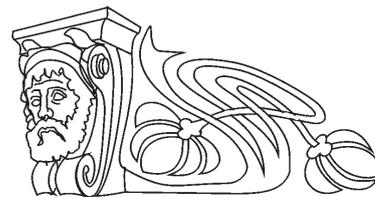




УДК 159.9.07:316.6

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

А. Н. Николаев



Николаев Алексей Николаевич – доктор психологических наук, профессор, кафедра прикладной медицины, клинической психологии и дефектологии, Псковский государственный университет, Россия
E-mail: nialo@mail.ru

Представлены результаты экспериментального исследования, направленного на выявление целесообразности использования индивидуального подхода в психологической подготовке спортсменов, занимающихся гребным спортом. Приведены данные, которые определяют состав спортивно важных качеств гребцов, оказывающих влияние на общую и специальную готовность спортсменов к выступлению на соревнованиях. Именно эти качества учитывались при разработке рекомендаций по индивидуальному подбору задач психологической подготовки и по отбору средств их решения с использованием индивидуального подхода. Обоснована необходимость индивидуализации психологической подготовки спортсменов, позволяющей существенно оптимизировать выраженность параметров компонентов общей подготовленности (умения саморегуляции предстартового состояния и мотивации всего процесса тренировочной и соревновательной деятельности) и специальной подготовленности (активности и предстартового стенического настроения). Прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован в практике психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: психологическая подготовка, индивидуальный подход, психологические факторы, спортивно важные качества, компоненты готовности.

DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-1-69-74

К постановке проблемы

Психологическое обеспечение педагогической деятельности в сфере спорта включает в себя: общую психологическую подготовку спортсменов, направленную на позитивное изменение их личности; специальную психологическую подготовку, задачей которой является регуляция текущего поведения и состояния; устранение проблем, не связанных с деятельностью, но влияющих на нее, чаще всего – в форме помощи в налаживании межличностных отношений и избавления от вредных привычек [1]. На первый взгляд кажется, что при наличии средств устранения проблем психологического характера в работе со спортсменами (а такие средства есть [2, 3]) можно разработать и использовать алгоритм борьбы с каждой из этих проблем. В таком случае было бы можно использовать компьютерную программу, в которую были бы заложены эти средства, и компьютер выдавал бы готовые решения. Несмотря на то, что спортивная психология дает множество средств для работы со спортсменами, использовать их либо

трудно, либо невозможно. Почему? Проблемой в работе практического психолога в спорте является невозможность использования этих средств в силу уникальности каждого человека, и в частности спортсмена. Требуются индивидуализация психологической подготовки каждого спортсмена и, в крайнем случае, дифференцированный подход в этой работе.

Обращение к педагогической и спортивной литературе, касающейся индивидуализации психологической подготовки спортсменов, показало, что таких исследований очень мало, они, как правило, носят теоретический характер и фрагментарны. Экспериментальные же работы выполнены лишь при исследовании спортсменов высшего мастерства [4]. Практическая значимость информации об эффективности использования индивидуального и дифференцированного подходов в психологической подготовке и её дефицит в научной литературе делают результаты исследования, приводимые в данной статье, весьма актуальными.

Целью исследования являлось выявление эффективности использования индивидуального подхода в работе психолога со спортсменами. Предполагалось, что из трех форм психологической подготовки спортсменов (при традиционном, индивидуальном и дифференцированном подходах) наиболее эффективным является индивидуальный. В качестве объекта исследования выступают компоненты общей и специальной психологической подготовленности спортсменов-гребцов.

Состояние психологической готовности к деятельности во многом определяет ее успешность: это ярко проявляется в экстремальной деятельности, к которой относится и спортивная. Однако вопрос о психологических компонентах готовности к деятельности является дискуссионным [5], но именно психологические составляющие готовности к ней являются ее показателями.

Готовность к деятельности, включая в себя все психологические компоненты, является интегральным образованием. О недостаточной изученности психологических компонентов готовности к деятельности в спорте говорят два обстоятельства: некоторые из авторов состояния готовности относят к характеристикам деятельности [6], а другие – к характеристикам личности субъекта деятельности [7]; родовым понятием психологической готовности к дея-



тельности, по мнению разных авторов, могут быть: «боевая готовность» [8]; «боевой дух» [2]; «мобилизационная готовность» спортсмена; его «настроенность» [6]. Если в определениях психологической готовности к выступлениям нет единства, то в отношении ее компонентов единства мнений и быть не может.

Все многообразие средств, предлагаемых спортивной психологией как для общей, так и для специальной психологической подготовки спортсменов, представляет собой списки общих рекомендаций. Индивидуальные особенности спортсменов, как правило, не учитываются. Результаты же исследования возможностей индивидуализации и дифференциации могут явиться обоснованием создания технологий, при реализации которых будут учитываться индивидуальные особенности спортсменов в психологической подготовке. Обращение к специальной научной литературе показало, что психологическая помощь в соревновательный период требуется далеко не каждому спортсмену, а то или иное средство не всем пригодно, т.е. требуется индивидуализация. Она не означает оказания индивидуальной помощи всем спортсменам, но означает нахождение общих, единичных и особенных средств психологической помощи.

К общим средствам относятся те способы воздействия, которые полезны всем спортсменам, к единичным – которые могут быть использованы в отношении лишь одного спортсмена из команды и к особенным – средства, которые полезны только для части гребцов и неприменимы для остальных спортсменов (дифференцированный подход). Возникает необходимость определения задач и таких средств их решения, которые можно использовать для всех спортсменов-гребцов (общие средства), которые пригодны лишь для их части (особенные), и тех средств, которые можно использовать лишь к отдельным спортсменам (единичные). Такая работа была проделана, что позволило подобрать три группы средств для проведения формирующего эксперимента.

Обзор специальной научной литературы позволил сформулировать основную задачу экспериментального исследования: определить критерии и эффективность индивидуализации процесса общей и специальной психологической подготовки гребцов.

Выборка, методы и методики исследования

В качестве испытуемых были выбраны спортсмены 20–26 лет, специализирующиеся в гребле на байдарках и каноэ, имеющие спортивную квалификацию от 1-го разряда до мастера спорта, 42 человека (23 мужчины и 19 женщин). Выборка репрезентативна, исследование проводилось в период предсоревновательных сборов.

Проведение формирующего исследования потребовало измерения уровня общей и специальной психологической готовности гребцов к соревнованиям и выявления внутренних факторов такой готовности. Показатели как общей, так и специальной психологической готовности отбирались с помощью метода экспертных оценок. Экспертами явились шесть тренеров по гребле и пять специалистов по спортивной психологии. Они в списке свойств и состояний (по данным научной литературы) отмечали те из них, которые, на их взгляд, наиболее способствуют успешному выступлению гребцов. Были отобраны показатели общей психологической готовности: мотивация, направленная на результат деятельности, ее процесс и самосовершенствование; настойчивость; позитивное отношение к физическим нагрузкам; умения саморегуляции предстартового психического состояния; показатели специальной психологической готовности – высокие значения самочувствия, активности, настроения, уверенности и оптимальные – напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения.

Психологические качества, являющиеся факторами формирования соревновательной готовности, отбирались также с участием этих экспертов из списка устойчивых спортивных важных психологических качеств, сюда вошли: сила нервной системы, активность как свойство темперамента, ригидность, эмоциональность, двигательная чувствительность.

Мотивация спортивной деятельности изучалась по методике А. Н. Николаева «МСД» [9]; настойчивость – по методике «Волевые качества личности» [10]; отношение к физическим нагрузкам и умения саморегуляции – по анкетам шкального типа; все показатели специальной психологической готовности – по методике А. Н. Николаева «САННТУВ» [11]; сила нервной системы измерялась по методике Я. Стрелая [12]; физическая активность – по методике «ФАЧ» А. Н. Николаева [13]; пластичность и эмоциональность – по опроснику J. Brengelman и L. Brengelman [14]. Использовался метод ранговой корреляции и достоверности различий *t*-Стьюдента.

Результаты эмпирического изучения и их обсуждение

Были получены следующие статистически достоверные межблоковые взаимосвязи: не рассматривались внутренние взаимосвязи, учитывался лишь 99-процентный уровень достоверности (при $N = 42$, $r \geq 0,41$): сила нервной системы – мотивация результата спортивной деятельности ($r = 0,46$); сила нервной системы – мотивация ее процесса ($r = 0,44$); активность – настойчивость ($r = 0,51$); активность – позитивное отношение к физическим нагрузкам ($r = 0,43$); ригид-



ность – мотивация результата ($r = 0,44$); ригидность – мотивация самосовершенствования ($r = 0,44$); ригидность – позитивное отношение к физическим нагрузкам ($r = 0,44$); ригидность – умения саморегуляции состояния ($r = -0,44$). Основным фактором общей психологической готовности является ригидность. В число факторов этой готовности не вошел лишь показатель двигательной чувствительности.

Таким образом, большую общую психологическую готовность проявили ригидные гребцы, но не использующие возможности саморегуляции, активные и с сильной нервной системой.

Факторами специальной психологической готовности выступили: сила нервной системы (связана с состоянием активности при $r = 0,42$); активность как свойство личности связано с состоянием активность (при $r = 0,67$); также активность связана с состояниями самочувствия, настроения и уверенности ($r = 0,51, 0,50$ и $0,54$ соответственно).

Высокая ригидность отрицательно сказывается на уверенности спортсменов ($r = -0,43$), т.е. для приобретения уверенности спортсменов в своих силах требуется пластичность как свойство темперамента. Двигательная чувствительность как спортивно важное качество не имеет достоверных связей с показателями специальной психологической готовности. Ее влияние на спортивные результаты, вероятно, происходит не через влияние на предстартовое состояние, а через влияние на спортивную технику гребцов.

Для выявления психологических факторов напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения применялся коэффициент корреляционных отношений, были получены следующие взаимосвязи: активность – тревожность ($r = 0,41/0,44$); активность – эмоциональное возбуждение ($r = 0,45/0,46$); пластичность – эмоциональное возбуждение ($r = 0,48/0,44$).

Выявление факторов психологической готовности позволило разработать специальные индивидуализированные и дифференцированные средства становления психологической готовности гребцов. Для каждого спортсмена были составлены списки задач психологического обеспечения их деятельности, средств их решения и методические указания. Уместно напомнить, что индивидуализированный подход в работе со спортсменами не исключает использования и общих для всех спортсменов средств воздействия в процессе их психологической подготовки.

В рамках статьи невозможно перечислить все средства индивидуализации психологической подготовки спортсменов. Рассмотрим на примере рекомендации по реализации индивидуального подхода в психологической подготовке гребцов на байдарке и каноэ. Как было показано выше, важным фактором психологической готовности спортсменов является ригидность – пластичность. Ригидным

спортсменам рекомендовалось: предварительное, совместное с психологом планирование действий в предсоревновательный период; моделирование условий предстоящих соревнований; использование излюбленных средств психологической настройки на выступление; побуждение к привычному соблюдению режима всего соревновательного дня. Выполнение перечисленных рекомендаций помогает не только процессу овладения и закрепления умения саморегуляции предстартового состояния, но и, как предполагалось, при их использовании способствует профилактике и оптимизации уровня напряжения, тревожности и эмоционального возбуждения. Если для ригидных спортсменов в качестве средства регуляции эмоций применялся метод рациональной терапии, то для пластичных – отключения и переключения.

В рамках индивидуального подхода использовался и метод дифференцированного подхода в общей и специальной подготовке спортсменов. Например, группе активных и пластичных спортсменов с целью оптимизации их предстартового состояния рекомендовалась более интенсивная разминка, а менее активным и ригидным – менее интенсивная. Первым рекомендовался более широкий круг методов саморегуляции психического состояния, чем последним. Или для повышения мотивации результата у активных и пластичных спортсменов более часто использовались приемы превращения их влечений в мотивы.

Для выявления эффективности индивидуализации психологической подготовки гребцов к выступлениям использовался сравнительный метод исследования показателей как общей, так и специальной психологической готовности спортсменов. Сравнивались показатели психологической готовности до начала реализации разработанных средств процесса индивидуализации психологической подготовки и сразу после ее реализации. Кроме того, сравнивались показатели экспериментальных и контрольных условий, когда для всех спортсменов, принявших участие в исследовании, создавались различные экспериментальные условия. Другими словами, выполнялся квазиэкспериментальный план с двумя временными сериями. В контрольном периоде применялся традиционный подход, когда средства индивидуализации еще не были разработаны, в экспериментальном – индивидуальный и дифференцированный подходы. Оба периода приходились на подготовительный и частично – на соревновательный периоды. Все данные, полученные в баллах, переводились в стандартные баллы (стены) с десятичной разрядностью (таблица).

Из шести показателей общей психологической готовности достоверные изменения произошли в четырех, а в показателях специальной готовности – в четырех из семи. Наиболее повысились значения двух показателей общей психологической готовности – мотивации выполнения заданий на учебно-тренировочных занятиях и



Достоверные различия компонентов психологической готовности в экспериментальных условиях до и после использования индивидуализации средств психологической подготовки гребцов (в стенах; N = 42)

Компоненты психологической готовности	Было		Стало		Различия		
	\bar{X}_1	S	\bar{X}_2	S	d	t	p
Общая психологическая подготовка							
Мотивация результата	5,64	0,85	7,66	0,55	1,02	2,07	0,05
Мотивация тренировки	5,10	0,31	6,16	0,23	1,06	2,59	0,01
Отношение к нагрузкам	7,13	0,23	7,99	0,21	0,86	2,39	0,05
Умения саморегуляции	5,31	0,42	6,46	0,15	1,15	3,22	0,01
Специальная психологическая подготовка							
Самочувствие	4,98	0,88	5,99	0,44	1,01	2,10	0,05
Активность	4,84	0,45	8,55	0,22	3,71	9,30	0,001
Настроение	4,79	0,51	6,22	0,33	1,43	3,13	0,01
Уверенность	4,47	0,52	5,77	0,29	1,30	2,14	0,05

Примечание. Показатель «Умения саморегуляции» является интегративным и включает в себя умения использовать дыхательные упражнения, метод адаптивного упражнения, метод релаксации, самоприказы, самоубеждения и приемы разрядки (в стенах); d – различия между двумя замерами; t – коэффициент Стьюдента; p – уровень достоверности.

умений саморегуляции, т.е. показатели, являющиеся факторами соревновательной результативности. Кроме того, снизились значения стандартных ошибок всех четырех показателей. Если значения показателей повысились, а их вариативность понизилась, значит положительные изменения произошли у тех гребцов, у которых изначально они были на низком уровне.

Установленная эффективность использования индивидуального подхода в общей психологической подготовке спортсменов не требует выявления характера влияния как на уровень специальной психологической готовности, так и на результат выступлений спортсменов: это известно из многочисленных исследований, проведенных спортивными психологами. Есть основания предположить, что показатели общей психологической готовности, сформированные в экспериментальный период и с применением индивидуальных средств, имеют иные формы влияния на состояние и на успешность выступлений, по сравнению с теми, которые формировались традиционно и в определенной мере стихийно.

Вызывает удивление тот факт, что положительно изменились такие компоненты предстартового состояния, как самочувствие и настроение: они оба находятся в зависимости от текущих условий. Объяснить эти изменения можно лишь тем, что при доминанте предстоящей соревновательной борьбы эти «текущие условия» уходят на второй план.

В число показателей с существенными позитивными изменениями не вошел интегративно и количественно отражающий психическое состояние – уровень эмоционального возбуждения. Это требует объяснения, поскольку большинство средств было направлено на регуляцию эмоций. Чем это объяснить? Ответ прост: эти средства были направлены не на повышение эмоционального возбуждения, не на его понижение: средства использовались для оптимизации этого показателя

состояния. Он и был оптимизирован, поскольку до и после использования индивидуализации средств психологической подготовки спортсменов произошли значительные изменения, с коэффициентом вариации. До экспериментального периода за два-три часа до старта уровень эмоционального возбуждения был 7,34 ($\sigma = 1,69$; $v = 23\%$), а стал 7,18 ($\sigma = 0,86$; $v = 12\%$). Подобная картина наблюдается и по отношению к другим компонентам психического состояния – напряжения и тревожности. Изменения значений этих трех показателей психологической готовности спортсменов за экспериментальный период произошли у тех гребцов, у которых изначально эти показатели были относительно низкими.

Как известно, для успешности выступлений спортсменов некоторые компоненты психологической готовности должны быть не на высоком уровне, а на оптимальном (эмоциональное возбуждение – на уровне выше среднего, но не чрезмерно высоким – 7–8 стенов). В сводной таблице присваивались наиболее высокие значения (10 баллов) 7,5 баллам, которые уменьшались как в случаях увеличения значений, так и их уменьшения, а при пересчете измененных данных сводной таблицы были получены иные результаты:

$$\bar{X}_1 = 6,20; \bar{X}_2 = 7,16; S_1 = 0,21;$$

$$S_2 = 0,19; d = 0,96; t = 4,8; p \leq 0,01.$$

Таким образом, эффект от индивидуализированной психологической подготовки спортсменов очевиден и касается успешности оптимизации уровня эмоционального возбуждения. На формирование оптимального уровня эмоционального возбуждения, главным образом, и направлены почти все средства специальной психологической подготовки. Этим объясняется весьма высокая достоверность различий этого компонента психического состояния между двумя замерами, после формирующего эксперимента.



В контрольный период, с использованием тех же средств психологической подготовки спортсменов, но без их индивидуализации, также произошли положительные изменения. Однако достоверные различия касаются лишь одного компонента психологической готовности – состояния уверенности (изменение с 3,16 до 4,47 стэнов при $S_1 = 0,44$; $S_2 = 0,21$; $t = 2,12$; $p \leq 0,01$). Это, вероятно, связано с приобретением опыта выступлений на соревнованиях

Все полученные экспериментальным путем результаты доказывают целесообразность применения индивидуализации задач и средств общей и специальной психологической подготовки спортсменов-ребцов.

Заключение

Как известно, в спортивной психологии разработано множество средств психологической подготовки спортсменов, но если эти средства и используются, то «поточным» способом, для всех сразу. Как показали результаты исследования, такой традиционный подход как к общей, так и к специальной психологической подготовке спортсменов часто не приносит должного эффекта. Для постановки задач и подбора средств индивидуально направленного воздействия требуются данные, отражающие внутренние факторы компонентов психологической готовности спортсменов и показывающие преимущества такой индивидуализации. Результаты исследования, направленного на выявление факторов и динамики компонентов психологической подготовки спортсменов, показаны в данной статье. Можно сделать следующие выводы.

1. К числу наиболее влияющих на успешность выступлений спортсменов относятся следующие компоненты общей психологической подготовки спортсменов: мотивация результата выступлений; мотивация процесса деятельности; мотивация самосовершенствования; настойчивость; позитивное отношение к физическим нагрузкам; умения саморегуляции предстартового состояния. К числу факторов успешности выступлений относятся следующие компоненты специальной готовности: самочувствие, активность, настроение, уверенность, напряжение, тревожность и эмоциональное возбуждение.

2. Внутренними факторами общей психологической подготовки спортсменов являются: сила нервной системы, активность как качество личности, ригидность. Факторами специальной психологической готовности являются сила нервной системы и активность (качество).

3. Индивидуальный подход в постановке задач и в подборе средств общей психологической подготовки спортсменов-ребцов помогает существенно повысить показатели, отражающие эффект этой подготовки, особенно – умений саморегуляции психического состояния и мотивации процесса спортивной деятельности. Кроме того,

он способствует повышению мотивации результата выступлений и улучшению отношения к физическим нагрузкам.

4. Индивидуализация психологической подготовки ребцов значительно повышает активность как состояние спортсменов, позволяет сохранять стеническое настроение перед стартом и хорошее самочувствие. Главное же, что значительно оптимизируется состояние эмоционального предстартового возбуждения.

Полученные результаты исследования справедливы по отношению к ребцовому спорту. Дальнейший поиск возможностей индивидуализации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям может быть направлен на представителей других, например нециклических, видов спорта.

Библиографический список

1. Николаев А. Н. Классификация задач психологического обеспечения в спорте // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 4.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. 2-е изд. М., 2006. 296 с.
3. Николаев А. Н. Конспект лекций : общая и возрастная психология. СПб., 2001. 52 с.
4. Малафеев В. А. Средства психологической подготовки футболистов к соревновательной деятельности : теоретический анализ // Психологические основы педагогической деятельности. Вып. 14. СПб., 2010. С. 28–34.
5. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб., 2005. 344 с.
6. Зобков В. А. Мотивация и самооценка подростка как факторы готовности к соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1982. 20 с.
7. Зайцев П. В. Формирование готовности к соревнованиям с учетом индивидуальных особенностей спортсменов (на материале исследования юношей-ребцов на байдарках и каноэ) : автореф. ... дис. канд. психол. наук. Л., 1979. 25 с.
8. Практические занятия по психологии. М., 1989. 160 с.
9. Николаев А. Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности // Психологические основы педагогической деятельности. Вып. 7. СПб., 2003. С. 55–58.
10. Смирнов Б. Н. Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов // Практические занятия по психологии : пособие для ин-тов физ. культ. М., 1989. С. 105–110.
11. Николаев А. Н. Методика изучения предстартовых психических состояний спортсменов // Психологические основы педагогической деятельности. Вып. 2. СПб., 2001. С. 81–84.
12. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М., 1978. 135 с.
13. Николаев А. Н. Методика измерения физической активности человека // Психологические основы педагогической деятельности. Вып. 12. СПб., 2008. С. 105–108.
14. Смирнов Б. Н., Леевик Г. Е., Николаев А. Н. Индивидуальный подход к учащимся на занятиях физической культурой и спортом // Практические занятия по психологии. М., 1989. С. 140–144.



Образец для цитирования:

Николаев А. Н. Эффективность индивидуализации психологической подготовки спортсменов // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6, вып. 1 (21). С. 69–74. DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-1-69-74.

Effectiveness of the Individualization of the Psychological Training of the Athletes

Alexey N. Nikolaev

Pskov State University
2, Lenina sq., Pskov, 180000, Russia
E-mail: nialo@mail.ru

The paper presents the results of an experimental study aimed at identifying how viable using an individualized approach in psychological training of rowers is. The paper lists information that defines rowers' sports-oriented qualities, which affect sportsmen's overall and specialized readiness to compete. It is these qualities that were taken into account when recommendations for individualized selection of tasks of psychological training were formulated and individualized tools for addressing these tasks were selected. The paper goes on to provide a rationale for individualizing athletes' psychological training, which allows to significantly optimize the intensity of parameters of components of their overall readiness (athletes' ability to self-control their state before a competition and their motivation for the entire duration of training and competitions) and specialized readiness (activity and pre-competition sthenic mood). The results of this study can be used in psychological training of athletes for sporting competitions.

Key words: psychological training, individualized approach, psychological factors, sports-oriented qualities, components of readiness.

References

1. Nikolaev A. N. *Klassifikatsiya zadach psikhologicheskogo obespecheniya v sporte* (Classification of tasks of psychological supporting in sport). *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* (Theory and practice of physical culture), 2016, no. 1, p. 4 (in Russian).
2. Gorbunov G. D. *Psikhopedagogika sporta* (Psychopedagogy of sport). 2nd ed. Moscow, 2006. 296 p. (in Russian).
3. Nikolaev A. N. *Konspekt lektsiy: obshchaya i voznrastnaya psikhologiya* (Lectures summary: general and age psychology). St. Petersburg, 2001. 52 p. (in Russian).
4. Malafeev V. A. *Sredstva psikhologicheskoy podgotovki futbolistov k sorevnovatel'noy deyatel'nosti: teoreticheskiy analiz* (Means of football players' psychological preparing to competitive activity: theoretical analysis). *Psikhologicheskie osnovy pedagogicheskoy deyatel'nosti* (Psychological foundations of pedagogical activity). Iss. 14. St. Petersburg, 2010, pp. 28–34 (in Russian).
5. Nikolaev A. N. *Psikhologiya trenera v detsko-yunoshekom sporte* (Coach's psychology in children's and youth's sport). St. Petersburg, 2005. 344 p. (in Russian).
6. Zobkov V. A. *Motivatsiya i samoosnena podrostka kak faktory gotovnosti k sorevnovatel'noy deyatel'nosti: avtoref. dis. ... kand. psikh. nauk* (Adolescent's motivation and self-concept as factors of readiness to competitive activity: autoref. diss. ... cand. of psychology). Moscow, 1982. 20 p. (in Russian).
7. Zaytsev P. V. *Formirovanie gotovnosti k sorevnovaniyam s uchetom individual'nykh osobennostey sportsmenov (na materiale issledovaniya yunoshey-grebtsov na baydarkakh i kanoe): avtoref. ... dis. kand. psikh. nauk* (Formation of readiness to competitions allowing for athletes' individual features {on material of investigation of juniors – canoeists}: autoref. diss. ... cand. of psychology). Leningrad, 1979. 25 p. (in Russian).
8. *Prakticheskie zanyatiya po psikhologii* (Practical classes on psychology). Moscow, 1989. 160 p. (in Russian).
9. Nikolaev A. N. *Metodika otsenki motivov sportivnoy deyatel'nosti* (Method of valuation of motives of sport activity). *Psikhologicheskie osnovy pedagogicheskoy deyatel'nosti* (Psychological foundations of pedagogical activity). Iss. 7. St. Petersburg, 2003, pp. 55–58 (in Russian).
10. Smirnov B. N. *Psikhologicheskii analiz razvitiya volevykh kachestv sportsmenov* (Psychological analysis of development of athletes' volitional powers). *Prakticheskie zanyatiya po psikhologii* (Practical classes on psychology). Moscow, 1989, pp. 105–110 (in Russian).
11. Nikolaev A. N. *Metodika izucheniya predstartovyykh psikhicheskikh sostoyaniy sportsmenov* (Method of investigation of athletes' pre-start psychic stations). *Psikhologicheskie osnovy pedagogicheskoy deyatel'nosti* (Psychological foundations of pedagogical activity). Iss. 2. St. Petersburg, 2001, pp. 81–84 (in Russian).
12. Vyatkin B. A. *Rol' temperamenta v sportivnoy deyatel'nosti* (Role of temperament in sport activity). Moscow, 1978. 135 p. (in Russian).
13. Nikolaev A. N. *Metodika izmereniya fizicheskoy aktivnosti cheloveka* (Method of measuring of person's physical activity). *Psikhologicheskie osnovy pedagogicheskoy deyatel'nosti* (Psychological foundations of pedagogical activity). Iss. 12. St. Petersburg, 2008, pp. 105–108 (in Russian).
14. Smirnov B. N., Leevik G. E., Nikolaev A. N. *Individual'nyy podkhod k uchashchimsya na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom* (Individual approach to pupils at classes of physical culture and sport). *Prakticheskie zanyatiya po psikhologii* (Practical classes on psychology). Moscow, 1989, pp. 140–144 (in Russian).

Cite this article as:

Nikolaev A. N. Effectiveness of Individualizing of Psychological Training of Athletes. *Izv. Saratov Univ. (N.S.), Ser: Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2017, vol. 6, iss. 1 (21), pp. 69–74 (in Russian). DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-1-69-74.