**Методические рекомендации к СРС и СРСП**

**СРС1.** Выделите и опишите основные психологические характеристики спортивной деятельности

**Методические рекомендации по выполнению задания:**

Форма выполнения-письменно. При выполнении данного задания студенту необходимо использовать предложенную литературу и опираться на анализ собственной спортивной деятельности.

**Литература:**

1. Ким А.М. Психология спорта. - Алматы.: Изд-во КазНУ, 2007.-90 с.

2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288с. Глава 3.

3. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности//Спортивный психолог, 2006.-2(8).-с.4-14.

4.<http://www.psychology.ru>

 <http://www.flogiston.ru>

5. Дополнительные источники.

**СРС2**.=**СРСП1**. Обоснуйте необходимость системного подхода в спорте.

**Методические рекомендации по выполнению задания:**

Форма выполнения-письменно. При выполнении данного задания студенту необходимо использовать предложенную литературу и опираться на анализ собственной спортивной деятельности. Групповое обсуждение

**Литература:**

1. Ким А.М. Системный подход в современной психологии// Методологические проблемы общей психологии.-Алматы.: Изд-во КазНУ, 2003.-С.39-63.
2. Ким А.М. Психология спорта. - Алматы.: Изд-во КазНУ, 2007.-90 с.
3. <http://www.psychology.ru>
4. <http://www.flogiston.ru>
5. Дополнительные источники.

**СРС 3.=СРСП 2 Составление индивидуальных презентаций на тему П**роблема **с**ензитивного периода в разных видах спорта. Презентация. (Проблемно-ориентированный подход)

**Методические рекомендации:**

**Общие требования к презентации:**

* Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
* Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; название выпускающей организации; фамилия, имя, отчество автора; где работает автор проекта и его должность.
* Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.
* Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.
* В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов;
* Последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы

**Создание презентации состоит из трех этапов:**

I.  Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. **Планирование презентации включает в себя:**

1.      Определение целей.

2.      Сбор информации об аудитории.

3.      Определение основной идеи презентации.

4.      Подбор дополнительной информации.

5.      Планирование выступления.

6.      Создание структуры презентации.

7.      Проверка логики подачи материала.

8.      Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III.  Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

**Рекомендуемая литература:**

1. Ким А.М. Психология спорта. - Алматы.: Изд-во КазНУ, 2007.-90 с.
2. <http://www.psychology.ru>
3. <http://www.flogiston.ru>
4. Дополнительные источники.

**СРС 4**.=**СРСП 3**. Раскройте, что такое волевые усилия и их значение в спортивной деятельности. Эссе

**Методические рекомендации:**

Задание выполняется в виде научного сочинения на предложенную тему. Предполагает использование литературных источников и творческого подхода. Должна содержать одновременно ссылки на источники и собственные размышления. Объем минимум 1 лист А4. Шрифт 12.

**Рекомендуемая литература:**

1. Ким А.М. Психология спорта. - Алматы.: Изд-во КазНУ, 2007.-90 с.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А**.** Атлас по психологии: Информ.-метод, пособие курсу Г18 «Психология человека». - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 276 с. Стр190-215
3. <http://www.psychology.ru>
4. <http://www.flogiston.ru>
5. Дополнительные источники.

**СРС 5**. Сравните понятия темперамент и характер и определите их влияние на спортивную деятельность. Презентация. (Проблемно-ориентированный подход)

**Методические рекомендации:**

**Общие требования к презентации:**

* Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.
* Первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; название выпускающей организации; фамилия, имя, отчество автора; где работает автор проекта и его должность.
* Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.
* Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.
* В презентации необходимы импортированные объекты из существующих цифровых образовательных ресурсов;
* Последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы

**Создание презентации состоит из трех этапов:**

I.  Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. **Планирование презентации включает в себя:**

1.      Определение целей.

2.      Сбор информации об аудитории.

3.      Определение основной идеи презентации.

4.      Подбор дополнительной информации.

5.      Планирование выступления.

6.      Создание структуры презентации.

7.      Проверка логики подачи материала.

8.      Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III.  Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

**Рекомендуемая литература:**

1. Ким А.М. Психология спорта. - Алматы.: Изд-во КазНУ, 2007.-90 с.
2. Андрющишин И.Ф. Детерминированность успешной деятельности дзюдоистов типами нервной системы//Спортивный психолог, 2006.-№2(8).-С.40-41.
3. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
4. <http://www.psychology.ru>
5. <http://www.flogiston.ru>
6. Дополнительные источники.

**СРС6=СРСП 4.** Сделать подборку и анализ документальных фильмов и видео роликов о известных тренерах в различных видах спорта. Составить психологический портрет успешного тренера. Проблемно-ориентированный подход.

**Методические рекомендации по выполнению задания:**

**Работа с видео-материалами**

**Цель анализа**: выработать навык визуального анализа материалов.

Сама съемка - это культурный процесс, и задача состоит, чтобы выделить его особенности и функции

Описание материала
1. анализ видео по содержанию (в чем состоят действия людей)

2.анализ - интерпретация

3. составление психологического портрета успешного тренера

**СРС7=СРСП 5. Контрольная работа 1. По всем пройденным темам**

**Вопросы для контрольной работы**

**Вариант 1**

1. Раскройте особенности психологии спорта как специальной отрасли психологической науки.
2. Взаимосвязь психологии спорта с другими психологическими отраслями
3. Постройте временную модель возникновения и развития психологии **спорта**
4. Системный подход в психологии
5. Понятие об общесистемных категориях
6. Человек как система
7. Спортивный психолог и тренер
8. Особенности взаимоотношений спортивного психолога и тренера

**Вариант 2**

1. Темперамент и характер спортсмена
2. Тип нервной системы и темперамент
3. Тип темперамента и вид спорта
4. Характер в спорте
5. Личностные особенности спортсменов
6. Общее понятие о личности
7. Структура личности
8. Наиболее типичные черты личности спортсменов

**Литература:**

1. Ким А.М. Системный подход в современной психологии// Методологические проблемы общей психологии.-Алматы.: Изд-во КазНУ, 2003.-С.39-63.
2. Ким А.М. Психология спорта. - Алматы.: Изд-во КазНУ, 2007.-90 с.
3. 1.Андрющишин И.Ф. Детерминированность успешной деятельности дзюдоистов типами нервной системы//Спортивный психолог, 2006.-№2(8).-С.40-41.
4. 2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
5. Гамезо М.В., Домашенко И.А**.** Атлас по психологии: Информ.-метод, пособие курсу Г18 «Психология человека». - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 276 с. Стр190-215
6. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288с. Глава 3.
7. 3. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности//Спортивный психолог, 2006.-2(8).-с.4-14.
8. <http://www.psychology.ru>
9. <http://www.flogiston.ru>
10. Дополнительные источники.

**СРС8=СРСП6.** Оцение роль тренера и лидера в спортивном коллективе.

**Методические рекомендации по выполнению задания:**

Просмотр документального фильма «Пламя и Лед», посвященной жизни и профессиональной деятельности легендарного тренера в фигурном катании Т. Тарасовой. Групповое обсуждение.

**СРС10=СРСП 7.** Как можно предотвратить наступление «синдрома чемпиона»? Эссе-Самоанализ. **Личностно- ориентированный подход**

**Методические рекомендации:**

Задание выполняется в виде научного сочинения на предложенную тему. Предполагает использование литературных источников и творческого подхода. Должна содержать одновременно ссылки на источники и собственные размышления. Объем минимум 1 лист А4. Шрифт 12.

**Рекомендуемая литература:**

1. Ким А.М. Психология спорта. - Алматы.: Изд-во КазНУ, 2007.-90 с.
2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288с. Глава 4
3. <http://www.psychology.ru>
4. <http://www.flogiston.ru>
5. Дополнительные источники.

**СРСП8.** Критически оцените методы формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованием. Обсуждение в группе.

**Методические рекомендации:**

Студентов знакомят с методами регуляции эмоционального состояния. После чего происходит обсуждение этих методов. Кроме того, студентам предлагают рассказать о методах саморегуляции, которые они сами используют.

**Классификация методов психорегуляции**

(по В.М.Мельникову)



#### Методы гетерорегуляции

*Вербальные* методы внушения подразделяются на беседу, убеждение, приказ и рациональное внушение (в обычном состоянии).

Беседа предусматривает общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или предстартовую апатию (обычно применяется тот или иной способ отвлечения).

 Убеждение преследует более четкие целевые задачи: настроить спортсмена на конкретную деятельность; убедить в нерациональности того или иного поведения, состояния.

Приказ — наиболее императивная форма внушения в бодрствующем состоянии. Он должен быть конкретным, четким и кратким.

Рациональное внушение — это более сложный метод вербальной гетерорегуляции. Он включает в себя следующие задачи:

логично убедить спортсмена в необходимости выполнить какой-то комплекс мероприятий, настроиться на ту или иную деятельность;

устранить ненужное эмоциональное напряжение или, наоборот, поднять нервно-психическую активность;

выстроить благоприятную перспективу, которая могла бы быть у спортсмена, если бы он следовал предлагаемым психогигиеническим советам.

Среди вербальных методов гетерорегуляции, требующих для их реализации особых психических состояний, следует выделить различные варианты гипносуггестии (внушение во сне):

1) фракционный гипноз (частичный) заключается в том, что процесс внушения как бы разбивается на части. После того как человек погружается в состояние сна и пребывает в нем в течение нескольких минут, его пробуждают и уточняют, не было ли каких-либо помех, договариваются с ним о стиле дальнейшего проведения внушения, вновь погружают в сноподобное состояние;

2) гипносуггестия (метод максимального включения в реальную спортивную ситуацию, «репортаж») заключается в том, что после погружения в сон специалист, ведущий сеанс, начинает как бы вести репортаж о матче или поединке с участием спортсмена, который находится под гипнозом.

Среди *невербальных* методов гетерорегуляции выделяют аппаратурные и безаппаратурные. В аппаратурных методах для формирования сноподобного состояния используют аппараты типа «Электросон».

#### Методы ауторегуляции

Аутогенная тренировка впервые была предложена австрийским врачом И.Шультцем\*. Определяется она последовательным самовнушением чувства тяжести и тепла в конечностях, чувства тепла в области солнечного сплетения, в области сердца, ощущения приятного прохладного прикосновения ко лбу. Все это способствует расслаблению, снятию нервного напряжения. Кроме того, находясь в таком состоянии, спортсмен может решать задачи, связанные с самонастройкой, преодолением неуверенности, страха, концентрацией внимания и т.п.

\* См.: *Schultz S.H.* Das Autogene Training. - Stuttgart, 1956.

«Наивные» методы саморегуляции — это приемы, которые появились в ходе тренировок и соревнований, где их использование дало тот или иной эффект, связанный с успехом, удачным выступлением на соревнованиях. Эти методы саморегуляции возникают случайно и часто становятся как бы ритуальными. Например, многие спортсмены произносят про себя, как правило, одну и ту же фразу самонапутствия или самоприказа, при этом данная фраза довольно часто приобретает навязчивый характер.

Простейшие методы саморегуляции в отличие от «наивных» необходимо специально тренировать. Это вербальные и невербальные методы, они естественны для каждого человека, присущи его обычному поведению. К *вербальным* относятся методы самоубеждения, самоприказов, приемы психической защиты. *Невербальные —* дыхательные и мимические упражнения; упражнения, основанные на специальных мышечных ощущениях.

Идеомоторная тренировка (мысленное выполнение определенных двигательных актов или своего поведения в тех или иных обстоятельствах, когда спортсмен мысленно проговаривает задание, называя какие-то движения).

Регуляция психических состояний может осуществляться двумя путями:

1) предупреждением их возникновения;

2) ликвидацией уже сформировавшихся состояний. Для проведения этого процесса может использоваться множество средств и методов воздействия извне или саморегуляция.

Наибольшую актуальность для психорегуляции имеют такие психические состояния, как утомление, избыточное нервно-психическое напряжение (включая предстартовую лихорадку), фрустрация (разочарование).

Каждое из этих состояний может детализироваться, так как имеет собирательный характер, поэтому разработка сеанса психорегуляции должна содержать решение оперативных задач, направленных на восстановление работоспособности, эмоционального состояния, боевого настроения. При этом непременно должны учитываться условия каждого конкретного случая отдельно.

Утомление

Процесс развития утомления протекает сложно: сначала спортсмен ощущает вялость, сонливость, апатию, снижение интереса к выполняемой деятельности, затем у него наблюдается повышенная возбудимость, быстрая смена настроения; на последней стадии отмечается комплекс ярко выраженных невротических явлений: неустойчивость настроения, нарушение сна, низкая работоспособность, апатия, различные функциональные расстройства (головные боли, боли в сердце, вегето-сосудистая дистония и т.п.).

Часто нарастание утомления сопровождается заболеваниями и травматизмом. Следует подчеркнуть, что в периоды переутомления рекомендуется снизить не только физические, но и психические нагрузки, чрезвычайно полезно использовать все виды психорегуляции, в которых присутствуют средства искусства и культуры. Но необходимо помнить, что эти средства должны играть отвлекающую роль. Например, можно посмотреть легкий, веселый фильм. Однако если для этого требуется перемещение спортсмена на значительное расстояние (ехать до места демонстрации фильма на транспорте или достаточно продолжительное время идти), то это уже не будет психорегуляцией и никакой для спортсмена в состоянии переутомления пользы не принесет.

Полезными могут быть гипносуггестивные средства, при использовании которых следует в первую очередь уделять внимание внушению покоя, расслабления, отдыха.

Очень важны аппаратурные методы психорегуляции. С их помощью процесс расслабления и развития сноподобного состояния протекает гораздо легче.

Нельзя не отметить роль самовнушения покоя, расслабления и сна в вечерние часы. Это бывает особенно важно, когда по разным причинам процесс засыпания затруднен.

Избыточное нервно-психическое напряжение

Избыточное напряжение, безусловно, мешает выполнять спортивные действия и рационально использовать функциональные возможности организма. Практический опыт показывает, что одним из наиболее действенных методов для устранения избыточного напряжения можно считать психорегуляцию в состоянии бодрствования. Кроме того, достаточно рациональный метод - это создание нового очага возбуждения, который сыграет роль отвлекающего фактора.

Очень важно с целью профилактики перевозбуждения соблюдать основные принципы психогигиены, особенно в игровых видах спорта. Использовать только успокоительные мероприятия здесь будет недостаточно.

Необходимо:

1) определение причины избыточного волнения;

2) ее объяснение и устранение;

3) выполнение приемов саморегуляции.

При избыточном нервно-психическом напряжении методы саморегуляции, организованные в виде *пауз,* могут быть достаточно эффективными. Главное, глубоко осознанное самовоздействие спортсмена должно быть направлено на десенсибилизацию к ожидаемой деятельности. Но при этом нельзя допускать, чтобы спортсмен впал в противоположную крайность и довел себя до полного безразличия.

Мобилизующее воздействие на состояние спортсмена могут оказывать идеомоторные представления, связанные с ожидаемой ситуацией и его конкретными действиями.

Самым сложным проявлением избыточного напряжения считается его возникновение в ходе соревновательной борьбы. Здесь особенно важно, чтобы спортсмен имел определенный индивидуальный арсенал средств саморегуляции, которые заранее отрабатываются в нейтральных условиях, затем систематически совершенствуются в реальной деятельности.

Фрустрация

Состояние фрустрации связано с внезапной разницей между ожидаемыми событиями и реальным результатом. Сопровождаемое отрицательными эмоциями, это состояние может сочетаться с утомлением и с избыточным нервно-психическим напряжением. Оно может выступать и как самостоятельный феномен.

Лучше всего в качестве средств борьбы с фрустрацией использовать комплекс процедур рациональной психорегуляции, включающий в себя:

1) логический анализ ситуации;

2) выбор тактики подавления эмоций или психологической защиты;

3) составление плана мероприятий, необходимых для выхода из данного положения.

Заканчивать их следует внушениями типа: «Вперед!», «Борись!». Это очень важно в процессе борьбы с фрустрацией, именно приказ в данном случае является: 1) средством воздействия на внутреннее конфликтное состояние спортсмена, так как устраняет сомнения в дальнейших действиях; 2) средством мобилизации (за счет своей неожиданности). Значение такого приказа будет тем больше, чем более контрастно (с предшествовавшей беседой) и своевременно оно прозвучит, будучи подготовленным всем ходом предварительной психорегуляции.

В случаях с фрустрацией следует очень осторожно использовать методы саморегуляции (только получив определенные результаты положительной динамики), а также аппаратурные методы (так как невротизированные люди легко могут связать с ними причину своих неудач).

В ряде случаев эффективные результаты дает прием «Репортаж», когда спортсмен много раз переходит от состояния покоя и расслабления к идеомоторному соучастию в спортивных ситуациях.

Таким образом, можно сказать, что различные методы и средства психорегуляции следует применять с учетом специфики ситуации, индивидуальных особенностей спортсменов и их психического состояния, чтобы осуществить общую тенденцию по формированию у них оптимального психического состояния, в котором они могут наиболее полно реализовать свои физические и технические возможности.

**СРС 11.** Конспект Главы «Предсоревновательные психические состояния» Стр. 36-42. Из книги Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288с

**Методические рекомендации по выполнению задания:**

***Методические рекомендации по составлению тезисного плана:***

**Тезис** — основное положение текста или его определенной части.

**Тезисный план текста** — это план, состоящий из основных тезисов. Выделить основные тезисы в тексте очень просто, для этого нужно всего лишь прочитать каждый абзац и выделить его основную мысль, после чего кратко сформулировать тезис.

**Тезисный план.**

1.Прочитайте текст. В каждом абзаце выделите предложения, в которых выражается главная мысль абзаца.

2. Запишите эти предложения в том порядке, в каком они предъявлены в тексте.

3. В процесс записи пронумеруйте их. У вас получатся тезисы текста.

**СРС12=СРСП 9.** Какие приемы саморегуляции своего состояния на соревнованиях используют выдающиеся спортсмены в Вашем виде спорта? Приведите примеры.

 Форма сдачи: письменный отчет.

**Личностно-ориентированный подход**.

**СРС 13=СРСП10**. Объясните, что такое предварительная самооценка и какова роль детского тренера в ее формировании? Приведите примеры. Групповое обсуждение.

**Литература:**

1. Ким А.М. Психология спорта. - Алматы.: Изд-во КазНУ, 2007.-90 с
2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 288с
3. В.В. Столин Самосознание. МГУ, 2003
4. <http://www.psychology.ru>
5. <http://www.flogiston.ru>
6. Дополнительные источники.

 **СРС 14.** Контрольная работа 2. По Мудулую 2 и Модулую 3.

1. Ким А.М. Системный подход в современной психологии// Методологические проблемы общей психологии.-Алматы.: Изд-во КазНУ, 2003.-С.39-63.
2. Ким А.М. Психология спорта. - Алматы.: Изд-во КазНУ, 2007.-90 с.
3. 1.Андрющишин И.Ф. Детерминированность успешной деятельности дзюдоистов типами нервной системы//Спортивный психолог, 2006.-№2(8).-С.40-41.
4. В.В. Столин Самосознание. МГУ, 2003
5. 2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
6. Гамезо М.В., Домашенко И.А**.** Атлас по психологии: Информ.-метод, пособие курсу Г18 «Психология человека». - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 276 с. Стр190-215
7. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288с. Глава 3.
8. 3. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности//Спортивный психолог, 2006.-2(8).-с.4-14.
9. <http://www.psychology.ru>
10. <http://www.flogiston.ru>
11. Дополнительные источники.

**Критерии оценивания презентации**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название критерия** | **Оцениваемые параметры** |
| Тема презентации | Соответствие темы программе учебного предмета, раздела   |
| Дидактические и методические цели и задачи презентации | o       Соответствие целей поставленной теме o       Достижение поставленных целей и задач  |
| Выделение основных идей презентации   | o       Соответствие целям и задачамo       Содержание умозаключенийo       Вызывают ли интерес у аудиторииo       Количество (рекомендуется для запоминания аудиторией не более 4-5) |
| Содержание | o       Достоверная информация об исторических справках и текущих событиях o       Все заключения подтверждены достоверными источникамиo       Язык изложения материала понятен аудиторииo       Актуальность, точность и полезность содержания |
| Подбор информации для создания проекта – презентации   | o       Графические иллюстрации для презентацииo       Статистикаo       Диаграммы и графики o       Экспертные оценки o       Ресурсы Интернетo       Примеры o       Сравнения o       Цитаты и т.д.  |
| Подача материала проекта – презентации   | o       Хронологияo       Приоритет o       Тематическая последовательность o       Структура по принципу «проблема-решение»  |
| Логика и переходы во время проекта – презентации   | o       От вступления к основной части o       От одной основной идеи (части) к другой o       От одного слайда к другому o       Гиперссылки  |
| Заключение   | o       Яркое высказывание - переход к заключению o       Повторение основных целей и задач выступления o       Выводыo       Подведение итогов o       Короткое и запоминающееся высказывание в конце  |
| Дизайн презентации   | o       Шрифт (читаемость)o       Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков)o       Элементы анимации |
| Техническая часть | o       Грамматикаo       Подходящий словарьo       Наличие ошибок правописания и опечаток |

**Дополнительная:**

2.Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта.- М.: Академический проект, «Мир», 2004.-576 с.

3. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта.-Махачкала: Юпитер, 2002.-160 с.

4. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учеб. Пособие. - СПб.: Речь, 2002. - 460 с.

5. Ким В.С., Ким А.М.Влияние психологических факторов на горнолыжный травматизм //Спортивный психолог, 2006.- №1(7).-С.20-23.

5. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Психологическая подготовка//Теория и методика настольного тенниса.-М.: Академия, 2006.-С.304-312.

6. Ким А.М. Системный подход в современной психологии// Методологические проблемы общей психологии.-Алматы.: Изд-во КазНУ, 2003.-С.39-63.

# **7. Brewer Britton W. (ed.) Handbook of Sports Medicine and Science. Sport Psychology. Wiley-Blackwell, 2009. — 148р. http://www.twirpx.com/file/1331996/**

# **8.** **LeUnes A. Introducing Sport Psychology: A Practical Guide.-Icon Books Ltd, 2011. - 192 p.**

# **9.** **Tenenbaum Gershon, Eklund Robert C. Handbook of sport psychology.** **Third edition. -John Wiley & Sons, Inc. 2007. 961 p**