МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования

“Гомельский государственный университет

имени Франциска Скорины”

Факультет психологии и педагогики

Кафедра психологии

**Влияние психологических факторов на спортивный результат**

Курсовая работа

Исполнитель

студент группы ПС-11 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. С. Стасюлевич

Научный руководитель

кандидат педагогических наук,

доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_ В. Н. Дворак

Гомель 2023

**Содержание**

[Введение 4](#_Toc134456330)

[1. Психологические факторы, влияющие на спортивный результат 6](#_Toc134456331)

[2.Наиболее существенные психологические факторы, влияющие на спортивный результат 20](#_Toc134456332)

[3. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям 22](#_Toc134456333)

[Заключение 24](#_Toc134456334)

[Список использованных источников 26](#_Toc134456335)

# Введение

Если говорить в целом про спорт, то это такая деятельность, которая является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Он влияет на многие сферы жизни человека, например на здоровье, тем самым улучшая его, на общее настроение, также влияет на работоспособность и так далее. Но не смотря на это, спорт, как и другая любая деятельность зависит и имеет какие-либо факторы, особенности. Поскольку спорт– это деятельность, прежде всего на результат, то спорт зависит от факторов, влияющих на спортивный результат, что и является одной из популярных проблем современной спортивной психологии. Факторы, влияющие на спортивный результат могут быть разными, но большое значение оказывают психологические факторы. Исходя из названия темы, одной из задач является описание психологических факторов, которые влияют на спортивный результат, а также проанализировать, как спорт может влиять на отдельные стороны жизни и на жизнь человека в целом.

Каждый человек на протяжении своей жизни каждый день старается делать то, что принесет ему победу, борется за что-то, пытается достичь поставленных им целей. Также в жизни бывают и поражения, и победы в каких-либо делах. Исходя из этого можно сказать, что жизнь похожа на спорт, где также есть свои победы и поражения, обиды и страх. Но несмотря на это, спорт помогает в жизни достигать каких-либо побед, а точнее не спортивных, а «жизненных».

Многие знают, что спорт (не рассматривая профессиональный) хорошо влияет на организм человека в разных сферах, например, укрепляет здоровье, воздействуя на различные системы (сердечно-сосудистую, дыхательную и другие), улучшает ментальное состояние человека, способствует развитие личностных качеств, тем самым отображается на качестве жизни в положительных рамках. Ведь основой человеческой жизни является биологический фактор, это анатомия и физиология, что и включает физическую активность. Несмотря на это, спорт влияет на формирование личности, формирует черту характера и поэтому большинство родителей отдают своих детей, по крайней мере стараются, в спортивные секции, да и в спорт в целом.

Перед написанием курсовой работы, прочитав правила написания введения, я выбрал эту тему исходя из собственного интереса к ней. Меня, как человека, любящего очень в футбол и как играющего в реальный и виртуальный футбол, всегда интересовало, какие факторы могут влиять на результат спортсмена, в частности психологические факторы.

В результате всего этого можно сказать, что на сегодняшний день спорт актуален во всем мире, как профессиональный, так и базовый. И тема спорта и физической культуры популярна в каждой стране. Если говорить про профессиональный спорт, то тема психологических факторов, влияющих на спортивный результат, становится актуальной, поскольку наличие или отсутствие психологических факторов влияет на результат.

Цель работы: рассмотреть влияние психологических факторов на спортивный результат.

Задачи:

1) рассмотреть психологические факторы, влияющие на спортивный результат;

2) выявить наиболее существенные из психологических факторов в профессиональной деятельности спортсмена;

3) рассмотреть психологическую подготовку спортсмена к соревнованиям.

Объект: психологические факторы.

Предмет: влияние психологических факторов на спортивный результат.

# 1. Психологические факторы, влияющие на спортивный результат

Рассматривая проблему психологических факторов, да и просто факторов, которые влияют и могут повлиять на результат спортсмена, можно обнаружить большое количество факторов, как первичных, то есть самых существенных, неправильное контролирование которых может повлечь серьезные потери в виде поражений и даже травм, так и вторичных, которые появляются из первичных. И в результате этого важными психологическими факторами, влияющими больше всего на результат спортсмена, являются уверенность в себе, концентрация, мотивация, эмоциональный контроль, но, наверное, правильнее будет сказать эмоциональный интеллект. Далее я опишу каждый из этих факторов, а также раскрою их особенности, закономерности, проявления.

Если рассматривать мотивацию в обычном понимании как просто какое-то состояние, которое присутствует в жизни каждого человека, но с различной продолжительностью: у кого-то она может длится час, у кого-то – день, месяц, а у кого-то – и вовсе чуть не всю жизнь, в зависимости от целей и потребностей человека, то она, то есть мотивация, имеет большое количество определений, например: мотивация – это побуждение к действию; способность человека удовлетворять свои потребности с помощью какой-либо деятельности; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, а также животного и определяет его организованность, устойчивость, активность.

На сегодняшний день понятие “мотивация” учеными понимается по-разному: как совокупность процессов, которые отвечают за побуждение и деятельность, или как совокупность мотивов. Например, Н. Б. Стамбулова представляет мотивацию в виде пирамиды, состоящей из трех уровней: первый уровень (основание пирамиды) содержит потребности и различные ситуативные мотивы [1]. Без этих начальных потребностей и мотивов человек не сможет, точнее не будет выполнять никакую деятельность. Второй уровень состоит из склонностей, интересов, идеалов, а также ценностные ориентации индивида. Исходя из этого уровня, человек включается в ту или иную деятельность, включая спортивную. Третий уровень (вершина) включает жизненные позиции, цели, а также мировоззрение. Мотивацию в ее широком значении можно описывать в течение длительного времени, но данная работа предполагает спортивную тематику, следовательно, рассматриваться в ней будет мотивация в спорте. Но, несмотря на это, не упомянуть мотивацию в широком значении я не мог, ведь невозможно рассказывать о чем-то в углубленно, не рассказав об этом в общем представлении.

Большое значение и важную роль мотивации в спорте первым показал ученый А. Г. Рафаилович. Он выделял непосредственные и опосредованные мотивы, их значимость в структуре мотивации [2]. Следует отметить: ранее было сказано, что следует различать понятия “мотив” и “мотивация”, но, несмотря на это, мотивация строится на основе мотивов, то есть побуждений к чему-либо. Тем самым здесь можно увидеть обратную структуру мотивации. К непосредственным мотивам Рафаилович относил потребность в чувствах удовлетворения от проявления мышечной активности, стремление проявить себя в трудных задачах, стремление к общественному признанию и другие. К опосредованным мотивам он относил стремление стать сильным, здоровым, подготовиться к практической жизни с помощью спортивной деятельности.

Также, например, ученый Е. П. Ильин, говоря о массовом спорте, выделял две группы мотивов к занятию спортом:

1. мотивы, которые направлены на процесс деятельности (потребность в двигательной активности, получение впечатлений, которые связаны с соревнованиями)
2. мотивы, которые направлены на результат (стремление быть первым, к самосовершенствованию) [3].

Еще одними учеными, которые изучали мотивацию в спорте, были В. К. Сафонов и Ю. И. Филимоненко. Они выделяли два уровня спортивной мотивации [2]:

1. Общая мотивация. Формирование общей мотивации считается основной задачей воспитательного процесса. Для этого необходимо условие постановки и закрепления в сознании спортсмена далеко поставленной цели.
2. Мотивированность спортсмена на данной тренировке, на конкретном этапе подготовки.

Развитие и формирование спортивной мотивации исходит от высокого уровня развития ряда свойств личности спортсмена: положительного отношения к спорту и преодолению трудностей спортивной деятельности, эмоционально-волевых качеств, целеустремленности, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах.

Также я бы хотел уделить внимание одному российскому практическому ученому, а именно Р. М. Загайнову. Он, основываясь на данных, полученных за большой промежуток времени при беседе со спортсменами, выделил пять типов личности спортсменов, которые отличаются по характеру и содержанию мотивации [2].

Первый тип: спортсмен с «положительной» мотивацией. Такая мотивация характеризуется постоянным чувством долга и ответственности.

Второй тип: спортсмен с «отрицательной» мотивацией. Спортсмены этого типа меркантильны, озлоблены. Но, несмотря на это, между двумя этими типа все-таки есть общее – их стабильная высокая мотивация на основную деятельность, в которой они и достигают высоких результатов. Но в спорте, кроме спортсменов со стабильной сильной мотивацией, есть спортсмены, у которых нет такой стабильной мотивации и поэтому они достигают больших результатов через определенные периоды, то есть периодически с разными интервалами времени. И, в связи с этим, Загайнов выделяет еще три типа спортсменов.

Третий тип – «артистический». Спортсмен данного типа получает вдохновение из внешних проявлений в спорте.

Четвертый тип – «интеллектуал». Спортсмен данного типа осмысливает и продумывает каждое свое действие, ситуацию. Для него спорт – это деятельность, в которой он пробует себя, изучает себя, свои возможности и готовит к другим деятельностям.

Пятый тип – «хрупкий». Спортсмены этого типа сильно переживают любую экстремальную и неожиданную ситуацию и принимает её близко к сердцу. При многочисленных одновременных столкновениях с различными трудностями они могут уйти из спортивной деятельности и перейти в другую.

Приводить примеры ученых, которые по-разному рассматривают мотивацию как в широком значении, так и в спорте, можно практически бесконечно, пока не закончатся все ученые. Исходя из этого можно сделать небольшой вывод: мотивацию каждый ученый рассматривает по-разному, как говорилось вначале этой главы, но, несмотря на это, в основе этих мнений лежит один факт: мотивация строится на мотивах, то есть на побуждениях к чему-либо, в зависимости от поставленных спортсменом целей. Но и здесь можно увидеть связь между мотивацией и поставленными целями: в зависимости от того, какая цель стоит перед спортсменом, ей будет соответствовать в определенной степени выраженность и характер мотивации. Например: у одного человека (участника) в соревнованиях главной целью будет участие, а у другого – призовое место, и в результате этого у второго мотивация будет более выражена, чем у первого.

Например, советский и русский ученый Р. А. Пилоян говорил, что мотивация спорта – это особое состояние личности спортсмена, которое служит базисом для постановки и осуществления целей, которые, в свою очередь, направлены на достижение высокого результата [4]. И исходя из этого определения, можно понять, что мотивация связана с характером спортсмена, а также сама влияет на его характер, причем характер и степень этого влияния зависят от индивидуальности спортсмена.

Еще хотелось бы уделить внимание отдельно мотивации достижения высших результатов в спорте по Р. А. Пилояну, а точнее структуре мотивации. Структура мотивации содержит три основания, поскольку любой индивидуум в любой деятельности реализует потребности двух типов: духовные (связанные с самовыражением) и материальные [4].

Первыми основаниями идут побудительные. Они содержат два основных мотива, которые показывают ориентированность спортсмена на реализацию духовных и материальных потребностей. Эти мотивы объясняются тем, что человек – по своей природе социальное существо, поэтому для него важна оценка окружающих, их внимание, похвала (а где-то и даже критика).

Вторыми основаниями выступают базисные основания. Исходя из названия, можно понять, что они собой представляют нечто основное, базисное. И это практически так, поскольку мотивы этих оснований показывают степень заинтересованности спортсмена в накоплении социальных навыков, знаний, а также в благоприятных социально-бытовых условиях спортивной деятельности. Для достижения высоких результатов в спорте спортсмен должен иметь хорошее здоровье, определенные навыки, умения, а также и соответствующие социально-бытовые условия для возможности проведения занятий спортивной деятельностью. Перечисленные признаки являются самыми основными критериями возможностей спортсмена для достижения высоких результатов. Кроме этого, основания носят название «базисные», поскольку их мотивы, как было ранее сказано, показывают степень заинтересованности спортсмена, а заинтересованность и, в частности, сам интерес являются самыми главными факторами влечения человека к какой-либо деятельности. В случае, когда у человека есть интерес к какой-либо деятельности, он самостоятельно понимает, для чего он ей занимается и, следовательно, у него появляется начальная мотивация. Примером здесь может послужить система обучения: когда ребенок только идет в первый класс или учится в младших классах, он не понимает, для чего он это делает, и, следовательно, у него отсутствует интерес к обучению. Таким образом, то он просто-напросто не будет учиться, но при этом родители могут насильно заставить его учиться, тогда ребенок начинает осуществлять свою учебную деятельность через силу, говоря простыми словами – «надо».

Однако нужно учесть тот факт, что дети индивидуальны: один ребенок воспримет это как «должную» мотивацию и будет через силу учиться, а другой, даже учитывая это, и вовсе не подумает что-то делать.

Касаемо спортивной мотивации, нужно заметить, что она может исходить не только из внешних факторов («неправильная» мотивация), но и от внутренних, то есть от самого спортсмена, его потребностей, мотивов, целей. В примере также следует отметить роль индивидуальности: один спортсмен может согласиться с “принужденной мотивацией”, а другой не захочет ее принимать. Таким образом, в спорте индивидуальность оказывает огромное влияние на мотивацию, то есть главным фактором в развитии и поддержании мотивации является сам спортсмен, его мнение, взгляд на определенную ситуацию.

Последние основание носят название «процессуальные». Эти основания включают два основных мотива: первый из них показывает потребность спортсмена в получении знаний об сопернике, а второй мотив отражает заинтересованность спортсмена в отсутствии психогенных явлений. Рассмотрев описание этих оснований, можно сказать, что в них находится большое количество связей, которые связывают спортсмена с окружающей средой и которые являются причинами формирования мотивации, в зависимости от их значимости для спортсмена.

Написать данную работу только на основе научных фактов, знаний, данных, без своего мнения, взгляда и выводов не хотелось бы, поэтому стоит описать мотивацию со стороны собственного опыта (взятого из игры в футбол с десяти лет), пускай и небольшого, но все же крайне значимого для меня. По моему мнению, на практике мотивация выглядит немного по-другому, нежели она описывается теорией. Сперва я бы разделил спортивную мотивацию на мотивацию тренировочной и соревновательной деятельности, поскольку деятельность на тренировке и на выступлениях отличается как минимум тем, что на выступлениях в разы увеличивается ответственность, переживания. Также само давление на соревнованиях не просто увеличивается, а практически возникает, поскольку при тренировочной деятельности оно практически отсутствует. Такая же динамика наблюдается и в развитии мотивации. Мотивация в тренировочной и в соревновательной деятельности сопровождается, как было ранее сказано, различным уровнем давления, ответственности, переживаний за удачное выступление или результат соревнования.

Также хотелось бы отметить, что мотивация во время самого выступления может как уменьшаться, так и увеличиваться, в зависимости от ситуации в данный момент. Например, рассматривая ситуацию в футболе во время матча, можно наблюдать следующую закономерность: если первая команда проигрывает со счётом 0:2 и до конца матча остается немного времени, например, минут десять-пятнадцать, но при этом до истечения этого времени первая команда забивает второй команде и счет становится 1:2, но при этом, когда счет был 2:0, мотивация первой команды уменьшалась в зависимости от времени и, если времени становилось все меньше и меньше, то и мотивация падала в разы, так как футболисты всё меньше верили в положительный для себя исход. Но когда первая команда забивает гол и остается еще время, чтобы сравнять счет, у первой команды появляется больше мотивации для реализации этой цели. Кроме повышения мотивации также появляются «дополнительные» физические силы, поскольку, когда находятся новые стимулы, побуждения, и сама мотивация, то организм и сам человек в целом, находит силы добиться определенной цели, задачи. Вызов дополнительных, новых физических сил сопровождается возникновением какой-либо мотивации, прямой или косвенной, то есть появившаяся из самой спортивной деятельности в процессе соревнований или возникшая на основе косвенных ситуаций, то есть личных факторов.

Таким образом, из приведенного примера можно сделать вывод, что мотивация может изменяться в момент соревновательной деятельности, в ту или иную сторону, в зависимости от ситуации, которая сложилась в данный момент. Но ранее было сказано, что в начале соревновательной деятельности появляются волнения, переживания, страх в невыполнении определенных задач, которые стоят перед спортсменом и вместе с этим происходят изменения во внутренней среде организма: учащается сердцебиение, повышается потоотделение и другие. Это также связано с мотивацией, а как именно?

Для ответа на этот вопрос хотел бы привести один эксперимент. В 1908 г. американские психологи Р. Йеркс и Дж. Д. Додсон провели эксперимент, который дал практически одинаковые результаты на крысах, цыплятах, кошках и человеке [5]. Смысл эксперимента состоял в том различении двух яркостей, при этом один из ответов оценивался как неправильный. Предполагалось три уровня трудности различения. За неправильный ответ испытуемый получал слабый, средний или сильный электрический удар, что формировало мотивацию найти правильное решение. Из результатов эксперимента можно сделать вывод, что по мере нарастания интенсивности мотивации качество деятельности сначала повышается, а затем, достигнув максимума (оптимума мотивации), начинает снижаться.

В соответствии с законом Йеркса–Додсона существует оптимальный уровень мотивации для каждой задачи и каждого исполнителя [5]. При этом, чем сложнее для исполнителя выполняемая деятельность, тем более низкий уровень мотивации является оптимальным. В результате этого, в качестве ответа на вопрос, который был задан чуть ранее: как это связано с мотивацией, можем считать, что связано это с уровнем интенсивности мотивации, но необходимо отметить, что переживания, волнения, в результате которых также происходят и физиологические изменения в организме, могут быть естественной реакцией, поведением спортсмена перед началом соревновательной деятельности. Как видно из эксперимента ученых, для наиболее положительного исхода в соревновательной деятельности необходим оптимальный уровень мотивации, который позволит достичь поставленных целей.

И хотелось бы сделать небольшой вывод по поводу мотивации. Мотивация может быть разной и возникать может по-разному, в зависимости от целей, потребностей спортсмена. Также следует отметить, что мотивация может отличаться в спорте высших достижений, то есть профессиональный и в любительском. Поскольку, несмотря на общую цель и задачу: победить или занять призовое место, мотивация в спорте высших достижений может отличаться более высоким уровнем, нежели в любительском.

Вторым психологическим фактором, влияющим на результат спортсмена, является концентрация, а если быть точнее, то концентрация внимания. Проблема концентрации внимания является одной из главных в спортивной психологии. Умение качественно концентрироваться и уделять внимание имеет главное значение в спорте, поскольку оно гарантирует, что спортсмены не будут отвлекаться на незначительные моменты, в ущерб основным.

Стоит определить, что такое концентрация. Концентрация – это интенсивность и длительность фокусировки внимания. Если концентрация нарушена, то нам становится сложнее запоминать только что прочитанную информацию, досмотреть что-то, сосредоточиться без наличия идеальных для этого условий и закончить дело. Причинами нарушения концентрации являются некоторые факторы. Один из них – физиологический: он связан с особенностями строения центральной системы или с событиями, которые произошли в детстве и могли дестабилизировать нервную систему ребенка и в результате этого привести к сложностям в регуляции нервной системы уже во взрослом возрасте. Таким людям сложнее преодолевать стресс, они чаще болеют и хуже концентрируют внимание. Также причинами плохого концентрирования могут быть проблемы со здоровьем: проблемы с вниманием могут появляться, если у человека не хватает микроэлементов в организме, необходимых для нормальной жизнедеятельности.

Выделяется еще один фактор, который может служить причиной отсутствия концентрации. Этот фактор я бы назвал психологическим, поскольку самой причиной отсутствия концентрации выступает отсутствие интереса к чему-либо. Например, школьник не может сконцентрироваться на выполнении домашней работы, в спорте точно также: при отсутствии интереса спортсмен не достигнет каких-либо достижений, поскольку у него просто-напросто не будет интереса и в следствии чего самого желания. Но здесь есть большое «НО»! Этот фактор присущ не только спортсменам, которые занимаются спортом высших достижений, то есть профессиональным, поскольку ни один человек не будет “изматывать” свой организм и тем самым тратить физические и моральные силы без отсутствия интереса. Но это может произойти в любительском спорте. Участие спортсмена в соревновательной деятельности на любительском или даже ниже уровне, без интереса самого спортсмена может сопровождаться внешними факторами. Примером внешних факторов может послужить ситуация, когда родители насильно заставляют принимать участие в том или ином виде спорта из-за своих интересов, пожеланий и потребностей. Из-за этих спортсмену все-таки придется участвовать в соревновательной деятельности. Но, несмотря на это, больших результатов он не достигнет. Если нет первоначального интереса к какой-либо деятельности, то вероятность дальнейших достижений примерно равна нулю.

Мы рассмотрели концентрацию внимания в общем виде, теперь это необходимо сделать и со стороны спорта. Что касается концентрации в спорте, то она, как и мотивация, зависит от многих факторов. Во-первых, по моему мнению, прежде всего наличие и важность концентрации зависит от вида спорта. Да, без сомнения, концентрация важна везде, где присутствует соревновательная деятельность, как и в любая деятельность, поскольку, если вы не будете концентрировать свое главное внимание на какую-либо другую деятельность, даже самую простую, то ничего не получится, например, невозможно выполнить даже элементарную письменную работу, если при этом думать совсем о другом или смотреть, разговаривать, уделяя этому большее внимание. В случае, если работа будет все же выполнена, в ней будут присутствовать ошибки. Исходя из этого, может быть выделена общая и специальная концентрация. Общая характерна для каждого человека и проявляется в повседневной жизни в процессе какой-либо деятельности, а специальная характерна для спортивной деятельности, то есть для спорта, поскольку в спорте необходима повышенная концентрация со своими особенностями, в зависимости от вида спорта.

А что касается концентрации, которая характерна для спорта и которую мы назвали специальной, то ей присущ ряд характеристик. К ним относятся объем, устойчивость, распределение, переключение.

Сперва я бы хотел описать вкратце описать эти характеристики. Начать стоит с такой характеристики, как объем внимания. Эта характеристика представляет собой восприятие спортсменом большого количества объектов. Согласно этой характеристике, спортсмен должен одновременно контролировать большое количество предметов и объектов. Например, к ним можно отнести мяч, соперников, спортсменов своей команды, своего тренера, свое положение на поле, соревновательной площадке. Если обратиться к тренировочному процессу, то можно заметить один факт: тренеры всегда учат своих игроков, что в процессе соревновательной деятельности необходимо следить не только за своими действиями, но и за действиями соперника, причем всё это делать необходимо одновременно, за считанные секунды. Обычно тренеры говорят: «Вы должны одним глазом следить за своим действием, мячом, а другим – за действием соперника». Этот факт, показывает, что внимание и сама концентрация в спорте имеет более сложную форму и структуру. Кроме этого, можно заметить, что спорт требует усиленную форму внимания для достижения положительного результата, если исходить из примера, то есть условия спорта, его деятельность, требующие определенные усложненные, более развитые формы физиологических, психологических процессов, в отличие от повседневной жизни. Исходя из этого, можно сказать, что спорт способствует развитию этих процессов, качеств человека. Также хотелось отметить, что спорт – это очень динамичная деятельность, требующая интенсивное и напряженное внимание. По моему мнению, эти качества играют большое значение, когда в процессе соревновательной деятельности наступает решающий, ответственный момент или концовка матча, поединка с наличием максимального уровня стресса. Необходимо отметить, что концентрация внимания увеличивается и имеет более длительное время действия, когда спортсмен имеет какие-либо дополнительные личные задачи, цели, данные тренерским штабом. Концентрация внимания может увеличиваться при выполнении какой-либо задачи, например, персональный контроль одного «своего игрока» в сложной, ответственной, важной игре.

Следующей характеристикой является устойчивость внимания. Она приобретает важное значение при наличии равной борьбы, то есть, когда встречаются в поединке два равных по уровню соперника или команды, эта характеристика играет одну из главных ролей в достижении положительного результата. Матч или поединок может длится несколько часов, при равных силах соперников. Результат поединка исходит из одного или нескольких эффективных действий, особенно в конце поединка. И чтобы этого избежать, необходим высокий уровень устойчивости внимания, который необходимо тренировать в процессе тренировок, как физических, так и специально отведенных для развития различных психологических процессов. Но несмотря на это, сохранить высокую концентрацию на протяжении всего матча, поединка без каких-либо ошибок весьма очень трудно для спортсменов разного уровня.

Еще одной характеристикой внимания является переключение. Оно носит динамический характер. Исходя из названия характеристики, можно понять, что здесь будет идти речь о каком-либо переходе, смене чего-либо. На самом деле так и есть! Переключение внимания представляет собой быстрый переход от одной деятельности к другой, от одного действия к другому, от одного элемента к другому, в зависимости от вида спорта. Кроме прямого понятия этой характеристики, оно может иметь другое понятие – «Отвлечение». Например, во время матча, поединка спортсмен может отвлекаться от соревновательной деятельности на какие-либо факторы, ситуации, а также мысли из-за других каких-либо факторов, в свою очередь очень сильно влияет на результат спортсмена. Хотелось бы привести пример из собственного опыта: во время турнира по интерактивному футболу был матч с лучшим игроком Беларуси(на тот момент). Игра была очень важной, ответственной, поскольку это был финал, победитель которого квалифицировался на основной этап турнира. Я был сосредоточен на все сто десять процентов, то есть все внимание было сконцентрировано на игре, но в один момент зазвенел телефон и в результате этого я отвлекся и потерял контроль над игрой, резко упала концентрация. После этого было необходимо за несколько секунд снова вернуть прежний уровень концентрации, но никак не получалось это сделать, поскольку в голове были мысли: «Необходимо вернуть все внимание на игру и полностью заново сконцентрироваться!». Но в результате этого еще больше не получалось сконцентрироваться, поскольку мысли и внимание было не о игре, а о том, как заново сконцентрироваться. И в результате всего этого за этот промежуток времени я пропустил несколько голов, после чего сравнять счет и выиграть уже не получилось. Исходя из примера, можно сказать, что для того, чтобы выигрывать и претендовать на положительный результат в соревновательной деятельности, необходимо постараться создать такие условия, в которых бы не возникало различных факторов, которые могут отвлечь и отвлекать от матча, поединка и соревновательной деятельности в целом. Но, если такие ситуации и возникают, то необходимо уметь этому противостоять и не поддаться влиянию различных факторов. А чтобы уметь не поддаваться влиянию этих факторов, необходимы многочисленные тренировки, в результате которых развивается переключение внимания как отдельная характеристика внимания, так и внимание в целом.

Последней характеристикой внимания является распределение. Но помимо распределения, в спортивной психологии выделяют еще сосредоточение, то есть сосредоточенное и распределенное внимание. Сосредоточенное внимание необходимо для максимальной концентрации сил спортсмена. Как было ранее приведено в примере, неожиданные постоянные раздражители (крики болельщиков, специально отвлекающие внимание действия соперников) могут нарушить сосредоточенность внимания, отвлечь спортсмена от основной его задачи, деятельности. Несмотря на большую значимость всех этих характеристик, большое внимание уделяется распределению, которое было упомянуто чуть ранее в тексте. Оно необходимо для положительного выполнения нескольких видов деятельности, принятия правильных тактических решений.

Также хотелось бы отметить, что вне зависимости от характеристик внимания, оно в какой-либо степени всегда связано с эмоциями. Ученые выяснили, что существует тесная связь между эмоциями и произвольным вниманием. Как правило, интенсивность и продолжительность такого внимания обусловлены продолжительностью и интенсивностью эмоциональных состояний, ассоциированных с объектом внимания. Непроизвольное внимание также зависит от эмоциональных состояний, поэтому при выполнении заданий в процессе тренировочной деятельности, которые связаны с развитием внимания тренер должен создать и поддерживать эмоциональное возбуждение спортсмена, соответствующее соревновательным задачам.

Рассмотрев характеристики внимания и само внимание в целом, хочется сделать небольшой вывод. По моему мнению, в первую очередь внимание зависит от интереса. Но здесь нужно заметить, что есть внимание неумышленное, то есть общее, которое присутствует у каждого человека в повседневной жизни, то есть мы можем наблюдать за объектами, процессами и явлениями, не уделяя этому внимания. А есть специальное внимание, которое мы направляем по собственному желанию в ту или иную деятельность, в том числе и спорт. И отталкиваясь от этого, мы смотрим на следующие характеристики, например, на уровень развития внимания, до какого уровня необходимо его развивать и так далее. Кроме этого, внимание является одним из главных факторов для достижения положительных результатов в спорте. Если не будет оптимального уровня концентрации, то вряд ли будет положительный исход для спортсмена.

Следующим рассматриваемым психологическим фактором, влияющим на результат спортсмена, является эмоциональный контроль или эмоциональный интеллект. Понятие «эмоциональный контроль» содержит основу-эмоцию. Каждый человек на протяжении всей своей жизни испытывает определенные эмоции, в зависимости от раздражителей (внешних или внутренних), а также ситуаций. Но каждый человек может испытывать разные эмоции в одной и той же ситуации, например, один обрадуется какому-нибудь небольшому сюрпризу, а другой и не будет рад подаренной новой машине. Это происходит в любой деятельности, в том числе и в спорте. Но нужно отметить, что есть ситуации, в которых люди или спортсмены отреагируют одинаково, например, при занятии первого места на соревнованиях или турнире, у любого спортсмена будут эмоции, отражающие радость. Но ещё зависит от амбиций спортсмена: для кого-то 2 место будет считаться невероятным результатом, а кто-то вообще будет чувствовать, будто занял последнее место. Эмоциональный интеллект имеет несколько современных трактовок, например, Д. Гоулман говорил про эмоциональный интеллект, что это способность осознавать свои эмоции и эмоции других людей, чтобы мотивировать себя и других и хорошо управлять эмоциями наедине с собой и при взаимодействии с другими [6]. Исходя из этого определения, можно сказать, что эмоциональный интеллект – это способность управлять собой и своими эмоциями, в результате чего эмоциональный интеллект является практически важнейшей составляющей в спорте. Эмоциональный интеллект имеет сложную структуру. Развитие эмоционального интеллекта происходит в процессе формирования личности и в большей мере зависит от того, каким личностным значением наполняет личность определенную деятельность, и от того, какую роль играет в ней личность. Общеизвестно, что экстремальные ситуации вызывают эмоциональное напряжение личности, что может проявляться как ощущение тревожности, то есть ожидание возможных неприятностей, опасения того, что может что-то пойти не так.

К примеру, перед соревнованиями некоторые спортсмены находятся в состоянии удрученности, перевозбуждения, волнения из-за возможного исхода соревнований. Данное состояние имеет разное проявление: одни испытывают лишь небольшое волнение, другие входят в состояние паники, но в обоих случаях спортсмены испытывают волнение, хотя, возможно, для этого и не может быть причин. Чем ярче проявляются волнение и беспокойство, тем больше вероятность дефективного выступления и получения низкого результата, не отражающего реальные возможности спортсмена. В то же время уровень тревожности и волнения напрямую зависит от уверенности в своих силах и возможностях. Излишне высокий уровень негативно отражается на эффективности любой деятельности и в экстремальных ситуациях может выражаться в виде такой личностной особенности, как явная предрасположенность к эмоциональному стрессу. Также эмоции, точнее разновидность эмоций, спортсмена зависят от конкретной ситуации, а точнее от ситуации, которая сформировалась перед соревновательной деятельностью, выступлениями. Например: соревнования для одного игрока будут иметь большое значение, а для другого соревнования не будут вообще значить ничего. Это зависит от того, в каких именно ситуациях находится спортсмен.

Возвращаясь к примеру, хочется добавить, что у игрока, для которого соревнования или выступление, будь то матч или поединок, не значат ничего, будет отсутствовать ответственность, в результате чего у него не будет эмоций, отвечающих за волнение, переживание, страх плохого выступления и так далее. А что касается игрока, для которого выступление имеет большое значение, то для него и его ситуации характерны другие эмоции, а именно переживания, стресс, волнение, страх за плохое выступление и так далее. И в результате этого можно сделать небольшой вывод о том, что эмоциональное состояние человека зависит в первую очередь от конкретной сложившейся ситуации, характерной для определенного человека. И после этого возникают другие факторы, которые могут повлечь за собой влияние на результат спортсмена. А может и наоборот, то есть определенная ситуация может возникнуть и в процессе выступления. хотя спортсмены начать выступления могут в одинаковых условиях и ситуациях.

Необходимо отметить, что эмоциональное состояние также зависит от индивидуальных характеристик спортсмена, то есть от его характера, темперамента и так далее. Например, один спортсмен может отреагировать эмоционально, очень “ярко”, а другой в такой же ситуации может повести себя по-другому и тем самым отреагирует, например более сдержанно, спокойнее, в зависимости от характера, темперамента, как было сказано ранее. Если рассматривать спорт в общем плане, то есть в обычном смысле этого слова, то спорт – это весьма эмоциональная деятельность, которая требует серьезной подготовки спортсмена, в эмоциональном плане, если рассматривать эмоциональный интеллект отдельно. При отсутствии оптимального уровня эмоционального интеллекта спортсмен может не справиться с эмоциями и выбиться из колеи, то есть «потеряться» в спортивном пространстве во время соревнований или выступлений. В такой ситуации спортсмен может потерять мотивацию, может исчезнуть концентрация и в результате этого не справится с эмоциями. Чтобы этого не случилось спортсмен должен быть эмоционально устойчив к каким-либо раздражителям, факторам.

Заключающим психологическим фактором является уверенность в себе. Наверное, каждый слышал фразы: «Я был уверен несмотря на то, что я отставал» и «Наша команда была уверена в своей победе». Слово «уверенность» мы слышим практически каждый день. Нам все время говорят, что нужно быть уверенным в себе, в своих действиях в любой деятельности, но лишь некоторые могут дать определение этому понятию. Спортивные психологи понимают уверенность как «веру в то, что вы успешно выполните необходимое действие». Можно сказать, что уверенность – это ожидание в успехе. Необходимым действием или поведением может быть выполнение удара по мячу в футболе, восстановление после травмы колена, парирование удара и т. д. Вы верите в то, что выполните работу. Вот что говорит об уверенности один из членов баскетбольной команды колледжа: «Главная задача – обеспечить положительный психологический подход. Если вы «снайпер», то прекрасно понимаете, что при выполнении бросков по кольцу 50 % из них могут не достичь цели. Поэтому не следует расстраиваться, если вы несколько раз подряд промахнетесь. Когда у меня такое случается, я испытываю ощущение, что в следующий раз я непременно добьюсь успеха, поскольку я 50 % снайпер. Если я уверен в себе и в своих возможностях, все остальное становится на свои места». Уверенные спортсмены верят в себя. Более того, они верят в свою способность достичь необходимых навыков и умений, достичь своих потенциальных возможностей. Менее уверенные в себе спортсмены сомневаются в своих способностях и в том, что они обладают всем необходимым, чтобы добиться успеха. Когда человек или спортсмен сомневается в себе, в своих возможностях, действиях, то он как бы создает самоосуществимое предсказание. Таким образом, ожидание, что что-то случится в действительности, способствует тому, чтобы это случилось. Такие ситуации в спорте встречаются очень часто, к сожалению. Несмотря на это, уверенность характеризуется высоким уровнем ожидания успеха и положительно влияет на некоторые факторы: цели, усилие, стратегию игры, но также влияет на концентрацию и положительные эмоции. Обратить большее внимание хотелось бы влиянию уверенности на концентрацию внимания и положительные эмоции. Когда уверенность повышает концентрацию внимания и когда присутствует уверенность, мысли спортсмена направлены на задание, которое предстоит выполнить. А при отсутствии уверенности спортсмен беспокоится, хорошо ли выполняет задание и как его деятельность оценивают другие. Переживания насчет того, чтобы избежать неудачи, отрицательно влияют на концентрацию внимания и в результате этого может повлиять напрямую, на сам результат. Что касается влияния уверенности на положительные эмоции, то, когда спортсмен уверен, он остается спокойным, расслабленным в критических ситуациях. Такое состояние психики и тела спортсмена позволяет ему быть настойчивым и агрессивным. когда результат поединка, матча не известен и находится в состоянии «качелей». Я бы хотел уделить внимание еще такому понятию как «самоуверенность». Возможно, кто-то подумает, что самоуверенность и уверенность одно и тоже, но это не так. Поскольку уверенность, как было сказано ранее, это вера в себя, в свои действия, и ожидание успеха, а самоуверенность – это чрезмерная уверенность в себе, в своих возможностях.

И зачастую именно самоуверенность приводила к поражениям в спорте. Хотелось бы привести пример на собственном опыте: тот же интерактивный футбол, турнир, серия матчей до двух побед. Первый матч начался с того, как, примерно, за минут сорок игрового времени получилось забить сопернику четыре гола, после чего я понял, что смогу спокойно выиграть этот матч и всю серию, поэтому я был полностью уверен в своей победе. Но, когда я понял, что в любом случае выиграю, то есть уверенность переросла в самоуверенность, то мой мозг принял команду, что «мы» в любом случае выиграем и, следовательно, можно не прикладывать к этому усилия. После этого мой организм и тело в целом расслабилось, вместе с ним и я, следовательно упала концентрация до минимального уровня. В результате этого была проиграна серия. Да, первый матч получилось выиграть за счет большой разницы голов, но когда соперник во втором и третьем матче начал выигрывать, то мозг и весь организм в целом сначала «удивился», а затем и запаниковал, поскольку сначала все было как запланировано и решено, что будет победа, но здесь пошло всё не по сценарию. В результате этого организм и, следовательно, я, не понимали, что делать. Да, были попытки снова сконцентрироваться и начать всё заново, но они были безуспешны, поскольку мозг уже принял ситуацию победы.

Исходя из этого примера, можно сказать, что самоуверенность и уверенность – это разные вещи. Если спортсмен, у которого отсутствует уверенность в себе и который не уверен в своих действиях, то у него вряд ли что-то получится, он вряд ли достигнет положительного результата. Также можно сделать вывод из примера, что в спорте всегда нужно доигрывать до последней секунды, стараясь при этом не терять концентрацию, уверенность в себе и другие психологические факторы.

Рассмотрев все четыре психологических фактора, которые влияют на спортивный результат, сперва хочется сказать, что спорт, особенно спорт высших достижений – это не просто спортивная деятельность или сфера, которая включает подвижную деятельность, а сложноорганизованная структурированная деятельность, охватывающая все биологические процессы человека, а также физиологические, химические, психологические. А что касается самих психологических факторов, то здесь можно сделать вывод о том, что прежде всего они очень сильно взаимосвязаны между собой и представляют некую систему, например, как было ранее сказано, что уверенность может положительно влиять на концентрацию и положительные эмоции, а внимание связано с эмоциями, что эти факты доказывают связь всех факторов между собой. Если в этой системе один из факторов нарушается, недостаточно развит или исчезает из-за какой-либо причины, то и нарушаются другие факторы в целом, то есть сама система. В процессе написания курсовой работы и изучения информации для ее написания, по – моему мнению, каждому из этих четырех факторов я бы приписал ситуативный характер. Поскольку в зависимости от конкретной ситуации, которая сложилась из-за каких-либо причин, психологические факторы могу влиять с разной степенью значимости для спортсмена. Кроме этого, хочется отметить, что для определенной ситуации характерны определенные уровни влияния этих психологических факторов на спортивный результат. И для того, чтобы спортсмен достигал высоких результатов необходим оптимальный уровень развития всех этих психологических факторов, который в итоге поможет спортсмену достигнуть успеха.

# 2.Наиболее существенные психологические факторы, влияющие на спортивный результат

Наиболее существенными факторами, влияющими на спортивный результат в большинстве видов спорта являются: возраст и стаж спортсмена, его внешние морфологические признаки, функциональные возможности, уровень важнейших сторон его подготовки (физической, технической, тактической, психологической и теоретической), способность к восстановлению после больших тренировочных нагрузок (физических и психических), состояния здоровья. Исследования в большинстве случаев показывают то, что основными факторами, определяющих результат в различных видах спорта, являются факторы физической, технической и психологической подготовленности.

В настоящее время в теории и практике спорта необходимость выделения факторов, определяющих достижения спортсменов подчеркивается многими авторами (Аулик И. В. 1977, Булкин В. А. 1968, Друзь В. А. 1977, Матвеев Л. П. 1991, Платонов В. Н. 1988, 2004, Пилипко В.П. 2003, Bauersfeld K. –H. 1980 и др.).

Если рассматривать спорт и деятельность спортсмена в общем контексте, в котором мы привыкли представлять, то на спортивный результат оказывает большое количество факторов. Как было ранее сказано, этими факторами является физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка, а также морфологические признаки и в целом биологические характеристики. Все они оказывают в определенной своей степени влияние на спортивный результат, в ту или иную сторону. Дальнейшее влияние этих факторов зависит от других факторов и ситуаций, например, во-первых от самого вида спорта. Да, безусловно, в каждом виде спорта важны и необходимы все хорошо развитые положительные качества человека и спортсмена в частности, но не смотря на это также зависит от вида спорта, например в шахматах (он тоже считается спортом) не важен рост участника или спортсмена, как, например в том же баскетболе или волейболе. Но при всем, при этом, во обоих видах спорта необходимо внимание, причем очень высокого уровня, поскольку ни один вид спорта не может обойтись без концентрации внимания спортсмена. Но не смотря на это, все эти перечисленные факторы и характеристики, которые влияют на спортивный результат, зависят от психологической подготовки спортсмена, потому что все факторы, влияющие на результат основываются на психологическое состояние спортсмена. И после этого, в зависимости от это состояния происходит дальнейшее влияние, всех перечисленных выше, факторов. Вне зависимости от степени подготовленности спортсмена в каком-либо плане, будь то физический, тактический или еще какой-нибудь, главную роль будет играть психологическая подготовка, а также и сами психологические факторы. Поэтому хотелось бы остановиться более подробно на психологических факторах.

Как ранее было сказано во введении, есть психологические факторы первичные, а есть вторичные. К первичным мы отнесли четыре основных: концентрацию, уверенность в себе, мотивацию и эмоциональный интеллект. Но есть и вторичные психологические факторы, которые влияют на спортивный результат. Вторичных факторов большое количество. Примером вторичного психологического фактора может служить любая ситуация, например: ссора с близким человеком, какие-либо еще личные проблемы. В результате этого, эти ситуации сопровождаются психологическими состояниями: переживания, волнения, стресс, тревога и так далее. И в результате этого вторичные психологические факторы воздействую на первичные, то есть основные, а те в свою очередь на состояние самого спортсмена. И в зависимости от уровня развития первичных факторов, спортсмен противостоит влиянию раздражителей на эти же факторы. В результате этого хочется сказать, что наиболее существенными факторами, влияющими на спортивный результат, являются первичные факторы, поскольку именно на них основываются остальные психологические факторы, в том числе и вторичные.

# 3. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Для достижения успеха спортсмен должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при различных психофизических состояниях организма и воздействиях сбивающих факторов. Эмоциональное состояние может быть положительным и отрицательным. Отрицательное состояние часто доходит до стадии аффекта или полной апатии, проявляющихся в неуверенности, тревожности, мыслях о последствиях неудачного выполнения того или иного действия и других. Для регуляции эмоциональных состояний необходим комплекс мероприятий по предупреждению или ликвидации уже возникших состояний.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные [7].

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Одним из очень важных разделов работы психолога является организация и проведение психолого-образовательной работы с тренером.

Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – это проблема и психологическая, и педагогическая. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки, так же, как и тренерами спортивных команд хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

Кроме этого выделяют общую и специальную психологическую подготовку [7]. Общая подготовка направлена на обучение спортсмена универсальным, общим тенденциям, характеристике и свойств, которые являются ключевыми, базовыми в спорте, например, на развитие координаций движений, эмоционально-волевых качеств. Что касается специальной подготовки, то она характеризуется развитием особых, конкретных свойств и качеств спортсмена. То есть специальная подготовка используется в конкретных случаях для противостояния с определенным соперником, командой, которая имеет свои определенные особенности в соревновательной деятельности. В результате этого, специальная психологическая подготовка основывается на общей.

Психологическая готовность спортсмена зависит также от настроя, настроения спортсмена, которое он испытывает перед соревнованиями. Настрой спортсмена может изменяться, в зависимости от различных ситуаций и внешних факторов, которые в результате могут отвлекать спортсмена от соревновательной деятельности. Исходя из этого, настрой спортсмена, а точнее его контроль является одной из задач психологической подготовки.

Психологическая подготовка – это один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов, характерный для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки (физической, технической, тактической). Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической энергии. Даже хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности. Все это показывает о необходимости четвертого вида подготовки спортсмена – психологической.

# Заключение

Спорт – это сложное социальное явление, один из видов физической культуры общества, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфических межличностных отношений, норм и достижений, возникающих в процессе этой деятельности. Главной отличительной чертой спорта от других видов деятельности является наличие соревновательной деятельности, которая содержит и состоит из большого количества процессов, звеньев и тому подобное. Кроме того, что спорт в конце соревновательной деятельности представляет собой какой-либо результат, будь то отрицательный или положительный, человек, в частности спортсмен, развивает на протяжении соревновательной деятельности коммуникационные качества, то есть развивает способность коммуницировать с людьми, развивать эмоционально – волевые качества, свои индивидуальные черты характера(изменять их в лучшую сторону, а спорт учит еще и контролировать их). Кроме всего этого, спорт учит также каким-либо жизненным позициям, преподносит какой-либо жизненный урок, который было бы сложно получить в повседневной жизни. Все это осуществляет соревновательная деятельность, а в целом и сам спорт. Для осуществления всех перечисленных факторов, на которые влияет спорт, имеются отдельные факторы, в том числе и психологические, из-за которых и возникают все те явления, которые были изложены ранее. Что касается самих психологических факторов, то на спортивный результат влияет большое количество психологических факторов. Кроме этого, есть большое количество факторов, ситуаций, причин, которые оказывают влияние на сами эти психологические факторы. То есть влияет, например сама определенная ситуация, влияет также вид спорта, поскольку для одного вида спорта характерно большее влияние одних факторов, а в другом виде спорта – других. Кроме этого, нельзя забывать про индивидуальные характеристики спортсмена, то есть характер, темперамент. На степень воздействия психологических факторов, влияющих на результат, может повлиять и сама соревновательная деятельность, сложившаяся в процессе поединка, выступления. Но для того, чтобы спортсмен мог справляться со всеми факторами, которые могут отрицательно повлиять на результат и развивать эти же психологические факторы, чтобы они положительно влияли на результат, необходимо тренерам, а также спортивным психологам применять психологическую подготовку и создавать условия, в которых все это может происходить. Проблема влияния психологических на спортивный результат является одной из важных проблем как в спортивной психологии, так и в самом спорте, поскольку именно от действия психологических факторов зависит всё остальное состояние спортсмена в целом. Как было ранее сказано, что в зависимости от психологического состояния спортсмена зависит дальнейшее его состояние и дальнейшее выступление на протяжении всей соревновательной деятельности. Исходя из этого тренеры и спортивные психологи должны контролировать как физическое, духовное, так и психологическое состояние спортсмен, в особенности, чтобы знать, как спортсмен может повести себя в данной ситуации или в определенный момент соревновательной деятельности, по какой причине может так или иначе повести и какие могут быть последствия.

# Список использованных источников

1 Савина, Е. Н. Особенности мотивационной сферы женщин-боксеров с учетом гендерных характеристик личности / Е. Н. Савина – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 54 с.

2 Донцов, В. В. Структура мотивации в спортивной деятельности /  В. В. Донцов, Т. Н. Мостовая // Наука-2020. – 2018. – № 1–2. – С. 67–74.

3  Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2021. – 352 с.

4 Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян – М.: ФиС, 1984. – 108 с.

5 Фресс, П. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже – М.: Прогресс, 1975. – 288 с.

6 Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман – М.: Манн, Иванов и Фербер, 1995. – 544 с.

7 Ахатов А. М. Психологическая подготовка спортсменов / А. М. Ахатов, И. В. Работин ­– Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.

8 Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 367 с.

9 Кузьмин, Е. Б. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема / Е. Б. Кузьмин, Ю. П. Денисенко, Г. Л. Драндров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – № 4. – С. 87­–93.

10 Горбунов, Г. Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе / Г. Д. Горбунов – Москва.: Физкультура и спорт, 1998. – 45 с.

11 Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин – Омск.: СибГАФК, 2000. – 132 с.

12 Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Роулд – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 336 с.

13 Садовничий, В. А. Психология спорта / В. А. Садовничий, Ю. П. Зинченко – Москва: МГУ. – 424 с.