

# ФУТБОЛ

## ПРОФИ

**Научно-методические  
основы УТП**

**СТРЕЙЧИНГ  
в тренировочном процессе**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА**

**Отработка  
зонального прессинга**

**ИГРА ГОЛОВОЙ  
в атаке и обороне**

**НОВЫЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ  
юных футболистов**

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ  
ПРОЦЕСС**





**Научно-методические основы построения учебно-тренировочного процесса в футболе**  
**Валерий ШАМАРДИН**  
**Scientific and methodical basis of formation of study and training process in football**  
**Valery SHAMARDIN**

The planning of study and training process is one of the most complicated problems for a trainer because of many corresponding versatile aims. Various trends in development of sports training system have always been and remain by now central points in theory and policy of sportsmen's training itself. At present one can say of the existing rather harmonious system of training process periodization, which is the subject of discussion in present article.

4-11

**Стрейчинг в тренировочном процессе футболистов**  
**Василий СОЛОМОНКО, Александр СОЛОМОНКО**  
**Stretching in football players' training process**  
**Vasily SOLOMONKO, Alexander SOLOMONKO**

Authors introduce readers to methodological basics of stretching – one of constituents of physical training. In the first part of the article different aspects of stretching exercises are discussed reasoning from its biomechanical effect on muscles, ligaments, joints. In the following issue of «Football-Prophy» the article's second part will be published, which is about the direct application of stretching.



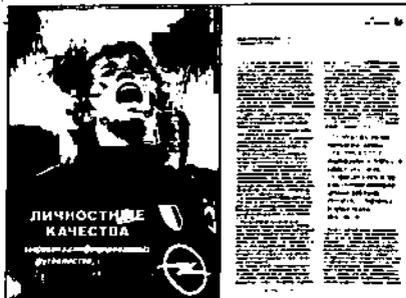
12-21



**Анализ игры головой в атаке и обороне**  
**Сергей КРАВЧЕНКО**  
**The analysis of heading in attack and defense**  
**Sergei KRAVCHENKO**

At present the players' skill in heading is an acute problem and it applies to forwards as well as defenders. Trained by Soviet football school, the author of the article had perfect aerial ability. He imparts to readers his own practical skills of heading and how to work through this important element in training process.

22-25



**Личностные качества высококвалифицированных футболистов, влияющие на эффективность их деятельности**  
**Валентина ВОРОНОВА, Светлана ШУТОВА**  
**Now personal qualities of highly skilled football players influence the efficacy of their performance**  
**Valentina VORONOVA, Svetlana SHUTOVA**

Sports achievements are naturally connected with constant growth in individual results of each sportsman and this process leads to revision and toughening of qualifying requirements concerning sports results of all sportsmen. Authors take up these requirements supporting their views with the latest research data.

34-43

**Физические контакты и проблема «мелкого» фола в судействе**  
**Андрей БУДОГОССКИЙ, Евгений ТУРБИН**  
**Physical contacts and the problem of «petty» foul in refereeing**  
**Andrey BUDOGOSKY, Yevgeny TURBIN**

In the previous issue of «Football-Prophy» authors discussed the topical question of contemporary football – classification of single combats and fouls in the view of The Rules of Football. The continuation of the article in the current issue gives the detailed analysis of refereeing methodology.



44-48



**Новая методика для развития способностей при игре в футбол**  
**Хорст ВАЙН**  
**New method to master skills while playing football**  
**Horst WEIN**

The author presents the structure of harmonic and appropriate development of junior football players starting from simple and individual situations to more complex, collective ones; from the stage of «beginner» to the level of a fully «shaped» player.

49





# ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА

*высококвалифицированных  
футболистов, влияющие  
на эффективность их деятельности*



**Валентина ВОРОНОВА** (Украина), кандидат педагогических наук, профессор,  
**Светлана ШУТОВА** (Украина), кандидат педагогических наук, доцент

Спортивные достижения закономерно связаны с постоянным ростом индивидуальных результатов каждого спортсмена, что приводит к пересмотру и ужесточению квалификационных требований относительно спортивных результатов всех спортсменов. Данная тенденция не может не сказываться на росте величины физических и психических нагрузок. Спортивная тренировка сегодня ставит высокие требования и к соревновательной деятельности футболистов, что связано со следующими тенденциями, характерными для современного спорта вообще и футбола в частности [5, 6, 11]:

- дорогостоящим, долговременным и творческим процессом подготовки спортсменов с привлечением широкого круга необходимых специалистов;
- относительно коротким периодом высокоэффективной спортивной жизни;
- невозможностью полной и своевременной реализации индивидуальных возможностей психики и личностного роста в процессе профессионального становления.

Таким образом, очевидна необходимость организации психологически обоснованной системы диагностики в футболе, которая послужила бы основанием для разработки личностных психологических характеристик высококвалифицированных футболистов с учетом психологических особенностей их деятельности, определяемой многими факторами: условиями протекания игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы в ходе матча и др. [3, 8, 11, 12, 13].

Интенсивное развитие психологии спорта в 70-х годах прошлого века положило начало разработке технологий психологического моделирования личностных качеств, предопределяющих успешность деятельности спортсменов [1, 4, 8, 9, 14, 16].

Как подчеркивают многие авторы [2, 3, 7, 8], при изучении «моделей сильнейших спортсменов», наиболее трудно решаемым направлением здесь является разработка модельных характеристик именно психологических показателей. Связано это прежде всего с чрезвычайной сложностью объекта моделирования, для полного описания которого еще не собрано достаточно материала. Так, в модельной характеристике психологические параметры должны отвечать ряду требований [9].

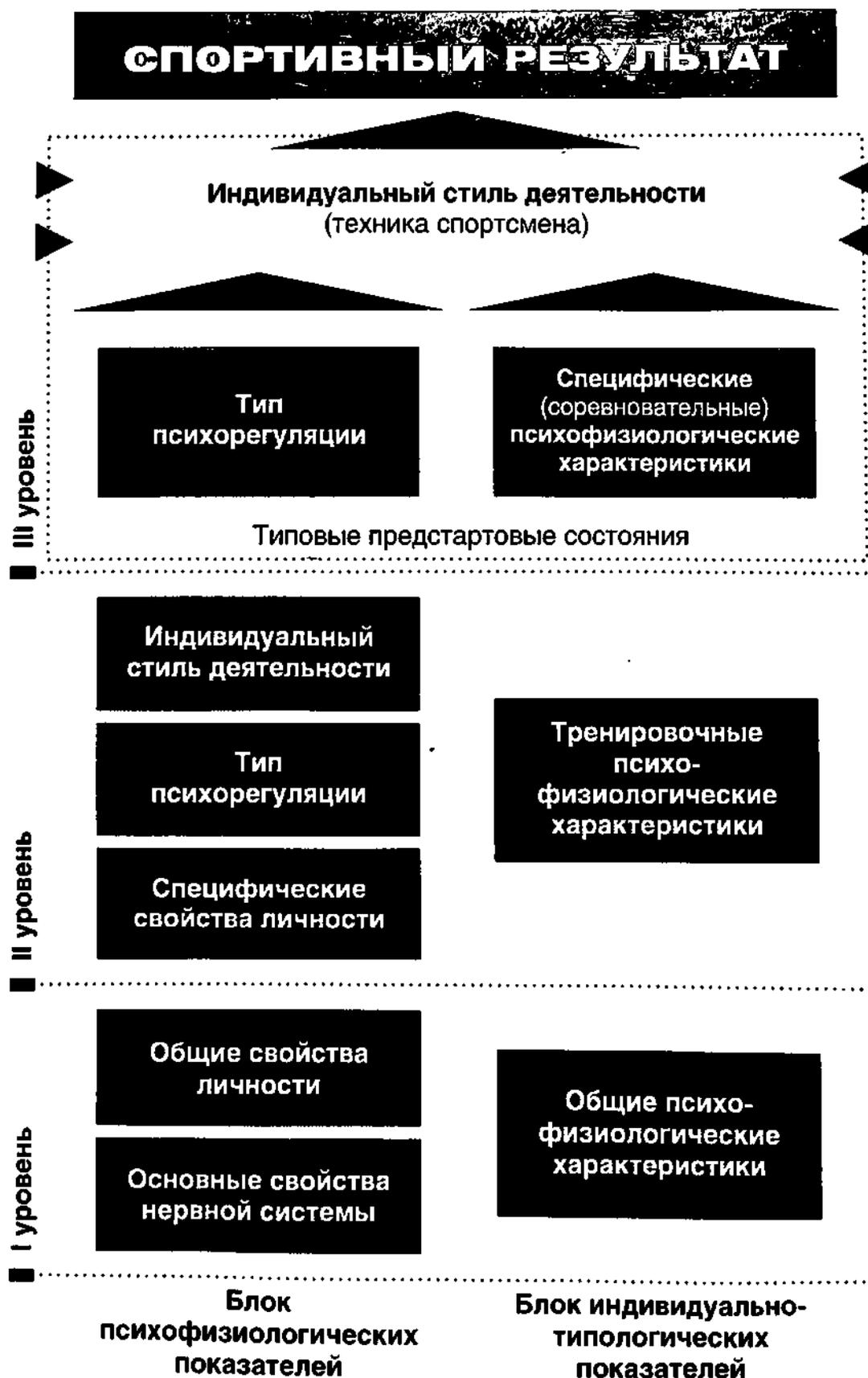
Во-первых, наличие определенных психологических качеств и свойств должно быть необходимым условием для достижения высокого результата. Они должны формироваться и развиваться в процессе тренировки, затрагивая

весь путь становления спортсмена, оказывать положительное влияние на уровень его мастерства и успешное выступление в соревнованиях.

Во-вторых, модельные психологические характеристики высококвалифицированных спортсменов необходимо рассматривать на трех уровнях: соревновательном, тренировочном и общем. Соревновательный уровень – самый важный и трудный для исследователя, так как здесь мы не можем измерить какие-то психологические показатели, и опосредованно, по косвенным признакам, судим об адекватности психологического состояния спортсмена и моделируемого в конкретный период времени. На этом уровне можно только говорить о вероятности проявления каких-то качеств и свойств в «модели состязания» [2, 6, 10, 11].

**Спортивные достижения закономерно связаны с постоянным ростом индивидуальных результатов каждого спортсмена, что приводит к пересмотру и ужесточению квалификационных требований относительно спортивных результатов всех спортсменов**

Одной из наиболее полных является схема психологических параметров моделей сильнейших спортсменов, предложенная В.Д.Блюминштейном и Н.А.Худадовым [16] (рис. 1). На ней представлено условное разделение психологических параметров моделей спортсменов на этапе сохранения достижений, с учетом того, что элементы каждого уровня присутствуют при достижении высокого результата. В то же время у спортсменов высокого уровня мастерства имеются достаточно высокие значения элементов I и II уровней, наличие и сформированность которых обеспечивает достижение стабильных и высоких результатов. Недостаточное развитие



**Мотивация достижения высокого спортивного результата**

**Патриотическая подготовленность**

Рис. 1. Психологические параметры моделей сильнейших спортсменов (по Н.А.Худадову и Б.Д.Блюминштейну, 1981)

## Объяснение к понятийному аппарату

**Локус контроля.** Люди различаются между собой по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил – случая, других людей и т.д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу. Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности и в случае неудач, и в сфере достижений, причем это в разной степени касается различных областей социальной жизни.

**Локус контроля в области достижений.** Высокие показатели – высокий уровень субъективного самоконтроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Считает, что он сам добился всего того хорошего, что было и есть в его жизни, и, что он способен с успехом преследовать свои цели в будущем. Низкие показатели – приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам: везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

**Уравновешенность нервной системы** – одинаковая степень выраженности процесса торможения и процесса возбуждения.

**Психотизм** – склонность к асоциальному поведению, неадекватность эмоциональных реакций, высокая конфликтность, эгоистичность, неконтактность, равнодушие.

**Нейротизм** – эмоциональная устойчивость (стабильность или нестабильность), характеризует сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях; выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроения, беспокойству и озабоченности.

**Конформизм** – подчинение поведения человека (желаний, стремлений, мнений и т.п.) требованиям группы, команды, коллектива.

**Нонконформизм** – неподчинение поведения человека (желаний, стремлений, мнений и т.п.) требованиям группы, команды, коллектива, когда он (человек) противопоставляет себя группе.

**Пластичность психомоторная** – характеристика типичной для человека гибкости при переключении с одной физической работы на другую, выраженность склонности к разнообразным формам двигательной активности и различным видам ручного труда.

**Эмоциональность коммуникативная** – интенсивность эмоционального переживания в случае неудач в общении, типичная для человека чувствительность к оттенкам межличностных отношений; выраженность радости и уверенности в себе в процессе социального взаимодействия.

**Скорость коммуникативная** – характеристика скорости речевой активности и вербализации мыслей.

**Корреляция** – взаимосвязь между двумя показателями (чем выше коэффициент корреляции, тем сильнее взаимосвязь – при соответствующих статистических критериях).

или неправильная сформированность психологических показателей на одном из уровней приводит к нарушению спортивной формы и даже к тому, что просто невозможно показать высокий результат.

Одним из условий достижения высокого и стабильного результата для спортсмена в экстремальных условиях соревнований (I уровень), является сформированность индивидуального, наиболее рационального стиля деятельности, оптимального состояния, мотивации достижений высокого результата, оптимального функционирования психофизических функций. В свою очередь, формирование собственного индивидуального стиля деятельности базируется прежде всего на специфических качествах и свойствах личности спортсмена и, в частности, на высших психических функциях (II уровень). Благодаря результатам исследования специфических параметров личности данного уровня можно экстраполировать (предвидеть) и прогнозировать вероятность успеха спортсмена. На этом же уровне происходит планирование возможных путей компенсации; кроме того, заканчивается отбор спортсменов, так как отсутствие или недостаточное развитие какого-либо параметра личностной характеристики психологического качества вряд ли позволит спортсмену эффективно вести борьбу на I уровне [16].

Для благоприятного формирования основополагающих качеств и свойств следует также учитывать обязательные показатели III уровня (как основания, фундамента пирамиды). При этом специфика видов спорта предъявляет свои требования, выделяя из этого многообразия параметров те, на которых в дальнейшем будет строиться вся пирамида. Авторы предложенного подхода подчеркивают, что необходимо также учитывать, что на выбор и значимость специфических психологических качеств могут влиять, с одной стороны, индивидуально-типологические особенности спортсмена, а с другой – требования конкретного вида спорта.

Последующие исследования спортивных психологов преследовали цель наполнить конкретным количественным материалом предложенные параметры моделей сильнейших спортсменов [4, 8, 9, 10, 14]. Признавая основополагающую роль параметров I-го уровня данной схемы и конкретизируя критерии спортивной пригодности Н.Попов [10], относит к основным такие подструктуры личности спортсмена:

I-я – на уровне нервных процессов (сила, подвижность, хороший баланс нервных процессов, динамичность нервной системы и ее лабильность);

II-я – на уровне психических процессов, где, согласно С.Л.Рубинштейну, «ядром способности» личности является не усвоенные им действия, а те психические процессы и их качество, через которые эти действия реализуются [15];

III-я – на уровне направленности личности и специально обусловленных отношений – является основополагающей по отношению к предыдущим, поскольку выполняет функцию

объединения подструктур в единую структуру пригодности.

Все названное, а также обозначение моделирования как «использование моделей для определения или уточнения характеристик и рационализации способов построения вновь конструируемых объектов» [1], применительно к специальной психологической подготовке определяет цель настоящей статьи:

– определение психологических параметров личности спортсмена-футболиста, характерных для его деятельности на этапе сохранения достижений;

– выявление количественных показателей психологических параметров, детерминирующих эффективность соревновательной деятельности футболиста.

Исследования проводились в соревновательном периоде в течение четырех сезонов с 2001 по 2005 г. В них приняли участие 87 футболистов команд высшей лиги Украины – «Металлург» (Донецк), «Арсенал» (Киев), «Черноморец» (Одесса), «Ворскла» (Полтава).

## Среди всех рассматриваемых показателей соревновательной деятельности футболистов наиболее зависимым от психологических проявлений личности спортсмена является количество выполненных технико-тактических действий

### Результаты исследования и их обсуждение

Для выявления приоритетной значимости исследуемых психологических качеств футболистов на этапе сохранения достижений был проведен корреляционный анализ между 46-ю показателями психологических качеств и 5-ю показателями соревновательной деятельности спортсменов. В качестве информативных показателей соревновательной деятельности футболистов на этапе сохранения достижений специалистами в области футбола были предложены следующие: общее время участия в игре, коэффициенты активности, эффективности, интенсивности ведения игры, количества выполненных технико-тактических действий и брака, которые определялись с помощью педагогического наблюдения.

В результате проведенного корреляционного анализа было выявлено, что из 46-ти изучаемых психологических качеств, только 13 имеют достоверную взаимосвязь с результатами соревновательной деятельности футболистов

(при уровне значимости  $\alpha = 0,05$ ). Среди них: психическое состояние – самочувствие, уравновешенность как типологическое свойство нервной системы, мотивация к избеганию неудач, конформизм – неконформизм и др. (рис. 2). Эти психологические параметры коррелируют со всеми показателями соревновательной деятельности футболистов, за исключением одного – интенсивности ведения игры (который, очевидно, требует комплексного проявления нескольких значимых качеств одновременно).

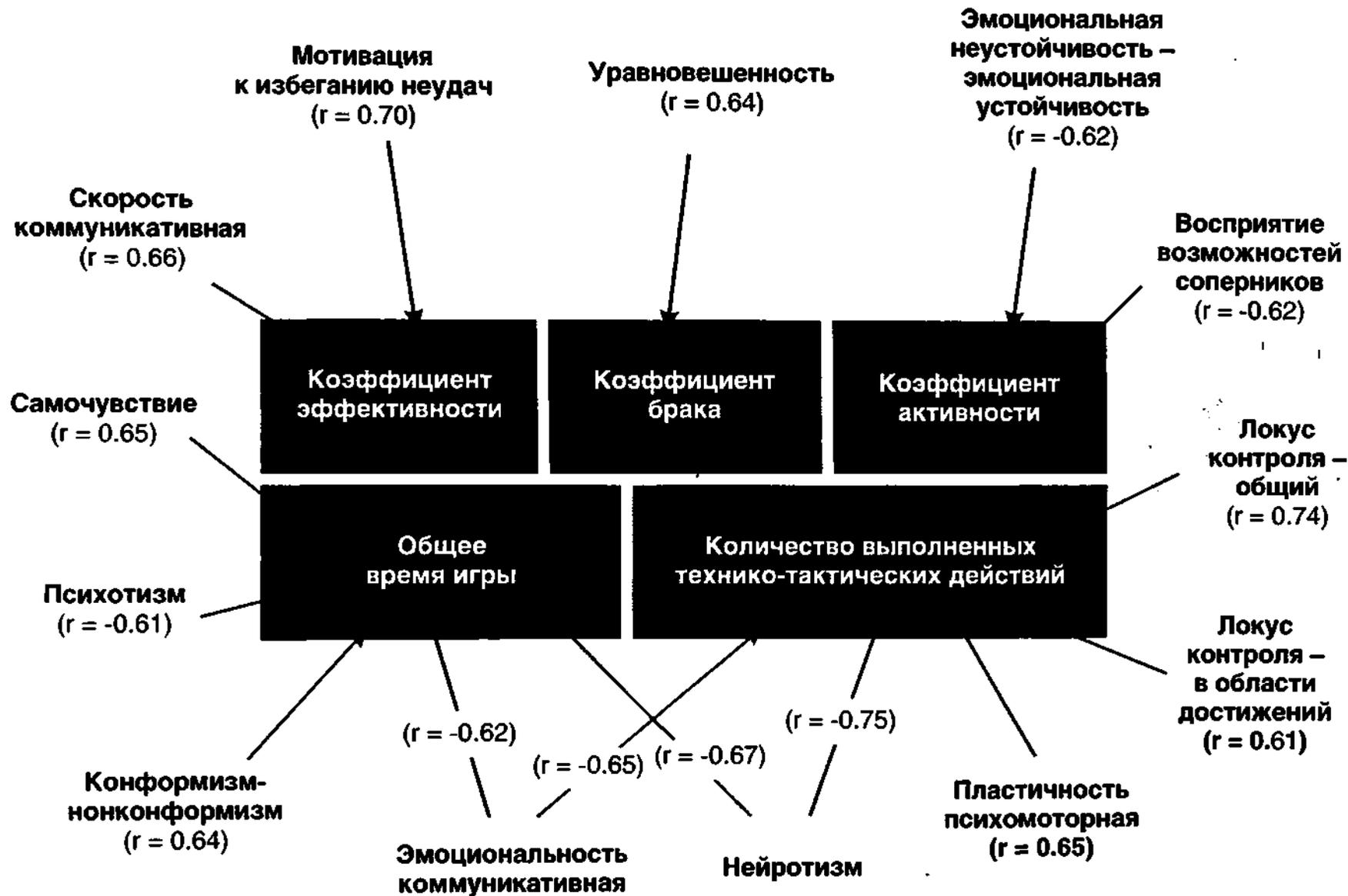
При этом два из них: показатель индивидуально-типологической черты личности – психотизма и свойства темперамента – эмоциональной коммуникативности, – имеют по два коэффициента корреляции с результатами соревновательной деятельности футболистов – соответственно с общим временем участия в игре (при  $r = -0,67, -0,62$ ) и количеством выполненных технико-тактических действий (при  $r = -0,75, -0,65$ ).

В свою очередь, среди всех рассматриваемых показателей соревновательной деятельности футболистов наиболее зависимым от психологических проявлений личности спортсмена является количество выполненных технико-тактических действий, так как этот показатель имеет 6 коэффициентов корреляции со следующими психологическими параметрами: эмоциональной коммуникативностью (при  $r = -0,65$ ), пластичностью психомоторной (при  $r = 0,65$ ), индивидуально-типологическими чертами личности – психотизмом и нейротизмом (при  $r = -0,61, -0,75$ ), локусом контроля, общим и в области достижений (при  $r = 0,74, 0,61$ ).

Показатель количества технико-тактических действий, выполненных футболистами в процессе игры, имеет две наиболее тесные корреляционные связи (при  $r = -0,75, 0,74$ ): соответственно с показателями индивидуально-типологического свойства – нейротизмом, и личностными – локусом контроля. По-видимому, помимо эмоциональной устойчивости, высокий субъективный контроль над любыми значимыми ситуациями также позволяет высококвалифицированным футболистам внимательно относиться к точности выполнения технико-тактических действий в игре. Это проявляется в сознательном контроле над большинством важных событий, достижений в жизни спортсменов, которые, как они считают, являются результатом их собственных действий, и которыми они могут при необходимости управлять. Это согласуется с тем, что в спортивной команде, где за конечный результат отвечают сразу несколько человек, высококвалифицированный футболист должен чувствовать личную ответственность за каждое выполненное технико-тактическое действие, в противном случае даже состоящая из очень хороших игроков команда не сможет противостоять более слабым, но хорошо сыграным футболистам.

Коэффициент эффективности соревновательной деятельности взаимосвязан с показателями мотивации к избеганию неудачи (при  $r = 0,70$ ) и скоростью коммуникативной (при  $r = 0,66$ ).

Рис. 2. Взаимозависимость показателей игроков соревновательной деятельности футболистов команд высшей лиги «Металлург» (Донецк), «Арсенал» (Киев), «Черноморец» (Одесса), «Ворскла» (Полтава) и значимых психологических параметров (при уровне значимости  $\alpha = 0,05$ )



Несмотря на то, что футбол — это коллективная игра, умение взять на себя игру, принять вовремя, когда того требует спортивная ситуация, собственное решение, является ценным качеством высококвалифицированного футболиста



Можно предположить, что коэффициент эффективности остается высоким у тех спортсменов, кто предпочитает не рисковать, осторожничать. При этом необходимость общения в ситуации деятельности требует быстроты речевой активности и вербализации футболиста, адекватной игровой ситуации.

Несмотря на то, что футбол – это коллективная игра, умение взять на себя игру, принять вовремя, когда того требует спортивная ситуация, собственное решение, является ценным качеством высококвалифицированного футболиста. Об этом свидетельствует взаимосвязь между показателем общего времени игры и конформизмом-нонконформизмом (при  $r = 0.64$ ). Взаимозависимость показателей общего времени игры и самочувствия (при  $r = 0.65$ ) говорит о том, что высококвалифицированный футболист должен уметь, соблюдая режим, следить за своим психическим состоянием, иметь свой тип психорегуляции и уметь адекватно настроиться на игру.

Сопоставление своих возможностей с возможностями соперников, в сторону завышения возможностей последних, по-видимому, является сбивающим эмоциональным фактором, особенно для спортсменов со слабой нервной системой, снижающим активность участия футболиста в игре.

Данный корреляционный анализ позволил выявить 13 приоритетно-значимых психологических качеств личности высококвалифицированных футболистов. Таким образом, эффективность соревновательной деятельности футболистов на этапе сохранения достижений обеспечивается широким комплексом личностных качеств, затрагивающим в основном эмоциональную, коммуникативную и мотивационную сферу игроков (темперамент). Данные показатели выявляют направление психокорректирующей работы со спортсменами – преимущественно в эмоциональной сфере. Это еще раз подчеркивает всю важность предсоревновательной надежности состояния эмоциональной сферы футболистов на этапе сохранения достижений.

Согласно общей теории подготовки спортсменов в олимпийском спорте специалист (будь-то тренер или психолог) при планировании и проведении специальной психологической подготовки в футболе должен учитывать модельные характеристики показателей подготовленности спортсменов с целью возможной их коррекции [3, 5, 11]. Своеобразие соревновательной деятельности футболистов, включая ее специфическую структуру и требования, возникающие при ее выполнении, своеобразие трудностей, преодолеваемых при этом, требует, со своей стороны, активного участия тех или иных психических функций и уровня сформированности конкретных психических качеств, которые, стабильно повторяясь в определенных условиях соревновательной деятельности, становятся характерными для игры в футбол психологическими качествами.

Учитывая индивидуальный подход в проведении психологической подготовки футболистов, основанный на различиях в психологической личностной активности спортсменов в соревновательной деятельности, первоначально необходимо знать наиболее характерные количественные значения (уровень проявления) изучаемых психологических параметров для всех футболистов на этапе сохранения достижений.

Осуществить это целесообразно с помощью определения верхних и нижних границ среднего значения изучаемых психологических параметров высококвалифицированных футболистов, что и является основой составления модельных характеристик.

Для определения модельных характеристик приоритетно-значимых психологических качеств использовался доверительный интервал средней арифметической генеральной совокупности на основе выборочного метода. Данный математический метод позволил выявить доверительные границы среднего значения у всех 13 приоритетно-значимых психологических параметров (табл.1).

## Сопоставление своих возможностей с возможностями соперников, в сторону завышения возможностей последних, по-видимому, является сбивающим эмоциональным фактором, особенно для спортсменов со слабой нервной системой, снижающим активность участия футболиста в игре

Следовательно, можно утверждать, что средние показатели указанных психологических параметров у футболистов на этапе сохранения достижений находятся в соответствующих интервалах с вероятностью  $P = 0.95$ .

Учитывая тенденции уровня проявления психологических качеств и свойств, полученные и описанные по результатам корреляционного анализа, количественные параметры модельных характеристик можно принимать как оптимальные.

Рассмотренные показатели относятся к модельным характеристикам психорегуляторного механизма соревновательной деятельности, обеспечивающего эффективность и надежность игры футболистов на этапе сохранения достижений.

Для выявления количественных показателей психологических параметров, детерминирующих эффективность соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов,

**Таблица 1. Модельные характеристики приоритетно-значимых психологических качеств высококвалифицированных футболистов.**

№	Психологические качества	Доверительный интервал, P = 95%	
		Нижняя граница	Верхняя граница
<b>Психическое состояние:</b>			
1	– самочувствие	5.86	6.74
<b>Типологическое свойство нервной системы:</b>			
2	– уравновешенность	1.0	1.17
3	<b>Мотивация к избеганию неудач</b>	12.96	15.35
<b>Индивидуально-типологические черты личности:</b>			
4	– психотизм	3.1	4.5
5	– нейротизм	8.0	12.7
<b>Локус контроля:</b>			
6	– общий	5.2	6.3
7	– в области достижений	6.7	7.9
<b>Свойства темперамента:</b>			
8	– пластичность психомоторная	26.2	34.0
9	– скорость коммуникативная	26.9	32.4
10	– эмоциональность коммуникативная	23.1	31.7
<b>Отношение к предстоящему соревнованию:</b>			
11	– восприятие возможностей соперников	2.3	3.4
12	<b>Эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость</b>	7.2	8.7
13	<b>Конформизм – неконформизм</b>	4.8	6.2

Корреляционные взаимосвязи характеризуют личности футболистов с точки зрения сформированности у них профессионально-значимых психологических качеств на этапе сохранения мастерства

была разработана шкала количественных и качественных оценок уровня проявления 13-ти приоритетно-значимых психологических параметров (табл. 2). Для оценок психологических параметров использовалась сигмавидная шкала (со следующими градациями уровней – до  $x-2s$ ; от  $x-s$  до  $x+s$ ; более  $x+2s$ ). При этом целесообразной, на наш взгляд, была разработка пяти категорий, которые варьируются в диапазоне: от наиболее неблагоприятного (низкий) до благоприятного (высокий), параметры 1-7, и от благоприятного (средний) до неблагоприятного (низкий, высокий), параметры 8-13.

### Выводы

1. Ориентируясь на модельные характеристики и оценочную шкалу приоритетно-значимых психологических качеств, можно более детально систематизировать и совершенствовать процесс психологической подготовки футболистов на этапе сохранения достижений.
2. Полученные на материале диагностики личности футболистов корреляционные взаимосвязи согласуются с величинами доверительных интервалов (рис. 1, табл. 2), что подтверждает, во-первых, значимость изученных психологических качеств для спортсменов, как сформированных личностей. И, во-вторых, характеризуют их с точки зрения сформированности у них профессионально-значимых психологических качеств на этапе сохранения мастерства.
3. Характеристиками личности высококвалифицированного футболиста являются качества, охватывающие основные подструктуры личности, куда входят типологические свойства, эмоциональная, мотивационная и коммуникативная сферы. Они могут быть использованы для индивидуализации специальной психологической и технико-тактической подготовки ■

**Таблица 2. Количественные показатели психологических параметров, детерминирующих эффективность соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов**

№	Психологические параметры	Шкала количественных и качественных оценок				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий (благопр.)
<b>Психическое состояние:</b>						
1	– самочувствие	< 3.68	3.68-4.98	4.99-7.61	7.62-8.92	> 8.92
<b>Типологическое свойство нервной системы:</b>						
2	– уравновешенность					
3	<b>Мотивация к избежанию неудач</b>	< 7.42	7.42-10.78	10.79-17.52	17.53-20.88	> 20.88
<b>Индивидуально-типологические черты личности:</b>						
4	– психотизм	< 0.72	0.72-2.25	2.26-5.34	5.35-6.88	> 6.88
5	– нейротизм	< 0.38	0.38-5.35	5.36-15.34	15.35-20.32	> 20.32
<b>Локус контроля:</b>						
6	– общий	< 3.04	3.04-4.40	4.41-7.15	7.16-8.51	> 8.51
7	– в области достижений	< 4.24	4.24-5.78	5.79-8.88	8.89-10.42	> 10.42
<b>Свойство темперамента:</b>						
8	– пластичность психомоторная	< 18.35	18.35-24.21	24.22-35.96	35.97-41.84	> 41.84
9	– скорость коммуникативная	< 21.47	21.47-25.55	25.56-33.72	33.73-37.80	> 37.80
10	– эмоциональность коммуникативная	> 40.18	40.18-33.78	33.77-20.96	20.95-14.55	< 14.55
<b>Отношение к предстоящему соревнованию:</b>						
11	– восприятие возможностей соперников	> 5.49	5.49-4.18	4.17-1.53	1.52-0.21	< 0.21
12	<b>Эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость</b>	< 4.43	4.43-6.21	6.22-9.78	9.79-11.57	> 11.57
13	<b>Конформизм – неконформизм</b>	< 2.29	2.29-3.88	3.89-7.07	7.08-8.66	> 8.66

## Список литературы

1. Большой энциклопедический словарь // Под ред. А.М. Прохорова. – М.: Большая российская энциклопедия, 1999. – С. 744.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983. – 174 с.
3. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса. Дис. док. психолог. наук – М., 1997. 320 с.
4. Клесов И.А., Дашкевич О.В. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №2. – С. 19-20.
5. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – №1. – С. 3-13.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимп. литература, 2004. – С. 327-464, 559-615.
7. Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических качеств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях. Методические рекомендации. – М.: ВНИИФК, 1983. – 20 с.
8. Психологическая подготовленность спортсменов высокого класса // Тезисы докладов Всесоюзной конференции психологов спорта. – М., 1978. – С. 1-43.
9. Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокой классификации // Тезисы докладов Всесоюзной конференции психологов спорта. – М., 1984. – С. 40-45.
10. Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1973. – С. 40-62.
11. Родионов А.В. Общая психологическая подготовка спортсменов высокого класса // Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм. Материалы международной конференции. – Минск: ЗАО «Веды», 2004. – С. 21-26.
12. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 168 с.
13. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академический проект, 2004. – С. 242-265.
14. Романов В. Психологические особенности воспитания физических качеств / Теория и практика футбола. – 2003. – №1. – С. 18-21.
15. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 1998.
16. Худадов Н., Блюминштейн Б. Модельные психологические характеристики // Легкая атлетика. – 1981. – №6. – С. 8-11.