**ВВЕДЕНИЕ**

Мотивация - это активное состояние, побуждающее человека совершать действия, направленные на удовлетворение своих потребностей. Эти действия могут быть ориентированы наследственно (инстинкты), либо закреплены опытом (условные рефлексы). Мотивация играет одну из важных ролей в спорте.

Постоянное стремление человека удовлетворять свои потребности в движении, развивать физические качества способствовало тому, что физические упражнения постепенно трансформировались современные виды спорта. "Именно с этим связан соревновательный характер двигательных действий и регулированиеих определёнными правилами.

Таким образом, физические упражнения обособились в отдельный вид человеческой деятельности - в спортивную деятельность, которая отличается рядом специфических особенностей.

Спортивная деятельность, как правило, связана:

1. С проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений;

2. С овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта, она требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые для занятий данным видом спорта физических качеств (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений) и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность, волю к победе и др.);

3. Со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта – направлена к достижению наивысших результатов в определённом виде физических упражнений;

4. Со спортивной борьбой, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований, являющихся, как и систематическая тренировка, обязательной составной частью спортивной деятельности, которая содействует развитию спортсмена способности к максимальным напряжениям физических сил, большой силы и глубины эмоциональных переживаний, обострённой деятельности всех психических процессов;

5. С максимальным выявлением физических и духовных сил, специальных умений и навыков г развитием моторных способностей, постоянным поддержаниемихна высоком уровне. В связи с этим спортивная деятельность приобрела сложную структуру и в настоящее время включает в себя не только участие в соревнованиях, но и систематические тренировочные занятия;

6. С резко выраженным сознательным характером, что объясняется чувством большой ответственности и стремлением достигнуть наиболее эффективного результата, добиться рекорда в выполнении данного действия. Спортивная деятельность предъявляет огромные требования к процессам информации и её переработки, памяти и внимания спортсмена, к его волевым действиям и эмоциональным состояниям. Чтобы осуществлять спортивную деятельность спортсмену необходимо обращаться к усилиям воли, а чтобы перебороть психологические и физические трудности в процессе спортивной подготовке, необходимы веские мотивы. Следовательно, на пути к цели в спорте необходимо развитие мотивационно-волевой сферы, это одно из основных требований для достижения определенных спортивных результатов.

В любом виде спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий. Не секрет, что для разных видов характерны разные психологические нагрузки. Поэтому в данной работе освещены общие вопросы психологии спорта и мотивационно волевой сферы спортсменов.

**Актуальность.** В современный спорт, кроме самих спортсменов, вовлечены тренеры, спортивные руководители, судьи, врачи, научные работники разных специальностей, - представители спортивной прессы и многие другие. Их участие в процессе спортивной деятельности существенно различаетсяпо мотивам, целям, составу действий, степениих регламентации, возможности влиять на спортивные результаты и т.д. Несмотря на это, все они являются активными участниками этой деятельности.

Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т.е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

Каждое общественное явление, в том числе, и человеческая деятельность, может рассматриваться на разных уровнях обобщённости: от наиболее общих его характеристик до отдельных, единичных проявлений.

**Задачей данной работы:**

1. Анализ на основе литературных источников влияния психологических особенностей спортивной деятельности на психологическую сферу человека и особенности формирования мотивационно волевой сферы спортсменов.

2. Изучить мотивационно-волевую сферу спортсмена.

3. Выявить основные мотивы спортивной деятельности.

**Объект исследования**

Объектом исследования является условный среднестатистический спортсмен, тренирующийся (профессионально) в спортивном коллективе.

**Предмет исследования**

Мотивационно-волевая сфера спортсмена.

**Цель исследования**

Выявить особенности и пути формирования мотивационно-волевой сферы в спорте.

**Методы исследования**

1. Литературный обзор.

2. Метод анализа.

## ГЛАВА 1. МОТВАЦИЯ В СПОРТЕ

## 1.1 Мотивация

Мотивацию можно определить как направление и интенсивность усилия человека. Направление усилия означает, что человек ищет определенные ситуации или стремиться к ним, или что определенные ситуации привлекают его.

Интенсивность усилия – характеризует степень усилий приложенных человеком в определенной ситуации.

Проблема: недостаточно четкое определение мотивации: нечеткое определение понятия мотивация; исследователь не всегда знает, как взаимодействуют спортсмены, из-за этого между ними нет взаимопонимания.

## 1.2 Различное понимание мотивации

Существуют разные виды мотивации: внутренняя и внешняя, мотивация достижения в форме соревновательного стресса.

Выделяют столько видов мотивации, что понятие самомотивация становиться более ясным.

Ориентация, основанная на характерных особенностях – мотивация основывается на личностных особенностях, т.е. мотивация определяется главным образом самой личностью, ее особенностями.

Ориентация, обусловленная ситуацией.

Комбинированная мотивация. Согласно ей мотивация не является следствием таких индивидуальных характеристик, как особенности личности, потребности, интерес, цели или только таких ситуационных факторов, как стиль тренера. Сущность мотивации можно понять только на основе взаимодействия 2-х этих факторов: мотивация, особенности личности.

Пять рекомендаций по созданию мотивации:

1. Мотивация происходит как за счет ситуационных факторов, так и за счет характерных особенностей личности.

2.Следует учитывать существующие множество мотивов: повышение мастерства, достижение успеха, ощущение возбуждения.

3. Следует изменить окружающие условия, чтобы повысить мотивацию.

4. Влияние руководителя на мотивацию.

5. Изменение нежелательных мотивов посредством поведения.

## 1.3 Мотивация достижения

Это ориентация человека на стремление к успешному выполнению задачи, настойчивость перед лицом неудач и испытание чувства гордости при выполнении.

В спортивном мире мотивацию достижения называют соревновательностью. Мартенс определил соревновательность как поведение достижения в соревновательном контексте, где соревновательная оценка является ключевым компонентом.

## 1.4 Соперничество и сотрудничество

Соперничество представляет собой процесс, охватывающий ряд явлений и этапов.

Этапы: Объективная соревновательная ситуация включает в себя стандарт для сравнения по меньшей мере еще одного человека. Результат спортсмена сравнивают со стандартом в присутствии хотя бы еще одного человека, которому известен критерий сравнения. Субъективная соревновательная ситуация. Независимо от того находятся ли люди в объективной соревновательной ситуации, поскольку ищут ее или потому, что вынудили к этому обстоятельству, они должны каким-то образом ее оценить. При этом большую роль играют личностные атрибуции человека.

Виды соревновательных ситуаций

1. Соревновательность представляет собой удовольствие от соревнования, достижения успеха в соревновательных ситуациях.

Ориентация на победу представляет собой межличностное сравнение и стремление к победе в соревновании. Цель – превзойти соперников.

Реакция – решает, участвовать в соревновании или нет.

1. Если спортсмен принимает решение участвовать в соревновании, то на него влияет ряд факторов: внешние (погода, время, способности противника) и мотивация (уверенность в себе, уровень способности).

На этом этапе сравниваются общепринятые стандарты и результаты спортсмена.

## 1.5 Обратная связь, подкрепление, внутренняя мотивация

Обратная связь необходима для того, чтобы спортсмен мог знать уровень своих достижений. Подкрепление необходимо для того, чтобы спортсмен знал, насколько хорошо он выполняет действия.

Принципы подкрепления:

1. Если выполнение чего-либо приводит к хорошим последствиям, люди стараются повторить данное поведение для получения положительного результата.
2. Если выполнение чего-либо приводит к неприятным последствиям, люди стараются не повторять данное поведение, чтобы избежать более отрицательных последствий.

Недостатки наказания:

1. Нужен индивидуальный подход
2. Может закрепиться отрицательное поведение.

Виды подкреплений:

1. Социальные
2. Материальные
3. Любимый вид деятельности (вместо тренировки организовать соревновательную игру или отдых)
4. Специальные (посещение какой-либо игры, приглашение знаменитого спортсмена, вечеринка)

На начальных этапах тренировок лучше подкреплять спортсмена чаще.

Выбор поведения для поощрения:

1. Поощрение постепенного процесса
2. Поощрение правильного выполнения (не только результата)
3. Поощрение усилий
4. Поощрение ведения честной игры

**ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

**2.1 Усилия воли и их значение в спортивной деятельности**

Всякое произвольное действие требует для своего совершения определённого, хотя бы минимального, волевого усилия. Волевые усилия отличаются от мышечных. Правда, при всяком волевом усилии имеются какие-то мускульные движения, хотя бы в зачаточной форме. Но эти движения не составляют главного в волевом усилии, для которого характерно состояние внутреннего напряжения. Волевые усилия всегда носят сознательный характер, будучи связаны с более или менее ясным осознанием цели и ожидаемых результатов действия. Наиболее отчётливо волевые усилия выступают именно тогда, когда при совершении волевого акта мы встречаемся с препятствиями для его совершения. Интенсивность волевых усилий прямо пропорциональна затруднениям, которые при этом приходится преодолевать.

Субъективно волевое усилие переживается как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением той или иной трудности. Наличие трудностей является обязательным, необходимым условием для проявления волевого усилия. Когда человек действует, не встречая даже самых незначительных препятствий, у него, естественно, отсутствует внутреннее состояние усилия. Величина, или степень волевых усилий и характеризуется теми трудностями, которые преодолеваются сих помощью. В спортивной деятельности волевые усилия могут быть самыми разнообразными по-своему характеру и степени.

**Волевые усилия при мышечных напряжениях.** Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершать в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя (по длительности и интенсивности) трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям.

**Волевые усилия, связанные с соблюдениеем режима,** могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, являетсяихотносительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям

**Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости.** В этом случае волевые усилия направляются на преодоление мышечной инертности, заторможенности, иногда несмотря на своеобразное ощущение боли в мышцах.

**Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска.** *Их* особенность - сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением и пр.

**2.2 Особенности эмоциональных переживаний в спорте**

Спортивная деятельность отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Вне эмоций спорт немыслим. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами,их эмоциональная увлекательность - это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Но эмоциональные переживания в спорте, как и все другие эмоции, могут быть стеническими и астеническими и оказывать, как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы и поведение человека.

Среди большого разнообразия эмоций, проявляющихся в процессе спортивной деятельности можно отметить следующее:

1. Эмоциональные переживания*,* связанныесозначительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий. Повышенная мышечная активность, составляющая характерную и необходимую особенность спортивных занятий, если они протекают нормально, всегда сопровождается образным состоянием эйфории(повышенной оживлённости действий, речи и т.п.), стеническими чувствами бодрости и жизнерадостности. В случаях перетренировки та же мышечная активность вызывает астенические эмоции: упадок сил, неудовольствие и др.

2. Эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений. Эти эмоции отражают состояние повышенной общей работоспособности организма, переживание успеха в выполнении данного действия и вызванное этим сознание личного превосходства: приятно ощущать себя сильным, ловким, смелым, отважным, выносливым, уверенными в своих силах, способным выполнить не всякому доступное трудное упражнение. Эти чувства соотносятся со способностью спортсмена направлять большие усилия воли, направленные на преодоление значительных трудностей, что является существенной чертой его характера, мерилом, с помощью которого не только сам спортсмен, но и окружающие оценивают его личное достоинство. Достаточно указать на то, как вырастает не только в чужих глазах, но и в своих собственных спортсмен, успешно решивший спортивную задачу, потребовавшую больших волевых усилий.

И наоборот, в случае травматических повреждений или даже просто неудачной попытки при выполнении трудного упражнения, которыми иногда заканчиваются спортивные занятия, могут вызвать астенические эмоциональные переживания: неуверенность, боязнь, заторможенность и пр. Переживаемые при выполнении опасных физических упражнений стеническое чувство успеха часто имеет в своей основе преодоление страха, вызванного выполнением спортивных действий в сложных и трудных условиях. У опытного спортсмена, в совершенстве владеющего спортивной техникой, сознание опасности и сопровождающее его чувство страха не дезорганизуют поведение, а, наоборот, вызывают прилив сил, направленных на преодоление опасности. В этих случаях у спортсмена возникает стремление ещё и ещё раз испытать своеобразное чувство риска, в котором элемент страха вызывает удовольствие, поскольку он сопровождается сознанием собственного умения и силы, способных преодолеть опасное препятствие.

3. Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы. Эти эмоции всегда имеют очень напряжённый характер, в них отражается большие усилия, направленные на достижение победы или наилучшего результата. По своей интенсивности они намного превышают те эмоциональные состояния, которые доступны человеку в его обычной повседневной деятельности. Нередко они получают своеобразное отражение в мимике эмоционального напряжения. В процессе спортивной борьбы при удачном выполнении ответственного приёма (например, когда футбольный мяч забит в ворота противника) эмоциональное переживание успеха может достигнуть степени бурного аффекта радости. При неудачах нередко наступает чувство растерянности, упадка сил, неуверенности в себе.

Эмоциональные состояния во время спортивных состязаний часто характеризуются наличием сильного возбуждения, получившего название "спортивной злости" и имеющего огромное динамогенное значение. Во время этого состояния спортсмен ощущает в себе колоссальную силу, не чувствует усталости, все его психические процессы обострены, он проявляет способность к очень быстрым и сильным реакциям.

4. Эстетические эмоции. Чаще всего они бывают связаны с восприятием ритма движений, красоты их формы и других сторон, характеризующих совершенство выполнения физического упражнения. Эти чувства возникают при занятиях гимнастикой, фигурном катании на коньках и т.п. Большое эстетическое значение имеют чувства, вызываемые восприятием внешней обстановки, в которой протекают спортивные занятия или соревнования. Её торжественность, красивое внешнее оформление места занятий, одинаковая форма, в которую одеты участники, присутствие многочисленных зрителей, их внимательность, заинтересованность - всё это создаёт у участников соревнований приподнятое эмоциональное состояние и желание добиться успеха, показать с самой лучшей стороны свою спортивную подготовленность. Когда же внешняя обстановка спортивных соревнований слишком обыденна, это может привести к появлению у спортсмена астенических эмоциональных переживаний.

5. Нравственные чувства, связанные с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельности (ответственность перед коллективом за свои успехи и неудачи в спортивном состоянии чувства гордости и т.п.). Они являются могучим стимулом мобилизации всех сил спортсмена на преодоление трудностей. Исход спортивной борьбы очень часто зависит от нравственных чувств и стремлений спортсмена. Этому помогает чувство ответственности перед коллективом. Спортсмен, обладающий этим чувством, никогдане откажется от борьбы за интересы своего коллектива, какой бы трудной эта борьба ни была.

Таким образом, для спортивной деятельности характерны:

а) яркие и сильные эмоциональные переживания, глубоко захватывающие личность спортсмена и оказывающие огромное влияние на его деятельность; одновременно это требует от спортсмена умения владеть своими эмоциями и противодействовать тем из них, которые носят астенический характер;

б) разнообразие эмоциональных переживаний, охватывающих самые различные по качеству эмоции - от простых физических чувств, связанных с мышечной деятельностью, до глубоких нравственных чувств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивных коллектив в единое целое;

в) динамичность эмоциональных состояний во время спортивных соревнований, быстрые переходы от одних чувств к другим, иногда противоположным по своему характеру. Этому способствует и динамичность самих спортивных соревнований, проходящих с большой интенсивностью и нередко сопровождающихся быстрыми и резкими переходами от поражения к победе и др.

**2.3 Мотивы спортивной деятельности**

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности. Вместе с этим эти мотивы имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности и могут быть подразделены следующим образом.

Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

1) испытываемое спортсменом своеобразное чувство удовлетворения от проявления мышечной активности;

2) эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений;

3) стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении трудных и опасных упражнений;

4) удовлетворение, вызываемое участием в соревновании, являющемся важнейшей и обязательной стороной спорта;

5) стремление добиться рекордных результатов, доказать своё спортивное мастерство, добиться победы, как бы трудна она ни была и др.

*Опосредованные мотивы* спортивной деятельности:

1) стремление стать сильным, крепким, здоровым ("занимаюсь спортом, потому что он укрепляет здоровье и делает человека бодрым и энергичным");

2) стремление через спорт подготовить себя к практической деятельности ("занимаюсь спортом, так как хочу быть более сильным физически");

3) осознание общественной важности спортивной деятельности ("хочу завоёвывать мировые рекорды, защищать спортивное знамя своей страны").

Мотивы спортивной деятельности не только многообразны, они отличаются динамическим характером, закономерно сменяя друг друга в процессе длительных занятий спортом. А. Ц. Пуни на основании специального исследования мотивов спортивной деятельности установил следующую *динамику развития мотивов,* побуждающих заниматься спортом.

**Начальная стадия занятия спортом.** В этот период имеют место первые попытки включиться в спортивную деятельность. Мотивы, побуждающие к этому, характеризуются:

а) диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают заниматься обычно не одним, а несколькими видами спорта, причём часто совсем не теми, в которых они в дальнейшем могут показать своё спортивное мастерство);

б) непосредственностью ("занимаюсь потому что люблю физкультуру");

в) связаны с условием среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта ("живу в Феодоссии, как же я мог не плавать?"; "с малых лет ходил на лыжах, т.к. жил на окраине города");

г) нередко включают в себя элементы долженствования ("надо было посещать уроки физической культуры").

**Стадия специализации *в* избранном виде спорта.** На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

а) пробуждение и развитие специального интереса к определённому виду спорта;

б) проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию;

в) эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;

г) расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники приобретение боле высокой степени тренированности.

Эти новые по своему качеству мотивы характеризуются рядом особенностей. Они связываются со спортивной специализацией (спортсмен становится гимнастом, боксёром, лыжником, пловцом и т.п.) и с приобретением спортивной квалификации 3-го, 2-го, 1-го разрядов. Вместе с тем они становятся более опосредованными, переносятся с самой спортивной деятельности на её результат, выражаются в стремление к определённому спортивному успеху, рекорду.

Непосредственный интерес к самой спортивной деятельности, конечно, сохраняется и на этой стадии развития мотивов, но приобретает новые качественные особенности по сравнению с непосредственной заинтересованностью спортом вообще на первой стадии. Спортсмена привлекает в данном виде спорта богатство его технического и тактического содержания (стремление к высокому совершенству техники, тщательная подготовка к соревнованиям, разработка тактических комбинаций и т.п.). Спортивная деятельность становится в этот период органической потребностью, требующей своего удовлетворения; большие физические напряжения при занятиях спортом превращаются в своеобразную необходимость ("мотивами занятий гимнастикой являются выработанная привычка, необходимость физической нагрузки").

**Стадия спортивного мастерства.** На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

а) стремление поддержать своё спортивное мастерство на высоком уровне и добиться ещё больших успехов в спортивной борьбе, которая делается всё более острой и трудной;

б) стремление служить своими спортивными достижениями, как примером для подражания молодым спортсменам;

в) стремление содействовать развитию данного вида спорта, обогащению и совершенствованию его техники и тактики, потребность передать свой опыт молодым спортсменам.

Мотивы спортивной деятельности на этой стадии характеризуются ярко выраженной социальной направленностью.

**ГЛАВА 3. РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Мотивация в спорте предполагает наличие факторов и процессов, побуждающих спортсменов к действию или бездействию в различных ситуациях. В спортивной деятельности важно изучение причин, которые детерминируют предпочтение конкретных лиц заниматься тем или иным видом спорта.

Как известно, в настоящее время выделяют три группы мотивов: физиологические (биологические), психологические и социальные. Источниками мотивации могут быть внешние (поощрения, награды) и внутренние (потребность в признании, самоутверждении).

Важнейшая роль мотивации заключается в возможности осуществления «управляемой тренировки» и формирования поведения спортсменов посредством использования структурных компонентов мотивации.

Оптимизацию поведения спортсменов может проводить тренер, используя для его корреляции систему поощрений и наказаний. Это чрезвычайно действенный фактор, интенсивность влияния которого увеличивается, если поощрение или наказание спортсмен получает в присутствии своих товарищей по команде.

Способность тренера донести до спортсменов понимание того, что высокий смысл спортивной деятельности заключается в самосовершенствовании, самоутверждении собственного я, в победе не только соперников, но и собственных слабостей, обеспечит один из мощных рычагов положительной мотивации к спортивной деятельности. Спортсмен должен глубоко осознать, что познание жизни и себя возможно только через преодоление сложностей: бороться, чтобы научиться преодолевать любые препятствия, уметь подвергать себя напряжениям, успешно переносить трудности и добиваться успеха – это все мощные мотивы к спортивной деятельности.

В безудержном стремлении к победе тренер должен научить спортсменов уважать мнение, желания и потребности коллег и окружающих их людей. Приобретение, в процессе тренировок, обширного спектра двигательный возможностей обеспечивает спортсмену более гарантированный (чем у не спортсменов) успех в других видах деятельности и в разных жизненных ситуаций. Это положение, при умелом преподнесении его спортсменам, будет служить достаточно сильным мотивом к занятиям спортом.

Максимальное использование своих физических и интеллектуальных способностей учит спортсменов стремлению к совершенству, воспитывает уважение к труду, получение удовлетворения не только от результата (выигрышей, побед), но и от процесса (упорных тренировок).

Высокомотивирующим аспектом в спортивной деятельности является престиж спортсмена высокого класса, чемпиона, в обществе. Достижение престижа, известности, является одним из главных условий полноценной самореализации человека.

Занятия спортом позволяют ощутить потребность общества в своей деятельности, почувствовать себя частью коллектива, получить возможность доказать, что ты не последний в нем.

Мотивация спортсмена в значительной степени определяет уровень его специальной подготовки, которая является одной из основных составляющих его спортивных успехов. Дело в том, что сила и устойчивость мотивации во многом определяется возможностями субъекта удовлетворить себя в конкретном виде спортивной деятельности, а уровень специальных знаний, умений и навыков детерминирует возможности спортсмена. Поэтому понятно, что в спортивных достижениях мотивация играет определенную роль, т.к. она диктует степень проявления возможностей спортсмена. Именно в связи с этим становится понятным, что между мотивацией и успехом в спортивной деятельности проявляется принцип обратной связи.

Учитывая отмеченное выше, тренеру и спортсменам следует стремиться к формированию мотивации достижения высоких результатов в своей спортивной деятельности. Поэтому тренер обязан строить учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальной мотивации каждого спортсмена.

Структуру мотивации спортсмена по степени взаимосвязи со спортивными результатами можно разделить на три группы. В первую группу входят компоненты, отражающие принципиальную ориентацию на данный вид спорта и деятельности спортсмена. Они имеют прямую связь с его спортивными результатами и поэтому тренер должен сделать все, чтобы отношение к данному виду деятельности у спортсмена было максимально положительным.

Ко второй группе относятся компоненты, отражающие потребности спортсмена в благоприятном социально-личностном микро-климате, в приобретении специальных умений и навыков, в отсутствии болевых ощущений, а также отрицательных психогенных влияний условий соревнований.

В третью группу компонентов входят факторы, отражающие материальную ориентацию и материальные потребности спортсмена, а также информация о его предстоящих соперниках.

Таким образом, можно подчеркнуть, что знание особенностей мотивационной сферы личности спортсмена позволяет целенаправленно готовить его к достижению высоких результатов. Именно в связи с этим практическое применение принципов мотивации спортивной деятельности является тем резервом, за счет которого мы можем сделать качественный скачок в деле подготовки спортсменов.

**ГЛАВА 4. НАПРАВЛЕННОСТЬ И ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ В СПОРТИВНЫХ КОЛЛЕКТИВАХ**

В процессе взаимодействия спортсмена с товарищами формируется и его отношение к своим обязанностям, которое проявляется в таких нравственных категориях, как долг, совесть, честь, и непосредственно связано с его активностью в преодолении препятствий различной степени сложности в достижении общественно значимых целей. Как правило, поставленная перед спортсменами цель имеет объективную общественно значимую ценность.

Основная цель члена команды - активно готовиться к соревнованиям, олимпийским играм, приумножать славу отечественного спорта.

Примет ли каждый спортсмен эту цель, станет ли она для него внутренним побуждением, реально действующим мотивом - в этом заключается самое существенное для формирования единства взглядов, мнений, представлений и сплочения спортсменов в единый коллектив.

Сложность изучения мотивов очевидна, поскольку они образуют тот интимный мир человека, который скрыт от посторонних взглядов, а порой ускользает и от самоанализа. К тому же мотивы могут быть столь тесно связаны между собой, что порой трудно выделить из них доминирующие. Влияние же тех или иных мотивов на результат деятельности спортсмена весьма существенно.

**Мотив** - это то, что побуждает человека к деятельности. Психолог А. Н. Леонтьев отмечал, что всегда важно знать ради чего та или иная личность что-то делает. Он писал: "Существует общий психологический закон: каков главный мотив деятельности, таков и личностный смысл, который приобретают для человека его действия, реализующие данную деятельность, их цели, условия. Иначе говоря, чтобы выяснить личностный смысл для человека тех или иных явлений и его собственных действий, нужно знать мотивы его деятельности".

Поэтому усвоение основных мотивов спортивной деятельности, ее социального смысла и значимости всегда должно преломляться через конкретные интересы данной личности. Наиболее последовательно эти методологические принципы реализуются в концепции одного из ведущих отечественных психологов - П.Я. Гальперина. Главное содержание этой концепции, носящей название теории планомерного поэтапного формирования, составляет описание, с одной стороны, последовательности этапов, которые закономерно проходят через всякое новое действие человека в процессе своего формирования, а с другой - тех условий, которые необходимо обеспечить для получения действия с заранее намеченными, заданными свойствами. Тем самым эта теория не только дает возможность найти конкретные способы психологического воздействия на человека, но и позволяет активно, целенаправленно и планомерно формировать его сознание.

Исходной, методологической позицией, позволяющей достичь решения поставленной проблемы, являются материалистическое учение о человеческом сознании (его генезисе и сущности) и оформившиеся на базе этого учения основные принципы отечественной психологии.

Как подчеркивают основные положения материалистической теории отражения, в психике отражается объективный мир и человек в своей деятельности руководствуется этим отражением, то есть субъективным образом объективного мира.

Это прежде всего означает, что он ориентируется в той ситуации, которая открывается в психическом отражении, намечает план действия, необходимый для достижения поставленной цели, и т.п. В этом, по мнению ведущих отечественных психологов, и заключается функциональное предназначение психики.

Таким образом, психика - это **особая форма деятельности** субъекта. Особая потому, что деятельность совершается в плане образов, умственно, **идеально**. Это так называемая ориентировочная деятельность. В основе ее формирования, в отличие от идеалистического понимания психического как изначально внутреннего, лежит социальная природа законов психики. Эта социальная природа законов определяет единство психической и внешней деятельности, которое заключается в том, что психика:

- проявляется во внешней деятельности человека;

- формируется в этой деятельности;

- является ее преобразованием.

Такое понимание психики логично вытекает из материалистического понимания ее как вторичного по отношению к бытию, в основе которого, как указывал К. Маркс в "Тезисах о Фейербахе", лежит чувственно-предметная деятельность людей. Поэтому первичным для психической деятельности выступает внешняя, материальная, деятельность.

Отсюда следуют весьма важные практические выводы. Раз психика как ориентировочная деятельность является преобразованием внешней, материальной деятельности, значит для формирования тех или иных психических качеств личности необходимо прежде всего сформировать эту внешнюю деятельность и обеспечить перенос ее в идеальный план.

В качестве основных компонентов ориентировочной деятельности можно назвать:

1. Мотивационную основу деятельности.

2. Образцы выполняемых действий.

3. Действия в плане образов (идеальные действия).

4. Психологические орудия (разного рода опосредования, знаки и т.п.), во многом определяющие возможности идеальных действий.

Структура этих компонентов позволяет довольно наглядно выделить самостоятельные предметы для различных направлений процесса формирования мотивационной основы спортивной деятельности.

Этот процесс весьма сложный, трудоемкий, продолжительный и требующий дальнейшей теоретической разработки. Мотивация деятельности человека может быть как связана с самой деятельностью (**внутренние мотивы**), так и выходить за ее пределы (**внешние мотивы**). В свою очередь внешние мотивы могут быть **деловыми** (награда или наказание по итогам выполненной деятельности) и **состязательными** (самоутверждение человека на основе успеха по сравнению с другими или с самим собой). Наиболее сильными по побудительному потенциалу являются внутренние мотивы.

Во время всей воспитательной и спортивной подготовки следует добиваться формирования внутренней мотивации. Однако в ходе соревнований ведущей мотивацией может быть не внутренняя, а внешняя. Эта мотивация будет определяться деятельностью самого высокого порядка: заботой о чести Родины, борьбой за достижение высоких спортивных результатов. Поэтому для формирования мотивационной основы спортивной деятельности ее необходимо рассматривать в очень широком аспекте.

Предметом процесса формирования общепсихологических качеств можно считать формирование таких компонентов ориентировочной деятельности, которые обеспечивают непосредственную ориентировку в выполняемых действиях (образы, идеальные действия и т.п.).

В процессе такого формирования необходимо прежде всего выделить, к какой деятельности следует готовить спортсмена, что он должен уметь делать в условиях спортивных соревнований и что для этого следует знать. По сути дела, должна быть составлена **модель спортивной деятельности**, записанная в виде предъявляемых к ней требований.

Далее необходимо приступить к созданию модели спортивной деятельности, записанной в виде ее операционного состава, и системы тех ориентировочных указаний, которые обеспечивают правильное ориентирование в каждом действии и его безошибочное выполнение. Эта модель, перенесенная из внешнего плана в умственный, явится, в сущности, внутренней, ориентировочной, деятельностью спортсмена в любых ситуациях.

Для обеспечения такого переноса соответствующим образом организуется внешняя деятельность. При этом моделируются или воспроизводятся в естественных условиях (если последнее возможно) те ситуации, которые могут возникнуть во время соревнований. В этих случаях, несмотря даже на то, что все условия спортивных поединков смоделировать практически невозможно, у спортсмена будет вырабатываться внутренняя готовность к встрече с новыми ситуациями, а также общий план ориентировки в этих ситуациях. Такого обобщения можно добиться лишь тогда, когда спортсмен еще в процессе учебно-тренировочных занятий будет встречаться с новыми условиями выполнения одного и того же действия.

Ю.Я. Киселев (1964) в соревнованиях по борьбе зарегистрировал около восьмисот, а в соревнованиях по тяжелой атлетике - около трехсот неожиданно возникающих препятствий. Полученные им данные позволили установить, что все разнообразные и многоплановые неожиданные препятствия вызываются объективными причинами и могут возникнуть как во время, так и до и после соревнований. Препятствия, неожиданно появляющиеся в соревновательной обстановке, успешно преодолеваются спортсменами, если в процессе тренировочных занятий они готовились к их преодолению.

Поэтому следует составить так называемую **ситуативную модель** спортивной деятельности. Составными частями такой модели должны быть соответствующие задачи, ситуации и т.п., в содержании которых спортсмен должен научиться быстро ориентироваться и уметь их разрешить. Эти ситуации должны разрабатываться заранее и создаваться или предъявляться на занятии совсем неожиданно.

Задача процесса формирования общепсихологических качеств сводится также не только к тому, чтобы сформировать у спортсменов познавательные способы ориентировки, но и научиться управлять ими, следовать им в процессе соревнования.

Практика ведущих тренеров нашей страны показывает, что четко и интересно организованные учебно-тренировочные занятия в сочетании со строгой требовательностью к своим ученикам помогают воспитывать у спортсменов стойкие положительные мотивы на преодоление самых разнообразных препятствий любой степени сложности.

В результате формирования устойчивых положительных мотивов на преодоление таких препятствий у спортсменов появляется желание овладевать спортивным мастерством, выполнять спортивный режим, добросовестно относиться к любым указаниям тренера и видеть в личных стремлениях частицу общего, коллективного дела.

Именно поэтому формирование сознания, включая такие его элементы, как мировоззрение, нравственные идеалы, ценностная ориентация, мотивация поведения, должны быть центральной проблемой спортивной деятельности в коллективе.

Эти психологические образования в конечном итоге определяют все формы человеческой деятельности. С этой точки зрения всякое обучение спортсмена является и должно быть воспитывающим, раскрывающим ему основные смыслы, мотивы его деятельности. Взаимосвязь мотива и способа деятельности - вот психологическая основа диалектического обучения и воспитания.

В зависимости от цели своего физического совершенствования меняется и мотивация занимающихся спортом.

Современному тренеру нельзя не учитывать, что осуществление программы перехода к рынку - это не только практическая реализация фундаментальных преобразований в экономике, но и формирование новых социально-нравственных, философских, психологических ориентаций всей общественно-политической жизни страны.

Крах тоталитарной системы повлек за собой ликвидацию системы духовных, нравственных и культурных ценностей. Прежний, коммунистический, идеал общественного развития, составляющий стержень официальной идеологии, пронизывающий всю систему воспитания, уничтожен, а нового идеала, который бы пользовался доверием и был привлекателен для большинства молодежи, нет. Границы между хорошим и плохим, добром и злом оказались размытыми. Резко усилившаяся имущественная дифференциация, необходимость выживать и бороться за элементарный уровень существования создали предпосылки для стихийного формирования "новой" системы нравов, в основе которых -философия эгоизма и извращенного индивидуализма. Утрата спортсменами общественных идеалов, уход от общественной жизни в себя способствуют насыщению их сознания неуверенностью в своем будущем.

Сегодня тренеру необходимо ясно понимать, что в нашем обществе произошел кризис духовно-эстетических ценностей, кризис национальной культуры. Культура социалистического реализма высмеяна, и те, кто это сделал, ничего взамен предложить не смогли. Средствами массовой информации (СМИ) воспитание детей, подростков и молодежи идет в основном на произведениях американского образца, пропагандирующих жестокость и насилие как путь достижения свободы личности.

По оценкам американских аналитиков благоприятной средой для деятельности иностранных спецслужб являются территории "демократической" России с такими присущими ей чертами, как слабость и непрофессионализм органов власти при широкой информационной свободе, инфантильное развитие институтов гражданского общества, низкая политическая и правовая культура населения, глубокий экономический, финансовый, а в последнее время и политический кризис.

Все это тренеру необходимо знать, видеть, а главное уметь исправлять духовный вакуум, следствием которого стали нарастание бездуховности и безнравственности в обществе. Сегодня у молодых людей наблюдается дефицит таких качеств личности, которые оказывают интегрирующее воздействие на сохранение связей во всех типах общностей, начиная с семьи. К ним относятся долг, гражданственность, патриотизм, дисциплина, ответственность и т.п. Эти морально-политические качества еще совсем недавно были самым мощным средством советских и российских спортсменов в бескомпромиссной спортивной борьбе за достижение победы на всех международных соревнованиях (чемпионатах Европы, мира, олимпийских играх). Благодаря самоотверженной работе ученых и тренеров в нашей стране в 50-80-е годы была создана самая лучшая в мире система подготовки спортсменов к главным международным стартам. Это позволяло советским спортсменам успешно выигрывать командное первенство в официальном и неофициальном зачетах по многим видам спорта и тем самым приумножать славу нашей страны как великой державы.

Однако непрерывная профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений в последние годы как за рубежом, так и в нашей стране коренным образом изменила всю систему соревнований ведущих спортсменов во многих видах спорта.

Расширение международных и отчасти внутренних календарей соревнований включением серийных стартов в кубках мира, "Гран-при", коммерческих соревнований по приглашению, характеризующихся высокими гонорарами, значительно повысило физическую и психическую напряженность индивидуальных календарей спортсменов. От 60 до 90% таких стартов сейчас приходится на высокооплачиваемые состязания, большая часть которых проводится за рубежами страны. Участие в таких соревнованиях и подготовка к ним часто способствуют потере спортивной формы перед чемпионатами Европы, мира, олимпийскими играми.

Коммерциализация и профессионализация спорта разделили спортсменов на элитных и неэлитных. Внутри элитных контрактная дифференциация оплаты спортивного труда и соблюдение тайны финансовой стороны контракта порождают дальнейшее отдаление спортсменов друг от друга, подпитывается принцип "каждому свое".

Разрекламированные средствами массовой информации коммерциализация спорта и экстра-гонорары международной спортивной элиты сделали идею свободы чрезвычайно популярной среди спортсменов. Свобода видится большинству из них как средство, позволяющее беспрепятственно и наиболее выгодно продавать свой спортивный талант обязательно где-нибудь за рубежом вопреки идее самого спорта, призванного сплачивать людей, развивать их физически и духовно на благо Родины.

Такая практика организации спортивной деятельности в нашей стране, по мнению профессора Ю.А. Фомина, ведет к "атомизации" в спорте. Суть "атомизации" - противодействие коллективистским отношениям через пропаганду и поощрение индивидуализма, направленного на разобщение членов общества и возможно большее обособление личности.

Сложившаяся практика подготовки членов сборной команды страны к международным соревнованиям не способствует организации и сплочению спортивного коллектива, формированию в нем положительного морально-психологического климата. В условиях коммерциализации спорта сохранить личность спортсмена можно лишь при сохранении его духовного климата. Только тогда станет реальностью более или менее гармоническая трансформация цели коммерции в общественно полезную деятельность.

Накопленный многолетний опыт работы в сборных командах страны показывает, что при формировании у спортсменов профессионально важных качеств именно воспитательная ориентация на добровольную деятельность позволяет наиболее глубоко раскрыться творческим способностям в их индивидуальном преломлении.

Вместе с тем трезвая оценка сегодняшней жизни заставляет признать, что рыночная экономика подняла роль фактора самостоятельности человека, его творческой деятельности. Именно конкуренция подталкивает к самоактуализации, самоутверждению личности. Эта реальность требует от тренеров поиска новых путей в формировании у спортсменов профессионально важных качеств. Профессионалов характеризуют жизнелюбие, страсть, творчество, совесть. Культурой профессионала выступает стремление к обогащению знаниями. Его социальная зрелость (подчеркнуто нами - Ю.С*.*) выступает как "свобода как познанная необходимость".

В каждом творческом начале содержится духовное, а не наоборот. Только активно действуя, общаясь с другими людьми, человек формирует свой духовный мир, свою социальную зрелость, свою индивидуальность. Это же относится и к тренеру. Профессионализм тренера требует сегодня существенного расширения его знаний в вопросах философии, социологии, педагогики, психологии.

Проблема свободного времени спортсменов в условиях учебно-тренировочного сбора - это проблема регулирования правового сознания тех, кто готовится защищать спортивную честь России на международных соревнованиях. Прежде всего, речь идет о нарушениях спортивного режима. Одной из форм такого нарушения является потребление спиртных напитков, курение. Если употребление анаболиков мотивируется спортсменами как необходимость успешного выступления в соревнованиях, то все остальные негативные привычки (употребление спиртных напитков, курение) - результат общей низкой культуры части спортсменов, их вседозволенности и безответственности.

К сожалению, эти негативные привычки отмечаются нами в сборных командах страны постоянно. Они имели место при подготовке к XXIV и XXV летним Олимпийским играм. Наш практический опыт работы со спортсменами позволяет констатировать, что подобные факты уже давно стали нормой для определенной части атлетов высшего спортивного мастерства, что свидетельствует о низкой требовательности тренеров к своим ученикам, бесконтрольной организации свободного времени спортсменов, несовершенстве средств и методов их восстановления после тренировочных нагрузок. Эти негативные явления еще ни разу не были предметом серьезного анализа работы федераций по различным видам спорта.

В связи с этим определенный интерес представляет мнение спортсменов о том, что они хотели услышать в свободное время, находясь на учебно-тренировочном сборе на базе спортивной подготовки. Обращает на себя внимание тот факт, что одна и та же тема вызывает неоднозначный интерес у спортсменов различных специализаций. Однако проблема свободного времени спортсменов должна волновать тренеров не только дома, в России, но и за рубежом, во время поездок на соревнования.

Правильно сориентировать интересы спортсменов, организовать их досуг в соревновательной обстановке, расширить их культурный кругозор - задача сложная.

Все это максимально актуализирует роль и значение человека, человеческого фактора, личностного начала во всех сферах спортивной деятельности. Важно понять при этом, с какими ценностями (системой или системами ценностей) идентифицирует себя спортсмен, какова содержательная сторона этих ценностей: развитие или обогащение, созидание или разрушение, гражданственность или уход в утилитарный мир потребительства.

Одним из компонентов в решении этих задач является организация и управление самовоспитанием спортсменов.

Воспитательная работа должна содействовать выработке у спортсменов соответствующих убеждений. Понятие "убеждение" предполагает осознанную систему взглядов и представлений о деятельности, которая определяет поведение человека. Самые высокие понятия, глубокие знания и верные теоретические рассуждения, если они будут лишь формально зафиксированы в сознании спортсменов, но не проработаны ими, останутся мертвым грузом в их памяти, вместо того чтобы служить становлению взглядов и убеждений. Нельзя полагаться на то, что спортсмен, лишь услышав задание тренера, правильно его поймет и выполнит.

Резюмируя вышесказанное, следует еще раз подчеркнуть, что формирование мотивации спортсменов сборных команд России - мощный резерв в их подготовке к чемпионатам, олимпийским играм. Этот фактор во многом зависит от тренера, стиля его руководства. В спортивной психологии стиль руководства спортивным коллективом определяется как система управленческих воздействий тренера на спортсменов, обусловленная спецификой поставленных перед коллективом задач, взаимоотношениями тренера со своими учениками и коллегами по работе, личностными особенностями спортсменов и тренеров, своевременностью и целесообразностью применения тех или иных управленческих средств с учетом уровня сплоченности команды. Одно из таких управленческих средств - ***требовательность тренера***.

***Требовательность*** базируется на глубоком знании тренером специфики вида спорта, его патриотических чувствах, на морально-политическом единстве с учеником. Опираясь на теоретические разработки А.С. Макаренко и теорию деятельностного опосредования межличностных взаимоотношений отечественного психолога А.В. Петровского, можно выделить несколько этапов проявления требовательности в спортивном коллективе.

I этап, когда тренер предъявляет к спортсменам требования, пользуясь своим политическим авторитетом, как представитель государства, всего общества.

II этап, когда эти требования поддерживаются активом спортивного коллектива.

III этап, когда требования тренера и актива команды становятся единодушным мнением всех и спортсмены могут потребовать выполнения указаний тренера от каждого члена коллектива.

IV этап, когда спортсмен под влиянием требований коллектива начинает предъявлять общественные требования к самому себе. На этом этапе начинается самовоспитание личности спортсмена. Формируются органы самоуправления в спортивном коллективе.

Такой путь развития требований к личности и к коллективу А.С. Макаренко считал "основным путем в развитии коллектива". По его мнению, научить каждого воспитателя организовать работу коллектива можно, но нельзя делать ставку на одного, пусть даже талантливого воспитателя. Расчет на силы и способности одного человека грозит большой опасностью.

Воспитание спортсменов должно строиться в расчете не только на талант, но и на мастерство тренера, т.е. на действительное знание всего тренировочного и воспитательного процесса. Мастерство воспитателя - это специальность, которой можно научить так же, как учат врача, музыканта. Каждый тренер должен учиться мастерству воспитания и каждый может и должен стать мастером своего дела во имя нашего российского спорта!

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе учебного занятия и на соревнованиях. Рост спортивных результатов в значительной степени зависит от внутреннего настроя самого спортсмена, от его отношения к поставленной цели.

Все действия человека имеют своё начал в определенных мотивах, направленных на достижение конкретных целей. Поэтому эти мотивы необходимо понимать как внутренние побуждение человека к действию, а мотивацию как совокупность отдельных мотивов человека в их взаимной структуре, силе и направленности. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий и главным образом влияют на его поведение в обстановки предельных физических нагрузок. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Их стабильность определяется характеристикой количественных и качественных черт.

К количественным чертам принадлежат степень развития мотивов, их устойчивость в экстремальных условиях. Качество мотиваций проявляется, прежде всего, в том, какой удельный вес принадлежит мотивам, выражающим общественное значение спортивных занятий определенной личности.

По итогам изучения вопросов данной работы можно сделать следующие выводы:

1. Есть важнейшие проблемы психологического обеспечения подготовки спортсменов. К этим особенностям относятся:

а) индивидуальный подход к психологической подготовке спортсмена;

б) формирование мотивации спортивных достижений;

в) волевая подготовка спортсменов;

г) создание условий для оптимальной переносимости высоких психических нагрузок;

д) формирование психической готовности к соревнованиям;

е) создание предпосылок для саморегуляции психических состояний и самоорганизации психической деятельности.

ж) формирование мотивации деятельности спортивной команды, как полноценного коллектива.

2. Решение в ближайшее время перечисленных основных проблем будет способствовать развитию психологии спортивной деятельности и формированию мотивационно-волевой сферы спортсменов, что позволит добиться высоких результатов в спортивной деятельности.

### Литература

1. И.А. Алешков. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. - В сб.: Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК, 1978.

2. Бауэр В.Г. Состояние и подготовка спортивного резерва сборных команд России, с. 94.

3. Гальперин П.Я. Введение в психологию. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. - 330 с.

4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987. - 287 с.

6. Исаев А.А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. - М.: ФиC, 1998, с. 19.

7. Киселев Ю.Я. Действие фактора неожиданности в условиях соревновательной деятельности спортсменов: Автореф. канд. дис. Л., 1964. - 24 с.

8. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М., «Физкультура и спорт», 1978.

9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., 1975. - 304 с.

10. Леонтьев А.Н. Некоторые психологические вопросы воздействия на личность. - В кн. "Проблемы научного коммунизма". Вып. 2. - М.: Мысль, 1968, с. 36.

11. Макаренко А.С. Сочинения. Т. 4, с. 5.

12. Немов Р. С. Психология: Учебное пособие для институтов и училищ - М.: Просвещение, 1990. - 296 с.

13. Наш современник. 1999, № 2, с. 172.

14. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.

15. Психология: Учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. П.А. Рудика. - М.: ФиС, 1974. - 510 с.

16. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979. - 144 с.

17. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пунин. - М.: ФиС, 1979. - 143 с.

18. Суслов Ф.П. Система соревнований в спорте высших достижений и ее влияние на структуру больших циклов подготовки. Тез. докл. Междунар. конгр. "Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы". Т. I. - М.: ФОН, 1998, c. 243-244.

19. Фомин Ю.А. Современные социальные тенденции и спорт / В сб.: Молодежь и общество на рубеже веков. Междунар. конф. Секция "Физическая культура, спорт, здоровье". М., 1998, c. 42-48.

20. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М., ФиС, 1980. - 208 с.

21. Хрестоматия по психологии / Сост. В.В. Мироненко. Под ред. А.В. Петровского. - М.: Просвещение, 1977. - 436 с.

22. Шадриков В.Д. Духовные способности. М., 1996, с. 35.

23. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. - Мн.: ИПП Госэкономплана РБ. 1993. - 76 с.

24. Peter McIntosh. Motivation of olympic athletes // Olympic Review, 1982, N 180. Русский перевод статьи: Международное спортивное движение. Экспресс-информация. - М: ВНИИФК, 1983, N 4, с. 22-31.

25. Материалы сети Интернет.