменами; определение содержания деятельности в соответствии с заданной целью.

Главные общие условия формирования готовности тренера к творческому труду:

1) самостоятельное и критическое усвоение накопленной человечеством культуры; 2) активное участие в решении общественно значимых задач; 3) специальное развитие творческого арсенала личности — ее психических процессов.

Вольной борьбе как социальной деятельности изначально присущи две доминирующие тенденции: достижение максимального спортивного результата и формирование гармоничной личности. При современном развитии эти тенденции могут вступать в противоречие между собой. Данное противоречие является причиной формирования различных личностных установок у тренеров и требованием общественности.

По статистическим данным встречаются два типа тренеров: тренеры с установкой только на достижение спортивного результата и тренеры с профессионально-педагогической установкой.

Наличие различных установок в деятельности тренера выступает главным фактором неоднозначного воздействия как вида спорта на процесс социализации и индивидуализации личности спортсмена.

В группах тренеров с установкой только на спортивный результат процесс социализации личности спортсмена осложняется конфликтными взаимоотношениями как между тренером и спортсменами так и между самими спортсменами.

Активное включение тренером своих чувств, переживаний, всего

личностного опыта в воспитательный процесс – важнейшее условие персонализации педагогического взаимодействия. Как утверждал В.А. Петровский: «За профессиональной ролью «воспитатель» вырисовывается... универсальное отношение человека к человеку, заключающееся в том, что своими поступками, иногда помимо своей воли, люди изменяют условия жизни друг друга, обнаруживая свою идеальную представленность в жизни другого».

Во второй главе мы более подробно рассмотрим влияние рассмотренных психолого-педагогических особенностей личности тренера на результативность спортсмена на примере.

*Психолого-педагогические аспекты взаимоотношений между тренером и спортсменом*

*Построение взаимоотношений между тренером и спортсменом*

Взаимоотношения – специфический вид отношения человека к человеку, в котором имеется возможность одновременного или отсроченного ответного личностного отношения.

В спортивной группе различают два вида взаимоотношений: «спортсмен – спортсмен» и «тренер – спортсмен» Каждый из этих видов взаимоотношений делится на формальный и неформальный.

Формальные отношения в системах «спортсмен – спортсмен» и «спортсмен – тренер» заранее запрограммированы и обусловлены требованиями деятельности, подчинены её задачам.

Отношения в неформальной сфере походят и развиваются спонтанно, поэтому их труднее предугадать. Такие взаимоотношения складываются на основе нерегулируемых симпатий и антипатий, предпочтений, совместных интересов и увлечений.

«Тренер – спортсмен»

Среди всех взаимоотношений, складывающихся в процессе спортивной деятельности, наибольшее влияние на её результаты и на прогресс спортсмена оказывают его отношения с тренером. Они могут иметь

различное содержание и направляющие причины.

Связи между спортсменом и тренером во многом зависят от установочных отношений тренера к самому себе, к спортсмену и от установочных отношений спортсмена к тренеру и к самому себе.

Уровень этих взаимоотношений, их качество и особенности оказывают как прямое, так и косвенное влияние на взаимодействие тренера и спортсмена и как следствие – на эффективность их деятельности, а затем и на спортивный результат. В свою очередь, на характер этих взаимоотношений значительное воздействие оказывают психологические особенности тренера и его манера поведения.

Наиболее благоприятной установкой спортсмена на восприятие тренера является такая, когда он видит в тренере партнёра, готового и способного к эффективному сотрудничеству в спортивной деятельности и к взаимопониманию повседневной жизни. Личность тренера, его поведение, отношение к спортсмену и их совместной деятельности способствуют не только спортивному совершенствованию ученика, но формированию и развитию его личности.

Факторы, обуславливающие отношения «тренер – спортсмен»:

- 1) задачи деятельности; 2) система ценностей и потребности тренера;
  - 3) представления тренера и спортсменов об их взаимных отношениях.
- тренер спортсмен.

Если между тренером и спортсменом существуют отношения уважения, взаимодоверия, то спортсмен не боится в чём-то не согласиться с тренером, взять на себя ответственность за новые решения в изменившейся ситуации. Исходя из этого, вторым критерием оценки коммуникативных отношений является наличие творческого компонента в деятельности спортсмена при выполнении им тренерских указаний.

Если тренер служит для спортсмена примером, является для него большим авторитетом, привлекает своими человеческими качествами, спортсмен будет обязательно стремиться к всестороннему общению с ним.

Такое стремление к общению с тренером – один из главных показателей благоприятных взаимоотношений между тренером и спортсменом.

### *Заключение*

Спорт - это не только успех, повышенное внимание, аплодисменты, материальные блага, это еще и изнурительный ежедневный труд, связанный с риском для здоровья, жизнью в одном коллективе с его непростыми особенностями. Это длительная жизнь вне семьи, с постоянными расставаниями и короткими встречами, это травмы, больничные палаты и снова игры и тренировки. Тренер должен пройти через эти испытания вместе со своим учеником, и поэтому его роль в жизни отдельного и команды в целом - огромна.

Тренер – преподаватель - одно из главных действующих лиц многоликой пьесы под названием «Борьба». О его ответственности за выполняемую работу сказано уже очень много, и народная мудрость, которая гласит, что выигрывает команда, а проигрывает тренер, - права. Он - режиссер-постановщик, организатор, администратор, педагог, психолог, воспитатель. Поэтому часто говорят: «...в спорте, как только случаются неудачи, сразу начинают искать виноватых, и первыми среди них оказываются тренеры».

Великий тренер современности Карлос Альберто Перейра говорит о своем нелегком труде, что это каторжный труд. Это вообще не работа, а смерть. Удовольствия никакого, разве что выиграть чемпионат мира. Естественно, наставник имел в виду организацию команды и, конечно, основное в Борьбе - учебно-тренировочный процесс.

### *Список использованной литературы*

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Изд-во: Academia, 2010.

2. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Изд-во: Феникс, 2008.
3. Горбунов Г.Д., Гогунев Е. Н. Психология физической культуры и спорта. Изд-во: Академия, 2009.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. Серия: Мастера психологии. Изд-во: Питер, 2008.
5. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Изд - ва: Форум, Инфра-М, 2007.
6. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб.: Речь, 2001.
7. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Изд-во: Academia, 2009.
8. Максименко А. Теория и методика физической культуры: учебник. Изд-во: Физическая культура, 2006.
9. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры. Изд-во: Физкультура и спорт , 2008.
10. Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. Педагогика физической культуры и спорта. Изд-во: Academia, 2010.
11. Рабочая книга практического психолога. Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А.А. Бодалева, А.А. Деркача, Л.Г. Лаптева. – М., 2002.
12. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. И др. Физическая культура. Изд-во: Academia, 2010.
13. Родионов А.В., Сопов В.Ф., Непопалов В.Н. Психология физической культуры и спорта. Изд-во: Academia, 2010.
14. Алешков И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности.- В сб.: Психология спортивной деятельности. М .,ВН ИИФК,1978