УДК 796.01

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

Тынянкин О.А., Мастеров А.Г.

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, Россия (400005, Волгоград, пр. им. В.И.Ленина, 78), e-mail: vgafk@vlink.ru

Для эффективного выполнения своих профессиональных обязанностей будущие спортивные менеджеры должны обладать определенным уровнем физической подготовленности. Для этого в программе подготовки студентов к трудовой деятельности должны учитываться особенности профессиограммы. Для формирования готовности будущих спортивных менеджеров к трудовой деятельности была разработана структура физической подготовленности, программа мониторинга ее компонентов и организационно-педагогические условия реализации технологии формирования оптимальной структуры физической подготовленности на основе дифференцированного мониторинга физического состояния. Проведенный педагогический эксперимент показал, что организация процесса физического воспитания будущих спортивных менеджеров на основе целенаправленного развития профессионально-значимых физических способностей и психологических качеств личности средствами физической культуры, дифференцированно подобранных с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, позволяет повысить уровень физической подготовленности, особенно ведущих физических качеств, оптимизирующе воздействует на психологическую устойчивость, повышает уровень аэробной производительности, общей физической и умственной работоспособности.

Ключевые слова: спортивный менеджер, физическая подготовленность, мониторинг.

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS OF REALIZATION OF TECHNOLOGY OF FORMATION OF OPTIMUM STRUCTURE OF PHYSICAL READINESS OF FUTURE SPORTS MANAGERS ON THE BASIS OF THE DIFFERENTIATED MONITORING OF THE PHYSICAL STATE

Tynyankin O.A., Masterov A.G.

FSEBI HPE «Volgograd State Physical Education Academy», Volgograd, Russia (400005, Volgograd, the prospectus of V.I. Lenin, 78), e-mail: vgafk@vlink.ru

For effective implementation of the professional duties future sports managers have to possess a certain level of physical readiness. For this purpose in the program of training of students to work features professiogrammy have to be considered. The structure of physical readiness, the program of monitoring of its components and organizational and pedagogical conditions of realization of technology of formation of optimum structure of physical readiness was developed for formation of readiness of future sports managers to work on the basis of the differentiated monitoring of a physical state. The made pedagogical experiment showed that the organization of process of physical training of students – future sports managers on the basis of purposeful development of professional and significant physical abilities and psychological qualities of the personality means of the physical culture, differentially picked up taking into account specific features engaged, allows to raise level of physical readiness, especially leading physical qualities, optimiziruyushchie influences psychological stability, raises level of aerobic productivity, the general physical and intellectual working capacity.

Keywords: sports manager, physical readiness, monitoring.

Введение. Реализуя свои функциональные обязанности и решая задачи управления в сфере физической культуры и спорта, менеджеры постоянно вынуждены решать проблемы, связанные с коррекцией деятельности вверенного персонала и организации в целом с целью достижения запланированных результатов. Зачастую решение этих проблем требует немедленного вмешательства, связано с выработкой и принятием управленческих решений в

условиях дефицита времени в быстро меняющейся обстановке [2; 3; 5]. Все это вызывает необходимость наличия высокой умственной и физической работоспособности, трудоспособности, хорошего здоровья и профессионального долголетия, что возможно при организации оптимального режима двигательной активности и сформированности на определенном оптимальном уровне важных в профессиональном плане физических способностей и психофизиологических показателей свойств.

Гипокинезия и гиподинамия, которой подвержены будущие спортивные менеджеры, негативно отражаются на состоянии здоровья, являются причинами заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, миопии и могут вызывать повышенный уровень психоэмоционального напряжения [1; 3; 6].

Успешность профессиональной деятельности выпускника вуза на рабочем месте и адаптация к ежедневному выполнению функциональных обязанностей напрямую зависят от уровня подготовленности и сформированности еще на этапе обучения в вузе общекультурных и профессиональных компетенций, от способности реализовать максимально эффективно полученные знания, умения и навыки в конкретных условиях трудовой деятельности [8].

В связи с этим возникает необходимость совершенствования процесса физического воспитания будущих менеджеров с целью оптимизации показателей функциональной, физической и психофункциональной подготовленности, состояния здоровья как важнейших составляющих профессиональной готовности будущих специалистов-управленцев.

Рациональная организация физического воспитания студентов – будущих спортивных менеджеров невозможна без выявления наиболее значимых в профессиональном плане психофизических качеств и систематического контроля за процессом физического воспитания, направленного на развитие этих качеств, мониторинга и последующей коррекции уровня физической, функциональной и психофункциональной подготовленности занимающихся.

Это вызывает необходимость разработки структуры физической и функциональной подготовленности и ее оптимизации средствами физической культуры в процессе физического воспитания будущих спортивных менеджеров.

Цели исследования. Целью настоящего исследования явилась разработка организационно-педагогических условий реализации технологии формирования оптимальной структуры физической подготовленности будущих спортивных менеджеров на основе мониторинга физического состояния занимающихся.

Методы и организация исследования. При проведении исследований использовались анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, определение состояния функциональных систем, тестирование физической подготовленности,

показателей психофункционального состояния и физического развития, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научные исследования проводились в период с 2009 по 2013 г. Было определено общее направление исследований, проанализированы литературные источники, сформулирована рабочая гипотеза, предмет и задачи исследования. В соответствии с задачами исследования подбирались адекватные методы исследования, накапливались первичные материалы, проводились поисковые исследования. Нами были обследованы студенты академии физической культуры, обучающиеся по специальности «Менеджмент организации», и студенты, обучающиеся по направлению «Менеджмент». Были получены исходные данные о состоянии развития физических качеств и работоспособности, состояния функциональных систем, уровня здоровья студентов – будущих спортивных менеджеров. В ходе анкетирования работающих спортивных менеджеров и педагогов, осуществляющих их подготовку, методом экспертных оценок были определены ведущие профессионально-важные физические качества и психомоторные способности, определяющие успех профессиональной деятельности. Была разработана профессиограмма и структура физической и функциональной подготовленности спортивного менеджера, которые стали отправной точкой для разработки моделей комплексного контроля и полимодального мониторинга физического состояния студентов – будущих спортивных менеджеров, обучающихся в вузе физкультурного профиля.

В ходе констатирующего эксперимента были выявлены слабые звенья в физической подготовленности и профессионально-значимых качеств исследуемого контингента. Осуществлялась разработка банка средств физической культуры и физических упражнений для их дифференцированного использования в процессе физического воспитания студентов-менеджеров.

Исследования проводились в ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры» на кафедрах спортивного менеджмента и экономики, теории и методики спортивных игр, физиологии и анатомии, теории и методики физической культуры. Контингент исследований составили студенты 1–5 курсов в количестве 200 человек

Анализы литературы и полученных исходных позволил нам разработать и обосновать методические подходы и технологию оптимизации физической подготовленности будущих спортивных менеджеров в процессе обучения в вузе на основе мониторинга их физического состояния и дифференцированного подбора физических упражнений. Далее был проведен педагогический эксперимент в течение учебного года по выяснению эффективности использования разработанной технологии.

Результаты исследований и их обсуждение. При разработке профессиограммы спортивного менеджера было установлено, что спортивные менеджеры-управленцы большую часть времени находятся за рабочим столом, в вынужденной рабочей позе, обусловленной необходимостью работы с деловой документацией и работой на персональном компьютере. Для этой позы характерно фиксированное положение грудной клетки и, как следствие, плохая вентиляция среднего и нижнего отдела легких, связанная с поверхностным типом дыхания. Это может вызывать застойные явления в легких, обострение бронхолегочных заболеваний и снижение вентиляторных показателей (ЖЕЛ). Также для этой вынужденной позы характерны наклоны головы и напряжение в области воротниковой зоны, что может вызывать остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника. Длительное нахождение за рабочим столом также приводит к общему ограничению уровня двигательной активности (гиподинамии), малой подвижности нижних конечностей и застойным явлениям в области малого таза, что отрицательно сказывается на функционировании репродуктивной и мочеполовой систем организма человека.

Профессия менеджера требует от специалиста большой сосредоточенности и концентрации внимания. Эти особенности профессии диктуют необходимость поддержания высокого уровня умственной работоспособности в условиях гиподинамии. Из этого следует, что менеджерам для обеспечения оптимального уровня работоспособности необходимы статическая выносливость и способность поддерживать нагрузку динамического характера средней и умеренной интенсивности с целью поддержания оптимального уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Анкетирование респондентов позволило нам выяснить мнение опрашиваемых о значимости физических способностей в профессиональной деятельности спортивного менеджера. Было установлено, что у спортивных менеджеров показатели значимости физических качеств распределились следующим образом: на первом месте выносливость – 26,43 %; на втором координационные способности 22,86 %; на третьем – быстрота движений 20,24 %; на четвертом – силовые способности – 17,62 %; на последнем – гибкость 12,86 %. Наиболее вредными факторами, влияющими на ухудшение здоровья спортивных менеджеров, являются: на первом месте – эмоциональная перегрузка – об этом сообщили 26,67 % респондентов; на втором месте – синдром хронической усталости – 17,78 %; на третьем месте – гиподинамия и перенапряжение мышц воротниковой зоны – по 13,33 % соответственно, и на четвертом месте – депрессия – 11,11 %.

Вместе с тем 75,68 % работающих спортивных менеджеров оценили свое состояние как достаточно спокойное, 24,32 % указали на преимущественно-возбужденное состояние при отсутствии стрессов, и никто из респондентов не указал, что постоянно находится в

возбужденном состоянии при постоянном стрессе. Из этого следует, что работающие спортивные менеджеры, хотя и отмечают наличие значительных психоэмоциональных нагрузок в профессиональной деятельности, обладают психологической устойчивостью к стрессогенным факторам профессиональной деятельности. Поэтому при подготовке спортивных менеджеров необходимо уделять внимание психоэмоциональному компоненту подготовленности к будущей трудовой деятельности.

На основе полученных результатов и анализа литературных источников была разработана модель структуры физической подготовленности спортивного менеджера (рис.1), в структуре которой четко просматриваются пять компонентов: 1) информационно-эмоциональный компонент, 2) регуляторный компонент, 3) энергетический компонент, 4) двигательный компонент, 5) психический компонент.

Рис. 1. Модель структуры физической подготовленности спортивного менеджера и иерархические взаимосвязи в ее структуре (А.Г. Мастеров, О.А. Тынянкин, 2012)

В соответствии с разработанной структурой физической подготовленности была разработана программа дифференцированного мониторинга физического состояния студентов – будущих спортивных менеджеров (рис. 2).

Рис. 2. Компоненты структуры мониторинга физической подготовленности будущих спортивных менеджеров

Далее были разработаны организационно-педагогические условия реализации технологии формирования оптимальной структуры физической подготовленности у будущих спортивных менеджеров на основе дифференцированного мониторинга физического состояния и предложена модель этой технологии (рис. 3).

Реализация указанной технологии возможна при выполнении следующих положений:

1. Формулирование целей, задач и содержания процесса физического воспитания должно строиться на основе специфики профессиональной деятельности, а сам процесс физического воспитания должен носить прикладной характер.
2. Должна быть разработана многоблочная структура физической подготовленности, отражающая различные компоненты подготовленности.
3. В соответствии с разработанной структурой физической подготовленности будут разработаны программы комплексного контроля физической подготовленности и дифференцированного мониторинга ее компонентов.
4. Будет организован комплексный контроль физического состояния студентов – будущих спортивных менеджеров для составления индивидуального профиля физической подготовленности.
5. Процесс физического воспитания будущих спортивных менеджеров должен быть организован вариативно, на основе учета индивидуальных особенностей занимающихся и целенаправленного развития профессионально важных двигательных способностей и психофизиологических свойств личности.
6. Вариативность процесса физического воспитания будущих спортивных менеджеров должна быть обеспечена за счет традиционных средств физической культуры и дополнительных эргогенических средств, которые должны быть сформированы в «банк» физических упражнений, дифференцированно развивающих необходимые качества будущего спортивного менеджера.

7. Будет обеспечено проведение дифференцированного мониторинга различных сторон физической подготовленности и на основании результатов мониторинга будут осуществляться коррекционные мероприятия, необходимые для устранения недостатков в процессе физической подготовки.

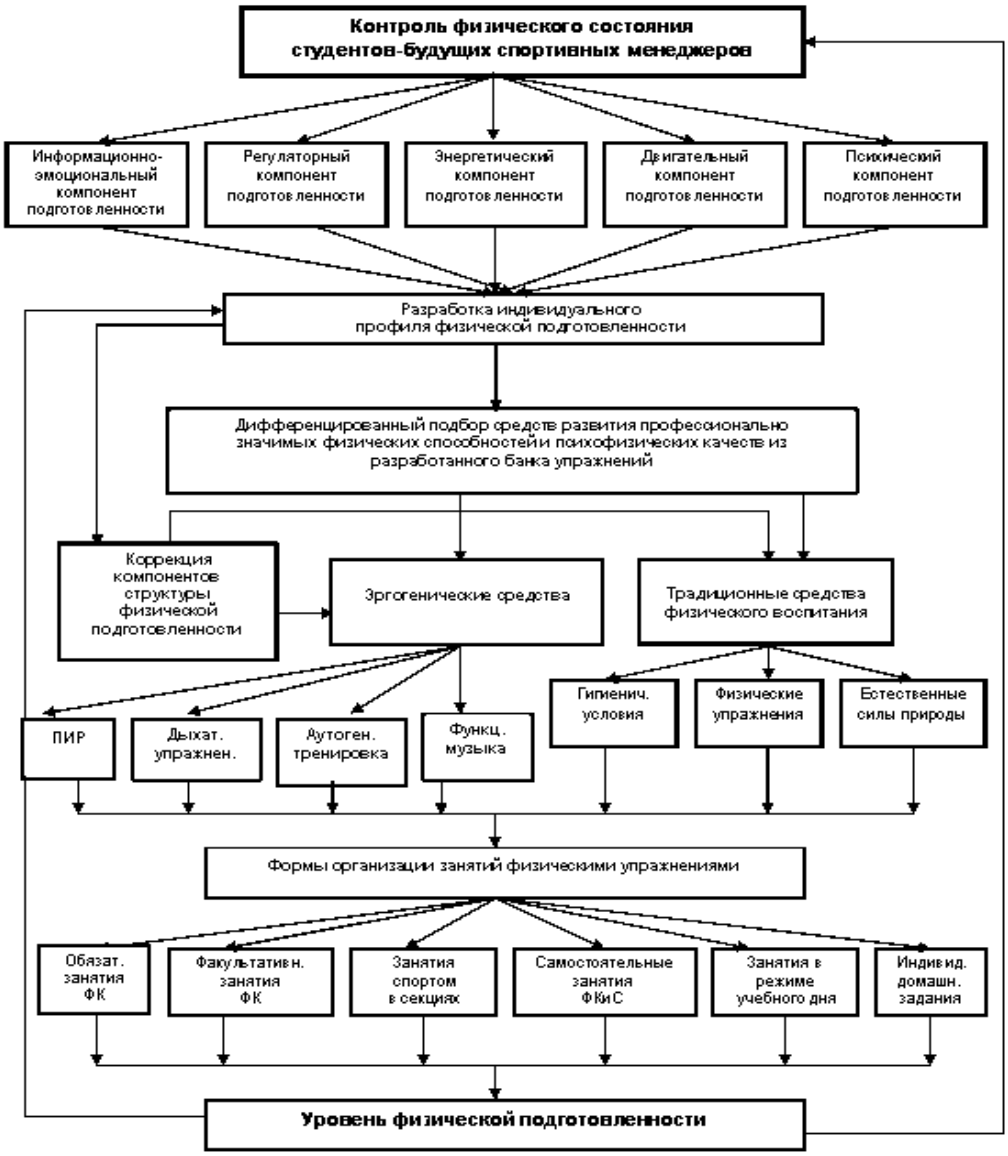

Рис. 3. Модель технологии формирования оптимальной структуры физической подготовленности у будущих спортивных менеджеров на основе дифференцированного мониторинга физического состояния

8. В процессе физического воспитания будущих спортивных менеджеров будут использованы разнообразные формы проведения занятий: обязательные учебные занятия физической культурой, дополнительные факультативные и тренировочные занятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, домашние задания по коррекции физического состояния.

9. Помимо теоретического раздела, содержащегося в рабочей программе по дисциплине «физическая культура», студентам будут предложены междисциплинарные курсы, содержащие информацию по формированию навыков ЗОЖ. При этом практические занятия будут подкрепляться теоретическим материалом.

10. Преподаватели физической культуры должны быть подготовлены методически для организации мероприятий в рамках реализации предлагаемой технологии. Для этого должны быть разработаны методические материалы для преподавателей физической культуры, работающих со студентами – будущими спортивными менеджерами.

11. Инвентарь, спортивное оборудование и материально-техническая база учреждения должны соответствовать требованиям учебного процесса по физической культуре, направленного на формирование оптимальной структуры физической подготовленности будущих спортивных менеджеров.

12. На всех этапах реализации предлагаемой технологии студенты и преподаватели физической культуры должны обеспечиваться обратной связью о текущем физическом состоянии и состоянии процесса физической подготовки.

Для проверки эффективности разработанной технологии был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого было сформировано три группы (по 20 человек в каждой) юношей – будущих спортивных менеджеров второго – третьего года обучения: контрольная, первая экспериментальная и вторая (основная) экспериментальная.

Контрольная группа занималась по стандартной программе 4 часа в неделю. Первая экспериментальная – по модернизированной программе, при организации процесса физического воспитания студентам предлагались упражнения прикладной направленности с преимущественным развитием ведущих физических способностей и эргогенических средств, суммарный объем этих средств составлял не более 50 % от общего времени занятий. Занятия проводились также 4 часа в неделю. Но в данной группе студентов не проводился мониторинг компонентов физической подготовленности, а комплексное обследование осуществлялось в начале и в конце учебного года.

Во второй (основной) экспериментальной группе обязательные занятия также занимали по времени 4 часа в неделю, на них 50 % времени отводилось на вариативную часть, в которой целенаправленно развивались выделенные физические качества: выносливость, координация и ловкость, быстрота. Использовались дыхательные упражнения нагрузочного типа, успокаивающий и активизирующий тип дыхания. В заключительной части занятия практиковалось использование комплексов постизометрической релаксации для снижения общего тонуса мышц, аутотренинг под функциональную музыку, упражнения тренировочного воздействия. Кроме обязательных занятий объем двигательной активности

студентов был увеличен до 6–8 часов в неделю за счет внеурочных форм организации занятий физическими упражнениями. Периодически осуществлялся мониторинг физического состояния и на его основе проводились корректировки процесса физического воспитания путем дифференцированного подбора средств различной направленности.

При анализе результатов тестирования студентов в конце эксперимента можно сделать заключение о том, что при оценке развития кондиционных и координационных двигательных способностей прослеживается общая тенденция: в первой и второй экспериментальных группах, занимающихся по программам с преимущественным развитием профессионально значимых физических способностей, темпы прироста показателей, отражающих уровень их развития, выше, чем в контрольной группе. Но во второй экспериментальной группе, в которой осуществлялся мониторинг физического состояния и проводилась коррекционная работа, абсолютные средние величины результатов контрольных тестов выше, чем в первой экспериментальной группе. Это свидетельствует о преимуществе предлагаемой технологии оптимизации физической подготовленности на основе результатов мониторинга физического состояния студентов.

Исследование состояния сердечно-сосудистой системы осуществлялось по показателям пульса – частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического и диастолического артериального давления (АД), а также по некоторым расчетным показателям, отражающим индивидуальную гемодинамику и баланс вегетативной нервной системы (ВНС).

Было установлено, что в экспериментальных группах студентов отмечаются признаки улучшения регуляции работы сердечно-сосудистой системы за счет усиления парасимпатических влияний и уменьшения симпатических, экономизации деятельности миокарда, причем в основной экспериментальной группе эти изменения носили более выраженный и достоверный характер. В контрольной группе студентов таких положительных изменений не отмечалось. Это свидетельствует о том, что в экспериментальных группах студентов налицо совершенствование деятельности сердечно-сосудистой системы, ее экономизация и смещение вегетативного тонуса в сторону парасимпатикотонии. Особенно четко эта тенденция прослеживается в отношении студентов основной экспериментальной группы, что является весьма положительным моментом.

Следует отметить, что в основной экспериментальной группе отмечалось существенное улучшение показателей, отражающих функциональное состояние дыхательной системы студентов. В первой экспериментальной группе ЖЕЛ увеличилась на 3,40 % и составила 4,24+0,04 л. ($P<0,05$), в основной экспериментальной группе этот показатель увеличился на 6,76 % и в абсолютных величинах составил в среднем 4,21+0,07 л. ($P<0,05$). В контрольной

же группе студентов даже было зафиксировано незначительное недостоверное уменьшение этого показателя.

Уровень аэробной производительности оценивался по показателям максимального потребления кислорода (МПК). Наиболее существенными изменения этого показателя были в экспериментальных группах. В первой экспериментальной группе абсолютное значение МПК составило в среднем 3599,34+24,49 мл/мин (P<0,01), рост составил 3,26 %, относительные значения МПК выросли на 2,98 % (P<0,05). В основной экспериментальной группе абсолютное значение МПК составило в среднем 3876,81 мл/мин, а его рост составил 7,38 % (P<0,01), относительные показатели МПК также достоверно увеличились на 8,95 % (P<0,001). Таким образом, темпы прироста абсолютных и относительных показателей МПК были выше в экспериментальных группах студентов. Мы считаем, что это было связано с увеличением объема физических упражнений, целенаправленно развивающих выносливость, и ростом общего объема двигательной активности студентов экспериментальных групп, расширением арсенала используемых средств, направленных на развитие профессионально значимых физических способностей, а также носящих развивающий и оздоровительный характер [3; 4; 5; 7; 9] (А.М. Камнева, 2011, С.Н. Кучкин, 1991, А.Г., Мастеров 2012, И.Н. Солопов, 2004; А.А., Шамардин, 2008).

Данные, полученные при исследовании состояния ЦНС, отражающие психофункциональное состояние, говорят о повышении скорости и точности обработки информации при принятии решения у студентов экспериментальных групп, что весьма важно в управленческой деятельности, об этом можно судить по результатам исследования реакции на движущийся объект (РДО) и точности анализа интервалов времени (ТАИВ) (таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей ТАИВ и КТОВ у студентов 2-го курса вуза физической культуры, обучающихся на специальности «Менеджмент организации», до и после эксперимента (X ± m)

Показатели	**Контрольная группа (n=20)**		**Экпериментальная группа № 1 (n=20)**		**Экспериментальная группа № 2 (n=20)**	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
ТАИВ, с	44,70 +2,56	42,85 +1,95	45,30 +2,19	48,40 +1,62	42,60 +1,70	49,70 +0,32*
КТОВ, %	74,50 +4,27	71,42 +3,25	75,50 +3,65	80,67 +2,70	71,00 +2,83	82,83 +2,87*

Достоверность определялась по t – критерию Стьюдента,
* – P < 0,05; **– P < 0,01; ***– P < 0,001.

В экспериментальных группах было отмечено усиление тонуса симпатической нервной системы, что подтверждается результатами исследования сдвигов в деятельности ССС. Все

это позволяет сделать заключение о том, что в экспериментальных группах произошло совершенствование функций нервных процессов и улучшение функционального состояния ЦНС. Мы склонны объяснить это более обширным двигательным опытом и целенаправленной работой в экспериментальных группах по развитию координационных двигательных способностей.

Сопротивляемость в структуре психологической устойчивости определялась методикой оценки сформированности навыков ЗОЖ в модификации А.М. Камневой [2]. В литературе отмечается [10], что зачастую люди для снижения стресса используют неадекватные способы его нейтрализации: употребление алкоголя, курение, нарушение режима дня и злоупотребление едой. Устойчивость индивида в структуре психологической устойчивости рассматривается как способность вести нормальный, без вредных привычек и нарушений режима дня образ жизни. Проведенные исследования показали, что в экспериментальных группах отмечается достоверная положительная динамика ($P<0,05$ - 0,001) оценки таких показателей, как «Отказ от вредных привычек», «Рациональность питания», «Соблюдение режима дня», «Умение противостоять стрессу». В контрольной же группе зафиксировано снижение оценок таких показателей, как «Отказ от вредных привычек» на 10,00 % ($P>0,05$) и «Соблюдение режима дня» – на 10,10 % ($P>0,05$). Это можно объяснить сильным психоэмоциональным напряжением перед экзаменом у студентов контрольной группы и наличием случаев нарушения режима дня и злоупотребления вредными привычками в качестве средств нейтрализации стресса.

Заключение. Полученные в ходе эксперимента результаты свидетельствуют о том, что разработанные организационно-педагогические условия реализации технологии формирования оптимальной структуры физической подготовленности будущих спортивных менеджеров на основе дифференцированного мониторинга физического состояния обеспечили повышение эффективности физического воспитания студентов за счет улучшения показателей физической подготовленности, выражающихся в приросте показателей ведущих физических качеств, необходимых в профессии спортивного менеджера. Также экспериментальная технология обеспечила улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Исследование блока психометрии подтвердило предположение о том, что целенаправленное использование эргогенических средств оптимизации психологического состояния способствовало снижению психоэмоционального напряжения, улучшению показателей психологической устойчивости к стрессогенным факторам и стрессоустойчивости.

Список литературы

1. Горбачева В.В. Модельные характеристики уровней сформированности профессионально-прикладной физической культуры у различного контингента студентов – спортивных менеджеров // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2013. – № 4 (98). – С. 29-32.
2. Зубарев Ю.А. Совершенствование технологии обучения спортивных менеджеров // Вестник Евроазиатской академии наук . – 2013. – Вып. 1(22). – Волгоград, 2013. – С. 45-47.
3. Камнева А.М. Мастеров А.Г.Особенности физического воспитания студентов – будущих менеджеров // Ярославский педагогический вестник. – № 1. – 2011. – С. 154-156.
4. Кучкин С.Н. Дыхательные упражнения в спорте / С.Н. Кучкин. – Волгоград. 1991. – 48 с.
5. Мастеров А.Г., Тынянкин О.А., Галиуллин В.В. Совершенствование подготовки будущих спортивных менеджеров на основе применения эргогенических средств и дифференцированного мониторинга физического состояния // Философия социальных коммуникаций. – 2012. – Вып. 3 (14). – Волгоград, 2012. – С. 128-136.
6. Сентябрев Н.Н. Актуальные проблемы управления психофункциональными состояниями в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 8. – С.47-51.
7. Солопов И.Н. Оптимизация адаптации организма посредством направленных воздействий на дыхательную функцию // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Биология и экология. – 2013. – № 29. – С. 241-249.
8. Сулейманова С.Р. Мастеров А.Г. Организационно-правовые и методические аспекты совершенствования процесса подготовки будущих менеджеров в условиях физкультурного вуза // Вестник Евразийской академии административных наук. – 2013. – № 1 (22). – С.116-121.
9. Шамардин А.А. Солопов И.Н., Чемов В.В. Сущность и структура функциональной подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 8. – С. 56-60.
10. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

Рецензенты:

Сентябрев Н.Н., д.б.н., профессор, профессор кафедры анатомии и физиологии ФБГОУ ВПО Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград.

Зубарев Ю.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедры спортивного менеджмента ФБГОУ ВПО Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград.