

DOI 10.14526/01_1111_147
УДК 796.797.798.799

ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К ПРЕОДОЛЕНИЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ И ТРУДНОСТЕЙ

Г.А. Камалиева – кандидат педагогических наук, доцент
ГБОУ ВО «Альметьевский государственный нефтяной институт»,
ул. Ленина, дом 2, Альметьевск, Россия, 423450

E-mail: kam_gala@mail.ru

Аннотация. Преодоление психического напряжения есть неотъемлемая часть модели подготовки волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей через разработку теоретико-методического и технологического обеспечения подготовки спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей. Такая целенаправленная подготовка включает в себя теоретические, практические и контрольные занятия. Тем самым реализуется модель подготовки волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей. **Материал.** В статье рассматривается проблема формирования психической готовности волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей с помощью моделирования соревновательной деятельности во время теоретических и практических занятий на основе комплекса задач. **Методы исследования:** анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики. **Результаты.** Предложена модель формирования психической готовности волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей. Показано, что целенаправленная подготовка волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей включает в себя теоретические, практические и контрольные занятия. **Заключение.** Предложенная модель способствует повышению психической готовности волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей, что позволяет рекомендовать ее к практическому применению в системе спортивной подготовки. **Ключевые слова:** волейболисты, преодоление трудностей и соревновательных препятствий, психическая готовность, моделирование, теоретические, практические, контрольные занятия, мотивация.

VOLLEYBALL PLAYERS TRAINING TO OVERCOME THE COMPETITIVE OBSTACLES AND DIFFICULTIES

Galina A. Kamaliev – candidate of pedagogical sciences, associate professor
The Almet'yevsk State Oil Institute, Russia
2, Str. Lenina, Almet'yevsk, 423450, Russia

E-mail: kam_gala@mail.ru

Annotation. Overcoming the mental stress is an integral part of volleyball players training to overcome obstacles and competitive challenges through the development of theoretical and methodological and technological support of training athletes to overcome competitive challenges and obstacles. This targeted training includes theoretical, practical and control classes. Thus, the model training volleyball players to overcome obstacles and competitive challenges is implemented.

Material. The article considers the problem of volleyball players mental readiness formation to overcome obstacles and challenges through modelling of competitive activity during the theoretical and practical training on the basis of complex tasks **Research methods.** The analysis and synthesis of scientific and methodical literature, pedagogical supervision, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Results.** The model of volleyball players mental readiness formation to overcome obstacles and competitive challenges is presented. It sets out that purposeful training of volleyball players to overcome competitive obstacles and difficulties competition encompasses both theoretical, practical and control lessons. **Conclusion.** The proposed model contributes to the mental readiness of volleyball players to overcome obstacles and competitive difficulties, that allows to recommend its practical application in sports training system.

Keywords: volleyball, overcoming difficulties and obstacles to competition, mental readiness, modeling, theoretical, practical, control classes, motivation.

Тенденции развития физической культуры и спорта актуализировали проблему психологического обеспечения спортивной деятельности. Особого внимания заслуживают вопросы сохранения психического здоровья, адаптации к экстремальным условиям тренировочной и соревновательной работы спортсменов и тренеров.

По данным статистики, на соревнованиях по спорту высших достижений в профессиональном спорте почти половина неудачных выступлений спортсменов связана с ухудшением их психического состояния, возникновением отрицательного состояния неспособности продолжать борьбу, которое проявляется, например, в апатичном отношении к деятельности, к своим достижениям. Многими современными учеными и практиками отмечается отрицательная роль внезапно наступающих изменений внешних условий соревнований [3,6,7].

В.В. Андреева в своем труде «Феномен преодоления в психологической подготовке спортсменов» [9] определяет, что для понимания действия феномена преодоления следует рассматривать явление препятствий в широком этимологическом поле. Противоречия, с которыми сталкивается человек в своей жизни, в его сознании могут быть представлены по-разному: в виде кризисов, конфликтов, стрессов, барьеров, препятствий. Каждое такое противоречие имеет в сознании человека три стороны – когнитивную, аффективную и

мотивационную. Когнитивная сторона может осознаваться в виде неопределенности, ошибок, неудач, тупиков, проблем, задач, вопросов. Их общий признак – неопределенность. Аффективная сторона противоречий может быть представлена в виде переживания, беспокойства, опасений, страхов, тревог. Их общим признаком может быть беспокойство. Мотивационная сторона противоречий представлена в виде стремлений, влечений, желаний, хотений, волнений. Здесь общий признак – стремление. При этом наличие неопределенности, беспокойства и стремления рассматривается как условие и показатель актуализации феномена преодоления. В жизни субъекта неопределенность, беспокойство и стремление присутствуют одновременно, они неразрывно связаны друг с другом.

Повышение интенсивности показателей неопределенности, беспокойства и стремления приводит к изменению уровня противоречия. Происходит "сдвиг" стресса на конфликт, а с конфликта – на кризис. В свою очередь, можно говорить и о разных уровнях преодоления. Оно может быть представлено в сознании человека в виде психического напряжения (эмоционального и умственного), психического усилия (умственного усилия, чувства усилия, волевого усилия) и психической борьбы (борьбы мотивов, борьбы целей). В ситуации препятствия:

1) повышается уровень регуляции выполняемой деятельности. Осуществление привычной деятельности основывается на произвольном уровне регуляции. В ситуации препятствия она оказывается недостаточной, поэтому активизируются осознаваемые компоненты деятельности;

2) формируется и усиливается энергетический потенциал деятельности;

3) активизируется мотивационный потенциал. Препятствия формируют мотивы и потребности, связанные с их преодолением. Вместе с тем изменения мотивационной структуры сложны и динамичны. Во-первых, препятствие формирует мотивацию его преодоления. Во-вторых, препятствие усиливает уже существующую мотивацию деятельности. В-третьих, усиливается мотив, направленный на прекращение деятельности. Если препятствие оценивается как сверхтрудное, то необходимость выполнения данной деятельности ставится под сомнение;

4) активизируются когнитивные и эмоциональные структуры. Активизация когнитивных структур (возникновение проблем, вопросов, задач) является реакцией на неопределенность ситуации.

В данном случае очевидно то, что сильная трудность является позитивной составляющей спортивной деятельности в отношении формирования профессионально значимых качеств спортсмена. Однако даже в этом случае, по мнению автора, требуется определенная предварительная подготовка спортсмена.

Таким образом, дидактическими особенностями для осуществления процесса формирования состояния готовности спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей являются следующие:

1) подготовка спортсменов является образовательным процессом;

2) содержание подготовки определяется системой специальных теоретических, практических и контрольных занятий;

3) «соревновательный метод» является обязательным элементом дидактической системы;

4) моделирование соревновательных условий, препятствий и трудностей во время тренировочных занятий должно осуществляться с учетом уровня спортивной квалификации спортсменов;

5) волейбол как вид спорта, требующий специальной подготовки спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей, является одним из тех видов спортивных специализаций, в которых на современном этапе отсутствует соответствующий дидактический компонент образовательной системы.

Цель исследования: разработка теоретико-методического и технологического обеспечения подготовки спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей, соответствующей решению задач успешной соревновательной деятельности в экстремальных условиях.

В соответствии с проблемой, объектом, предметом и целью исследования были поставлены следующие задачи:

1) провести анализ научной и методической литературы по поставленной проблеме; определить концепцию формирования готовности спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей;

2) разработать модель подготовки спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей, учитывая современные тенденции организации эффективного обучения в педагогике и спорте;

3) основываясь на разработанной модели, спроектировать методику и технологию подготовки спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей;

4) провести экспериментальную апробацию дидактической разработки и определить ее эффективность.

У разных авторов соревновательные препятствия и трудности характеризуются с различных точек зрения. При этом они представлены:

- 1) как экстремальные условия деятельности, характеризующиеся объективным и субъективным содержанием, а также связанные с системой отношений личности [4];
- 2) как условия соревнований, способные дезорганизовать деятельность спортсменов и значительно снизить спортивный результат [2];
- 3) как неожиданности, требующие от спортсменов проявления предельных возможностей организма и высокой степени волевых усилий [5];
- 4) как условия соревновательной деятельности, успешно преодолеваемые спортсменами, которые обладают опытом или подготовленностью к действиям в экстремальных ситуациях [8].

Тем не менее проведенный анализ литературных источников и опытно-экспериментальное исследование позволили выявить отрицательную роль неожиданно возникающих препятствий и трудностей во время соревновательной борьбы и определить дидактические особенности подготовки волейболистов к их успешному преодолению. На основании этого были сформулированы методические и технологические основы организации эффективного образовательного процесса в аспекте подготовки спортсменов к успешному преодолению экстремальных условий соревновательной деятельности.

Из вышесказанного следует, что целенаправленная подготовка волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей должна включать в себя теоретические, практические и контрольные занятия.

Кроме того, опыт подготовки спортсменов определяет, что при

организации *теоретических занятий* необходимо учитывать следующее:

- 1) целью является усвоение спортсменами специальных знаний о соревновательных препятствиях и трудностях и способах их преодоления; развитие интеллектуальных способностей спортсменов; формирование умений применять усвоенные знания на практике;
- 2) учебный материал составляют интеллектуальные задачи как модели соревновательных препятствий и трудностей;
- 3) на решение каждой задачи следует отводить определенное время в зависимости от спортивного мастерства спортсмена – от 2 до 5 секунд;
- 4) на каждом занятии важно использовать одну новую, неизвестную для спортсмена задачу и две уже известные ему задачи, что обеспечивает более прочное усвоение учебного материала;
- 5) процесс решения задач должен исключать групповое обсуждение: каждый спортсмен самостоятельно находит оптимальное, с его точки зрения, решение;
- 6) обсуждение принятого решения может осуществляться как всей группой спортсменов, так и отдельно с каждым из них тренером (психологом) на предмет эффективности и рациональности найденного выхода из проблемной ситуации;
- 7) на теоретических занятиях следует использовать те интеллектуальные задачи, которые по содержанию соответствуют тем, которые планируются на практических занятиях и наиболее востребованы (потенциально возможны) в реальных соревновательных условиях.

При организации *практических занятий* следует учитывать следующее:

- 1) целью является формирование практических умений и навыков по преодолению соревновательных препятствий и трудностей;
- 2) важно проводить контроль над фактическим усвоением знаний, оценку реального уровня готовности спортсменов

к успешной деятельности в экстремальных условиях;

3) основным методом является упражнение с использованием моделей экстремального характера, по содержанию схожими с моделями для теоретических занятий, которое реализуется в игровой, индивидуально-групповой форме организации занятий;

4) в каждом занятии рекомендуется использовать одну или две ситуации, планомерно вводимые тренером (психологом), но неожиданно возникающие для спортсменов.

Контрольные занятия определяются следующим: оценка уровня готовности спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей будет иметь более достоверные значения, если внешние условия целиком соответствуют соревновательным; контрольные занятия следует проводить в виде контрольных соревнований.

Практические занятия по подготовке спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей требуют обязательной организации в заключительной части восстановительных мероприятий, которые направлены на формирование оптимального для завершения тренировки психического состояния и восстановления технических умений и навыков.

Учебная деятельность в пределах модели подготовки спортсменов-волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей, опираясь на условие реализации процесса перехода предметных (объективных) знаний в форму внутренней позиции личности (субъективные знания и опыт) через механизмы и функции сферы

отношений личности и ее убеждений, характеризуется как самостоятельная деятельность обучающихся спортсменов под контролем тренера или психолога, направленная на освоение: а) объективных знаний о содержании соревновательных препятствий и трудностей и их влиянии на спортивный результат, психическое состояние и здоровье, б) объективных знаний о способах преодоления соревновательных препятствий и трудностей, их вариантов, учитывая приемы самовоздействия на психическое состояние, в) объективных умений и навыков преодоления соревновательных проблем экстремального характера, которые наиболее рациональны для данного конкретного спортсмена, исходя из его индивидуальных особенностей. При этом в данной деятельности должны быть реализованы следующие положения:

- 1) мотивация (внешняя и внутренняя) к познанию предлагаемого учебного материала;
- 2) теоретическое освоение содержания учебного задания;
- 3) практическое освоение содержания учебного задания;
- 4) усвоение учебного материала;
- 5) развитие специальных интеллектуальных способностей и качеств ума, формирование практических умений применять новые знания и преодолевать соревновательные препятствия и трудности.

Проведенное исследование показало, что реализация модели подготовки должна опираться на ряд методических требований, которые призваны обеспечить эффективность ее содержания (см. рисунок 1):

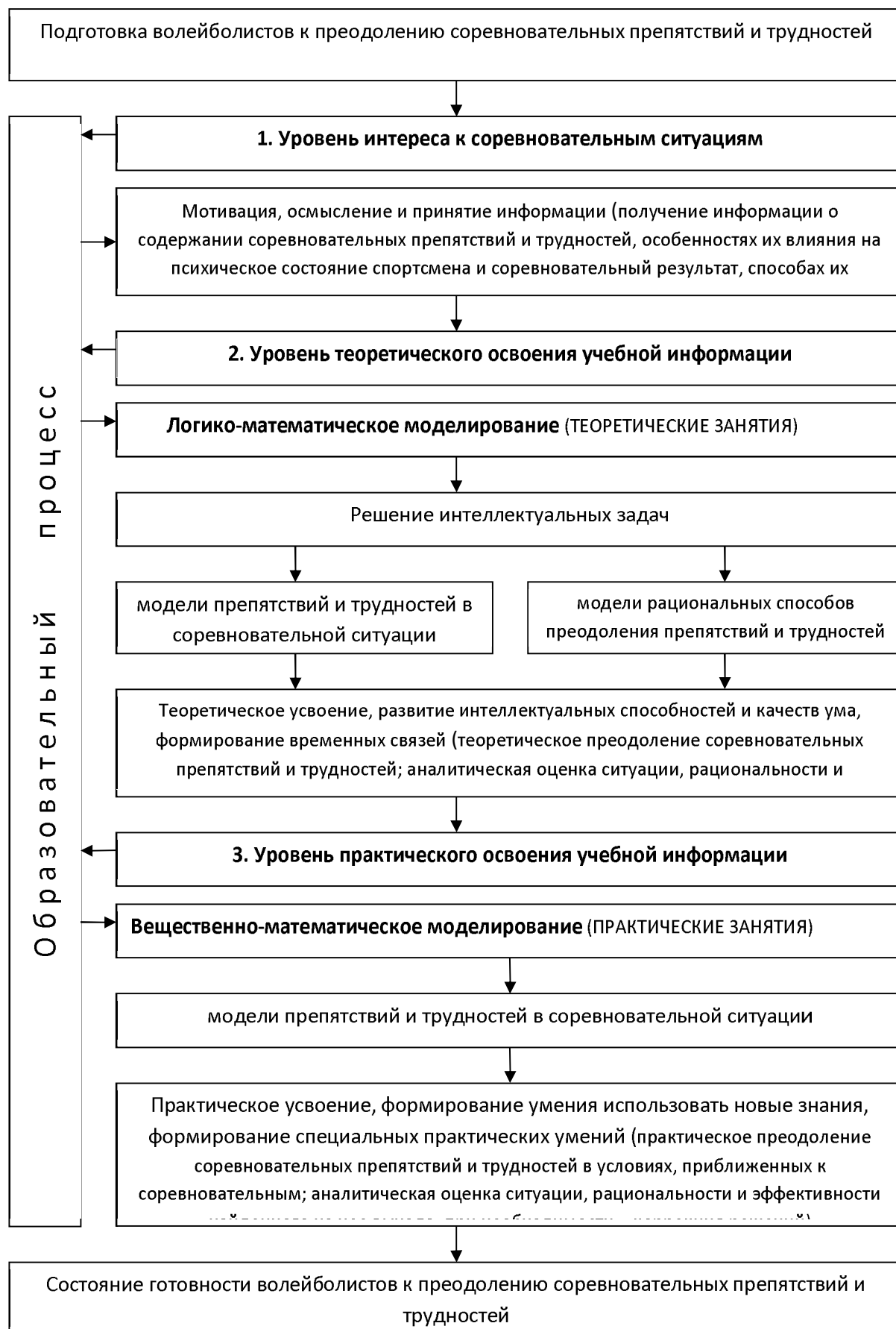


Рисунок 1 – Модель подготовки волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей

1. Процесс обучения должен опираться на последовательное движение обучающихся спортсменов по уровням освоения учебной информации.

2. Учебная деятельность должна иметь индивидуально-групповую форму самостоятельной работы как основного средства решения образовательных и развивающих задач.

3. Упражнение – это основное средство занятий.

4. Контрольно-корректировочный метод включает в себя активность механизмов самоконтроля, самокоррекции и самооценки обучаемых спортсменов.

5. Содержание обучения определяется: а) познавательной активностью спортсменов, б) моделированием соревновательных условий экстремального характера; в) уровнями освоения учебного материала.

6. Реализация технологической разработки предусматривается в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса, учитывая распределение моделей соревновательных препятствий и трудностей по годам подготовки исходя из их сложности и адекватности по отношению к индивидуальным особенностям спортсменов, уровню их спортивного мастерства.

7. Обязательными средствами достижения усвоения учебного материала следует считать: а) логико-математические и вещественно математические модели соревновательных препятствий и трудностей, а также способов их преодоления; б) мотивированность и сознательность спортсменов, их стремление к познанию закономерностей преодоления соревновательных препятствий и трудностей; в) субъективность суждений спортсменов при условии выполнения тренером или психологом функций «репетитора».

Самый простой способ анализа соревновательной деятельности – количественный. Его в той или иной модификации использует практически

каждый тренер. Результатом служит информация о том, сколько тот или иной игрок выполнил тех или иных технических элементов и какой процент из них был успешен. В волейболе основными показателями результативности действий каждого игрока являются такие элементы игры, как подача, прием, блок и защита [1 и др.].

Эффективность действий оценивается по формуле:

$$R = \frac{S_{\text{усп.}} \times 100}{S_{\text{общ.}}},$$

где R – эффективность, S усп. – количество успешных выполнений элемента, S общ. – общее количество выполненных элементов.

В опытно-экспериментальной части работы использовался метод диагностики психического состояния спортсменов, которые принимали участие в исследовании как испытуемые контрольной и экспериментальной групп. При этом состояние спортсменов измерялось во время как теоретических, так и практических занятий с помощью методики, предложенной Ю.А. Цагарелли в 1990 году. Эта методика предусматривает использование в работе специального прибора «Активациометр АЦ».

Проведенный эксперимент был осуществлен на базе ДЮСШ № 1 г. Альметьевска (секция волейбола). Были получены экспериментальные данные для 91 испытуемого волейболиста, которые в целях повышения объективности и достоверности результатов исследования были разделены на четыре потока.

По данным экспериментального исследования было определено, что введение в учебно-тренировочный процесс модульной технологии по подготовке волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей является

фактором *повышения эффективности формирования устойчивости спортсменов к неожиданно возникающим в ходе соревнований препятствиям и трудностям.*

Таким образом, определено следующее:

1. Соревновательные препятствия и трудности в современном спорте определяются не только как неоспоримые факторы снижения продуктивности деятельности спортсменов, но и как детерминанты снижения их работоспособности, дезорганизации основных действий и негативных психоэмоциональных реакций, что в конечном счете приводит к переутомлению и расстройству психического здоровья. Целенаправленное формирование состояния подготовленности спортсменов к преодолению таких препятствий и трудностей обеспечивает повышение эффективности адаптационных процессов к возникновению экстремальных ситуаций и снижает степень отрицательной роли стрессоров во время выполнения соревновательной деятельности.

2. На основе теоретических положений, тенденций развития современного спорта, методологических, психолого-педагогических принципов организации учебного процесса в образовании и учебно-тренировочного процесса в спорте разработана модель подготовки волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей, которая включает в себя процесс формирования специальных знаний с помощью познания экстремальных ситуаций соревновательного характера в контексте теоретических учебных задач; процесс формирования специальных умений посредством осуществления реальных действий в моделируемых экстремальных условиях.

3. В результате проведенного исследования определены методические

и технологические условия реализации разработанной модели в условиях учебно-тренировочного процесса по подготовке волейболистов. К основным методическим условиям относятся: 1) организация теоретических и практических занятий; 2) включение в учебно-тренировочный процесс контрольных мероприятий (контрольные соревнования); 3) моделирование соревновательных препятствий и трудностей в качестве содержания учебной информации как интеллектуальных задач для теоретических занятий; 4) создание вещественно-математических моделей экстремальных ситуаций на основе содержания интеллектуальных задач для практических занятий и контрольных мероприятий.

4. Проведенная опытно-экспериментальная работа позволила определить технологические условия осуществления целенаправленной подготовки волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей. В результате разработана модульная технология, которая характеризуется аспектами управления процессом усвоения специальных знаний и формирования специальных умений на основе последовательной реализации уровней освоения содержания моделей экстремальных ситуаций.

5. Организованный формирующий эксперимент показал, что предлагаемый способ организации и осуществления подготовки волейболистов характеризуется повышением эффективности образовательных воздействий в отношении развития скорости мыслительных операций в среднем на 21,66%, по параметрам психоэмоционального состояния без возникновения экстремальных ситуаций – в среднем на 3,55%, в направлении формирования эмоциональной устойчивости к соревновательным препятствиям и трудностям – в среднем

на 6,82%, а также в среднем на 6,86% – по данным роста результативности соревновательной деятельности в экстремальных условиях.

6. Проведенное исследование не может считаться исчерпывающим по рассматриваемой проблеме. В разряд задач, относящихся к дальнейшему совершенствованию методико-технологической разработки, следует отнести:

- формирование базы моделей экстремальных ситуаций в волейболе для спортсменов высокого спортивного мастерства, спортсменов-профессионалов, учитывая различные возрастные категории;
- разработку общедидактической технологии, рассчитанной на многолетний план спортивной подготовки в волейболе;
- разработку электронной версии теоретической подготовки спортсменов при условии использования компьютерной техники.

Кроме того, результаты проведенного исследования могут быть успешно экстраполированы в другие виды спорта и в систему подготовки специалистов во многих видах профессиональной деятельности.

Литература

1. Афтимичук, О. Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О. Е. Афтимичук, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Том 10 № 2. – С. 28-38. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/157.html>. DOI 10.14526/01_1111_04.
2. Волейбол : учебник для высших учеб. заведений физ. культуры / Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 368 с.
3. Вяткин, Б. А. Влияние психологического напряжения на деятельность в спорте и управление им в зависимости от особенностей личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Б. А. Вяткин. – М., 1981. – 31 с.
4. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – М. : ФиС, 1990. – 192 с.

5. Гогун, Е. Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике / Е. Н. Гогун. – Самара, СамГПУ, 2000. – 92 с.

6. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта : автореф. дис... д-ра пед. наук / Г. Д. Горбунов. – СПб., 1994. – 58 с.

7. Загайнов, Р. М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций (на материале спортивной деятельности) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Р. М. Загайнов. – СПб., 1992. – 40 с.

8. Казаченко, Н. П. Помехоустойчивость человека в экстремальных условиях деятельности (На материале исследований в спорте) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. П. Казаченко. – Л., 1977. – 15 с.

9. Черникова, О. А. Эмоции и их значение в спортивной деятельности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / О. А. Черникова. – М., 1970. – 34 с.

10. Андреева, В. В. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсменов / В. В. Андреева, Ю. В. Всеволодова // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 52-54.

11. Тинюков, А. Б. Управление движениями волейболисток 17-20 лет / А. Б. Тинюков, Л. Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Том 10 № 3. – С. 159-167. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/236.html>. DOI 10.14526/01_1111_42.

12. Кудряшов, Е. В. Модель физической подготовленности юных волейболисток / Е. В. Кудряшов, В. Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – Том 10 № 2. – С. 59-63. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/article/161.html>. DOI 10.14526/01_1111_08.

13. Кузнецов, А. С. Индивидуализация подготовки борцов греко-римского стиля с разными типами темперамента / А. С. Кузнецов, Д. Р. Закиров, Ю. Ю. Крикуха // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Том 8 № 2. – С. 76-87. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/magazine/20.html>.

14. Кузнецов, А. С. Психологическая подготовка в спортивной борьбе / А. С. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – Том 7 № 2. – С. 72-84. Режим доступа: <http://journal-science.org/ru/magazine/26.html>.

References

1. Aftimichuk, O. E., Kuznetsova Z.M. The importance of rhythm in the system of vocational educational and sports training. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy*

fizicheskoi kul'tury i sporta [Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2015, vol.10, no. 2, pp. 28-38. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/157.html>. DOI 10.14526/01_1111_04.

2. *Voleibol* [Volleyball]. Moscow, The Sports Academic Press, 2002, 368 p. (in Russian).

3. Vyatkin B. A. *Vliyanie psikhologicheskogo napryazheniya na deyatel'nost' v sporte i upravlenie im v zavisimosti ot osobennostei lichnosti* [Influence of psychological stress on activities in sports management and, depending on the characteristics of the individual] Candidate's thesis. Naberezhnye Chelny, 2012, 122 p. (in Russian)

4. Giessen L. D. *Vremya stressov. Obosnovanie i prakticheskie rezul'taty psikhoprofilakticheskoi raboty v sportivnykh komandakh* [Time of stress. Justification and practical results of psycho-prophylactic work in the sports teams]. Moscow, FIS, 1990, 192 p. (in Russian).

5. Gogunov E. N. *Intellektual'nye zadachi v sportivnoi praktike* [Intellectual tasks in sports practice]. Samara, SamGU, 2000, 92 p. (in Russian).

6. Gorbunov D. *Psikhopedagogika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Psychopedagogy, physical education and sport]. Doctor's thesis. SPB, 1994, 58 p. (in Russian).

7. Zagajnov R. M. *Psikhologo-pedagogicheskie osnovy preodoleniya krizisnykh situatsii (na materiale sportivnoi deyatel'nosti)* [Psychological-pedagogical bases of overcoming crisis situations (on the material of sports activities)]. Doctor's thesis. SPB, 1992, 40 p. (in Russian).

8. Kazachenko N. P. *Pomekhoustoichivost' cheloveka v ekstremal'nykh usloviyakh deyatel'nosti (Na materiale issledovaniy v sporte)* [The noise immunity of the person in extreme conditions (based On studies in sport)]. Candidate's thesis. L., 1977, 15 p. (in Russian).

9. Chernikova O. A. *Emotsii i ikh znachenie v sportivnoi deyatel'nosti* [Emotions and

their importance in sports activity]. Doctor's thesis. Moscow, 1970, 34 p. (in Russian).

10. V. V. Andreeva, Y. V. Vsevolodova Phenomen of obstacles and difficulties overcoming. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1999, no. 10, pp.52-54 (in Russian).

11. Tinykov A. B., Nazarenko L.D. The volleyball players of 17-20 years movements control. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2015, vol.10, no. 3, pp. 159-167. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/236.html>. DOI 10.14526/01_1111_42.

12. Kudryashov E. V., Panachev V.D. The model of young volleyball players physical preparedness. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2015, vol.10, no. 2, pp. 59-63. Available at: <http://journal-science.org/ru/article/161.html>. DOI 10.14526/01_1111_08.

13. Kuznetsov S. A., Zakirov D.R., Yury Krikukha The Greco-roman style wrestlers training individualization with different types of temperament. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2013, vol. 8, no. 2, pp. 76-87. Available at: <http://journal-science.org/ru/magazine/20.html>.

14. Kuznetsov A. C. Psychological training in sport wrestling. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2012, vol. 7, no.2, pp. 72-84. Available at: <http://journal-science.org/ru/magazine/26.html>.

Подано: 24.11.2016 г.

Принято: 27.11.2016г.

Камалиева Галина Александровна – кандидат педагогических наук, доцент ГБОУ ВО «Альметьевский государственный нефтяной институт», ул. Ленина, дом 2, Альметьевск, Россия, 423450, E-mail: kam_gala@mail.ru