

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ.
УПРАВЛЕНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫМ СОСТОЯНИЕМ В ВОЛЕЙБОЛЕ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 413 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Свистунова Андрея Александровича

Научный руководитель

доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

1. Общая характеристика работы

Любой человек, который имеет отношение к спорту и который хоть раз принимал участие в соревнованиях, знает, что самое трудное — это не тренировки, не сами выступления, а способность самоорганизоваться непосредственно перед стартом.

Кому из спортсменов не приходилось испытывать перед состязанием странное состояние, когда ощущается дрожь во всем теле, онемение в ногах, беспокойно лезут в голову навязчивые мысли о падениях, сомнения в исходе своего выступления. Это так называемое «предстартовое состояние».

Переходные состояния между состоянием физиологического покоя и рабочим состоянием (осуществлением действия) специалисты называют предрабочие (или предстартовые и стартовые) состояния человека, связанные с мыслями о предстоящей деятельности и мобилизационной готовностью к ней.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем **проблему** психологической подготовки спортсмена к соревновательной деятельности.

Объект исследования — процесс управления предстартовым состоянием у спортсменов, занимающихся волейболом.

Предмет исследования — методика воспитания психологической устойчивости юного спортсмена в соревновательной подготовке.

Цель исследования — рассмотреть эффективные средства и методы управления предстартовым состоянием волейболистов.

Задачи исследования — представить характеристику предстартового состояния спортсменов, средства и методы психологической подготовки волейболистов к соревнованиям.

Методы исследования — изучение и обобщение учебно-методической литературы и собственного опыта по заявленной теме.

1. Характеристика предстартового состояния

В спорте, как и в любой деятельности, существует волнение — это нормальное физиологическое состояние. Оно присуще каждому спортсмену, независимо от возраста, пола и квалификации. Перед стартом любого соревнования возникает мысленная настройка на это мероприятие, повышается мотивация, растет двигательная активность во время сна, повышается обмен веществ, увеличивается мышечная сила, в крови повышается содержание гормонов, эритроцитов и гемоглобина.

Таким образом, до начала работы у спортсменов возникают предстартовое состояние и собственно стартовое состояние, которые находятся под влиянием разминки. От качества разминки и характера предстартового состояния зависят скорость и эффективность вработывания в начале работы, а также наличие или отсутствие «мертвой точки». При длительной работе большой, субмаксимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности (при кислородном запросе свыше 1500 мл) может наблюдаться особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности.

Во время предстартового состояния происходит настройка организма на деятельность, активизируется вегетативная система организма (усиление кровообращения и дыхания, повышение обменных процессов и возбудимости мышц). Иначе говоря, возникает готовность организма и психики человека к предстоящей деятельности, к реагированию на сигналы. Перед предстоящей деятельностью возникает, как правило, волнение человека (эмоциональное возбуждение).

Спортивная деятельность и, прежде всего, выступление в соревнованиях приводят к физическому и психологическому напряжению, вызванному выполнением мышечной работы, эмоционально-психическим раздражителем (стрессорами).

К таким раздражителям относятся:

1. Большой объем информации, поступающий к спортсмену о соперниках, результатах соревнований и т.п. (особенно в игровых видах спорта, единоборствах и др.).

2. Необходимость осмысливания информации в условиях дефицита времени.

3. Высокий уровень мотивации — социальной значимости решений, принимаемых спортсменом.

Во время осуществления этих процессов большую роль играют эмоции, т.е. личное отношение человека к окружающим и к себе, которое определяется его потребностями и мотивами. Значение эмоций в поведении состоит в оценочном влиянии на деятельность систем организма (сенсорных и моторных). От этого зависит поведение человека в ситуациях, требующих решения задач, и определяются способы действий. Эмоции ярко проявляются в предстартовом состоянии, а также непосредственно во время спортивной борьбы. Эмоциональный настрой способствует увеличению эффективности действий спортсмена.

Различают предстартовые изменения двух видов – неспецифические (при любой работе) и специфические (связанные со спецификой предстоящих упражнений)].

К числу неспецифических изменений относят 3 формы предстартовых состояний: боевую готовность, предстартовую лихорадку и предстартовую апатию.

Предстартовая лихорадка, впервые описанная О. А. Черниковой еще в 1937 году, вызывается сильным эмоциональным возбуждением. Обычно она сопровождается рассеянностью, неустойчивостью переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что вызывает снижению критичности, приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с близкими, друзьями, тренерами. Внешний вид выдает такого человека сразу и позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется пятнистый румянец. При длительном сохранении этого состояния человек теряет аппетит, нередко наблюдаются расстройства кишечника, пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы.

В случае возникновения предстартовой лихорадки у спортсменов отмечается повышенная нервозность, возникают фальстарты, а движения начинаются в неоправданно быстром темпе и вскоре приводят к истощению ресурсов организма.

Предстартовая апатия противоположна лихорадке. Она возникает либо при нежелании человека выполнять предстоящую деятельность из-за частой ее повторяемости («приелась»), либо в случае, когда при большом желании осуществлять деятельность, как следствие, происходит «перегорание» из-за длительно продолжавшегося эмоционального возбуждения. Апатия сопровождается сниженным уровнем активации, торможением, общей вялостью, сонливостью, замедленностью движений, ухудшением внимания и восприятия, урежением и неравномерностью пульса, ослаблением волевых процессов.

В процессе длительной работы негативные сдвиги состояний в результате лихорадки и апатии могут преодолеваются, но при кратковременных соревновательных упражнениях такой возможности нет.

Боевое возбуждение (или «боевая готовность») является оптимальным предстартовым состоянием, во время которого наблюдаются желание и настрой человека на предстоящую борьбу. Эмоциональное возбуждение средней интенсивности помогает мобилизации и собранности человека.

У лиц с высокой степенью самоконтроля наблюдается стремление к уточнению инструкций и заданий, к проверке и опробованию места

деятельности и оборудования, отсутствуют скованность и повышенная ориентировочная реакция на обстановку. Качество выполнения заданий у них не снижается, а вегетативные показатели не выходят за пределы верхних границ физиологической нормы.

На формы проявления предстартовых реакций также оказывают влияние типы нервной системы: у спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами – сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность, у холериков – предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии.

Очевидно, что слишком рано возникающее предстартовое состояние приводит к быстрой истощаемости нервного потенциала, снижает психическую готовность к предстоящей деятельности. И хотя однозначный ответ здесь дать трудно, но для некоторых видов деятельности оптимальным является интервал в 1–2 часа.

Таким образом, предстартовое состояние — рефлекторная эмоциональная реакция, наступающая перед ответственными стартами. В физиологических условиях она характеризуется усилением и мобилизацией всех функций организма.

Оптимальный уровень предстартового возбуждения называется состоянием боевой готовности. В этот период могут наблюдаться нарушение сна, некоторое учащение ЧСС, умеренное повышение артериального давления, основного обмена, содержания адреналина и сахара в крови, укорочение скрытого периода двигательной реакции и т. д.

Стартовая лихорадка сопровождается преобладанием процессов возбуждения в ц. н. с. Обращают на себя внимание черты лица спортсмена: заостренный нос, бледные кожные покровы или, наоборот, пятнисто-красный румянец. Спортсмен становится раздражительным, капризным, упрямым и даже грубым. Ухудшается аппетит, появляется бессонница, резко учащается ЧСС и повышается АД. Отмечаются дрожание пальцев рук и повышенная влажность ладоней.

При выраженной стартовой лихорадке наблюдается недостаточное расслабление мышц при максимально скоростных усилиях, а при выполнении больших нагрузок раньше наступает утомление. Тоническое напряжение мышц-антагонистов снижает величину усилия при предельных силовых напряжениях.

Перевозбуждение нервной системы может смениться тормозными процессами — стартовой апатией.

Стартовая апатия в большинстве случаев приводит к снижению спортивных результатов, но это не является основанием для обвинения спортсмена в трусости и слабости морально-волевой подготовки. Спортсмен жалуется на вялость, сонливость в дневные часы, ухудшается координация привычных технических действий, замедляется двигательная реакция и т. п.

2. Средства и методы управления предстартовым состоянием волейболистов.

Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние как на активность волейболистов в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность игровых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают волейболисту избегать излишних возбуждений во время тренировочных занятий и соревнований, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и т.п.

Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости соревнований. В течение игры она неодинакова. Наиболее интенсивные эмоции проявляются в ответственные моменты игры, особенно в конце партий.

Самым важным и надежным методическим приемом, используемым тренером, считается прием саморегуляции.

Перед игрой, в целях преодоления предстартовых состояний, настройки на игру, мы прежде всего раскрываем нашим подопечным сильные и особенно слабые стороны игры соперника. Если девочки начинают относиться к сопернику несколько пренебрежительно, мы тут же находим неопровержимые доказательства того, как трудно с ними бороться, но если разговор о сильных сторонах соперника вдруг у них вызывает опасения, излишнее волнение, мы находим массу примеров слабости соперника.

«Десенсибилизация» — еще один методический прием саморегуляции. С его помощью игрок как бы приучает свою психику к неблагоприятным эмоциям. Наиболее распространенный вариант этого приема таков. В условиях пассивного отдыха мы советуем (например, лежа в постели перед сном) вспомнить неудачные моменты, желательно в играх с будущим соперником, вспомнить реакцию трибун на такую ошибку, реплики партнера.

После этого вновь применить формулы аутотренинга, и на фоне эмоционального расслабления начать противоположный сеанс: теперь уже в воображении вызываются картины прошлых успехов, удачных действий, красиво забитых мячей. При этом спортсмен должен ощутить легкое возбуждение, небольшой «предыгровой мандраж». Такое чередование положительных и отрицательных воспоминаний можно повторять несколько раз.

Так регулируется предстартовое состояние игроков, используя набор неприятных и приятных ассоциаций.

Непосредственно перед игрой, когда команда собралась в раздевалке, тренер дает последние наставления (обычно развернутую установку на игру большинство тренеров предпочитает давать раньше, за несколько часов до ее начала).

В этот момент и начинает в полной мере развиваться предыгровое психическое состояние. Нередко оно выражается очень ярко, часто в форме невротических реакций: реакции ожидания или реакции пресыщения.

Первая — результат чрезмерного психического напряжения перед предстоящими испытаниями.

Ее внешние признаки: «лихорадочный» блеск глаз, покраснение кожи лица, суетливые движения, безудержная разговорчивость, громкий голос, беспричинный смех.

В таком случае тренер советует применять следующие приемы регуляции:

- тщательно, медленно переодеваться;
- следить за своей речью: говорить медленнее, чем обычно (в действительности речь будет нормальной);
- при переодевании фиксировать внимание на каких-либо предметах;

Предыгровая разминка начинается с дыхательных упражнений: например, 3 раза подряд глубокий вдох — затем спокойный, удлинённый полный выдох. Упражнения общего характера в начале разминки выполняться должны так, чтобы движения были относительно медленные, но широкие по амплитуде. В основной части разминки выполнять подачи и передачи мяча в связке с партнером с близких дистанций, чтобы обязательно попасть в площадку, в начале игры не торопиться с атаками, больше уделять внимания действиям в защите.

Разминка способствует оптимизации предстартового состояния, обеспечивает ускорение процессов вработывания, повышает работоспособность.

Под разминкой понимается выполнение упражнений, которое предшествует выступлению на соревновании или основной части тренировочного занятия. Механизмы положительного влияния разминки на последующую соревновательную или тренировочную деятельность многообразны.

1 Разминка повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров коры больших полушарий, вегетативных нервных центров, усиливает деятельность желез внутренней секреции, благодаря чему создаются условия для ускорения процессов оптимальной регуляции функций во время выполнения последующих упражнений.

2 Разминка усиливает деятельность всех звеньев кислороднотранспортной системы (дыхания и кровообращения): повышаются ЛВ, скорость диффузии O_2 из альвеол в кровь, ЧСС и сердечный выброс, АД, венозный возврат, расширяются капиллярные сети в легких, сердце, скелетных мышцах. Все это приводит к усилению снабжения тканей кислородом и соответственно к уменьшению кислородного дефицита в период вработывания, предотвращает наступление состояния «мертвой точки» или ускоряет наступление «второго дыхания».

3 Разминка усиливает кожный кровоток и снижает порог начала потоотделения, поэтому она оказывает положительное влияние на терморегуляцию, облегчая теплоотдачу и предотвращая чрезмерное перегревание тела во время выполнения последующих упражнений.

4 Многие из положительных эффектов разминки связаны с повышением температуры тела, и особенно рабочих мышц. Поэтому разминку часто называют разогреванием. Оно способствует снижению вязкости мышц, повышению скорости их сокращения и расслабления. Как выявил А. Хилл¹, в результате разминки скорость сокращения мышц млекопитающих увеличивается примерно на 20% при повышении температуры тела на 2°. При этом увеличивается скорость проведения импульсов по нервным волокнам, снижается вязкость крови. Кроме того, увеличивается скорость метаболических процессов (прежде всего в мышцах) благодаря повышению активности ферментов, определяющих скорость протекания биохимических реакций (с увеличением температуры на 1° скорость метаболизма клеток увеличивается примерно на 13%). Повышение температуры крови вызывает сдвиг кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора), что облегчает снабжение мышц кислородом.

Вместе с тем эффекты разминки не могут быть объяснены только повышением температуры тела, так как пассивное разогревание (с помощью массажа, облучения инфракрасными лучами, ультразвука, диатермии, сауны, горячих компрессов) не дает такого же повышения работоспособности, как активная разминка.

Продолжительность и интенсивность разминки и интервал между разминкой и основной деятельностью определяются рядом обстоятельств: характером предстоящего упражнения, внешними условиями (температурой и влажностью воздуха и др.), индивидуальными особенностями и эмоциональным состоянием спортсмена. Оптимальный перерыв должен составлять не более 15 мин, на протяжении которых еще сохраняются следовые процессы от разминки. Показано, например, что после 45 мин перерыва продолжительный эффект разминки утрачивается, температура мышц возвращается к исходному, предразминочному, уровню.

В целях саморегуляции эмоционального состояния можно использовать специально организованную разминку, являющуюся важнейшим средством полной реализации высокого уровня тренированности спортсмена. Разминка позволяет спортсмену подготовить организм к предстоящим соревновательным нагрузкам, регуляции предстартового состояния, освободить от опасных и надоедливых сомнений, а также убедиться, что спортивная одежда и обувь не создает неудобств.

Для предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний и формирования состояния готовности к игре, а также ускорения вработываемости большое значение имеет разминка. Разминку юные спортсмены должны проводить самостоятельно, причем инертному игроку нужно в разминку включать несколько групповых упражнений. При этом тренер должен провести 2-3-минутную беседу со всеми игроками вместе с запасными, в которой напомнить основные положения предстоящей игры и дать предыгровую установку.

Невротическая реакция сопровождается ощущением слабости, быстрой утомляемостью уже в начале разминки, сухостью во рту, чувством обреченности. Ее внешние проявления: молчаливость, бледность, дрожание пальцев рук, отсутствующий взгляд.

Тут могут помочь иные приемы регуляции:

- «рационализация», то есть объяснение, что состояние, в котором находится спортсмен, не что иное, как невротическая реакция, с которой можно эффективно бороться;
- снятие значимости — спортсмену тренер внушает, что данная игра не так уж важна, что впереди еще много игр и что

поражение, а тем более неудачные действия отдельного игрока не приведут к тяжелым для команды последствиям;

- воспроизведение чувства успеха — спортсмену тренер напоминает эффективные, а главное, эффективные действия в предыдущих играх;
- отвлечение — подключение к разговорам партнеров, прослушивание музыки и т. п.;
- упражнение на «релаксацию» — напряжение и расслабление мышц рук, туловища, шеи, лица;
- дыхательные упражнения (чередование глубокого и поверхностного дыхания);
- установка перед игрой на максимально быстрые действия, на жесткую и активную игру.

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит также и от умелого управления и руководства командой. При участии команды в турнире необходимо установить рациональный режим, при этом свободный день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, но обязательно провести легкую тренировку с мячом. В игровой день необходимо избегать каких-либо напряженных действий, длительных прогулок, долгих переездов. Питание должно быть умеренным, привычным, за 3-4 часа до игры. В процессе игры возникает множество моментов, ситуаций, которые требуют оперативного вмешательства тренера. Например, ввести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от установок тренера на игру, или при неопределенных действиях игроков соперника. Для этого тренер использует замены игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры. Замены могут быть произведены по различным причинам – для отдыха игрока, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом нельзя злоупотреблять заменами и проводить их без основания. Тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры.

Недопустима замена при однократной ошибке. Это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности.

Перерывы же должны использоваться для отдыха, для изменения тактического рисунка игры и корректировки индивидуальных действий, для сбивания темпа игры, при потере инициативы или при растерянности игроков, для поднятия духа в команде.

3. Структура работы

Дипломная работа Свистунова Андрея Александровича «Характеристика предстартового состояния. Управление предстартовым состоянием в волейболе» раскрывает проблему психологической подготовки спортсмена к соревновательной деятельности.

Актуальность данного исследования представляется нам достаточно актуальной, т.к. успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности, чтобы в соревнованиях реализовать в полной мере свои способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности организма, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

В ходе исследования автор представил эффективные средства и методы управления предстартовым состоянием юных волейболистов, каковыми являются приемы саморегуляции и регуляции, разминка и другие.

Работа Свистунова А. А. оформлена в соответствии с требованиями и заслуживает возможности присуждения квалификации «Бакалавр прошедшего обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура».

4. Экспериментальная часть

Цель исследования – рассмотреть эффективные средства и методы управления предстартовым состоянием волейболистов.

Задачи исследования – представить характеристику предстартового состояния спортсменов, средства и методы психологической подготовки волейболистов к соревнованиям.

Методы исследования – изучение и обобщение учебно-методической литературы и собственного опыта по заявленной теме.

Педагогическое исследование мы проводили на базе **МБУ ДО «Новоузенская ДЮСШ»**.

Самым простым способом развития в спортсмене боевой готовности является выработка определенной привычки к соревновательным условиям. Чем чаще спортсмен выступает на соревнованиях любого уровня, товарищеских матчах, ответственных турнирах или просто привыкает к тому,

что, например, игра – это неотъемлемая часть тренировки, тем быстрее в нем будет вырабатываться условный рефлекс, предстартовое состояние, способствующее эффективной игровой деятельности.

Представим, как со временем в процессе учебно-тренировочных занятий вырабатывается готовность организма и психики юного спортсмена к предстоящей соревновательной деятельности.

Частота пульса у девочек-волейболисток при ожидании игры

Фамилия, имя	4 часа до игры		перед разминкой		после разминки		за 10 минут до игры	
	2015	2016	2015	2016	2015	2016	2015	2016
Валерия Морозова	84	74	88	72	160	156	140	128
Алена Егорова	82	74	88	70	156	148	142	120
Анастасия Козлова	78	72	86	72	152	148	142	124
Алия Жусупова	76	72	88	74	154	146	140	118
Елизавета Алаева.	75	70	84	72	150	140	138	112
Средний показатель	79	72,4	86,8	72	154	147,6	140,4	118,2

Как видим, организм спортсмена (показания пульса) в процессе тренировок и неоднократных выступлений на соревнованиях со временем может адаптироваться к факторам, как психической напряженности, так и к физическим нагрузкам. Приобретенный игровой опыт, улучшение спортивной формы, технико-тактической подготовки повышают уверенность юных спортсменок в своей спортивной форме и готовности к соревнованиям.

Лучшие показатели имеет Елизавета Алаева, которая неоднократно на соревнованиях различного ранга была признана самым результативным игроком команды.

Волейболистки нашей ДЮСШ – чемпионы Первенства Саратовской области по волейболу. Так, с 3 по 5 ноября в Балаково прошло первенство области по волейболу среди девушек 2000-2001 г.р. В соревнованиях приняли участие шесть сильнейших команд области, по результатам первенства команда Новоузенской ДЮСШ получила право представлять наш регион на состязаниях Приволжского Федерального округа, игры которого прошли в ноябре-декабре в Самаре.

Волейболистки Новоузенской ДЮСШ, показавшие высокие результаты, были подготовлены опытным тренером-преподавателем Белоусовым С.В.

Результаты выступлений в соревнованиях подтверждают эффективность методов предстартовой подготовки наших воспитанниц.

Однако все эти приемы являются, по нашему мнению, эффективными лишь при двух условиях: во-первых, необходимо применять их в комплексе, во-вторых, надо обязательно верить в их пользу. Без такой веры невозможна психорегуляция.

5. Заключение

Обучение волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует обычно не менее двух-трех месяцев систематических занятий. Эффективность применения приемов саморегуляции возможна лишь в том случае, если спортсмен полностью овладел этими приемами, как в процессе тренировочной, так и в соревновательной деятельности.

Основное содержание работы по подготовке волейболисток к соревнованиям следует осуществлять по следующим направлениям:

- систематический анализ соревновательной деятельности спортсмена с выяснением удачно и неудачно выполненных элементов игры;
- развитие у спортсменов ориентации на результативность деятельности как качество личности;
- формирование у спортсменов постановки соревновательных целей с учетом индивидуальных особенностей их психических состояний, типа внимания и игровой функции;
- формирования у спортсменов оптимального уровня эмоциональной устойчивости;
- обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях.

При подготовке команды и каждого игрока в отдельности к конкретным соревнованиям или игре тренер не ограничивается только психологической подготовкой игроков своей команды, он должен снабжать команду необходимой информацией о слабых или сильных сторонах игроков команды противника, используя при этом данные «спортивной разведки». Во всех случаях указания тренера должны быть лаконичными, точными и ясными, тон уверенный и спокойный.

И что особо необходимо подчеркнуть, в основе успешной соревновательной деятельности, уверенности игроков в своих силах, надежности их действий лежит серьезная физическая и технико-тактическая подготовка игроков.

6. Список использованных источников:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – [Текст] / А.В. Алексеев Ростов/ н Д: Феникс, 2006. – 352 с.
2. Васильева, В. В. Изменение функционального состояния организма при разминке [Текст] / В. В. Васильева. М. : Физкультура и спорт, 2005. - 496 с.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. [Текст] / Б.А. Вяткин - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 144 с.
4. Калинкина Е. В., Синкина О. А. Предстартовое состояние спортсмена [Текст] / Е. В. Калинкина, О. А. Синкина // Молодой ученый. — 2016. — №8. — С. 1206-1208.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов [Текст] Спб.: Питер Принт, 2002. – 380 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов М.: Академия, 2003. — 480 с.