

СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЗЮДОИСТОВ НА ПРЕДСТАРТОВОМ ЭТАПЕ СОРЕВНОВАНИЯ

© А.В. Непочатых

Непочатых А.В. – старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова»
E-mail: Nepochatykh93@yandex.ru

Адрес: 305021, Курск, ул. К. Маркса, 70, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

Содержание предсоревновательной подготовки оказывает значительное влияние на предстартовое состояние спортсменов, их психологическое состояние. В связи с этим, психологический аспект подготовки к соревнованиям наряду с физической подготовкой выступает предметом исследования специалистов в области педагогической деятельности, а также психологии спорта. В ряде работ выявлена эффективность интеграции психологической и физической подготовки, в том числе в индивидуальных видах спорта. Содержанием такой интеграции может выступать образовательный компонент, включающий в себя обучение психологическим приемам управления состоянием на предстартовом этапе, освоение навыков саморегуляции спортсменов в условиях соревновательной деятельности.

Цель. Изучение практической востребованности психологического сопровождения спортсменов в соревновательный период и развития профессиональных компетенций тренеров и разработка модели психологического сопровождения тренеров и спортсменов в условиях интенсивных тренировок (сборы в летний период)

Задачи. Анализ литературы по проблеме психологического сопровождения спортсмена в предстартовый период; разработка программы и проведение исследования с целью изучения практической востребованности психологического сопровождения спортсменов в соревновательный период и развития профессиональных компетенций тренеров; разработка и апробация модели психологического сопровождения тренеров и спортсменов в условиях интенсивных тренировок (сборы в летний период).

Материалы и методы. Теоретический анализ литературы, анкетирование.

Результаты. Анализ результатов исследования показал, что для 68,75 % респондентов психологическое сопровождение является одной из важных составляющих тренировочного и соревновательного процессов и оказывает серьезное влияние на спортивный результат. Для 25,0 % респондентов результативно может быть только психологическое сопровождение спортсменов специалистами психологических служб учреждений дополнительного образования. Между тем, роль тренера в формировании психологической подготовки спортсменов 56,25 % респондентов отметили как «значительную». Схожие результаты (62,5 %) получены на вопрос «Владеете ли вы навыками психической регуляции?» - 62,5 % респондентов ответили отрицательно. Однако, 81,25 % респондентов ответили положительно на утверждение «психологическая устойчивость спортсмена является залогом спортивных успехов».

Выводы. Исследование выявило противоречивые результаты. С одной стороны, респонденты отмечают важную роль психологической подготовки спортсменов в условиях тренировочного и соревновательного процессов. Больше половины опрошенных тренеров в психологической подготовке спортсменов свою роль отмечают как «значительную», 18,75 % отдают предпочтения психологическим службам учреждений дополнительного образования. Возможно, такие результаты связаны с недостаточным уровнем наличия профессиональных компетенций тренеров в области психологического сопровождения спортивной подготовки в целом. 76,31 % спортсменов ответили утвердительно о важности владения навыками психической регуляции тренера и его умению «психологически подготовить» спортсмена на предстартовом этапе. В настоящий момент проводится анализ апробации данной модели в тренировочный период (сборы в летний период).

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: предстартовый этап соревнований; дзюдо; тренер; психологическое сопровождение; саморегуляция.

Специалисты отмечают, что содержание предсоревновательной подготовки оказывает значительное влияние на предстартовое состояние спортсменов, их психологическое состояние. В связи с этим, психологический аспект подготовки к соревнованиям наряду с физической подготовкой выступает предметом исследования специалистов в области педагогической деятельности [8, 10, 11, 12], а также психологии спорта [1, 6, 14]. В ряде работ выявлена эффективность интеграции психологической и физической подготовки, в том числе в индивидуальных видах спорта [3]. Содержанием такой интеграции может выступать образовательный компонент, включающий в себя обучение психологическим приемам управления состоянием на предстартовом этапе, освоение навыков саморегуляции спортсменов в условиях соревновательной деятельности [5].

Традиционно предстартовое состояние описывается исследователями как динамичное психофизиологическое состояние, появляющееся в условиях ожидания начала соревнований, как адаптивная реакция организма, определенная спецификой соревнований, предстартовой ситуацией, и индивидуально-личностными характеристиками спортсмена.

Анализируя понятие «предстартовое состояние» Я.А. Быстрова отмечает, что данное состояние может рассматриваться как определенная реакция на различные раздражители, которые выступают предупреждениями о последующей деятельности. В данном контексте предстартовое состояние выступает как форма отражения спортсменом референтной для него ситуации [3]. В данном случае такое состояние может быть описано как психогенное (реактивное) и ситуативно обусловленное будущей деятельностью. По мнению специалистов, важным критерием может выступать существующий образ соревнований для спортсмена и его оценка собственной успешности, что формирует у спортсмена такие качества, которые могут быть описаны как психологические категории: «отношение к соревнованию», «готовность к действиям определенным образом» и др.

Структурно предстартовое состояние включает в себя аффективный аспект (эмоциональный отклик в виде эмоционального возбуждения, переживаний) и функциональный (изменение физиологических функций). В ходе адаптационных изменений физиологические механизмы более инертны по сравнению с перестройкой механизмов психической регуляции [3].

Содержательно адаптационные изменения в предстартовый период включают в себя фазу интегрированной адаптации и адаптивно-дезинтегративную фазу. Фаза интегрированной адаптации предполагает активизацию процессов регулирования функциональных систем организма, способствующих адаптации спортсмена к соревновательной ситуации, что оказывает благотворное влияние на ход соревновательной деятельности. Возникновению адаптивно-дезинтегративной фазы предшествует избыточное вовлечение энергетических ресурсов спортсмена и его эмоциональное возбуждение, что влечет увеличение психоэмоционального подъема и снижает другие функциональные параметры, увеличивается рассогласованность и дезинтеграция. В данной ситуации восстановлению взаимодействия систем организма будут способствовать применение средств психорегуляции.

Характеризуя особенности предстартовых состояний, исследователи отмечают их подвижность, изменчивость, зависимость от ситуаций и обстоятельств, а также личностную обусловленность проявления психических процессов спортсмена. По мнению специалистов, результатом изменений предстартового состояния может стать изменение отношения спортсмена к ситуации соревнования, снижение степени его активности, определенная напряженность, эмоциональное возбуждение, стресс [12]. Специалисты в области психологии спорта описывают реакции на стресс (гетеро- и аутоагрессия) в предстартовом периоде спортсмена в индивидуальных видах спорта (дзюдо). В первом случае наряду с учащением пульса, повышением кровяного давления у спортсменов на-

блюдается гипертоническое возбуждение, агрессивное поведение. Во втором случае аутоагрессия может сопровождаться снижением показателей кровяного давления, вялостью, диссоциацией. Данные реакции на стресс, по мнению специалистов, являются дестабилизирующими и ведущими к неудачам в соревновательном периоде [12].

Исследователи выделяют факторы, оказывающие влияние на предстартовое состояние спортсмена. К числу таких факторов относятся психологическая устойчивость спортсмена, нейродинамические свойства (сила, лабильность, динамичность и др.), а также психофизическая подготовка к данной ситуации соревновательной деятельности. В частности, в исследовании А.В. Еганова убедительно доказана влияние владения спортсменами навыками психической регуляции на эффективное ведение борьбы (динамика схватки, надежность атаки, скоростные, силовые способности и др.) [6].

Специалисты выделяют различные методы диагностики функционального состояния организма [4] и коррекции психоэмоциональных проявлений спортсменов [9]. Например, В.В. Зибзеев [и др.] с целью скорректирования психического состояния (гетеро- и аутоагрессия) спортсмена в условиях минимального временного интервала выделяют такие средства, применяемые при регуляции предстартового состояния дзюдоистов, как подвижные игры, телесные практики, дыхательные упражнения и другие [12].

Цель. Изучение практической востребованности психологического сопровождения спортсменов в соревновательный период и развития профессиональных компетенций тренеров и разработка модели психологического сопровождения тренеров и спортсменов в условиях интенсивных тренировок (сборы в летний период)

Задачи. Анализ литературы по проблеме психологического сопровождения спортсмена в предстартовый период; разработка программы и проведение исследования с целью изучения практической востребованности психологического сопровождения спортсменов в соревновательный период и развития профессиональных компетенций тренеров; разработка и апробация модели психологического сопровождения тренеров и спортсменов в условиях интенсивных тренировок (сборы в летний период).

Материалы и методы. Теоретический анализ литературы, анкетирование. В исследовании Р.Е. Рыбина, Г.Д. Бабушкина, В.П. Бачина описана модель психологического сопровождения спортсменов индивидуальных видов спорта, включающую тренировочную подготовку, обучение навыкам саморегуляции спортсменов и другие [13].

Результаты исследования.

По нашему мнению, важную роль в решении данной проблемы играет наличие профессиональных компетенций, владение навыками регуляции психических состояний спортсмена тренером. С целью изучения практической востребованности психологического сопровождения спортсменов в соревновательный период и развития профессиональных компетенций тренеров нами был проведен опрос тренеров и спортсменов индивидуальных видов спорта в период проведения сборов в летний период. Количество участников исследования – 54 респондента. Выборка представлена 16 тренерами спортивных секций учреждений дополнительного образования г. Курска и Курской области. В исследовании также приняли участие 38 спортсменов в возрасте 15-17 лет, имеющие опыт соревновательной деятельности. Нами была разработана анкета, включающая два блока для тренеров и для спортсменов. Блок для тренеров включал вопросы, направленные на изучение владением ими профессиональной терминологией и навыками в области методов и приемов психической регуляции, психологического сопровождения спортсменов в условиях тренировочного и соревновательного процессов и др. Блок для спортсменов включал вопросы по востребованности психологического сопровождения в условиях тренировочного и соревновательного процессов, роли тренера в решении проблем психоэмоционального состояния на предстартовом этапе, наличие навыков психической регуляции и др.

Анализ результатов исследования показал, что для 68,75 % респондентов психологическое сопровождение является одной из важных составляющих тренировочного и соревновательного процессов и оказывает серьезное влияние на спортивный результат. Для 25,0 % респондентов результативно может быть только психологическое сопровождение спортсменов специалистами психологических служб учреждений дополнительного образования. Между тем, роль тренера в формировании психологической подготовки спортсменов 56,25 % респондентов отметили как «значительную». Схожие результаты (62,5 %) получены на вопрос «Владеете ли вы навыками психической регуляции?» - 62,5 % респондентов ответили отрицательно. Однако, 81,25 % респондентов ответили положительно на утверждение «психологическая устойчивость спортсмена является залогом спортивных успехов».

Таким образом, исследование с целью изучения владением тренерами спортивных секций индивидуальных видов спорта ими профессиональной терминологией и навыками в области методов и приемов психической регуляции, психологического сопровождения спортсменов в условиях тренировочного и соревновательного процессов выявило противоречивые результаты. С одной стороны, респонденты отмечают важную роль психологической подготовки спортсменов в условиях тренировочного и соревновательного процессов. Больше половины опрошенных тренеров в психологической подготовке спортсменов свою роль отмечают как «значительную», 18,75 % отдают предпочтение психологическим службам учреждений дополнительного образования. Возможно, такие результаты связаны с недостаточным уровнем наличия профессиональных компетенций тренеров в области психологического сопровождения спортивной подготовки в целом.

В данном контексте обращают на себя внимание результаты исследования спортсменов. В частности, 76,31 % респондентов ответили утвердительно о важности владения навыками психической регуляции тренера и его умению «психологически подготовить» спортсмена на предстартовом этапе в связи с тем, что тренер является референтным лицом для спортсменов и участники соревнований «считывают» эмоциональный настрой и отношение тренера.

Выводы.

Теоретический анализ литературы и результаты исследования позволили нам разработать модель психологического сопровождения тренеров и спортсменов в условиях интенсивных тренировок (сборы в летний период), одним из элементов которого является обучение навыкам саморегуляции в предстартовый период. Основными составляющими данной модели выступают:

Блок психологической подготовки тренеров (тренинги, формирование профессиональных компетенций в области психологической подготовки)

Блок психологической подготовки спортсменов (тренинги, формирование личностных компетенций в области психической регуляции)

Профессиональный блок – работа со специалистами психологической службы (тренинги, дыхательные упражнения, обучение навыкам саморегуляции, психологической устойчивости).

Отличительной особенностью данной модели является совместное взаимодействие спортсменов и тренеров в процессе психологического обучения в условиях тренировочного процесса в период сборов, а также овладением навыками, «нарабатывании» различных приемов и способов психической саморегуляции, востребованных в предстартовый период. В настоящий момент проводится анализ апробации данной модели в тренировочный период (сборы в летний период).

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин, Г.Д. Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 1 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-predsorevnovatelnoy-psihologicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-sportsmenov> (дата обращения: 11.09.2024).
2. Бучнев, А.А. Педагогические условия повышения результативности действий дзюдоиста / А.А. Бучнев, Л.Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. № 4 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-povysheniya-rezultativnosti-deystviy-dzyudoista> (дата обращения: 15.09.2024).
3. Быстрова, Я.А. Сущностная характеристика понятия предстартового состояния / Я.А. Быстрова. Текст : электронный // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 6 (136). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnostnaya-harakteristika-ponyatiya-predstartovogo-sostoyaniya> (дата обращения: 10.09.2024).
4. Гельдибаева, Дж.С. Физические и физиологические характеристики дзюдоистов / Дж.С. Гельдибаева. Текст : электронный // Просвещение и познание. 2022. № 7 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-i-fiziologicheskie-harakteristiki-dzyudoistov> (дата обращения: 12.09.2024).
5. Денисов, К. Г. Состояние гемодинамики спортсменов-дзюдоистов / К.Г. Денисов, М.М. Кузиков. Текст : электронный // Человек. Спорт. Медицина. 2012. № 28. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-gemodinamiki-sportsmenov-dzyudoistov> (дата обращения: 09.09.2024).
6. Еганов, А.В. Влияние умения психологически настроить себя на схватку на характеристики подготовленности дзюдоистов / А.В. Еганов. Текст : электронный // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 5 (207). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-umeniya-psihologicheskii-nastroit-sebya-na-shvatku-na-harakteristiki-podgotovlennosti-dzyudoistov> (дата обращения: 11.09.2024).
7. Непочатых, А.В. Особенности спортивной мотивации подростков: личностный и групповой аспекты / А.В. Непочатых. Текст : электронный // Коллекция гуманитарных исследований. 2022. № 3 (32). С. 15-25. URL : https://elibrary.ru/download/elibrary_49531575_50312631.pdf (дата обращения: 12.09.2024).
8. Погребной, А.И. Современные мировые тенденции в спортивной подготовке дзюдоистов (обзор зарубежной литературы) / А.И. Погребной, И.О. Комлев. Текст : электронный // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-mirovy-e-tendentsii-v-sportivnoy-podgotovke-dzyudoistov-obzor-zarubezhnoy-literatury> (дата обращения: 01.10.2024).
9. Полевщиков, М.М. Диагностика предстартового функционального состояния организма спортсменов на основе психофизиологических параметров ЦНС / М.М. Полевщиков, Н.И. Палагина, В.В. Роженцов. Текст : электронный // Вестник спортивной науки. 2009. № 3. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-predstartovogo-funktsionalnogo-sostoyaniya-organizma-sportsmenov-na-osnove-psihofiziologicheskikh-parametrov-tsns> (дата обращения: 05.09.2024).
10. Программа научно-методического сопровождения подготовки дзюдоистов / А.О. Цысарь, Г.С. Мальцев, Ф.Х. Зекрин, А.Ф. Зекрин. Текст : электронный // ТиПФК. 2023. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programma-nauchno-metodicheskogo-soprovozhdeniya-podgotovki-dzyudoistov> (дата обращения: 09.09.2024).
11. Пустовалова, М.С. Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной

группы на этапе начальной спортивной специализации / М.С. Пустовалова, Г.И. Дерябина. Текст : электронный // Гаудеамус. 2016. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teh-nicheskaya-podgotovka-dzyudoistov-uchebno-trenirovochnoy-gruppy-na-etape-nachalnoy-sportivnoy-spetsializatsii> (дата обращения: 09.09.2024).

12. Регуляция предстартовых состояний дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства / Вик.В. Зебзеев, А.А. Тунев, О.С. Зданович, А.С. Михайлов. Текст : электронный // ТиПФК. 2022. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/regulyatsiya-pred-startovyh-sostoyaniy-dzyudoistov-na-etape-sovershenstvovaniya-sportivnogo-masterstva> (дата обращения: 05.09.2024).

13. Рыбин, Р.Е. Предсоревновательная подготовка пловцов высокой квалификации / Р.Е. Рыбин, Г.Д. Бабушкин, В.П. Бачин. Текст : электронный // ОНВ. 2015. № 3 (139). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predsorevnovatel'naya-podgotovka-plovtsov-vysokoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 10.09.2024).

14. Чикуров, А.И. Динамика психической готовности дзюдоистов на предсоревновательном этапе / А.И. Чикуров, А.П. Шумилин. Текст : электронный // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2006. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-psicheskoy-gotovnosti-dzyudoistov-na-predsorevnovatel'nom-etape> (дата обращения: 15.09.2024).

Получена: 29.08.2024 г.

Отредактирована 16.09.2024 г.

Принята к публикации: 18.09.2024 г.

IMPROVING MEDICAL UNIVERSITY TEACHERS' PEDAGOGICAL SKILLS AS THE KEY TOOL OF PROFESSIONAL EDUCATION PROGRESS

© Anton V. Nepochatyh

Anton V. Nepochatyh – Senior Lecturer at the Department of Physical Culture and Sports, Kursk State Agrarian University named after I.I. Ivanov
e-mail: Nepochatykh93@yandex.ru

Address: 305021, Kursk, Karl Marx str., 70, Russian Federation

ABSTRACT

Relevance. The content of pre-competitive training has a significant impact on the pre-start state of athletes, their psychological state. In this regard, the psychological aspect of preparing for competitions, along with physical training, is the subject of research by specialists in the field of pedagogical activity, as well as sports psychology. A number of studies have revealed the effectiveness of integrating psychological and physical training, including in individual sports. The content of such integration can be an educational component, which includes training in psychological state management techniques at the pre-start stage, mastering the skills of self-regulation of athletes in conditions of competitive activity. Goal. the study of the practical relevance of psychological support for athletes in the competitive period and the development of professional competencies of coaches and the development of a model of psychological support for coaches and athletes in conditions of intensive training (training camps in the summer)

Objectives. Analysis of literature on the problem of psychological support of an athlete in the pre-start period; development of a program and research to study the practical relevance of psychological support of athletes in the competitive period and the development of professional competencies of coaches; development and testing of a model of psychological support of coaches and athletes in conditions of intensive training (training camps in the summer).

Methodology. Theoretical analysis of literature, questionnaires.

Results. The analysis of the research results showed that for 68.75% of respondents, psychological support is one of the important components of the training and competitive processes and has a serious impact on sports performance. For 25.0% of respondents, only psychological support of athletes by specialists of psychological services of institutions of additional education can be effective. Meanwhile, 56.25% of respondents noted the role of the coach in shaping the psychological training of athletes as «significant». Similar results (62.5%) were obtained for the question "Do you have mental regulation skills?" - 62.5% of respondents answered negatively. However, 81.25% of respondents responded positively to the statement «the psychological stability of an athlete is the key to athletic success».

Conclusion. The study revealed contradictory results. On the one hand, respondents note the important role of psychological preparation of athletes in the conditions of training and competitive processes. More than half of the surveyed coaches note their role in the psychological training of athletes as "significant", 18.75% prefer psychological services of institutions of additional education. Perhaps such results are related to the insufficient level of professional competence of coaches in the field of psychological support of sports training in general. 76.31% of athletes answered in the affirmative about the importance of having the skills of mental regulation of the coach and his ability to "psychologically prepare" the athlete at the pre-start stage. A distinctive feature of the model of psychological support for coaches and athletes in conditions of intensive training (training camps in the summer) is the joint interaction of athletes and coaches in the process of psychological training in the conditions of the training process during the training camp, as well as mastering skills, "working out" various techniques and methods of mental self-regulation that are in demand in the pre-start period. At the moment, an analysis of the approbation of this model during the training period (training camps in the summer) is being carried out.

KEYWORDS: pre-start stage of the competition; judo; coach; psychological support; self-regulation

REFERENCES

1. Babushkin, G.D. Korrekciya predsorevnovatel'noj psihologicheskoy podgotovlennosti yunyh sportsmenov / G.D. Babushkin, E.G. Babushkin // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta. 2019. № 1 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksiya-predsorevnovatel-noy-psihologicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-sportsmenov> (data obrashcheniya: 11.09.2024).
2. Buchnev, A.A. Pedagogicheskie usloviya povysheniya rezul'tativnosti deystviy dzyudoista / A.A. Buchnev, L.D. Nazarenko // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. 2012. № 4 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-povysheniya-rezultativnosti-deystviy-dzyudoista> (data obrashcheniya: 15.09.2024).
3. Bystrova, YA.A. Sushchnostnaya harakteristika ponyatiya predstartovogo sostoyaniya / YA.A. Bystrova. Tekst : elektronnyj // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2016. № 6 (136). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnostnaya-harakteristika-ponyatiya-predstartovogo-sostoyaniya> (data obrashcheniya: 10.09.2024).
4. Gel'dibaeva, Dzh.S. Fizicheskie i fiziologicheskie harakteristiki dzyudoistov / Dzh.S. Gel'dibaeva. Tekst : elektronnyj // Prosveshchenie i poznanie. 2022. № 7 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-i-fiziologicheskie-harakteristiki-dzyudoistov> (data obrashcheniya: 12.09.2024).
5. Denisov, K. G. Sostoyanie gemodinamiki sportsmenov-dzyudoistov / K.G. Denisov, M.M. Kuzikov. Tekst : elektronnyj // Chelovek. Sport. Medicina. 2012. № 28. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-gemodinamiki-sportsmenov-dzyudoistov> (data obrashcheniya: 09.09.2024).
6. Eganov, A.V. Vliyanie umeniya psihologicheskii nastroit' sebya na skhvatku na harakteristiki podgotovlennosti dzyudoistov / A.V. Eganov. Tekst : elektronnyj // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2022. № 5 (207). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-umeniya-psihologicheskii-nastroit-sebya-na-shvatku-na-harakteristiki-podgotovlennosti-dzyudoistov> (data obrashcheniya: 11.09.2024).
7. Nepochatyh, A.V. Osobennosti sportivnoj motivatsii podrostkov: lichnostnyj i gruppovoj aspekty / A.V. Nepochatyh. Tekst : elektronnyj // Kolleksiya gumanitarnykh issledovaniy. 2022. № 3 (32). S. 15-25. URL : https://elibrary.ru/download/elibrary_49531575_50312631.pdf (data obrashcheniya: 12.09.2024).
8. Pogrebnoj, A.I. Sovremennye mirovye tendentsii v sportivnoj podgotovke dzyudoistov (obzor zarubezhnoj literatury) / A.I. Pogrebnoj, I.O. Komlev. Tekst : elektronnyj // Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-mirovy-e-tendentsii-v-sportivnoj-podgotovke-dzyudoistov-obzor-zarubezhnoy-literatury> (data obrashcheniya: 01.10.2024).
9. Polevshchikov, M.M. Diagnostika predstartovogo funktsional'nogo sostoyaniya organizma sportsmenov na osnove psihofiziologicheskikh parametrov CNS / M.M. Polevshchikov, N.I. Palagina, V.V. Rozhencov. Tekst : elektronnyj // Vestnik sportivnoj nauki. 2009. № 3. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-predstartovogo-funktsionalnogo-sostoyaniya-organizma-sportsmenov-na-osnove-psihofiziologicheskikh-parametrov-tsns> (data obrashcheniya: 05.09.2024).
10. Programma nauchno-metodicheskogo soprovozhdeniya podgotovki dzyudoistov / A.O. Cysar', G.S. Mal'cev, F.H. Zekrin, A.F. Zekrin. Tekst : elektronnyj // TiPFK. 2023. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programma-nauchno-metodicheskogo-soprovozhdeniya-podgotovki-dzyudoistov> (data obrashcheniya: 09.09.2024).
11. Pustovalova, M.S. Tekhnicheskaya podgotovka dzyudoistov uchebno-trenirovochnoj gruppy na etape nachal'noj sportivnoj spetsializatsii / M.S. Pustovalova, G.I. Deryabina. Tekst : elektronnyj // Gaudeamus. 2016. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnicheskaya-podgotovka-dzyudoistov-uchebno-trenirovochnoy-gruppy-na-etape-nachalnoy-sportivnoy-spetsializatsii> (data obrashcheniya: 09.09.2024).
12. Regul'yatsiya predstartovykh sostoyaniy dzyudoistov na etape sovershenstvovaniya sportivnogo masterstva / Vik.V. Zebzeev, A.L. Tunev, O.S. Zdanovich, A.S. Mihajlov. Tekst : elektronnyj // TiPFK. 2022. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/regulyatsiya-predstartovykh-sostoyaniy-dzyudoistov-na-etape-sovershenstvovaniya-sportivnogo-masterstva> (data obrashcheniya: 05.09.2024).
13. Rybin, R.E. Predsorevnovatel'naya podgotovka plovcov vysokoy kvalifikatsii / R.E. Rybin, G.D. Babushkin, V.P. Bachin. Tekst : elektronnyj // ONV. 2015. № 3 (139). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predsorevnovatel'naya-podgotovka-plovtsov-vysokoy-kvalifikatsii> (data obrashcheniya: 10.09.2024).
14. CHikurov, A.I. Dinamika psihicheskoy gotovnosti dzyudoistov na predsorevnovatel'nom etape / A.I. CHikurov, A.P. SHumilin. Tekst : elektronnyj // Psihopedagogika v pravoohranitel'nykh organakh. 2006. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-psihicheskoy-gotovnosti-dzyudoistov-na-predsorevnovatel'nom-etape> (data obrashcheniya: 15.09.2024).