

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/magisterskaya-rabota/368796>

Тип работы: Магистерская работа

Предмет: Общая психология

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ 8

1.1. Определение понятий «спортивная карьера» и «кризис спортивной карьеры» 8

1.2. Особенности проявления кризиса преждевременного завершения спортивной карьеры у спортсменов различных спортивных специализаций 18

1.3. Психологические характеристики спортсменов преждевременно завершающих спортивную карьеру 28

1.4. Профилактика и преодоление кризиса раннего завершения спортивной карьеры 33

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПРОФИЛАКТИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА ПРЕЖДЕЗАВЕРШЕННОЙ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ 39

2.1 Методы педагогического исследования 39

2.1.1 Анализ и обобщение литературы 39

2.1.2 Педагогические наблюдения 40

2.1.3 Опрос в виде анкетирования и бесед 40

2.1.4 Психологическое тестирование 40

2.1.5 Педагогическое тестирование 44

2.1.6 Экспертная оценка 44

2.1.7 Педагогический эксперимент 44

2.1.8 Математические и статистические методы исследования 44

2.2 Организация исследования 45

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ 46

3.1 Анализ результатов констатирующего исследования по изучению профилактики кризиса преждезавершенной спортивной карьеры 46

3.2. Качественный анализ полученных результатов 58

3.3. Рекомендации по профилактике и преодолению кризиса преждезавершенной спортивной карьеры 61

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 68

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 72

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 74

ПРИЛОЖЕНИЯ 79

ВВЕДЕНИЕ

Во все времена спорт был и остается важным компонентом общественной культуры и социальной жизни, обладающим особым содержанием, структурой, механизмами реализации, социальными проявлениями и др. Эстетика спорта, зрелищность и красота не оставляют равнодушными людей, включенных как в процесс воплощения этой красоты, так и в процесс наблюдения за таинством воплощения спорта. Спорт – это борьба на соревнованиях и образ жизни, в котором борьба воплощается каждый день, на всех этапах развития спортивной карьеры. В психолого-педагогической науке, спорт рассматривается как важная сфера личностного становления, формирования своей идентичности, «Я» образа, развития мотивации и волевых качеств. При этом спортивная карьера – это опыт преодоления трудностей, побед, поражений, кризисов и работы с ними, опыт победы над собой, которая, зачастую, осуществляется снова и снова. Спортсмен, который находится в самом начале пути или опытный чемпион или тренер, помимо физической подготовки, нуждаются в профессиональном психологическом сопровождении, помощи в сложных, стрессовых, кризисных и обыденных ситуациях.

Период завершения спортивной карьеры многие специалисты квалифицируют как кризисный этап в жизни спортсменов. Многие из них (особенно спортсмены высокого класса) оказываются не готовыми к жизни вне спорта и испытывают значительные трудности в социальной адаптации к новой для них реальности. Выделяются такие проблемы, как трудности в приспособлении к жизни «вне спорта», профессиональном

самоопределении, тяжелые переживания, связанные с завершением спортивной карьеры. Довольно часто можно встретить мнение, что неудачное завершение карьеры может спровоцировать развитие аддикций и даже суициды у спортсменов. Кроме того, наблюдения показывают, что некоторые спортсмены могут проявлять склонность к девиантному поведению, которое способно привести их в ряды криминальных структур. Тем не менее, четких и обоснованных исследований, подтверждающих сказанное, также не встречается. При этом, научное мнение специалистов заключается в том, что без помощи социума спортсмену на этом этапе его жизни обойтись очень трудно. Ситуация усугубляется, если имеет место факт преждезавершенной спортивной карьеры.

Научная и прикладная психологическая школа спорта и сопровождения спортивной карьеры достаточно сильна. Психологические аспекты спортивной деятельности во все времена исследовались в неразрывном единстве с процессом тренировки, развития спортивной карьеры, преодоления кризисов, исследования личности спортсмена, тренера, противников и др. В настоящее время, для психологии стоят задачи сопровождения процесса личностного становления и адаптации спортсмена, диагностики и максимального развития его личностных ресурсов и копинг-стратегий. Необходимо выявление и развитие способностей спортсмена; поиск и наиболее эффективное использование психологических ресурсов для восстановления, сохранения максимальной эффективности в стрессовых ситуациях, на этапе преодоления кризиса и др. Необходимость формирования навыков самоконтроля и самооценки, контроля и совладания не вызывает сомнения. Очевидно, что личность, которая осознает происходящие изменения, способна к адаптации, совладанию и использованию своих ресурсов на этапе предзавершения спортивной карьеры, будет способна в полной мере реализовать свой потенциал и двигаться дальше в построении полноценной жизни. Психологическое сопровождение спортсмена на этапе завершения спортивной карьеры ориентировано на максимальную гармонизацию развития личности спортсмена, на минимизацию ошибок, развитие саморегуляции, адаптационных ресурсов, стремления двигаться вперед.

Аспекты кризиса и стресса в спорте рассматриваются в работах Довжик Л.М., Бочавер К.А., Ивановой С.В., Серовой Л.К., Стамбуловой Н.Б., Шихвердиева С.Н. и др.

Проблема самоконтроля и самооценки в физической подготовке рассматривается в исследованиях таких авторов, как: Э.Н. Алексеева, А.Р. Ищенко, К.А. Каинов, О.А. Конопкина, Д.А. Леонтьева, В.И. Паля, В.А. Сохликовой и др.

Концепция и технология психологического сопровождения спортсмена описана в исследованиях: С.В. Алехиной, А.Н. Вераксы, Д.С. Каськовой, В.В. Находкина и др.

Долгое время психологическую устойчивость связывали с типологическими характеристиками личности (особенности нервной системы, темперамент и т.д.). Современные исследования показывают, что на повышение регуляции личностного уровня, адаптации, применение стратегий совладания могут оказывать влияния самоотношение, локус контроля, жизнестойкость и др.

Вышесказанное обуславливает актуальность и выбор темы данного исследования: «Психологические особенности и профилактика преодоления кризиса преждезавершенной спортивной карьеры».

Объект исследования: кризис преждезавершенной спортивной карьеры.

Предмет исследования: психологические особенности и профилактика преодоления кризиса преждезавершенной спортивной карьеры.

Гипотеза исследования: профилактика преодоления кризиса преждезавершенной спортивной карьеры будет эффективным при реализации модели психологического сопровождения, которая включает несколько критериев эффективности.

На основании формулировки гипотезы, определена цель и задачи исследования.

Цель исследования: выявить и обосновать психологические особенности и направления профилактики преодоления кризиса преждезавершенной спортивной карьеры.

Задачи исследования:

1. Выявить трудности, которые заставляют спортсменов принять решение о досрочном завершении спортивной карьеры.
2. Определить психологические особенности спортсменов досрочно завершающих спортивную карьеру.
3. Провести эмпирическое исследование особенностей спортсменов досрочно завершающих спортивную карьеру.
4. Разработать и обосновать методику профилактики преодоления кризиса преждезавершенной спортивной карьеры.

Методы исследования: наблюдение, тестирование, сравнение, обобщение, систематизация, моделирование, эксперимент.

Научная новизна и практическая значимость состоит в возможности использования полученных результатов в практической консультативно-терапевтической работе по сопровождению спортсменов и профилактике преодоления кризиса преждезавершенной спортивной карьеры. Полученные результаты могут быть использованы в преподавательской, консультативной работе, при психологическом сопровождении спортсменов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

1.1. Определение понятий «спортивная карьера» и «кризис спортивной карьеры»

Отечественная психология рассматривает феномен карьеры как относительно новый в науке. Так или иначе, этот процесс рассматривается во взаимосвязи с категорией деятельности и спортивной деятельности в частности.

Виды деятельности в целом и влияние, которое они оказывают на индивида, на формирующуюся личность ребенка и т.д. рассматривались в работах таких исследователей, как А.П. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Г.В. Суходольский, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, И.П. Волков, Г.М. Гагаева, Г.Д. Горбунов, Е.П. Ильин, В.Л. Марищук, В.А. Плахтиенко, А.В. Родионов, В.К. Сафонов и мн.др. Психология спортивной деятельности – предмет изучения психологии спорта. Часть её – это общая психологическая характеристика спортивной деятельности, также здесь анализировались особенности конкретных видов спорта, влияние особенностей воздействия спорта на развитие спортсменов в различных видах спорта, аспекты, которые оказывают действие на спортивные результат и т.д.

Профессиональная деятельность спортсмена была определена Н.Б. Стамбуловой, как активная деятельность, которая продолжается много лет и ориентирована на высокие достижения. Данная деятельность находится во взаимосвязи с укреплением волевых процессов, саморегуляцией, самосовершенствованием спортсмена в одном или различных видах спорта. Автор выделяла пути движения по карьерной лестнице в спортивной деятельности – это подготовка, старт, кульминация и финиш.

Первый этап включает определение в направлении спорта в спортивных профессиях, профессиональное обучение. Старт карьеры соотносится с непосредственно трудовой деятельностью и включением в профессию; кульминация включает период наиболее интенсивных достижений, которые отражаются в социальном статусе и в мировосприятии личности и, наконец, финиш соотносим с подготовкой к уходу на пенсию, с адаптацией и ресоциализацией. В спортивной деятельности описанные «ступени» развития профессиональной карьеры спортсмена отличаются своими особенностями в зависимости от того, в каком спорте он специализируется. При любых условиях, завершение спортивной карьеры – это подведение итогов, подготовка и переход к новой карьере, ибо профессиональная карьера спортсмена завершается относительно рано в возрастном отношении, если сравнивать средний пенсионный возраст. От того, насколько успешно проходит преодоление кризисного этапа, переход на новый этап из спортивной профессии, зависит и общая удовлетворенность своей спортивной карьерой, пройденным периодом спортивной профессиональной деятельности и, во многом, успешность предстоящей профессиональной карьеры и жизни.

Вопрос неожиданного завершения спортивной карьеры рассматривается в особом контексте. Ситуация, когда деятельность профессионала, прерывается по каким-то непредвиденным причинам (травма, состояние здоровья, семейные проблемы, утраты, переезд) для спортсмена становится мощным ударом, травмирующим событием, в контексте которого личность теряет смысл жизни. Очевидно, что возможно предупредить подобные ситуации в психологическом плане. Можно подготовить спортсмена заранее, рассмотреть данный вариант как гипотетический, заранее снизив сверхзначимость травмирующего события и оказав помощь в преодолении кризиса завершения спортивной карьеры. С одной стороны эта деятельность может осуществляться со стороны тренера, который реализует свою педагогическую, воспитательную функцию. Данный посыл и деятельность по подготовке спортсмена может идти от спортивных наставников или наставника, от психолога, который сопровождает спортивную деятельность. Рассматривая понятие карьеры в самых разных областях и в определённой профессиональной деятельности, важно изучить становление деятельности, развитие личности в контексте достижения, развития, результатов деятельности, эффектов карьеры, которые оказывают влияние на жизненный путь и в целом на личность. С.Н. Шихвертдиев, приводит характеризующие карьеру показатели.

Карьера являет собой деятельность, продолжающуюся в течение многих лет на определённом

профессиональном пространстве, выбранном индивидом.

Карьера ориентирована на достижение успеха, движение, прогресс и тесно связана с самосовершенствованием, работой над собой, с субъектной позицией, в выбранной личности области. В спортивной карьере в контексте изучения ее психологических особенностей и её этапов важно анализировать ее стороны для выявления мишеней и направлений психологического сопровождения спортсмена. Анализ причин психологического кризиса для личности, на этапе завершения спортивной карьеры и предвзвешивание этого кризиса позволит снизить негативные последствия проявлений этого кризиса; оказать непосредственную, конкретную прикладную помощь индивиду, находящемуся на этапе завершения спортивной карьеры; помочь качественной адаптации вчерашнего спортсмена к новым, пока не столь непривычным условиям жизнедеятельности. Это деятельность может рассматриваться как социально-психологическая профилактика кризиса преждезавершённой спортивной карьеры .

Понятие «спортивная карьера» касается не только выступлений в спортивных соревнованиях. Это деятельность в спорте во всех её направлениях и на всех её этапах и во всех сферах. По-другому можно определить её как поэтапное движение и прогрессивный переход, включающий приход спорт, участие в спортивной деятельности, завершение выступлений на профессиональном уровне . Автор подчёркивает, что специфика спортивной карьеры в том, что начинается она сравнительно рано и движение по последующим этапам также не соотносится с традиционными вехами движения по профессиональной лестнице в других профессиях в классическом общем анализе карьерного движения. Зачастую, старт спортивной карьеры происходит в детском возрасте, и, в зависимости от вида спорта, это может быть и дошкольный и школьный возраст. Её кульминация приходится на период юности – ранней взрослости, а завершение – на период средней взрослости, личностного расцвета. В возрастном отношении личностная активности остается высокой, в спорте завершение карьеры происходит тогда, когда в других профессиональных сферах только начинается её расцвет и кульминация.

С.Н. Шихвердиев подчёркивает, что психология спортивной карьеры –это одна из центральных точек анализа в психологии спорта, которая рассматривает специфику прогресса психики личности в условиях спортивной деятельности, рассматривает её проявления, развитие личности спортсменов и др. Безусловно, это проблема сочетанная, интегративная, которая находится во взаимосвязи с другими сферами психологии (общей, социальной психологией, психологией труда и профессиональной деятельности, с возрастной психологией, кризисной психологией и т.д.) и со всеми разделами наук о спорте (методика спортивной тренировки, физиология, медицина, теория спорта). Психологические науки отражают связь спортивной карьеры с иными сферами человеческой деятельности и развития личности, а науки о спорте подчёркивают специфику именно спортивной карьеры и ее отличия от других видов профессиональной карьеры. Интегративный характер исследования проблемы спортивной карьеры выделяет несколько сторон ее наполняющих, в рамках данного исследования, наиболее актуальными будут психолого-педагогические вопросы сопровождения и преодоления кризиса, физиологический и акмеологический компоненты . И так, положения о профессиональной карьере, которые были рассмотрены выше, определяют её в универсальном для всех категорий спортивной деятельности варианте, как деятельность, ориентированную на высокие достижения, что связано с совершенствованием личности в конкретном виде спорта или в нескольких видах спорта .

Воспитательные, психолого-педагогические стороны изучения спортивной карьеры отражают вопросы, связанные с изучением кризисных этапов развития в интенсивности и специфике развитие спортсмена в соотношении ещё и со спортивными достижениями и результатами. Психолого-педагогический вопросы показывают связь спортивной карьеры в целом с жизненной карьерой и конечно же рассматривают вопросы повышения эффективности обучения, воспитания спортсмена, его психологического сопровождения. Специфическим, отличающим спортивную карьеру от традиционной профессиональной карьеры является то, что в спортивной карьере имеет место ранний период её начала и подготовки . Старт профессиональной карьеры происходит в конкретном виде спорта, также как и ранняя специализация и кульминация (в 18-25 или 25-30 лет максимум). Существуют виды спорта, где многие аспекты связаны со спортивными достижениями, особенно у девочек. По данным В.П. Филина, в спортивной карьере наиболее ярко, чем где-либо ещё встречаются гендерные различия в кульминации и финиша карьеры. Уже 1987 году автор указывал, что девочки и женщины на 1-2 года раньше достигают кульминации и завершают т свою карьеру, чем юноши и мужчины в тех же видах спорта.

Периоды детства, юности и зрелости соотносятся с этапами профессионального движения в спортивной карьере и сочетаются с кризисами личностного роста у спортсменов. Возрастные кризисы обостряют течение профессиональных кризисов в спортивной карьере, переходные этапы сопряжены со временем

расцвета духовных и физических сил .

Спортивная карьера в целом отличается неравномерностью развития. Речь идёт о том, что систематическое чередование тренировок и соревнований, после каждого участия в последних «выносит» спортсмена на следующий этап. Для спортсмена каждое соревнование являет собой большой или малый шаг в процессе профессионального движения. Кроме того в спорте достаточно чётко и объективно обозначены и разработаны правила, критерии и оценки результатов деятельности. Поэтому каждый следующий рекорд – это всегда прогресс. Движение по карьерной лестнице в спорте имеет высокую четкость, понятность, прозрачность. Позволяет легко оценить этапы профессионального пути спортсмена по итогам соревнований и рекордам. Тогда как в большинстве других видов профессиональной деятельности такой четкости и объективности оценки нет.

Еще одно специфическое свойство - энергоемкость спортивной профессии. Спорт требует значимого направления энергии в данный вид деятельности, что постоянно обращает личность к потребности в активизации своих физических, психологических, волевых ресурсов, отражаясь в уровне физического совершенства.

Спортивная карьера – это не всегда способ заработка, но каждый раз требует профессионального отношения к деятельности.

Касаясь вопроса завершения спортивной карьеры – этот момент не всегда возможно предусмотреть, он далеко не всегда четко определён, т.к. зависит не только от возраста и средних показателей ухода из спорта, но также и от индивидуальных особенностей профессионала, от динамики результатов и достаточно большого количества иных причин. Этим спортивная карьера опять же, отличается от движения в любой другой профессиональной деятельности, в которой относительно четко обозначен момент выхода на пенсию.

В спортивной карьере есть возможность её продления при наличии желания и возможностей, с помощью перехода в другой вид спорта, что также специфично именно для спортивной карьеры в отличие от других видов профессиональной деятельности.

Спортивная карьера это сжатая модель жизни, характеризующаяся некоторой экстремальностью условий и «подстегивающая» личностный рост и самопреодоление. Спорт активно развивает адаптационный ресурс индивида, что создаёт качественную базу для перехода к профессиональной карьере в другом направлении, учитывая тот факт, что спортивная карьера завершается в период физической и личностной активности индивида.

Завершение карьеры в спорте, динамичной и имеющей свои вариации – это часть жизни любого спортсмена, но здесь, как и на любом другом кризисном этапе, есть свои риски .

Кризис спортивной карьеры обладает специфическими свойствами . Прежде чем рассмотреть характеристики кризиса спортивной карьеры, обратимся к анализу общих признаков любого кризиса.

Существует два значимых свойства, относящиеся к кризису. Это некий поворотный пункт для развития, решающий момент, в то же время сопряженный с определенной опасностью и сложностью.

В спортивной карьере, как уже было сказано, существуют переходные моменты, при этом, они достаточно предсказуемы и связаны с возникновением новых задач, противоречий и рассогласования в мировоззрении, целях, смыслах. Нередко кризис в спортивной карьере связан с утратами определенных надежд и иллюзий, планов и появлением новых направлений и возможностей. Преодоление этих кризисов, безусловно, связано с вопросами успешного продолжения спортивной карьеры, профессионального движения в целом и психологического здоровья личности.

С.В Иванова говорит о существовании следующих кризисов в развитии спортивной карьеры .

Кризис, связанный с выбором специализации.

Кризис, возникающий на этапе включения в постоянные глубокие тренировки в определенном виде спорта, избранном будущим спортсменом (спортивная деятельность становится частью жизни индивида).

Кризис, возникающий на этапе перехода от массового спорта в спорт высших достижений.

Кризис перехода юношеского этапа во взрослый спорт.

Кризис перехода из любительского спорта в спорт высших достижений.

Профессиональный кризис перехода от кульминации к завершению спортивной карьеры.

Кризис преждезавершённой спортивной карьеры.

Кризис, связанный с переходом профессионала к иной карьере.

Перечисленные кризисы, их выделение, дает возможность построения профилактики и подготовки к ним.

Знание периодов и кризисных этапов дает возможность подготовиться и облегчить течение и преодоление кризиса. Также здесь важно учитывать тот факт, что разные виды спортивной деятельности и спортивной

карьеры и личностное движение, опыт каждого имеет свою специфику и индивидуальное количество кризисов. Важно также отметить, что неспособность преодолеть кризис, также является причиной преждевременного ухода из спорта и незапланированного завершения спортивной карьеры.

Рассмотрим более конкретно названные переходные точки .

Начало спортивной специализации – это этап прихода будущего спортсмена в спортивную школу, начало занятий у профессионального тренера. На этапе, когда происходит более глубокое погружение, повышается интенсивность тренировок в избранном виде спорта, ставится задача «работать на результат», общая физическая и специальная нагрузка возрастает, спортсмен сталкивается со следующим кризисом. Здесь же повышается статус спортивных соревнований, в которых совершенно по другому, чем раньше соотносятся понятия борьбы, конкуренции и победы. Это совсем другие отношения в команде (в командных видах спорта), с тренером и т.д. Психологически принять все это может быть достаточно сложно.

Кризис перехода в спорт высших достижений и перехода из юношеского во взрослый спорт – два тесным образом связанные этапа. В спорте высших достижений, вне зависимости от биологического, паспортного возраста спортсмена, он начинает участвовать во взрослых соревнованиях. При этом, психология ребенка, подростка, юноши и взрослого человека – это совершенно разные явления. Спортивная карьера требует переноса основных жизненных целей именно в спортивную деятельность. Это кульминация спортивной карьеры.

Переход от кульминации к финишу спортивной карьеры, нередко сопряжён с определённой стабилизацией спортивных достижений или снижением результатов, которое происходит закономерно, в силу различных причин. После пребывания в профессиональном спорте, на данном этапе, индивид начинает задумываться о завершении спортивной карьеры о вариантах дальнейшей профессиональной жизни. Достаточно часто спортсмены хотят продлить этап финиша, максимально отодвинуть уход из спорта. В связи с этим возникают трудности и новые задачи (поиск новых резервов, для поддержания уровня нагрузки и высоких спортивных результатов). Индивид работает с максимальной выкладкой, перегрузом и переутомлением, на грани ресурсов и возможностей, что может надорвать физическое и психологическое здоровье. Еще одной задачей данного периода является нахождение адекватного направления дальнейшей профессиональной деятельности, подготовка к уходу из спорта, выбор новой профессии. Подготовка дает возможность снизить общую тревогу от ситуации неопределенности в отношении будущего, помогая сосредоточиться на спортивных задачах и объективных задачах личностного и социального прогресса.

После завершения спортивной карьеры личность сталкивается с изменениями и необходимостью форсирования поиска новой профессиональной деятельности и подготовки / переподготовки к ней. Необходима структурная и смысловая реорганизация образа жизни, некоторое изменение круга общения, интересов, увлечений, создание семьи или некоторое изменение отношений в семейной системе (появляется больше времени для реализации себя в роли родителя, супруга и т.д.). Завершение спортивной карьеры – это конец целой эпохи личностного движения, в то же время дающий перспективы для дальнейшего развития и обновления.

1.2. Особенности проявления кризиса преждевременного завершения спортивной карьеры у спортсменов различных спортивных специализаций

Исследования преждевременного завершения спортивной карьеры у спортсменов различных специализаций весьма редки на данный момент, это единичные работы, что, безусловно, представляет поле для дальнейших научных исследований. Рассмотрим общие характеристики кризиса преждезавершенной спортивной карьеры, универсальные для самого широкого спектра событий и специализаций.

Как отмечалось выше, кризис – это переломный момент, переходное состояние, так или иначе, связанное с неуверенностью, тревогой, отсутствием опоры.

А.А. Осипова ссылаясь на определение понятия «кризис» в китайском языке, расшифровывает его, как «шанс, сопряженный с опасностью» . Преодоление кризиса ориентировано на прогресс, на переход к новому, к обретению новых возможностей, но через состояние переживания противоречий, травматичный опыт и сложности.

1. Алехина, С.В. Коррекционно-психологическое сопровождение спортсменов-футболистов / С.В. Алехина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Курского государственного медицинского университета и 10-летию кафедры психологии и педагогики

«Психологическое сопровождение лечебного процесса». – Курск: КГМУ, 2010. – 438 с.

2. Ахмеров, Р.А. Биографические кризисы личности : диссертация ... кандидата психологических наук / Р.А. Ахмеров. - Москва, 1994. - 210 с.
3. Амбрумова, А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А.Г. Амбрумова // Психологический журнал. – Том 6, 1985. – С.107-115.
4. Алексеева, Э.Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: методические указания / Э.Н. Алексеева, В.С. Мельников. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 37 с.
5. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
6. Бершедова, Л.И. Психологическая готовность к переходу на новый этап возрастного развития как личностное новообразование критических периодов / Л.И. Бершедова. - Диссерт. доктора психол. наук. – Москва, 1999.- 314 с.
7. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – Москва : Смысл : Эксмо, 2003 – 1134 с.
8. Василюк, Ф.Е. Психология переживания : Анализ преодоления критич. ситуаций / Ф. Е. Василюк; [Предисл. В. П. Зинченко]. - Москва : МГУ, 1984. - 200 с.
9. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 255 с.
10. Веракса, А.Н. Профессия «спортивный психолог» / А.Н. Веракса // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 1 (7). – С. 134-138.
11. Довжик, Л.М. Психология спортивной травмы / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 4. – С. 14-17.
12. Давлеткалиев, Д.К. Особенности социальной адаптации спортсменов-профессионалов после ухода из большого спорта. Монография / Д.В. Давлеткалиев. – М.:Маркетинг, 2002. – 100 с.
13. Дементьева, И.М. Индивидуально-психологические предикторы устойчивости к стрессу у спортсменов высокого класса / И.М. Дементьева, Г.Г. Кравченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар, 2017. – Т.19. – С. 93-97.
14. Емельянова, Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е. В. Емельянова. – Санкт-Петербург: Речь, 2014. – 320 с.
15. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р. Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2010. – 230 с.
16. Иванова, С.В. Психология кризиса завершения спортивной карьеры / С.В. Иванова // Вестник Балтийской педагогической академии. – Вып.59. - 2005. – С.77-82.
17. Иванов, А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. Иванов. – Москва : Спорт, 2018. – 116 с.
18. Каськова, Д.С. Психологическое сопровождение как один из факторов предупреждения травматизации спортсменов / Д.С. Каськова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Курского государственного медицинского университета и 10-летию кафедры психологии и педагогики «Психологическое сопровождение лечебного процесса». – Курск: КГМУ, 2010. – 438 с.
19. Конопкин, О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 128-135.
20. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (Структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. 1995. – № 1. – С. 5-10.
21. Куда уходят чемпионы? : [Очерки] / [Сост. Л.А. Сапожников]. - Москва : Физкультура и спорт, 1980. - 223 с.
22. Кризисные состояния личности. Хрестоматия. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://megalektsii.ru/s71869t14.html> (Дата обращения: 01.08.2023).
23. Козлов, В.В. Психология кризиса : монография / В.В. Козлов. - Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2014. – 519 с.
24. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции /Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. – 2006. – Выпуск 2. – С. 84-88.
25. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики /Д.А. Леонтьев. Москва: Изд-во МГУ. 1972. – 576 с.
26. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. - Москва : Просвещение, 1964. – 344 с.
27. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2005. – 960 с.
28. Осипова, А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 315 с.

29. Палий, В.И. Экспериментальный анализ соотношения самооценки и притязаний высококвалифицированных спортсменов / В.И. палий, В.А. Сохликова // Вестник КГУ. Серия Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 1. – С. 63-68.
30. Пергаменщик, Л. А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях : практикум : учеб.-метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 1–23 01 04 Психология / Л. А. Пергаменщик, Н. Л. Пузыревич. – Минск : Изд-во Гревцова, 2013. – 381 с.
31. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов / К.Н. Поливанова. – Москва : Academia, 2000. – 180 с.
32. Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие / И.М. Пономарева. – СПб.: СПбГИПСП, 2014. – 197 с.
33. Реан, А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
34. Серова, Л.К. Мотивация в спортивной деятельности. Монография / Л.К. серова. – Москва : Спорт, 2020. – 144 с.
35. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры. – Санкт-Петербург: Центр карьеры, 1999. - 367 с.
36. Старшенбаум, Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. старшенбаум. – Москва : Когито-Центр, 2005. – 560 с.
37. Уляева, Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л.Г. Уляева. Москва : Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.
38. Федотова, И.В. Особенности качества жизни спортсменов высоких квалификационных разрядов в зависимости от направленности тренировочного процесса / И.В. Федотова, М.Е. Стаценко, В.С. Бакулин // Ученые записи университета им.П.Ф.Лесгафта. - 2014. - № 4 (110). - С. 183-187.
39. Чеснокова, И.И. Проблемы самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – Москва : Наука, 1977. – 144 с.
40. Шихвердиев, С.Н. Склонность спортсменов к деструктивным формам поведения на завершающем этапе спортивной карьеры / С.Н. Шихвердиев. – Москва : Спорт, 2020. – 256 с.
41. Шихвердиев, С.Н. Склонность спортсменов к деструктивным формам поведения на завершающем этапе спортивной карьеры / С.Н. Шихвердиев // Психологические и социально-экономические аспекты олимпийского спорта. – 2010. – №1. – С.97-99.
42. Шихвердиев, С.Н. Социально-психологическая адаптация спортсменов, завершающих спортивную карьеру / С. Н. Шихвердиев ; Всероссийский государственный университет Министерства юстиции Российской Федерации. - Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2017. – 306 с.
43. Шихвердиев, С.Н. Кризис завершения спортивной карьеры как ключевая проблема психологии спорта / С. Н. Шихвердиев // Вестник Балтийской педагогической академии. – Вып.74. - 2007 – С.210-217.
44. Шаболтас, А.В. Рискованное поведение как реакция на неконтролируемый стресс / А.В. Шаболтас, Д.А. Жуков // Вестник СПбГУ. - Серия 12: педагогика, психология, социология, 2011, Вып.1. –С.227-234
45. Юрьева, Л.Н. Кризисные состояния : Монография / Л. Н. Юрьева. - Днепропетровск : Арт-пресс, 1998. - 161 с.
46. Якушев, В.А. Модель психологического сопровождения спортивной подготовки гимнастов / В.А. Якушев, О.С. Михно, В.А.Криворот // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С.429-434.
47. Caplan, G. Emotional crises. — 111: The encyclopedia of mental health. N. Y., 1963, vol. 2. – P. 521-532.
48. Lazarus, R.S. Coping theory and research: Past, present, and future // Psychosomatic Medicine. 1993. – Vol. 55. – P. 234-247.
49. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, Appraisal and Coping. / R.S.Lazarus. – N.Y: Springer Publishing House, 1984.
50. Morris, W. Toward the self-regulation of mood: Theory and research / W. Morris, N. Reilly // Motivation and Emotion. 1987. Vol. 11(3). – P. 215-249.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/magisterskaya-rabota/368796>