

УДК 796.015.52:159.922.1:612

Влияние занятий «мужскими» видами спорта на биообщественную структуру женщин

В.А. Талай*, Ж.А. Позняк**

**Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»*

***Учреждение образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»*

Стремление женщин соревноваться наравне с мужчинами во всех видах спорта ознаменовалось полным успехом. Преодолены последние формальные запреты для женщин заниматься многими видами спорта.

Цель работы – исследовать личностные характеристики девушек-спортсменок, занимающихся «мужскими» видами спорта.

Материал и методы. *В педагогическом эксперименте приняли участие 104 спортсменки, в возрасте 18–40 лет, специализирующиеся в различных видах спорта (спортивные единоборства, футбол, армрестлинг, спортивная, художественная гимнастика, аэробика спортивная, батут). Методы исследования: оценка уровня физического развития, психологические методы, психологическое тестирование, анкетирование, методы математической статистики.*

Результаты и их обсуждение. *Проведенный педагогический эксперимент показал, что у девушек, занимающихся «мужскими» видами спорта, обнаружено значительное увеличение всех охватных размеров по сравнению со спортсменками контрольной группы. Индекс маскулинизации у женщин-единоборцев получил самое высокое среднее значение. Также выявлено, что большинство испытуемых (по методике С. Бем) экспериментальной группы было отнесено в группу личностей так называемого андрогинного типа (81,5%). Психологическое тестирование по оценке агрессивности личности в спорте (опросник А. Басса и А. Дарки) показало, что у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, агрессивность выражена по-разному. Из анкетных данных установлен средний возраст начала занятия «мужскими» видами спорта, а также выявлены причины, почему девушки начинают заниматься «мужскими» видами спорта. В результате опроса спортсменок выявлено, что после начала занятия в «мужских» видах спорта у девушек меняется круг общения и изменяются темы общения. Выяснилось, что спортивная деятельность по-разному влияет на личную жизнь, семейное положение и на основную биологическую функцию женщины – детородную.*

Заключение. *Результаты исследования показали, что на многих женщин «мужские» виды спорта влияют положительно (укрепляют здоровье, воздействуют на эмоционально-волевую сферу) и формируют некоторые черты характера. Несомненно, результаты исследования не дают оснований для широких обобщений, но они могут сыграть немаловажную роль в дальнейшем изучении влияния профессиональной спортивной деятельности на биообщественную сферу девушки-спортсменки.*

Ключевые слова: *женщины, «мужские» виды спорта, личностные характеристики девушек-спортсменок, маскулинизация, андрогинный тип личности, брак.*

Impact of «Male» Sports Classes on Biological and Social Structure of Women

V.A. Talay*, Z.A. Pozniak**

**Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»*

***Educational Establishment «Vitebsk State Medical Order of Peoples' Friendship University»*

Currently women are actively involved in «male» sports. Last formal obstacles for women to take up various sports have been overcome.

The objective is to examine personal characteristics of female athletes engaged in «male» sports.

Material and methods. *In the pedagogical experiment 104 athletes, aged 18 to 40, specializing in various sports (combat sports, football, arm wrestling, sports, rhythmic gymnastics, sports aerobics, and trampoline) took part. The research methods are assessment of level of physical development, psychological methods, psychological testing, questionnaires, methods of mathematical statistics.*

Findings and their discussion. *The conducted pedagogical experiment showed that girls engaged in «masculine» sports found a significant increase in all area sizes compared to the athletes of the control group. Index of masculinization among women martial artists received the highest average value. It was also revealed that majority of the subjects (methodology by S. Boehm) of the experimental group was attributed to the group of personalities of the so-called androgynous type (81,5%). Psychological testing in the assessment of aggressiveness of personality in sport (questionnaire by A. Bass and A. Durka) has shown that aggressiveness of*

athletes involved in different sports, expressed in different ways. From the questionnaire data the average age of onset classes of «male» sports, as well as the reasons why girls begin to engage themselves in «male» sports was established. The survey of female athletes revealed that after beginning to do «male» sports girls changed their social circle as well as the topics of communication. It turned out that the sport has a different effect on personal life, marital status and the main biological function of a woman, childbearing.

Conclusion. The results of the study showed that for many women «male» sports have had a positive impact on the health, emotional-volitional sphere and shaping of many traits. Certainly, the survey results do not provide a basis for broad generalizations, but they can play an important role in further study of the influence of professional sports activities on the biological and social sphere of female athletes.

Key words: women, «male» sports, personality characteristics of female athletes, masculinization, androgynous personality type, marriage.

В настоящее время женщины активно участвуют в спортивных состязаниях по большинству видов спорта. Они стали заниматься казавшимися прежде чисто мужскими видами спорта: борьбой, боксом, футболом, армрестлингом и т.д. Стремление многих женщин освоить все виды спорта, которыми занимаются мужчины, обусловлено желанием доказать свое социальное равноправие и биологическую полноценность. При этом наблюдается явное пренебрежение некоторых лиц женского пола (особенно девушек) своим здоровьем, что вызывает тревогу у многих спортивных медиков и педагогов (А.Б. Гандельсман и К.М. Смирнов, 1963; А.Г. Дембо, 1975; В. Староста, 1999; З.А. Гасанова, 1997; Л.И. Лубышева, 2000, 2008; Л.Г. Шахлина, 2002; Т.С. Соболева, 1999). Медики отмечают, что у спортсменок выражены признаки маскулизма, гирсутизма, наблюдаются нарушения менструального цикла (А.Р. Радзиевский, 2004; Л.Г. Шахлина, 2004). Наряду с этим высказываются мнения о негативном влиянии спорта на психику, манеру поведения, фигуру, репродуктивную функцию, семейные отношения и личную жизнь (Е.П. Ильин, 2006; Л.И. Лубышева, 2000; Т.С. Соболева, 1999, 2001; В.Н. Платонов, 2004; Д.А. Ниаури, 2005; Э.Р. Румянцева, 2005; А.А. Зайцев, 2006; Д.Б. Фридман с соавт. 2007; Н.Н. Захарьева, 2011; Л.И. Александрова с соавт. 2011; Е.А. Олейник, 2012 и др.).

Цель статьи – исследовать личностные характеристики девушек-спортсменок, занимающихся «мужскими» видами спорта, проследить, как влияют «мужские» виды спорта на здоровье, эмоционально-волевую сферу, характер и социально-бытовую среду спортсменок.

Материал и методы. Исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап – проанализирована научно-методическая литература по проблеме влияния занятия «мужскими» видами спорта на личностные характеристики, характерологические особенности и здоровье девушек-спортсменок. Исследованы антропометрические показатели женщин. Дана характеристика функционального

состояния организма спортсменок при занятиях спортом. В ходе этого этапа был произведен анализ социально-психологических особенностей женщин-спортсменок.

2 этап – проводился педагогический эксперимент с целью проверки выдвинутой гипотезы. Под наблюдением находились 30 девушек в возрасте 18–25 лет, занимающихся в настоящее время «мужскими» видами спорта: спортивное единоборство (n=12), мини-футбол (n=9), армрестлинг (n=9) спортивной квалификации от второго разряда до мастера спорта, для сравнения была исследована контрольная группа спортсменок того же возраста и уровня, занимающихся не «мужским» видом спорта: аэробика спортивная (n=14). Спортсменки проходили анкетирование, а также медико-биологические исследования и психологическое тестирование.

3 этап – проведено анкетирование 60 женщин в возрасте 25–40 лет, ранее занимавшихся спортом: спортивными единоборствами (n=20), футболом (n=10), спортивной гимнастикой (n=18), художественной гимнастикой (n=5), прыжками на батуте (n=7) спортивной квалификации от первого разряда до мастера спорта международного класса с целью определения влияния «мужских» видов спорта на социально-бытовую деятельность женщин-спортсменок. Во время прохождения исследования женщины были разделены на экспериментальную (ранее занимавшиеся «мужскими» видами спорта: спортивными единоборствами, футболом) и контрольную (ранее занимавшиеся не «мужскими» видами спорта: спортивной гимнастикой, художественной гимнастикой, батутотом) группы;

4 этап включал статистическую обработку полученных данных, сравнительный анализ антропометрических показателей, особенностей личности спортсменок 18–25 лет, активно занимающихся спортом, а также оценку влияния «мужских» видов спорта на социально-бытовую сферу деятельности девушек-спортсменок.

Методами исследования являлись теоретический анализ научно-методической литературы, который проводился с целью изучения состояния

вопроса в теории и практике спортивной деятельности по исследуемой теме, оценка уровня физического развития, психологические методы, психологическое тестирование, изучение свойства личности, анкетирование, методы математической статистики.

Для оценки уровня физического развития спортсменок были проведены следующие исследования:

- измерение длины тела;
- измерение массы тела;
- измерение окружности грудной клетки;
- измерение охватных размеров конечностей;
- метод индексов, или показателей.

В процессе исследования использовались следующие психодиагностические методики:

- анкетирование;
- тест А. Басса и А. Дарки, изучение агрессивности личности в спорте;
- Sandra L. Bem, 1974, диагностики психологического пола.

Основные вопросы, используемые в анкетировании:

1) о личности респондента, – касающиеся его пола, возраста, семьи, образования, профессии, семейного положения, спортивной карьеры;

2) о фактах сознания, – предназначенные для выявления мнений, мотивов, ожиданий, планов, оценочных суждений отвечающих.

Эти вопросы позволили в дальнейшем обрабатывать и сопоставлять материал анкетирования в пределах различных подгрупп респондентов.

Опросник Басса–Дарки (Buss–Durkey Inventory) разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для изучения агрессивности личности в спорте. Опросник состоит из 75 утверждений, каждое из которых относится к одному из восьми индексов форм агрессивных или враждебных реакций. По числу совпадений ответов с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивности и враждебных реакций, а также общий индекс агрессивности и индекс враждебности. Чем ниже показатели, тем ниже уровень агрессивности и враждебности. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , норма индекса враждебности $6,5 - 7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Sandra L. Bem, 1974, диагностики психологического пола. Методика была разработана Сандрой Бем (1974) для диагностики психологического пола и определяет степень андрогинности, маскулинности и фемининности личности. Ею

был предложен опросник, который содержит 60 утверждений (качеств), на каждое из которых испытуемый отвечает «да» или «нет», оценивая тем самым наличие или отсутствие у себя названных качеств. За каждое совпадение ответа с ключом начисляется один балл. Затем определяются показатели фемининности (F) и маскулинности (M) в соответствии со следующими формулами.

$F =$ (сумма баллов по фемининности):
 $20 M =$ (сумма баллов по маскулинности): 20.

Основной индекс IS определяется как:

$$IS = (F - M) \times 2,322.$$

Если величина индекса IS заключена в пределах от -1 до +1, то делают заключение об андрогинности. Если индекс меньше 1 (IS 1) – о фемининности. При этом в случае, когда IS $+2,025$, говорят о ярко выраженной фемининности.

Результаты и их обсуждение. На начальном этапе было обследовано 44 девушки в возрасте 18–25 лет, занимающиеся в различных спортивных секциях: спортивные единоборства ($n=12$), армрестлинг ($n=9$), мини-футбол ($n=9$) (экспериментальная группа), аэробика спортивная ($n=14$) (контрольная группа) спортивной квалификации от второго разряда до мастера спорта. 5 опрошенных – 2 взрослого разряда, 12 – 1 взрослого разряда, 8 – кандидатов в мастера спорта, 5 – мастера спорта. В контрольной группе все девушки 1 взрослого разряда. Средний возраст составил $22,7 \pm 2,8$ лет. Спортсменки проходили медико-биологические исследования и психологическое тестирование.

В результате исследования антропометрических измерений у девушек, занимающихся «мужскими» видами спорта, обнаружено значительное увеличение всех охватных размеров по сравнению со спортсменками контрольной группы. По охватным размерам конечностей (см) можно судить о развитии не только подкожной жировой клетчатки, но и о развитии мышечной ткани. Данные антропометрические признаки у спортсменок являются значимыми параметрами телосложения и косвенно характеризуют силовые возможности. У представительниц мини-футбола выявлены большие размеры обхвата бедра ($57,6 \pm 2,4$) и голени ($36,6 \pm 2$), девушки из армрестлинга и спортивных единоборств имеют большие размеры обхвата плеча (спортивные единоборства – $27,6 \pm 1,2$, армрестлинг – $26,6 \pm 2,6$) и запястья (спортивные единоборства – $16,3 \pm 0,7$, армрестлинг – $16,1 \pm 1,1$) что, скорее всего, свидетельствует о гипертрофии скелетных мышц в тех сегментах тела, которые испытывают специфическую физическую нагрузку. При рассмотрении

охватных размеров грудной клетки у спортсменов прослеживается тенденция больших размеров, что указывает на большие аэробные способности организма при выполнении физических нагрузок в этих спортивных специализациях. Расчет индекса пропорции м/у окружности грудной клетки и ростом стоя (%) показал, что широкогрудых среди девушек, занимающихся «мужскими» видами спорта 81,5%, среди девушек контрольной группы (аэробика спортивная) – 64,3%.

Исследуя показатели упитанности по ростовесовому индексу Кетле у представительниц специализаций, спортивные единоборства составили: средний уровень – 88,9%, излишний вес – 11,1%; мини-футбол – низкий уровень массы тела – 11,1%, средний уровень – 77,8%, хороший показатель уровня веса – 11,1%; армрестлинг – средний уровень массы тела – 44,5%, хороший – 33,3%, излишний вес – 11,1%, чрезмерный вес – 11,1%.

Показатели упитанности у спортсменок, представляющих аэробную гимнастику: низкий уровень массы тела – 28,6%, средний – 64,3%, хороший – 7,1%

Анализируя результаты, мы видим, что спортсменки, занимающиеся спортивными единоборствами и армрестлингом, имеют наличие таких показателей, как излишняя масса тела и чрезмерная масса тела, это связано с наличием в спортивных соревнованиях по этим видам спорта весовых категорий. Необходимо также отметить, что во всех исследуемых группах больший процент составляет по весо-ростовому индексу Кетле средний уровень массы тела.

Из расчета индекса крепости телосложения по Пинье было выявлено, что в обеих группах около

75% девушек-спортсменок имеют нормальное телосложение.

Индекс маскулинизации у женщин-единоборцев получил самое высокое среднее значение по сравнению с девушками, занимающимися армрестлингом и футболом, а также спортсменками контрольной группы (рис. 1). Расчет индекса пропорциональности между размерами таза и шириной плеч (индекс маскулинизации) производился по формуле:

$$\text{индекс маскулинизации} = \frac{\text{ширина плеч (см)}}{\text{ширина диаметра таза (межverteльный диаметр) (см)}}$$

Чем больше величина разности между размерами таза и шириной плеч, тем более выражен индекс маскулинизации.

Полученные результаты могут быть использованы в качестве морфологических критериев в спортивном отборе и ориентации, а также для проведения медико-биологического контроля учебно-тренировочного процесса у спортсменок данной возрастной категории.

Психологическое тестирование выявило, что у девушек независимо от вида спортивной деятельности определяется андрогинный тип личности (81,5%), распределение остальных – маскулинный тип личности – 7,4%, фемининный – 11,1%. В контрольной группе все спортсменки (100%) отнесли себя к андрогинному типу личности. Другими словами, большинство девушек репрезентируют себя носителями как традиционно женских (подчиняемость, мягкость, сотрудничество), так и традиционно мужских черт (лидерство, настойчивость, активность, доминирование).

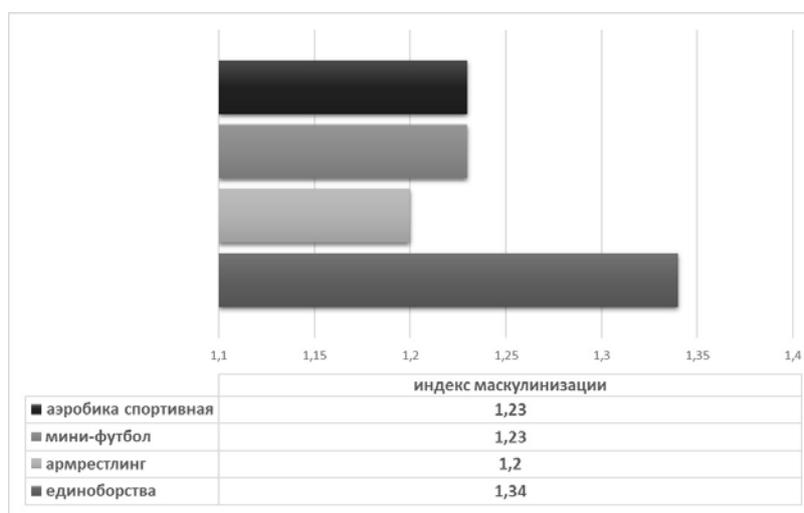


Рис. 1. Средние значения пропорций между размерами таза и шириной плеч (индекс маскулинизации).

После проведения психологического тестирования с целью оценки агрессивности личности в спорте (опросник А. Басса и А. Дарки) были получены следующие данные: у девушек, занимающихся «мужскими» видами спорта (борьбой, боксом, футболом и др.), среди которых много маскулинных, агрессивность ($6,9 \pm 0,8$) выше, чем у женщин, занимающихся не «мужскими» видами спорта (аэробика спортивная) ($5,8 \pm 1,1$). Зато у последних, по сравнению со спортсменками из «мужских» видов спорта ($6,4 \pm 0,9$), выше враждебность ($7,5 \pm 0,9$).

Для исследования социально-психологических аспектов спортсменок, занимающихся «мужскими» видами спорта, были опрошены 104 женщины в возрасте 18–40 лет, занимающиеся и ранее занимавшиеся спортом: спортивными единоборствами ($n=32$), футболом ($n=19$), армрестлинг ($n=9$), аэробикой спортивной ($n=14$), спортивной гимнастикой ($n=18$), художественной гимнастикой ($n=5$), прыжками на батуте ($n=7$) спортивной квалификации от второго разряда до мастера спорта международного класса, с целью определения влияния «мужских» видов спорта на социально-бытовую деятельность женщин-спортсменок. Во время прохождения исследования женщины были разделены на экспериментальную (занимающиеся и ранее занимавшиеся «мужскими» видами спорта: спортивными единоборствами, футболом, армрестлингом) и контрольную (занимающиеся и ранее занимавшиеся не «мужскими» видами спорта: спортивной гимнастикой, художественной гимнастикой, батутом, аэробикой спортивной).

Анализ результатов проведенного анкетирования показал, что большинство спортсменок, занимающихся «мужскими» видами спорта из

полных семей, со средним достатком, и 40% респондентов – из неполных семей. Есть девушки и из многодетных семей – около 25%. Определено, что в семьях девушек, которые занимаются «мужскими» видами спорта, главой семьи в 64% случаев является мать. Около половины опрошенных имеют старших братьев (56%).

Также выявлено, что девушки выбирают виды спорта, которыми в прошлом предпочитали заниматься их родители. Девушки, занимающиеся спортивными единоборствами, ответили следующим образом: мать – зимними видами спорта – 10%, отец – спортивными единоборствами – 35%, зимние виды спорта и велоспорт – по 10%. У девушек из футбольной команды – мать – спортивными играми – 20%, плаванием – 10%, отец – спортивными играми – 45%. В армрестлинге результаты получились такими: отец – спортивными единоборствами – 10%, легкой атлетикой – 10%.

Полученные из анкетирования данные показывают, что «мужскими» видами спорта спортсменки предпочитают начинать заниматься в более старшем возрасте, имея за «спиной» уже спортивную карьеру из других видов спорта: художественная и спортивная гимнастика – 21%, спортивные игры – 39%, зимние виды спорта – 6%, легкая атлетика – 28%, другие виды – 6%.

Причину же начала карьеры в «мужских» видах спорта спортсменки называют по-разному: желание укрепить здоровье (15%), получить больше общения с противоположным полом (12%), повысить уровень самооценки (22%), приобрести уверенность в себе и своих возможностях (23%), достичь высоких спортивных результатов (28%).

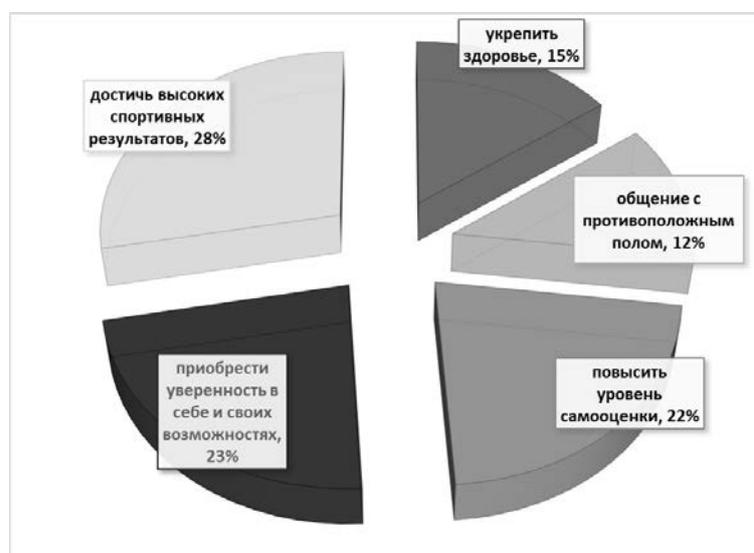


Рис. 2. Результаты ответов респондентов на вопрос

«Почему вы решили заняться столь нетрадиционным для женщин видом спорта?» (%)

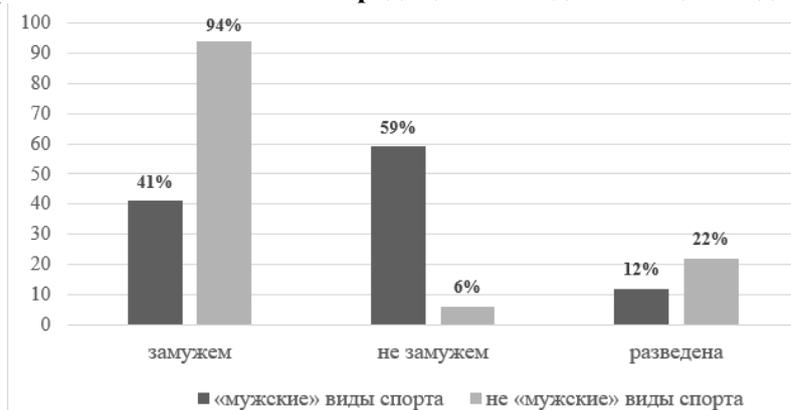


Рис. 3. Семейное положение в возрастном периоде 29,6±2,6 (%).

Значительная часть спортсменок начинает заниматься «мужскими» видами спорта ради достижения высоких спортивных результатов констатируя свое решение тем, что в предыдущем виде спорта не смогли достичь их, и определяют «мужской» вид спорта как возможность получения желаемого, с помощью отсутствия здесь конкуренции (рис. 2).

На основе анкетирования было выявлено и то, что предпочтением в общении у девушек-спортсменок, занимающихся «мужским» видом спорта, является мужской пол – 74%, с женским полом предпочитают общаться 26% опрошенных. Также, что после начала занятий в «мужских» видах спорта у девушек-спортсменок меняется круг общения (74%) и изменяются темы общения. Разговоры о семье (28%) и быте (16%) уходят на второй план, их интересы останавливаются на карьере (51%), финансах (45%), учебе (42%) и отдыхе (39%).

Анкетирование бывших спортсменок, занимавшихся «мужскими» видами спорта, показало, что после завершения спортивной карьеры большая часть опрошенных спортсменок связывают свою жизнь с физической культурой и спортом: с профессией учителя физической культуры (65%) и тренера (24%).

Выяснилось, что спортивная деятельность по-разному влияет на личную жизнь, семейное положение и на основную биологическую функцию женщины – детородную. Установлено, что браки женщин «мужских» видов спорта поздние и более крепкие. Как показало исследование, около 40% девушек, занимающихся «мужским» видом спортом, вышли замуж тогда, когда 94% девушек из не «мужских» видов спорта в возрастном периоде 29,6±2,6 уже находились в браке. Срав-

нительный анализ статистики разводов женщин из «мужских» видов спорта показал, что их меньше в сравнении с контрольной группой (рис. 3).

Как правило, они вступают в брак, имея финансовую стабильность: основную работу (100%), дополнительный приработок или же дополнительный бизнес (70%), жилье (64%), машину (53%).

На основании анкетирования было выявлено, что возраст рождения детей у 88% опрошенных женщин, занимавшихся «мужскими» видами спорта, до 30 лет. Также определено, что девушки из не «мужских» видов спорта становятся матерями в более молодом возрасте, чем девушки, которые занимались «мужскими» видами спорта. Семей, имеющих детей в экспериментальной группе, как показало исследование, 22%, в составе семьи по одному ребенку.

Заключение. Результаты исследования показали, что на многих женщин «мужские» виды спорта влияют положительно (укрепляют здоровье, воздействуют на эмоционально-волевую сферу) и формируют некоторые черты характера. Выяснилось, что спортивная деятельность по-разному влияет на личную жизнь, семейное положение и основную биологическую функцию женщины – детородную. Несомненно, результаты исследования не дают оснований для широких обобщений, но они могут сыграть немаловажную роль в дальнейшем изучении влияния профессиональной спортивной деятельности на биообщественную сферу девушки-спортсменки.

Полученные результаты позволяют утверждать, что женщины, отдавшие много лет спорту, не жалеют о принятом когда-то решении заниматься спортом и считают его правильным.

При этом важно учитывать следующее:

– спортсменки, занимающиеся «мужскими» видами спорта, представляют группу повышенного риска по развитию нарушений функций репродуктивной системы. В целях смягчения учебно-тренировочного процесса необходим постоянный контроль за здоровьем спортсменок с учетом физиологических, психологических особенностей женского организма;

– при начальном и текущем отборе девушек в «мужские» виды спорта следует обращать внимание на комплекс морфофункциональных признаков маскулинизации (омужествление): атлетический морфотип, характеризующийся увеличением ширины плеч, окружности грудной клетки, длины ног и уменьшением размеров таза, увеличением характерного для мужчин соотношения показателей ширины плеч к ширине таза;

– при начальном и текущем отборе в «мужские» виды спорта необходимо учитывать психологические особенности спортсменок: а) доминирующим типом темперамента является холерический; «страстный», б) тип личности – андрогинный, т.е. носители как традиционно женских (подчиняемость, мягкость, сотрудничество), так и традиционно мужских черт (лидерство, настойчивость, активность, доминирование);

– стоит учитывать, что спортсменки предпочитают начинать заниматься «мужскими» видами спорта в более старшем возрасте, уже имея за «спиной» спортивную карьеру в других видах спорта: спортивная, художественная гимнастика,

спортивные игры, зимние виды спорта, легкая атлетика и другие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
2. Гасанова, З.А. Женщины в изначально мужских видах спорта / З.А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 18–21.
3. Грец, И.А. Социально-психологические аспекты современного женского спорта / И.А. Грец // Вестн. спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 23–26.
4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специализациям / В.И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 528 с.: ил.
5. Женщина в современном спорте высших достижений («круглый стол») / Л.И. Лубышева, Л.Г. Шахлина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 58–63.
6. Соболева, Т.С. О проблемах женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 6. – С. 56–63.
7. Староста, В. Обосновано ли деление видов спорта на мужские и женские / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С. 55–58.

REFERENCES

1. Volkov I.P. *Praktikum po sportivnoi psikhologii* [Practice Book on Sports Psychology]. SPb., Peter, 2002, 288 p.
2. Hasanov Z.A. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Training], 1997, 7, pp. 18–21.
3. Grets I.A. *Vestnik sportivnoi nauki* [Journal of Sports Science], 2010, 3, pp. 23–26.
4. Dubrovsky V.I. *Sportivnaya meditsina: ucheb. dlia studentov vuzov, obuchayushchikhsia po pedagogicheskim spetsialnostiam* [Sports Medicine: Pedagogical University Student Textbook], 3-ye Izd., dop., M., Humanitar. izd. tsentr VLADOS, 2005, 528 p.
5. Lubyshchev L.I., Shakhlin L.G. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Training], 2004, 10, pp. 58–63.
6. Soboleva T.S. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Training], 1999, 6, pp. 56–63.
7. Starosta V. *Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi* [Theory and Practice of Physical Training], 1999, 8, pp. 55–58.

Поступила в редакцию 25.06.2015

Адрес для корреспонденции: e-mail: ksiig@mail.ru – Талай В.А.