

ДИНАМИКА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ЖЕНСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ)

А.В. Савельев, Г.И. Дерябина, В.Л. Лернер

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина

Для связи с авторами e-mail: dergal@yandex.ru

Аннотация

Данная публикация затрагивает проблему психологической подготовки в спорте в общем, и в волейболе в частности, так как волейбол является высокоэмоциональным видом спорта и для решения спортсменом целевых задач спортивной деятельности необходимо обеспечивать контроль его психологической устойчивости.

Рассмотрены психологические особенности игры волейбол и определены исследуемые психические состояния спортсменов. Целью исследования явилось изучение динамики предсоревновательных психических состояний волейболисток перед встречами с командами, занимающими различные уровни в турнирной таблице.

Методы и организация исследования. Методами настоящего исследования были определены: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, психологическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках исследования перед тремя играми (с командами различного уровня) были оценены следующие показатели: предстартовое состояние (по физическому, эмоциональному и когнитивному компонентам), отношение спортсмена к предстоящему соревнованию, ситуативная тревожность.

Заключение. Полученные результаты позволили выявить динамику предсоревновательных состояний волейболисток и определить ее тенденции.

Ключевые слова: психологическая подготовка в волейболе, психическая надежность спортсмена, предсоревновательные психические состояния спортсменов.

DYNAMICS OF PRE-COMPETITIVE MENTAL STATUS OF ATHLETES (ON THE EXAMPLE OF FEMALE VOLLEYBALL TEAM)

A.V. Savelev, G.I. Deriabina, V.L. Lerner

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Tambov State University named after G.R. Derzhavin"

Abstract

This publication addresses the problem of psychological health in sports, in general, and in volleyball in particular, since volleyball is a highly emotional sport. It is necessary to ensure control of psychological stability of athletes to provide achievement of the expected outcomes.

We studied psychological characteristics of volleyball and determined the studied psychological status of female athletes. The purpose of the study was to analyze the dynamics of pre-competitive mental status of female volleyball players before playing with teams occupying various levels in the tournament list.

Research methods and organization. The study included the following methods: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, psychological testing, and methods of mathematical statistics.

Research results and discussion. The research focused on assessment of the following indicators before three games (with teams of different levels): pre-start status (by physical, emotional and cognitive components), attitude of an athlete to the upcoming competition, situational anxiety.

Results. The outcomes revealed the dynamics and tendencies of the precompetitive status of the volleyball players.

Keywords: psychological training in volleyball, mental sustainability of an athlete, pre-competitive mental status of athletes.

ВВЕДЕНИЕ

Повышение результативности и надежности соревновательной деятельности в игровых видах спорта в настоящее время является проблемой, привлекающей все большее внимание специалистов как в области теории и методики физической культуры, спортивной тренировки, так и в области спортивной психологии. Данная проблема связана с обострившейся спортивной конкуренцией и, соответственно, повышенными требованиями к уровню выступлений спортсменов, где роль психологического фактора становится особенно значимой.

Проблема повышения эффективности психологической подготовки спортсменов непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. При этом важным фактором, обеспечивающим надежность соревновательной деятельности, является психологическая устойчивость спортсмена, позволяющая ему с высокой степенью надежности выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

В настоящее время игра волейбол является одним из популярных и зрелищных видов спорта. Эмоциональность, присущая соревнованиям в данном виде спорта, требует от спортсмена эффективного переживания эмоциональных состояний. Поэтому исследование предсоревновательных психических состояний спортсменов, по мнению специалистов (Р.М. Найдиффер, 1979., Г.Д. Бабушкин, 1980., Сопов В.Ф., 2005, Астанин М.В., 2009 и др.), является важной составляющей процесса совершенствования тренировочного процесса [1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10].

Целью исследования определено изучение динамики предсоревновательных психических состояний волейболисток.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть психические состояния, сопровождающие спортивную деятельность, и конкретизировать основные, влияющие на ход соревнования.
2. Определить предсоревновательные со-

стояния волейболисток по следующим компонентам: физическому, эмоциональному, когнитивному, по отношению спортсменов к предстоящему соревнованию, по ситуативной тревожности.

3. Выявить динамику предсоревновательных психических состояний волейболисток.

МЕТОДЫ

И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с целью и задачами исследования нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, психологическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование осуществлялось на базе волейбольного клуба Тамбовского государственного университета имени Г.Р. Державина в женской команде «Держава». Исследовалось предстартовое состояние, отношение спортсмена к предстоящему соревнованию, уровень ситуативной тревожности игроков команды ВК «Держава». Тестирования проводились перед встречами с командами различного уровня. Даты проведения психологических тестирований: 22 февраля 2017 года (игра с командой г. Ижевска), 12 марта 2017 года (игра с командой г. Череповца), 22 марта 2017 года (игра с командой г. Белгорода).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ литературы позволил выявить специфические особенности волейбола, такие как экстремальность условий игры, смена состояний каждого игрока, динамика психических состояний команды в целом. При этом выделяют ряд предсоревновательных состояний: оптимальное психическое состояние, состояние спортивной формы, успеха, неуспеха, эмоциональное возбуждение, взволнованность, неопределенность, неуверенность, мандраж, боязнь, напряженность, усталость, утомление, переутомление, апатия, психическое пресыщение, тревога, предсоревновательный стресс, страх и др. Следует учитывать, что в этих условиях спортсмен должен качественно проявлять следующие

функции: ориентирование в быстро меняющейся обстановке, экстраполяция хода развития событий, выбор правильных решений в отдельных ситуациях, умение объективно оценивать свое психическое состояние и контролировать его течение [5].

Психические состояния, как и другие психологические категории личности, относят к фундаментальным психическим явлениям, отличающимся совокупностью психических особенностей. Следует отметить, что в отличие от психических процессов, которые имеют начало и окончание, или от психических свойств, которые могут быть проявлены в определенных ситуациях, психическое состояние выступает как цельная, постоянно присутствующая и динамично изменяющаяся сущность психической активности [1]. К совокупности психических особенностей состояния относят три компонента – физический (телесно-моторный), характеризующий мышечные ощущения, двигательную активность; когнитивный (мыслительный, познавательный), характеризующий эмоциональное отношение к соревнованию; эмоциональный, характеризующий направленность мышления спортсмена [2].

Для исследования психических состояний волейболисток использовались следующие методики:

1. Самооценка предстартового состояния по трем компонентам (И.П. Волков, 2002). Субъективное состояние спортсмена на основе оценки своих ощущений, чувств, мыслей важно знать как спортсмену, так и тренеру для коррекции того или иного компонента состояния. [2].

2. Методика изучения отношения спортсмена к предстоящему соревнованию (Ю.Л. Ханин, 1980). Данный тест определяет 4 показателя: показатель уверенности, показатель восприятия возможностей соперников, показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования, показатель субъективного восприятия оценки возможности спортсмена другими людьми. Тренер в этом случае может контролировать как отношение к предстоящим соревнованиям, так и уровень предсоревновательной тревоги. [2].

3. Тест «Ситуативная тревожность» (Ч. Д. Спилбергер, Ю. А. Ханин, 1980). Тест предназначен для определения состояния тревожности спортсмена перед выполнением упражнений, на соревнованиях. [2].

Результаты первого тестирования компонентов предстартового состояния показали достаточно высокий их уровень в предсоревновательном состоянии (таблица 1). Наивысший уровень зафиксирован у эмоционального компонента, более низкий – у когнитивного. Если рассматривать индивидуальные показатели, то предельно низких и предельно высоких значений отмечено не было. Результаты второго тестирования компонентов предстартового состояния показали достаточно высокий их уровень в предсоревновательном состоянии. Наивысший уровень отмечен у эмоционального компонента, более низкий – у когнитивного. Если рассматривать индивидуальные показатели, то предельно низких и предельно высоких значений отмечено не было. В сравнении с первым тестированием по индивидуальным показателям более низкие значения отмечены у физического компонента. Волейбольная команда из Череповца является одинаковой по уровню в турнирной таблице с волейбольным клубом «Держава». Третье тестирование компонентов предстартового состояния показало более низкий их уровень в предсоревновательном состоянии, особенно по физическому компоненту. Наивысший уровень у когнитивного компонента. Если рассматривать индивидуальные показатели, то предельно низких и предельно высоких значений отмечено не было. Самые низкие индивидуальные показатели выявлены в эмоциональном и когнитивном компонентах. Тем не менее предсоревновательные состояния перед данной игрой характеризуются более низким уровнем по сравнению с предыдущими играми, несмотря на то что команда из г. Белгорода является более слабым соперником.

Тестирование показателей отношения спортсмена к предстоящему соревнованию выявило, что показатели уверенности и восприятия возможностей являются достаточно высокими, что свидетельствует о полной готовности

к предстоящим соревнованиям (таблица 2). Готовность своих соперников они оценивают также высоко. Другие же показатели – показатель желания участвовать в соревновании и показатель субъективного восприятия оценки возможности спортсмена другими людьми

– соответствуют среднему уровню, что означает невысокую субъективную значимость и недостаточное желание выступать. Второе тестирование показателей отношения спортсмена к предстоящему соревнованию выявило, что показатели уверенности и восприятия

Таблица 1 – Изменение показателей компонентов предстартового состояния по результатам трех тестирований
Table 1 – Changes in indicators of components of pre-start status according to the results of three tests

№	Ф.И.О. / Name, surname	Амплуа / Position	Стаж / Experience	Компоненты предстартового состояния по результатам трех измерений / Components of pre-start status according to the results of three measurements								
				Физический / Physical			Эмоциональный / Emotional			Когнитивный / Cognitive		
				1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	М-к И. / M-k I.	Свя-зующий / Setter	15	23	19	19	20	21	18	17	20	26
2	М-ва А. / M-va A.	Свя-зующий / Setter	12	20	20	20	23	22	24	20	21	19
3	Т-ва Л. / T-va L.	Блоки-рующая / Blocker	23	20	27	20	22	23	20	17	21	20
4	А-ва И. / A-va I.	Напа-дающий / Spiker	10	19	21	21	20	25	21	20	24	18
5	А-ва Е. / A-va E.	Либеро / Libero	19	23	20	23	24	20	23	24	20	26
6	Г-ва А. / G-va A.	Доигров-щик / Wing spiker	11	22	21	20	22	24	20	24	20	22
Средние значения / Average value				21,16± 1,36	21,3± 1,89	20,5± 1,00	21,16± 1,22	22,5± 1,5	21,0± 1,66	20,33± 2,44	21,00± 1,00	21,83± 2,83

Таблица 2 – Изменение показателей отношения спортсмена к предстоящему соревнованию по результатам трех тестирований
Table 2 – Changes in indicators of attitude of athletes to the upcoming competition according to the results of three tests

№	Ф.И.О.	Компоненты отношения спортсменов к предстоящему соревнованию / Components of attitude of athletes to the upcoming competition											
		Показатель уверенности – «смогу ли я» / Confidence indicator "if I can"			Восприятие возможностей соперников – «могут ли соперники» / Perception of opponents' capabilities "if the opponents can"			Показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования – «хочу ли я» / Indicator of desire to participate in a competition and significance of a competition – "if I want"			Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми – «могу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде)» / Personal perception of assessment of athlete's capabilities by other people – "if other people think I can"		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	М-к И. / M-k I.	2	1	4	1	4	2	3	3	4	5	4	5
2	М-ва А. / M-va A.	1	1	3	2	2	2	4	2	3	4	4	4
3	Т-ва Л. / T-va L.	3	0	0	1	2	2	2	7	4	4	5	4
4	А-ва И. / A-va I.	3	5	3	2	3	4	4	2	6	3	6	5
5	А-ва Е. / A-va E.	0	1	0	2	2	3	3	5	5	2	4	3
6	Г-ва А. / G-va A.	2	1	0	1	1	3	5	2	5	4	2	7
Средние значения / Average value		1,83± 0,88	1,5± 1,17	1,7± 1,67	1,5± 0,5	2,3± 0,78	2,7± 0,67	3,5± 0,83	3,5± 1,67	4,5± 0,83	3,7± 0,77	4,2± 0,89	4,7± 1,00

возможностей соперников являются достаточно высокими, то есть отражают полную готовность к предстоящим соревнованиям. При этом также достаточно высоко оцениваются возможности команды-соперника. Показатель желания участвовать в соревновании и показатель субъективного восприятия оценки возможности спортсмена другими людьми находятся на среднем уровне, что означает невысокую субъективную значимость и недостаточное желание выступать. Третье тестирование указанных показателей выявило, что показатели уверенности и восприятия возможностей соперников являются достаточно высокими, то есть показывают полную готовность к предстоящим соревнованиям. При этом также достаточно высоко оцениваются возможности команды-соперника. Показатель желания участвовать в соревновании и показатель субъективного восприятия оценки возможности спортсмена другими людьми соответствуют среднему уровню, что означает невысокую субъективную значимость и недостаточное желание выступать. При этом третий и четвертый показатель значительно ниже, чем в предыдущих тестированиях. Измерение показателя ситуативной тревожности (типичного состояния эмоциональной напряженности, обусловленного конкретной ситуацией, в данном случае соревнованием) показало средний уровень как в группе, так и в большинстве индивидуальных значений (таблица 3). Только один игрок показал высокий

уровень тревожности, обусловленный, на наш взгляд, высоким уровнем личностной тревожности (более стабильным свойством личности и в меньшей степени зависящим от смены обстоятельств). Измерение показателя ситуативной тревожности во втором тестировании показало средний уровень как в группе, так и в большинстве индивидуальных значений. Только один игрок показал низкий уровень тревожности, обусловленный недостаточной мотивированностью данного спортсмена. Измерение данного показателя в третьем случае также показало средний уровень как в группе, так и в большинстве индивидуальных значений. При этом в индивидуальных показателях наблюдается как высокий уровень ситуативной тревожности, так и достаточно низкий.

Таким образом, первое тестирование определило показатели предсоревновательных состояний перед игрой с командой из г. Ижевска на уровне нормы, учитывая, что в турнирной таблице данный соперник занимает более низкое место, и сильных переживательных эмоций большинство спортсменов волейбольного клуба «Держава» не испытывали. Второе тестирование определило показатели предсоревновательных состояний перед игрой с командой из г. Череповца на уровне нормы, учитывая, что в турнирной таблице данная команда занимает примерно такие же места, как и женская команда волейбольного клуба «Держава». Третье тестирование определило показатели предсоревновательных со-

Таблица 3 – Изменение показателей ситуативной тревожности по результатам трех тестирований
Table 3 – Changes in indicators of situational anxiety according to the results of three tests

№	Ф.И.О. / Name, surname	Ситуативная тревожность / Situational anxiety					
		Показатель 1-го Измерения / Indicator after the 1st test	Уровень / Level	Показатель 2-го Измерения / Indicator of the 2nd test	Уровень / Level	Показатель 3-го Измерения / Indicator of the 3rd test	Уровень / Level
1	М-к И. / M-k I.	55	Высокий / High	37	Средний / Medium	45	Высокий / High
2	М-ва А. / M-va A.	39	Средний / Medium	33	Средний / Medium	45	Высокий / High
3	Т-ва Л. / T-va L.	37	Средний / Medium	38	Средний / Medium	28	Низкий / Low
4	А-ва И. / A-va I.	39	Средний / Medium	32	Средний / Medium	26	Низкий / Low
5	А-ва Е. / A-va E.	34	Средний / Medium	37	Средний / Medium	38	Средний / Medium
6	Г-ва А. / G-va A.	33	Средний / Medium	26	Низкий / Low	41	Средний / Medium
Средние значения / Average values		39,5±5,16	Средний / Medium	33,8±3,5	Средний / Medium	31,2±6,78	Средний / Medium

стояний перед игрой с командой из г. Белгород также на уровне нормы, учитывая, что в турнирной таблице данная команда занимает более низкие места.

Данные исследований позволили представить динамику предсоревновательных психических состояний волейболисток по следующим показателям: физическому, эмоциональному и когнитивному составляющим предстартового состояния, по компонентам отношения спортсменов к предстоящему соревнованию (показателю уверенности – «смогу ли я»; показателю восприятия возможностей соперников – «могут ли соперники»; по показателю желания участвовать в соревновании и значимости соревнования – «хочу ли я»; по показателю субъективного восприятия оценки возможности спортсмена другими людьми – «могу ли я с точки зрения других людей – тренера, товарищей по команде») и ситуативной тревожности (рисунки 1,2,3).

Исследование позволило выявить динамику компонентов предстартового состояния волейболисток по всем компонентам. К окончанию соревновательного периода отмечается снижение показателей физического и эмоционального компонентов, но не слишком

значительное. По когнитивному компоненту наблюдается тенденция к росту. В целом динамика предстартового состояния наблюдается в границах нормы, хотя и требует непрерывного контроля за индивидуальными показателями волейболисток.

Результаты проявления данного показателя в исследуемой команде требуют пристального внимания и наблюдения, так как имеют тенденцию к ухудшению (чем ниже значение, тем лучше показатель), хотя в целом все компоненты находятся в пределах нормы (наихудшее значение равно семи). Особенно следует уделять внимание показателю желания участвовать в соревновании и значимости соревнования, так как он, помимо эмоциональной составляющей, отражает и мотивированность спортсмена.

В рамках исследования представляло интерес выявление динамики ситуативной тревожности как состояния, отражающего уровень волнения и тревоги перед предстоящими соревнованиями. Тревога возникает почти всегда, когда спортсмен вынужден принимать какие-то решения, когда не уверен, что может их осуществить, и когда для него очень важен результат. Зачастую переживание тревоги настолько парализует спортсмена, что мешает

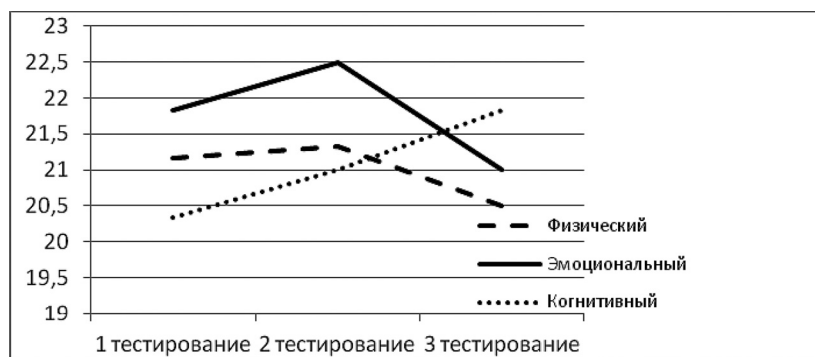


Рисунок 1 – Динамика компонентов предстартового состояния волейболисток
Figure 1 – Dynamics of the components of pre-start status of female volleyball players

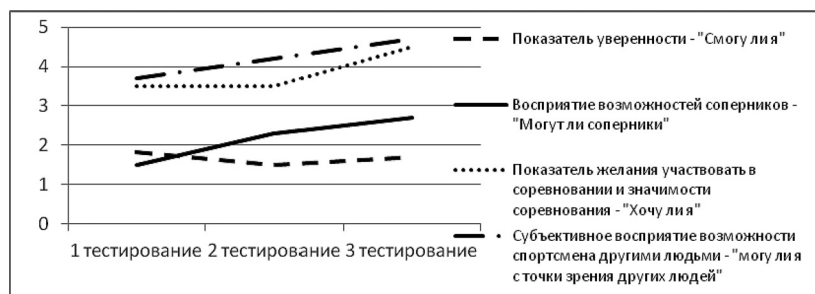


Рисунок 2 – Динамика показателей отношения спортсменов к предстоящему соревнованию
Figure 2 – Dynamics of the components of attitude of female athletes to the upcoming competition



Рисунок 3 – Динамика показателей ситуативной тревожности волейболисток
Figure 3 – Dynamics of indicators of situational anxiety of volleyball players

ему проявить свои лучшие качества. Наивысший уровень ситуативной тревожности выявлен в первом измерении, затем наблюдается ее снижение. Показатели динамики наблюдаются в границах среднего уровня ситуативной тревожности. Несмотря на то, что средний уровень является нормальным, допустить снижения ситуативной тревожности нежелательно, так как это свидетельствует о снижении таких свойств, как мотивированность, ответственность за выступление. Поэтому в данном случае тренеру необходимо повышать сложность поставленных перед конкретным выступлением задач. Ситуативная тревожность является таким показателем, в котором большее значение имеют не среднегрупповые

значения, а индивидуальные. Согласно теории Ю.Ф. Ханина, для каждого спортсмена существует так называемая «зона оптимального функционирования» (ЗОФ), при которой одним спортсменам для качественного выступления необходим высокий уровень тревожности, а другим желателен низкий [9,10].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования показали, что в тренировочном процессе данной проблеме следует уделять особое внимание, причем более пристального внимания требуют индивидуальные показатели каждого спортсмена, несмотря на то, что волейбол является командным видом спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Пер. с англ. канд. психол. наук А.Н. Романшт. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 160-185.
2. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
3. Астанин, М.В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов / М.В. Астанин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2009. – № 11(57). – С. 9-13.
4. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: 2005. – 126 с.
5. Дерябина, Г.И. Исследование динамики психических состояний баскетболистов в соревновательном периоде / Г.И. Дерябина // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 17-18 апр. 2017 г., Челябинск / под ред. С.А.

- Ярушина, В.Д. Иванова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2017. – С. 47-52.
6. Dias, C. Anxiety and coping strategies in sport contexts : a look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment / C. Dias, J. F. Cruz, A.M. Fonseca // The Spanish Journal of Psychology. – 2009. – Vol. 12, № 1. – P. 338-348.
7. Funk, D.C. The psychological continuum model: a conceptual framework for understanding an individual's psychological connection to sport / D.C. Funk, J. James // Sport Management Review. – 2001. – № 4. – С. 119-150.
8. Cox, H.R. Sport psychology : concepts and applications / H.R. Cox. – Fifth Edition. – New York: McGraw-Hill Companies Lavallec, 2002. – 554 p.
9. Hanin, Y.L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model / Y.L. Hanin // European yearbook of sport psychology. – 1997. – Vol. 1. – P. 29-72.
10. Unestahl, L.E. Integrated Mental Training / L.E. Unestahl. Veje, Sweden, 1996. – 236 p.

REFERENCES:

1. Naydiffer R.M. [Psychology of a competing athlete], Per. from English Cand. psychol. sciences A.N. Romanst, Moscow, Physical education and sport, 1979, p.160-185.

2. Babushkin G.D. Psihodiagnostika lichnosti pri zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj i sportom: ucheb. posobie [Psychodiagnosics of personality in physical education and sports: textbook. Allowance], Omsk, SibGUFK Publ., 2012, 328 p.

3. Astanin, M.V. [Individual factors of physical fitness of basketball players]. Scientific-theoretical journal "Scientific notes", 2009, no. 11(57), pp. 9-13.
4. Sopov V.F. Psihicheskie sostoyaniya v napryazhennoj professional'noj deyatel'nosti [Mental states in intense professional activity]. Moscow, 2005, 126 p.
5. Deryabina G.I. [A study of the dynamics of the mental states of basketball players in the competitive period]. Actual problems and prospects of the theory and practice of physical culture, sports, tourism and motor recreation in the modern world: materials of All-Russian. scientific-practical Conf., April 17–18 2017, Chelyabinsk, ed. S.A. Yarushin, V.D. Ivanova, Publishing House Chelyab. state University, 2017, pp.47-52.
6. Dias, C., Cruz J.F., Fonseca A.M. Anxiety and coping strategies in sport contexts: a look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. The Spanish Journal of Psychology, 2009, vol. 12, no. 1, pp. 338-348.
7. Funk, D.C., James J. The psychological continuum model: a conceptual framework for understanding an individual's psychological connection to sport. Sport Management Review, 2001, no. 4, pp. 119-150.
8. Cox, H. R. Sport psychology: concepts and applications. Fifth Edition, New York, McGraw-Hill Companies Lavallec Publ., 2002, 554 p.
9. Hanin, Y.L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. European yearbook of sport psychology, 1997, vol. 1, pp. 29-72.
10. Unestahl, L.E. Integrated Mental Training. Veje, Sweden, 1996, 236 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Савельев Артем Валентинович (Saveliev Artem Valentinovich) – кандидат экономических наук, декан факультета физической культуры и спорта; Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина; 392000, г. Тамбов, ул. Советская, 93; e-mail: tema.save@yandex.ru; ORCID: 0000-0001-9807-6545.

Дерябина Галина Ивановна (Deryabina Galina Ivanovna) – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры; Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина; 392027, г. Тамбов, ул. Свободная, д. 4, корп.6, кв. 172. e-mail: dergal@yandex.ru; ORCID: 0000-0003-2231-1603.

Лернер Виктория Леонидовна (Lerner Victoria Leonidovna) – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры; Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина; 392000, г. Тамбов, ул. Советская, 93; e-mail: vikun69@yandex.ru; ORCID: 0000-0002-0012-3487.

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Савельев А.В. Динамика предсоревновательных психических состояний спортсменов (на примере женской волейбольной команды) / А.В. Савельев, Г.И. Дерябина, В.Л. Лернер // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 7, № 3. – С. 50-57. DOI: 10.36028/2308-8826-2019-7-3-50-57

FOR CITATION

Saveliev A.V., Deriabina G.I., Lerner V.L. Dynamics of pre-competitive mental status of athletes (on the example of female volleyball team). Science and sport: current trends, 2019, vol. 7, no. 3, pp. 50-57 (in Russ.). DOI: 10.36028/2308-8826-2019-7-3-50-57