

З.Ж. Айджанова^{1*}, Н.А. Ахметов¹, К.Т. Кыстаубаева¹, М.Байкен¹

¹ Ш.Есенов атындағы Каспий технологиялар және инженеринг университеті,
Ақтау қ., Қазақстан

ПАРАЛИМПИАДАЛЫҚ СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ КҮЙІП-ЖАНУ ФАКТОРЛАРЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Аңдатпа

Бұл мақаланың авторлары паралимпиадалық спортшылардың жеке психологиялық ерекшеліктерін зерттейді және оларды жарыс алдындағы жаттығулар кезінде қолдануды ұсынады. Мүмкіндігі шектеулі жандарға арналған дене шынықтыру және спорт, тәжірибе көрсетіп отырғандай шетелдік және біздің қазақстандық тәжірибеміз, оларды физикалық, ақыл-ой және әлеуметтік оңалтудың негізгі тәсілдерінің бірі болып табылады. Адаптивті қозғалыс белсенділігі, мүмкіндігі шектеулі адамдарға өзіне деген сенімділікті, өзін-өзі бағалауды қайтарады.

Мақалада паралимпиадалық спортшылардың эмоционалды күйіп-жану факторлары және оның алдын алу мәселелері қарастырылады. Эмоционалды күйіп-жану себебі – адамның ресурстары мен өзіне және қоғамға қойылатын талаптар арасындағы қақтығыс, нәтижесінде тепе-теңдік күйі бұзылады. Паралимпиадалық спортшыларда шамадан тыс жаттығулар, шамадан тыс жұмыс, күйіп-жану, спорттық көрсеткіштердің төмендеуімен және психологиялық шамадан тыс жүктемемен байланысты. Психологиялық шамадан тыс жұмыс «эмоционалды күйіп-жанудың» басты себебі болып табылады, өйткені ұзақ уақыт бойы талаптар адамның ішкі және сыртқы психологиялық ресурс-тарынан асып түседі, сонымен қатар шамадан тыс қатаң бақылау олардың қызметінің пайдасыздығы мен жауапкершіліктің төмендеуін тудырады.

Паралимпиадалық спортшылар басшылық тарапынан жоғары ұйымдастырушылық талаптарға ие, оларда паралимпиадалық жоқ спортшыларға қарағанда стрессті басқару, стрессті басқарудың белгілі бір ерекшелігі бар. Көптеген түрлі міндеттермен қатар, спорт психологтары тәрбиеленуші спортшылардың эмоционалды күйіп-жану проблемасын жеңуге қатысады.

Бәсекелестік процесте құмарлықтың қарқындылығы мен эмоционалды қозу көбінесе тым жоғары деңгейге жетеді, бұл техникалық компоненттерді орындау сапасы мен тиімділігіне, нәтиже-сінде спортшының өнімділігіне теріс әсер етеді. Мақала қазіргі психология мен паралимпиадалық спортшыларды зерттеудің өзекті мәселесі болып табылады.

Түйін сөздер: паралимпиадалық спортшылар, эмоционалды күйіп-жану, күйіп-жану факторлары, жаттығулар, спорттық көрсеткіштер, эмоционалды қозу.

Айджанова З.Ж.^{1*}, Ахметов Н.А.¹, Кыстаубаева К.Т.¹, Байкен М.¹

¹ Каспийский университет технологий и инженеринга имени Ш.Есенова,
г. Актау, Казахстан

ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПАРАЛИМПИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Аннотация

Авторы этой статьи исследуют индивидуальные психологические особенности паралимпийских спортсменов и рекомендуют использовать их во время предсоревновательных тренировок. Физическая культура и спорт для людей с ограниченными возможностями, как показывает практика, зарубежный и наш казахстанский опыт, является одним из основных способов их физической, умственной и социальной реабилитации. Адаптивная двигательная активность возвращает людям с ограниченными возможностями уверенность в себе, чувство собственного достоинства.

В статье рассматриваются факторы эмоционального выгорания паралимпийских спортсменов и проблемы его профилактики. Причина эмоционального выгорания – конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом, в результате нарушается состояние равновесия. У спортсменов с ограниченными возможностями перетренированность, переутомление, перегорание, как правило, ассоциируются со снижением спортивных результатов и психологическим перенапряжением. Психологическое переутомление

является главной причиной развития «эмоционального выгорания», так как длительное время требования превышают внутренние и внешние психологические ресурсы человека, а также излишний жесткий контроль вызывает чувство бесполезности своей деятельности и понижение ответственности.

Паралимпийские спортсмены испытывают высокие организационные требования со стороны руководства, у них существует определенная специфика переживания стресса, управления стрессом, чем у спортсменов без инвалидности. Наряду с большим количеством разнообразных задач, спортивные психологи участвуют в преодолении проблемы эмоционального выгорания воспитанников-спортсменов.

В соревновательном процессе накал страстей и эмоциональное возбуждение часто достигает чрезмерно высокого уровня, что, зачастую, отрицательно сказывается на качестве и эффективности выполнения технических составляющих и, как следствие, на результатах выступления спортсмена. Статья является актуальной проблемой современной психологии и изучения паралимпийских спортсменов.

Ключевые слова: паралимпийские спортсмены, эмоциональное выгорание, факторы выгорания, физические упражнения, спортивные результаты, эмоциональное возбуждение.

Aijanova Z.Zh.^{1}, Akhmetov N.A.¹, Kystaubayeva K.T.¹, Bayken M.¹*

¹ Caspian University of Technologies and Engineering named after Sh.Yessenov, Aktau, Kazakhstan

FACTORS OF EMOTIONAL BURNOUT OF PARALYMPIC ATHLETES AND PROBLEMS OF ITS PREVENTION

Abstract

The authors of this article investigate the individual psychological characteristics of Paralympic athletes and recommend using them during pre-competitive training. Physical culture and sports for people with disabilities, as practice shows, foreign and our Kazakhstani experience, is one of the main ways of their physical, mental and social rehabilitation. Adaptive motor activity restores self-confidence and self-esteem to people with disabilities.

Problems of its prevention. The reason for emotional burnout is the conflict between a person's resources and the requirements imposed on him by himself and society, as a result, the state of equilibrium is disturbed. In athletes with disabilities, overtraining, overwork, burnout, as a rule, are associated with a decrease in athletic performance and psychological overstrain. Psychological overwork is the main reason for the development of "emotional burnout", since for a long time the requirements exceed the internal and external psychological resources of a person, as well as excessive strict control causes a feeling of uselessness of their activities and a decrease in responsibility.

Paralympic athletes experience high organizational requirements from the leadership, they have a certain specificity of experiencing stress, managing stress, than athletes without disabilities. Along with a large number of diverse tasks, sports psychologists are involved in overcoming the problem of emotional burnout of students-athletes.

In the competitive process, the intensity of passions and emotional excitement often reaches an excessively high level, which often negatively affects the quality and effectiveness of the technical components and, as a result, the results of the athlete's performance. The article is an urgent problem of modern psychology and the study of Paralympic athletes.

Keywords: *paralympic athletes, emotional burnout, burnout factors, exercise, athletic performance, emotional arousal.*

КІРІСПЕ

Жеке спорт түрлерімен айналысатын паралимпиада спортшылары эмоционалды күйіп-жануға бейім келеді. Командалар мен жеке спорт түрлерінде әртүрлі әлеуметтік қолдау және жауапкершілікті бөліп көтеру себептері бар. Жеке спортта сәтсіздік үшін жауапкершілікті бөлісу мүмкіндігі жоқ, дегенмен, эмоционалды, психологиялық қысымға жиі ұшырайды [1].

Командалық спорт түрлеріне мамандандырылған спорттық командалардағы күйіп жану топтың даму деңгейі мен жанжалды жағдайлардағы мінез-құлық стратегиясының үйлесуіне әсер етеді. Әр спорттық команда үшін эмоционалды күйіп-жанудың белгілі бір параметрлерін күшейтетін факторлардың жиынтығы ерекше. Командадағы сәтті спорттық іс-әрекет үшін топ

мүшелерінің тұлғааралық қарым-қатынастарына, командадағы психологиялық климатқа және көшбасшылардың рөліне және т.б. назар аудару қажет.

Эмоционалды күйіп-жанудың алдын алу үшін біз спортшының жеке ерекшеліктеріне, біліктілігіне, кәсіби тәжірибесіне, жасына назар аударуымыз керек. Эмоционалды күйіп-жану жеке тұлға-ның спорттық белсенділігі жанданған эмоционалды және мотивациялық салалардағы айырмашы-лықтармен анықталады [2].

Стресті жеңуге «жауапкершілікті бөлу» командаластарының қолдауы ықпал етеді, қолдау кезінде алатын спортшылар жаттығу және бәсекелестік процесінде эмоционалды күйіп-жануға бейім емес. Бұл процесс, біз білгеніміздей, тек командалық спорт түрлерінде қол жетімді. Эмоционалды күйіп-жанудың алдын алу үшін біз спортшының жеке ерекшеліктеріне, біліктілігіне, кәсіби тәжірибесіне, жасына назар аударуымыз керек.

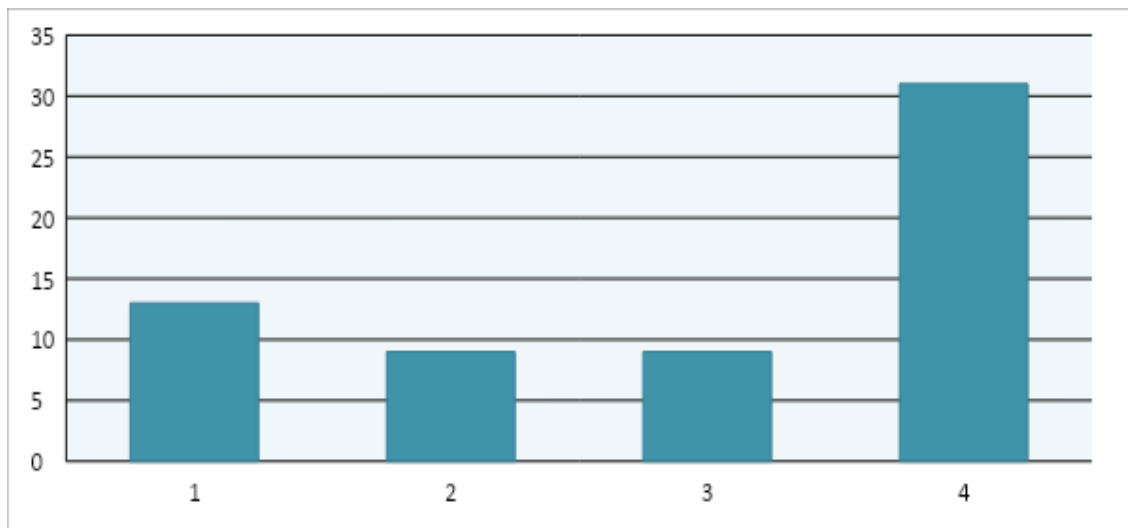
Сондықтан спортшылардың осы санатымен психологиялық жұмысты ұйымдастыру және жүргізу мәселесі отандық спорт ғылымында және тәжірибеде іс жүзінде жеткілікті дамымаған күйінде қалып отыр.

ЗЕРТТЕУ МАТЕРИАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ

1. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау әдісі.
2. Психологиялық диагностика әдісі.
3. Математикалық статистикалық талдау әдісі.

Зерттеу Маңғыстау облысы мүгедектер спорт клубында жүргізілді, 17-31 жас аралығындағы мүмкіндігі шектеулі 16 паралимпиада спортшылары қатысты.

Біздің зерттеудің бірінші кезеңінде паралимпиадалық спортшылардың эмоционалды күйіп-жану ерекшеліктерін зерттеу міндеті қойылды. 1-суретте пара-лимпиадалық спортшылардың эмоционалды күйіп-жану көрсеткіштерінің орташа мәні көрсетілген.



Сурет 1. Паралимпиадалық спортшылардың эмоционалды күйіп-жану көрсеткіштерінің орташа мәні

Ескерту: 1-жетістікке жету сезімінің азаюы, 2-эмоционалды және физикалық сарқылу, 3-жетістіктердің құнсыздануы, 4-эмоционалды күйіп-жанудың интегралды көрсеткіші.

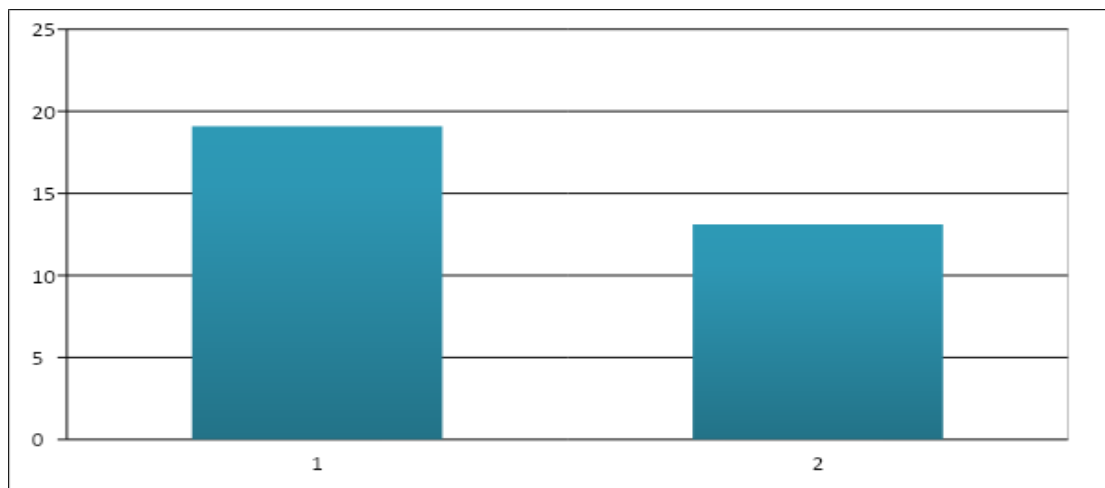
Сарқылу көрсеткіштерінің орташа мәндерін талдау «жетістікке жетелеу сезімінің азаюы», «эмоционалдық және физикалық сарқылу», «жетістіктердің құнсыздануы» көрсеткіштері орташа мәндер аймағында деген қорытынды жасауға мүмкіндік берді. Эмоционалды күйіп-жану интегралды көрсеткіші орташа диапазонда екенін байқауға болады [3]. Осылайша, паралимпиадалық спортшы-лар күйіп-жану белгілерінде өз қабілеттеріне деген сенімсіздікті байқауға болады, бұл спортшылар-дың эмоционалды және физикалық денсаулығына және олардың спорттық іс-шаралардағы нәтижелеріне теріс әсер етуі мүмкін [4].

Алынған мәліметтер бойынша, паралимпиадалық спортшылар эмоционалды күйіп-жанды деген қорытынды жасауға болады. Бұл спортшыларға жаттықтырушы мен психологтың психологиялық қолдауы қажет екенін тағы да дәлелдейді. Сондай-ақ, спортшыларға мақсат қою дағдысын дамыту, жаттығу және бәсекелестік процесіне мақсаттар мен міндеттерді дұрыс қою қажет [5].

Біздің зерттеудің келесі міндеті паралимпиадалық спортшылардың психологиялық реттегіштерін зерттеу болды.

Паралимпиадалық спортшыларды ынталандыру көрсеткіштерін талдай отырып, «жетістікке жету мотивациясы» және «мотивация» көрсеткіштері анықталды, сәтсіздіктерден аулақ болу «орташа» аймақта. «Жетістікке жету мотивациясы» көрсеткішінің орташа деңгейі бізге паралимпиадалық спортшылар өздеріне жауапкершілік ала алатын, өздеріне нақты және қол жеткізу-ге болатын мақсаттар мен міндеттер қоятын, өз болашағын жоспарлайтын жұмыстарға артықшылық беретінін байқатады [6]. Жеткілікті белсенділікпен, мақсат қоя білу, жоғары жетістіктер мен кәсіби жетістіктерге қол жеткізуге себін тигізеді. Жоғары деңгейдегі мотивация сындарлы және жағымды жетістіктерге жетуге мүмкіндік береді. Бұл негізі «қалаушы» үміт пен табысқа деген қажеттілік болып табылады [7].

Спортшы тек өзіне ғана көңіл бөлсе, соғұрлым ол атқарылған жұмыста мазасыздықты сезінеді, сондықтан спортшылар да сәтсіздіктерден аулақ болуға бейім келеді. Паралимпиадалық спортшылардың психологиялық реттеушісі ретінде біз жетістікке жету мотивациясын, сәтсіздіктерден аулақ болу мотивациясын және перфекционизмді қарастырдық [8]. 2-суретте жетістікке жету мотивация-сының орташа мәндері және паралимпиадалық спортшыларда сәтсіздіктерден аулақ болу мотивация-сы көрсетілген.

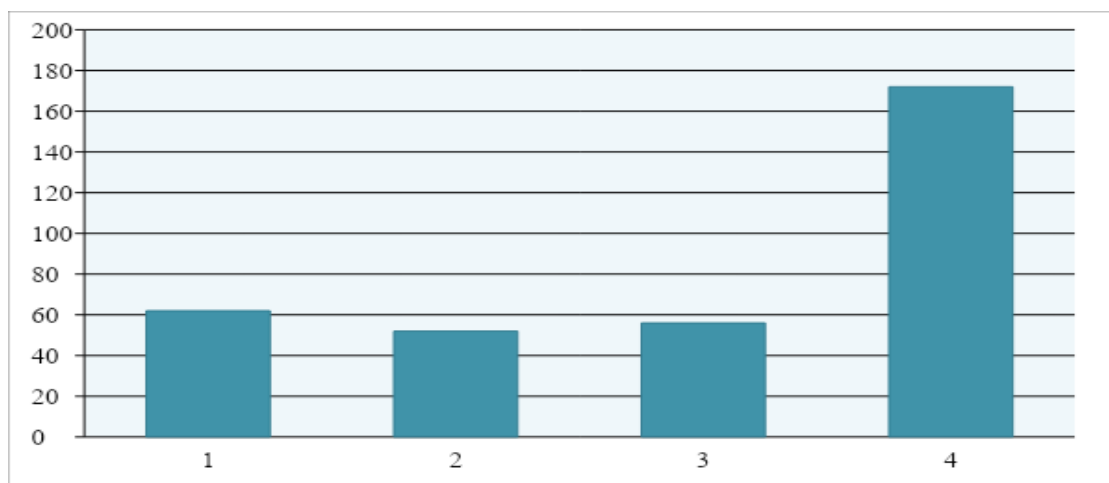


Сурет 2. Жетістікке жету мотивациясының көрсеткіштерінің орташа мәні және паралимпиадалық спортшыларда сәтсіздіктерден аулақ болу мотивациясы

Ескерту: 1-табысқа жету мотивациясы, 2-сәтсіздікке жол бермеу мотивациясы.

Спорттық психологиядағы зерттеулер көрсеткендей, жетістікке жетуге ынтасы жоғары спортшылар жазатайым оқиғадан қорқуды аз сезінеді және қорғаныс деңгейі жоғары спортшыларға қарағанда мұндай жағдайларға жиі ұшырамайды [9]. Табысқа жету мотивациясы адамға жағдайды байсалды бағалауға және әдейі тәуекелге баруға мүмкіндік береді. Қорғаныстың жоғары деңгейі спортшыға мұндай мүмкіндік бермейді, әдетте олар төмен немесе жоғары тәуекелді қалайды [10].

Паралимпиадалық спортшылардың эмоционалды күйіп-жануының жеке реттеушісі-перфекционизм. 3-суретте паралимпиадалық спортшылардағы перфекционизм көрсеткіштерінің орташа мәндері көрсетілген.



Сурет 3. Паралимпиадалық спортшылардағы перфекционизм көрсеткіштерінің орташа мәні

Ескерту: 1-өзіне бағытталған перфекционизм, 2-басқаларға бағытталған перфекционизм, 3-әлеуметтік белгіленген перфекционизм, 4-перфекционизмнің интегралды көрсеткіші.

Перфекционизм көрсеткіштерінің орташа мәндерін талдау, спортшылардағы «өзіне бағытталған перфекционизм» жоғары мәндер диапазонында деген қорытындыға келдік, бұл бізге спортшылар-дың өздеріне жоғары талаптар қоятынын көрсетеді. Өзіңізге жоғары талаптар қоюға дайын болу, жоғары немесе керісінше өзін-өзі бағалаудың төмендігін көрсетеді [11].

«Басқаларға бағытталған перфекционизм» шкаласы бойынша спортшыларда орташа мәндері анықталды, яғни олар жұмыста басқаларға жоғары талаптар қояды.

«Әлеуметтік-белгіленген перфекционизм» шкаласы бойынша біз көрсеткіштің орташа мәндерін де белгіледік. Қорытындылай келе, спортшылар басқалардың оларға қойған талаптары асыра сілтеу деп қарастырады. «Перфекционизмнің интегралды көрсеткіші» мәні жоғары мәндер аймағында орналасқан. Перфекционизмнің жоғары деңгейі, бір жағынан, спортшыға өз алдына қойылған мақсаттар мен міндеттерді орындауға көмектеседі және оларға толық байсалдылықпен қарайды, бірақ екінші жағынан, кәсіби қызметті жетілдіру мақсатымен байланысты психикалық шиеленісті тудыру арқылы эмоционалды күйіп-жануға жағдай жасайды [12].

ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛДАУ

Зерттеудің келесі міндеті – эмоционалды күйіп-жанудың ерекшеліктерін және табысқа жету мотивациясының көрсеткіштерін, сәтсіздіктерден аулақ болу мотивациясын және перфекционизмді зерттеу.

Әрі қарай, біз эмоционалды күйіп-жану көрсеткіштерінің жоғары, орташа және төмен мәндерінің таралу жиілігін, жетістікке жету мотивациясының көрсеткіштерін, паралимпиадалық спортшылар-дағы перфекционизмді қарастырамыз. 1-кестеде паралимпиадалық спортшылардың эмоционалды күйіп-жану көрсеткіштерінің жоғары, орташа, төмен мәндерінің таралу жиілігі көрсетілген.

«Жетістік сезімінің төмендеуі» көрсеткішінің төмен деңгейі паралимпиадалық спортшылардың 35%, орташа 54%-да, жоғары 11%-да анықталды. «Эмоционалды және физикалық сарқылу» көрсеткішінің төмен деңгейі 9%-да, орташа 89%-да, 5%-да жоғары.

«Жетістіктердің құнсыздануы» көрсеткішінің төмен деңгейі 24%, орташа 60%, жоғары 16%-ды құрайды. Эмоционалды күйіп-жанудың интегралды көрсеткішінің төмен деңгейі 19%-да, орташа 73%-да, жоғары 8%-да анықталды. Қорытындылай келе, орташа ауырлық аймағында эмоционалды күйіп-жану көрсеткіштері айқын көрінеді деп айтуға болады.

1-кесте. Паралимпиадалық спортшылардың эмоционалды күйіп-жану көрсеткіштерінің жоғары, орташа, төмен мәндерінің таралу жиілігі

Эмоционалды күйіп-жану көрсеткіштері	Жоғары ауырлық дәрежесі	Орташа ауырлық дәрежесі	Төмен ауырлық дәрежесі
Жетістік сезімінің азаюы	11%	54%	35%
Эмоционалды және физикалық сарқылу	5%	86%	9%
Жетістіктердің құнсыздануы	16%	60%	24%
Эмоционалды күйіп-жанудың интегралды көрсеткіші	8%	73%	19%

Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, паралимпиадалық спортшылар орташа ауырлық деңгейінде эмоционалды күйіп қалады деген қорытынды жасауға болады.

Орташа ауырлықтағы эмоционалды күйіп-жану спортшының денесінің эмоционалды және физикалық сарқылуына, немқұрайлылыққа (мысалы: жаттығу және бәсекелестік қызметтегі нәтиже-лерінің құнсыздануына), команда бойынша қатысушылармен және жаттықтырушымен қақтығыс-тарға және т.б. әкелуі мүмкін.

ҚОРЫТЫНДЫ.

Зерттеуде әр адамның жеке мінез-құлқына әсер ететін белгілі бір қасиеттер бар. Эмоционалды күйіп-жану әртүрлі сипатта болады, шаршау белгілері жеңіл, психосоматикалық бұзылуларға және мүмкін психикалық бұзылуларға дейін болуы ықтимал. Біз паралимпиада спортшыларының күйіп-жану дамуына әсер ететін үш факторды анықтадық:

1. Спортшының жаттығу процесінің ерекшелігі.
2. Спортшыны қоршап тұрған әлеуметтік-психологиялық климат.
3. Спортшының жеке ерекшеліктері бейімділік факторлары, ал спорттық іс-әрекеттің ерекшеліктері анықтаушы болып табылады.

Сондай-ақ, біз күйіп-жанудың дамуында маңызды рөл атқаратын себептердің екі тобын атап өттік.

1. Спортшының жеке қасиеттеріне байланысты себептер (жас, өзін-өзі бағалау, спорттық белсенділікке ынталандыру);

2. Спортшының спорттық іс-әрекетінің ерекшеліктеріне байланысты себептер (эмоционалды күйзеліс әрекеттері, қызмет жағдайлары, жаттықтырушының талаптары, топтағы психологиялық атмосфераның ерекшеліктері).

Паралимпиадалық спортшылардың эмоционалды күйіп-жанудың алдын алу үшін келесі дағдыларды дамыту қажет:

1. Мақсат қою;
2. Уақытты басқару;
3. Өзіне деген сенімділік;
4. Күйзеліске төтеп бере білу.

Паралимпиадалық спортшыларды даярлаудың әртүрлі кезеңдерінде жаттықтырушылар құрамы мен психологтардың жоғарыда аталған дағдыларды дамытуы маңызды. Паралимпиадалық спортшылар өздерінің алдына мақсаттар мен міндеттерді дұрыс қоя алады, яғни оларды ұзақ мерзімді және шұғыл етіп қояды. Сондай-ақ, стресстік жағдайларға қарсы тұру уақытты басқару дағдыларына көмектеседі, бұл паралимпиадалық спортшылар үшін қажет, ең бастысы, жеке уақыттарын дұрыс бөлуді үйрену.

Паралимпиадалық табысты және сәтсіз спортшыдан ең үлкен айырмашылық – бұл стресс пен өзіне деген сенімділікке қарсы тұру қабілеті. Бұл қиын ерік-жігерсіз спортшы өз алдына қойылған мақсаттар мен міндеттерді соңына дейін орындай алмайды, сәтті өнер көрсете алмайды және жоғары нәтиже көрсете алмайды. Өзін жағымсыз жақтарға шоғырландыру арқылы спортшы өзінің әлеуеті мен өзіне деген сенімділігін тежейтіні белгілі. Өзіне сенімді спортшылар өздерінің дағдылары мен қасиеттерін жарыстарда және жаттығу процесінде жақсы көрсететінін, осылайша эмоционалды және физикалық шаршауды аз сезінетінін атап өткен жөн.

Спорттық дайындықтың әртүрлі кезеңдерінде күйіп-жанудың алдын алу (бақылау) спортшылар мен жаттықтырушыларға жаттығу және бәсекелестік процесінде жарақаттанудың алдын алуға көмектеседі. Егер бұл бастапқы дайындық кезеңі және жетілдіру кезеңі болса, онда жас спортшылармен дұрыс қарым-қатынас жасау үшін ата-аналармен жұмыс істеу керек.

Дұрыс жоспарланған жарыстарда паралимпиадалық спортшылардың өнімділігін арттыруға ықпал етуі мүмкін және бейімделгіш спортты біздің елімізде жоғары деңгейге көтереді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Каськова Д. С. Социально-психологические факторы успеха спортивной деятельности // Ученые записки. – СПб, 2011. № 6 (76), – С. 72-76.
2. Голец А.В. Влияние ценностно-смысловой сферы квалифицированных спортсменов на успех спортивной деятельности (на примере фехтования) // Материалы международной научной конференции «Рудиковские чтения». – М., 2018. – с. 76-80.
3. Бакуняева Д. С. Влияние жизненных ориентаций спортсменов на их профессиональные планы // Материалы Всероссийской научно-теоретической конференции «Актуальные проблемы психологического сопровождения профессиональной и учебно-профессиональной деятельности». – Коломна, 2015. – с. 75-80.
4. Леонтьев Д. А. Тест жизненных ориентаций. 2-е изд. - М., 2000. – С.18.
5. Дамадаева А.С. Профессионально важные качества личности спортсменов: гендерный аспект // Акмеология. – 2011. – № 3 (39). - С. 54-64.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург, 2017. – с. 19-48; 117-137.

7. Бакуняева Д. С. Прогнозы профессионального успеха в спорте высших достижений // *Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Спортивная психология и спортивная медицина XXI века: проблемы и перспективы»* – Коломна, 2018. – С. 21-27.
8. Румянцева О.М. Ценностные ориентации как фактор самореализации личности в спорте: автореф. дис. ... канд. пед. наук. психологические науки. – М., 2001.
9. Зарипова И.Р. Экспериментальная психология и психодиагностика: учебное пособие / И.Р.Зарипова; Казанский государственный технологический университет. – Казань: Казань. гос. ун-т. технол. ун-т, 2008. - 114 с. – ISBN 978-5-7882-0718-6.
10. Кижнерова Ж.А. Психологические характеристики спортсменов как фабрики их профессионального успеха // *Психология в экономике и управлении*. – Иркутск, 2012. № 2. С. 119-122.
11. Бабушкин Г. Д. Психодиагностика в спорте: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: Университетское образование, 2020. – 311 с. – ISBN 978-5-4487-0631-8.
12. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика: [учебное пособие для вузов] / Л. Ф. Бурлачук. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 351 с. - ISBN 5-94723-045-3.

References

1. Kas'kova D.S. Sotsial'no-psikhologicheskiye faktory uspekhnosti sportivnoy deyatel'nosti // *Uchenyye zapiski*. – SPB, 2011. № 6 (76), - S. 72-76.
2. Golets A.V. Vliyaniye tsennostno-smyslovoy sfery kvalifitsirovannykh sportsmenov na uspekhnost' sportivnoy deyatel'nosti (na primere fekhovaniya) // *Materialy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii "Rudikovskiy chteniye"*. – М., 2018. - s. 76-80.
3. Bakunyayeva D.S. Vliyaniye zhiznennykh oriyentatsiy sportsmenov na ikh professional'nyye plany // *Materialy Vserossiyskoy nauchno-teoreticheskoy konferentsii "Aktual'nyye problemy psikhologicheskogo soprovozhdeniya professional'noy i uchebno-professional'noy deyatel'nosti"*. – Kolomna, 2015. - s. 75-80.
4. Leont'yev D. A. Test zhiznennykh oriyentatsiy. 2-ye izd. - М., 2000. – S.18.
5. Damadayeva A.S. Professional'no vazhnyye kachestva lichnosti sportsmenov: gendernyy aspekt // *Akmeologiya*. – 2011. - № 3 (39). - S. 54-64.
6. Il'in Ye.P. Psikhologiya sporta. – Sankt-Peterburg, 2017. - s. 19-48; 117-137.
7. Bakunyayeva D.S. Prediktory professional'nogo uspekha v sporte vysshikh dostizheniy // *Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii "Sportivnaya psikhologiya i sportivnaya meditsina XXI veka: problemy i perspektivy"* – Kolomna, 2018. - S. 21-27.
8. Rumyantseva O.M. Tsennostnyye oriyentatsii kak faktor samorealizatsii lichnosti v sporte: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. psikhologicheskiye nauki. – М., 2001.
9. Zaripova I.R. Eksperimental'naya psikhologiya i psikhodiagnostika: uchebnoye posobiye / I.R.Zaripova; Kazanskiy gosudarstvennyy tekhnologicheskiiy universitet. – Kazan': Kazan. gos. un-t. tekhnol. un-t, 2008. - 114 s. – ISBN 978-5- 7882-0718-6.
10. Kizhnerova ZH.A. Psikhologicheskiye kharakteristiki sportsmenov kak faktory ikh professional'nogo uspekha // *Psikhologiya v ekonomike i upravlenii*. – Irkutsk, 2012. № 2. S. 119-122.
11. Babushkin G. D. Psikhodiagnostika v sporte: uchebnoye posobiye / G. D. Babushkin. – Саратов: Universitetskoye obrazovaniye, 2020. - 311 s. – ISBN 978-5-4487-0631-8.
12. Burlachuk, L. F. Psikhodiagnostika: [uchebnoye posobiye dlya vuzov] / L.F.Burlachuk. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 351 с. - ISBN 5-94723-045-3.