

## ВЛИЯНИЕ ПОЛА, КВАЛИФИКАЦИИ, ВИДА СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

.....

Е. И. Гринь<sup>1</sup>

Психическое выгорание в спортивной деятельности не только снижает эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, но и повышает вероятность травматизма и преждевременного прекращения спортивной карьеры талантливыми спортсменами. Отсутствие надежных данных относительно особенностей проявлений психического выгорания у спортсменов разного пола и квалификации, представителей командных и индивидуальных видов спорта побудило к данному исследованию. Применялся опросник психического выгорания у спортсменов Т. Ридека и А. Смита. Результаты исследования свидетельствуют о зависимости развития психического выгорания от пола спортсмена, его квалификации и специфики вида спорта.

**Ключевые слова:** психическое выгорание, спортивная деятельность.

Mental burnout in athletic activity not only reduces the effectiveness of training and competitive activities of athletes, but also increases the likelihood of injury and premature termination of talented athletes sporting career. The lack of reliable data on the characteristics of the manifestations of mental burnout among athletes of different gender and qualifications, team and individual representatives of sports led to this study. Used a questionnaire of mental burnout among athletes T. Rideka and A. Smith. The findings suggest that depending on the development of mental burnout from the floor athlete, his qualifications and the specifics of the sport.

**Key words:** mental burnout, sporting activities.

Современный спорт высших достижений характеризуется высокими физическими и психическими нагрузками, ориентацией на достижение максимально высоких результатов, жесткой конкуренцией соперников. Поэтому вполне закономерно то внимание, которое уделяется влиянию психологических факторов на достижения спортсменов. Соперничество в крупнейших соревнованиях спортсменов с высоким уровнем физической, тактической, технической

---

<sup>1</sup> Гринь Елена Игоревна – кандидат психологических наук, преподаватель кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Эл. почта: elen-grin@mail.ru

Исследование поддержано грантом РГНФ 10-06-38619 а/ю.

подготовки увеличивает психическую напряженность и вклад психологических факторов в достижение победы [3; 5; 9; 11; 15]. С этим связано традиционное внимание исследователей к соревновательному стрессу и средствам его преодоления, к проблеме устойчивости спортсменов к различным источникам стресса, возникающим во время соревнований [1; 2; 6; 8; 9; 13].

Однако в современной науке о спорте прослеживается смещение внимания с исследований острого стресса к изучению хронического стресса. Одним из последствий хронического стресса является психическое выгорание, снижающее эффективность тренировок и успешность соревновательной деятельности [12; 16]. Психическое выгорание в спортивной деятельности — это реакция на хронический стресс. Оно включает в себя физические, поведенческие и когнитивные компоненты. Наиболее яркой чертой психического выгорания является психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности, которая ранее служила источником удовольствия для спортсмена [9; 12; 17].

В качестве основных внешних причин развития психического выгорания в спортивной деятельности можно выделить интенсивные физические нагрузки, неблагоприятные условия тренировочного процесса, сложности во взаимоотношениях с тренером, отсутствие социальной поддержки со стороны семьи. К основным внутренним причинам, способствующим появлению психического выгорания в спорте, относятся такие личностные характеристики спортсменов, как тревожность, самооценка, уровень притязаний, локус контроля, мотивация [12; 14; 17].

Большое внимание к проблематике психического выгорания в спортивной деятельности связано с его негативными последствиями. К ним относятся снижение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, подверженность болезням, появление травм, уход из спорта.

Несмотря на достаточно длительную историю исследования психического выгорания в спортивной деятельности, в настоящее время остается большое количество неразрешенных вопросов. В частности, существуют ли различия в проявлении психического выгорания у спортсменов разного пола, квалификации, занимающихся разными видами спорта.

Данные проблемные аспекты легли в основу нашего эмпирического исследования.

*Цель исследования* — выявить проявления психического выгорания у спортсменов разного пола, квалификации, занимающихся различными видами спорта.

*Методы исследования:* опросник психического выгорания у спортсменов Т. Ридека и А. Смита, адаптированный нами [4]. Он измеряет 3 симптома психического выгорания: «уменьшение чувства достижения», «эмоциональное/физическое истощение» «обесценивание достижений» [16].

В исследовании приняли участие 320 спортсменов. В соответствии с поставленными в исследовании задачами выборка включала спортсменов обоого

Таблица 1

Частота случаев проявлений психического выгорания различной степени у спортсменов ( $n = 320$ )

Показатели психического выгорания	Частота случаев, %		
	высокий	средний	низкий
Уменьшение чувства достижения	12,2	60,9	26,9
Эмоциональное/физическое истощение	12,2	72,8	15,0
Обесценивание достижений	13,4	65,6	20,9
Интегральный показатель психического выгорания	13,8	67,2	19,1

пола, среди которых были представители командных (волейбол, баскетбол, пляжный волейбол, спортивная акробатика) и индивидуальных (художественная гимнастика, прыжки на акробатической дорожке и двойном мини-трампе, плавание, бокс) видов спорта, спортсмены высокой квалификации (КМС, МС, МСМК) и массовых разрядов.

Данные, полученные нами по результатам психодиагностического исследования, говорят о наличии психического выгорания на среднем и высоком уровнях у большого количества спортсменов (табл. 1).

Анализ выраженности отдельных показателей психического выгорания в целом по выборке, представленный в табл. 1, позволил сделать следующие выводы.

Спортсмены, у которых наблюдается низкий уровень психического выгорания, составляют от 15 до 26,9% по отдельным компонентам выгорания и 19,1% по интегральному компоненту психического выгорания. Спортсмены, у которых отмечен высокий уровень выраженности отдельных компонентов психического выгорания, составляют от 12,2 до 13,4%. Это позволяет говорить о психическом выгорании как существенном регуляторе деятельности спортсменов.

Основным симптомом, указывающим на развитие психического выгорания у спортсменов, является эмоциональное/физическое истощение.

Согласно литературным данным, различия в развитии психического выгорания у представителей различных групп профессий зависят от пола работников, уровня их квалификации, стажа работы. Однако сведения относительно зависимости психического выгорания от перечисленных факторов носят противоречивый характер [7].

Спорт имеет свою специфику, поэтому следующей задачей нашего исследования было изучение различий в проявлении психического выгорания у спортсменов разного пола, квалификации и вида спорта. С целью уточнения роли пола в развитии психического выгорания у спортсменов был проведен анализ распределения высоких, средних и низких значений психического выгорания в выборках разного пола.

Таблица 2

Распределение высоких, средних и низких значений психического выгорания у спортсменов мужского и женского пола ( $n = 320$ )

Показатели психического выгорания	Уровень	Частота случаев, %		Достоверность различий
		Мужчины ( $n = 187$ )	Женщины ( $n = 133$ )	
Уменьшение чувства достижения	Высокий	14,4	9	$p < 0,05$
	Средний	63,6	57,1	
	Низкий	21,9	33,8	$p < 0,01$
Эмоциональное/физическое истощение	Высокий	15	8,3	$p < 0,05$
	Средний	71,1	76,7	
	Низкий	13,9	15	
Обесценивание достижений	Высокий	13,4	10,5	
	Средний	70,1	62,4	
	Низкий	16,6	27,1	$p < 0,05$
Интегральный показатель психического выгорания	Высокий	16,6	9,8	$p < 0,05$
	Средний	67,4	66,9	
	Низкий	16	23,3	

Данные спортсменов мужского и женского пола распределились следующим образом (табл. 2). В группе мужчин достоверно больше спортсменов с высоким уровнем выраженности показателей «уменьшение чувства достижения» ( $p < 0,05$ ) и «эмоциональное/физическое истощение» ( $p < 0,05$ ), достоверно меньше с низким уровнем выраженности показателя «уменьшение чувства достижения» ( $p < 0,01$ ) и с низким уровнем показателя «обесценивание достижений» ( $p < 0,05$ ). В группе мужчин достоверно больше спортсменов с высоким значением интегрального показателя психического выгорания ( $p < 0,05$ ).

Таким образом, мы можем сделать заключение, что для спортсменов мужского пола в большей степени, чем для женщин, характерны такие проявления психического выгорания, как «уменьшение чувства достижения» и «эмоциональное/физическое истощение». В целом по выборке мы видим, что мужчин с высоким уровнем психического выгорания достоверно больше, чем женщин.

Данные результаты не стали неожиданными и могут быть объяснены полоролевыми стереотипами. Успех — признак мужественности, поэтому для мужчин очень важным аспектом профессиональной карьеры является наличие значимых достижений. У женщин, возможно, существуют другие сферы деятельности, в которых у них есть возможность себя реализовать, что обуславливает более низкие значения психического выгорания.

В литературе приводятся разноречивые данные относительно особенностей проявления психического выгорания у спортсменов разной квали-

Таблица 3

Распределение высоких, средних и низких значений психического выгорания у спортсменов мужского пола, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта ( $n = 187$ )

Показатели психического выгорания	Уровень	Частота случаев, %		Достоверность различий
		Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта ( $n = 73$ )	Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта ( $n = 114$ )	
Уменьшение чувства достижения	Высокий	16,4	13,2	
	Средний	23,2	68,4	$p < 0,01$
	Низкий	60,3	21,1	$p < 0,05$
Эмоциональное/ физическое истощение	Высокий	9,6	18,4	$p < 0,05$
	Средний	74	69,3	
	Низкий	16,4	12,3	
Обесценивание достижений	Высокий	13,7	13,2	
	Средний	69,9	70,2	
	Низкий	16,4	16,7	
Интегральный показатель психического выгорания	Высокий	12,3	19,3	
	Средний	72,6	64	
	Низкий	15,1	16,7	

фикации, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта [16]. На наш взгляд, это может быть связано с неоднородностью исследуемых выборок, поэтому была предпринята попытка сделать выборку однородной, что должно прояснить результаты исследования. Мужская выборка оказалась более многочисленной, что позволило ее разделить на значимые для исследования подгруппы.

В одну подгруппу вошли спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, во вторую — индивидуальными видами спорта. Сопоставление показателей психического выгорания в командных и индивидуальных видах спорта дает возможность оценить значимость социальной поддержки как фактора развития психического выгорания, поскольку ее степень различна в командных и индивидуальных видах спорта.

Результаты спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, представлены в табл. 3.

В группе спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, достоверно больше спортсменов со средним уровнем выраженности показателя «уменьшение чувства достижения» ( $p < 0,01$ ) и с высоким уровнем выраженности показателя «эмоциональное/физическое истощение» ( $p < 0,05$ ). В группе

спортсменов, занимающихся командными видами спорта, достоверно больше спортсменов с низким уровнем выраженности показателя «уменьшение чувства достижения» ( $p < 0,05$ ). Таким образом, можно сделать заключение о влиянии фактора социальной поддержки на развитие психического выгорания в спорте.

Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, получают большую социальную поддержку от товарищей по команде, что позволяет им разделить ответственность за результаты тренировочной и соревновательной деятельности. Поэтому понятно, что в их группе достоверно меньше число спортсменов, у которых выражены показатели «уменьшение чувства достижения» и «эмоциональное/физическое истощение».

Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, могут надеяться только на собственные силы и возможности, т.е. социальная поддержка товарищей по команде отсутствует. Неудачи, сопровождающие их соревновательную деятельность, за которые они несут ответственность, могут быть источником развития показателя «уменьшение чувства достижения»; отсутствие возможности разделить ответственность в случае неудачи со своими товарищами, надежда только на собственные силы объясняют и более высокий уровень выраженности у них показателя «эмоциональное/физическое истощение».

Далее, для исследования квалификационных различий в проявлении психического выгорания в группах спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта, были выделены мастера спорта международного класса (МСМК), мастера спорта (МС), кандидаты в мастера спорта (КМС) и спортсмены массовых разрядов.

В группах спортсменов КМС, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, достоверных различий в распределении частоты случаев высоких, средних и низких значений психического выгорания выявлено не было. Данные спортсменов массовых разрядов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, приведены в табл. 4.

В группе спортсменов высокой квалификации различия между представителями индивидуальных и командных видов спорта выражены значительно более отчетливо, чем в группе спортсменов массовых разрядов (табл. 5).

В группе высококвалифицированных спортсменов, занимающихся командными видами спорта, достоверно меньше спортсменов со средним уровнем выраженности ( $p < 0,01$ ) и достоверно больше спортсменов с низким уровнем выраженности ( $p < 0,05$ ) показателя «уменьшение чувства достижения». Также в группе высококвалифицированных спортсменов, занимающихся командными видами спорта, достоверно больше спортсменов со средним уровнем выраженности показателей «эмоциональное/физическое истощение» ( $p < 0,05$ ) и «обесценивание достижений» ( $p < 0,01$ ).

В группе высококвалифицированных спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, достоверно больше спортсменов с низким уровнем

Таблица 4

Распределение высоких, средних и низких значений психического выгорания у спортсменов массовых разрядов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта ( $n = 62$ )

Показатели психического выгорания	Уровень	Частота случаев, %		Достоверность различий
		Спортсмены массовых разрядов, занимающиеся командными видами спорта ( $n = 37$ )	Спортсмены массовых разрядов, занимающиеся индивидуальными видами спорта ( $n = 25$ )	
Уменьшение чувства достижения	Высокий	16,2	24	
	Средний	67,6	68	
	Низкий	16,2	8	
Эмоциональное/ физическое истощение	Высокий	10,8	32	$p < 0,05$
	Средний	67,6	48	$p < 0,05$
	Низкий	21,6	20	
Обесценивание достижений	Высокий	18,9	12	
	Средний	59,5	72	
	Низкий	21,6	16	
Интегральный показатель психического выгорания	Высокий	16,2	24	
	Средний	75,7	68	
	Низкий	8,1	8	

выраженности показателя «эмоциональное/физическое истощение» ( $p < 0,05$ ) и с высоким уровнем выраженности показателя «обесценивание достижений» ( $p < 0,01$ ). В группе МС, МСМК, занимающихся индивидуальными видами спорта, достоверно больше спортсменов с высоким ( $p < 0,01$ ) и низким ( $p < 0,05$ ) уровнем выраженности интегрального показателя психического выгорания.

Результаты исследования говорят о специфике проявлений симптоматики психического выгорания в группе высококвалифицированных спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта. Можно сделать заключение о большей подверженности психическому выгоранию спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Для уточнения квалификационных различий в проявлении психического выгорания нами была предпринята попытка разделения мужской выборки на подгруппы различных квалификаций в индивидуальных и командных видах спорта.

Результаты исследования спортсменов различной квалификации, занимающихся командными видами спорта, распределились следующим образом (табл. 6).

Так, в группе спортсменов массовых разрядов достоверно больше спортсменов с высокими и достоверно меньше спортсменов со средними значениями показателя «обесценивание достижений» ( $p < 0,05$ ).

Таблица 5

Распределение высоких, средних и низких значений психического выгорания у мастеров спорта, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта ( $n = 71$ )

Показатели психического выгорания	Уровень	Частота случаев, %		Достоверность различий
		МС, МСМК, занимающиеся командными видами спорта ( $n = 24$ )	МС, МСМК, занимающиеся индивидуальными видами спорта ( $n = 47$ )	
Уменьшение чувства достижения	Высокий	12,5	8,5	
	Средний	54,2	70,2	$p < 0,01$
	Низкий	33,3	21,3	$p < 0,05$
Эмоциональное/ физическое истощение	Высокий	8,3	14,9	
	Средний	83,4	72,3	$p < 0,05$
	Низкий	8,3	12,8	$p < 0,05$
Обесценивание достижений	Высокий	4,2	17	$p < 0,01$
	Средний	83,3	70,2	$p < 0,01$
	Низкий	12,5	12,8	
Интегральный показатель психического выгорания	Высокий	4,2	19,1	$p < 0,01$
	Средний	70,8	66	
	Низкий	25	14,9	$p < 0,05$

В целом по выборке в группе мастеров спорта наблюдается достоверно больше спортсменов с низкими значениями интегрального показателя психического выгорания ( $p < 0,05$ ). На наш взгляд, это связано с включением спортсменов массовых разрядов в раннюю профессионализацию. Соответственно, на данном этапе им необходимо постоянно показывать определенный уровень результативности, что способствует росту психического напряжения.

Полученные данные согласуются с результатами Т. С. Тимаковой, которые показывают, что по мере приобретения соревновательного опыта у спортсменов развиваются свойства личности, способствующие снижению психических нагрузок за счет большего рационализма поведения (самоконтроль, практицизм, закрытость), в отличие от молодых спортсменов, которым свойственны независимость, склонность к риску, целеустремленность [10].

В группах спортсменов КМС и спортсменов массовых разрядов, МС, МСМК и КМС, занимающихся командными видами спорта, достоверных различий в распределении частоты случаев высоких, средних и низких значений психического выгорания выявлено не было.

Показатели спортсменов различной квалификации, занимающихся индивидуальными видами спорта, распределились следующим образом (табл. 7):

Таблица 6

Распределение высоких, средних и низких значений психического выгорания у спортсменов различной квалификации, занимающихся командными видами спорта ( $n = 61$ )

Показатели психического выгорания	Уровень	Частота случаев, %		Достоверность различий
		Спортсмены массовых разрядов, занимающиеся командными видами спорта ( $n = 37$ )	МС, МСМК, занимающиеся командными видами спорта ( $n = 24$ )	
Уменьшение чувства достижения	Высокий	16,2	12,5	
	Средний	67,6	54,2	
	Низкий	16,2	33,3	
Эмоциональное/ физическое истощение	Высокий	10,8	8,3	
	Средний	67,6	83,4	
	Низкий	21,6	8,3	
Обесценивание достижений	Высокий	18,9	4,2	$p < 0,05$
	Средний	59,5	83,3	$p < 0,05$
	Низкий	21,6	12,5	
Интегральный показатель психического выгорания	Высокий	16,2	4,2	
	Средний	75,7	70,8	
	Низкий	8,1	25	$p < 0,05$

в группе высококвалифицированных спортсменов достоверно меньше спортсменов с высоким уровнем выраженности показателей «уменьшение чувства достижения» ( $p < 0,05$ ) и «эмоциональное/физическое истощение» ( $p < 0,05$ ) и достоверно больше спортсменов со средним уровнем выраженности показателя «эмоциональное/физическое истощение» ( $p < 0,05$ ).

Это совпадает с полученными нами данными относительно различий в частоте распределения высоких, средних и низких значений психического выгорания в выборке спортсменов разной квалификации, занимающихся командными видами спорта.

Меньший уровень выраженности психического выгорания у спортсменов высокой квалификации связан с тем, что, как правило, до этого уровня доходят спортсмены с высокой психической устойчивостью.

Данные спортсменов различной квалификации, занимающихся индивидуальными видами спорта, представлены в табл. 8. В группе КМС достоверно больше спортсменов с низкими значениями показателя «уменьшение чувства достижения» ( $p < 0,05$ ) и средними значениями показателя «эмоциональное/физическое истощение» ( $p < 0,01$ ). В группе КМС также достоверно меньше спортсменов с высокими значениями показателя «эмоциональное/физическое

Таблица 7

Распределение высоких, средних и низких значений психического выгорания у спортсменов различной квалификации, занимающихся индивидуальными видами спорта ( $n = 72$ )

Показатели психического выгорания	Уровень	Частота случаев, %		Достоверность различий
		Спортсмены массовых разрядов, занимающиеся индивидуальными видами спорта ( $n = 25$ )	МС, МСМК, занимающиеся индивидуальными видами спорта ( $n = 47$ )	
Уменьшение чувства достижения	Высокий	24	8,5	$p < 0,05$
	Средний	68	70,2	
	Низкий	8	21,3	
Эмоциональное/ физическое истощение	Высокий	32	14,9	$p < 0,05$
	Средний	48	72,3	$p < 0,05$
	Низкий	20	12,8	
Обесценивание достижений	Высокий	12	17	
	Средний	72	70,2	
	Низкий	16	12,8	
Интегральный показатель психического выгорания	Высокий	24	19,1	
	Средний	68	66	
	Низкий	8	14,9	

истощение» ( $p < 0,05$ ) и достоверно больше спортсменов с низкими значениями интегрального показателя психического выгорания ( $p < 0,05$ ).

Эти данные подтверждают наличие источников психического выгорания на разных этапах многолетнего спортивного совершенствования. Они также свидетельствуют о значимости контроля и дозирования психических нагрузок юных спортсменов.

В группах спортсменов МС и КМС, занимающихся индивидуальными видами спорта, достоверных различий в распределении частоты случаев высоких, средних и низких значений психического выгорания выявлено не было.

Итак, у большей части спортсменов были выявлены проявления психического выгорания. Согласно результатам исследования, психическое выгорание имеет свою специфику для спортсменов разного пола и квалификации, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта.

Более выраженные проявления психического выгорания у спортсменов по сравнению со спортсменками — следствие полоролевых стереотипов, в соответствии с которыми к мужчинам предъявляются более высокие требования демонстрации успеха, такое социальное давление повышает вероятность психического выгорания.

Таблица 8

Распределение высоких, средних, низких значений психического выгорания у спортсменов различной квалификации, занимающихся индивидуальными видами спорта ( $n = 66$ )

Показатели психического выгорания	Уровень	Частота случаев, %		Достоверность различий
		Спортсмены массовых разрядов, занимающиеся индивидуальными видами спорта ( $n = 25$ )	КМС, занимающиеся индивидуальными видами спорта ( $n = 42$ )	
Уменьшение чувства достижения	Высокий	24	11,9	
	Средний	68	59,5	
	Низкий	8	28,6	$p < 0,05$
Эмоциональное/ физическое истощение	Высокий	32	14,3	$p < 0,05$
	Средний	48	78,6	$p < 0,01$
	Низкий	20	7,1	
Обесценивание достижений	Высокий	12	9,5	
	Средний	72	69,1	
	Низкий	16	21,4	
Интегральный показатель психического выгорания	Высокий	24	16,7	
	Средний	68	59,5	
	Низкий	8	23,8	$p < 0,05$

В группе спортсменов, занимающихся командными видами спорта, достоверно больше спортсменов с низким уровнем выраженности психического выгорания, чем в группе спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, что является следствием значимости социальной поддержки для развития этого неблагоприятного состояния.

Сравнение проявлений психического выгорания у спортсменов массовых разрядов и у спортсменов высокой квалификации показало, что частота случаев выраженного психического выгорания более высока у спортсменов массовых разрядов. Полученные результаты указывают на необоснованность бытующего среди части спортивных специалистов представления об отсутствии психических перегрузок у юных спортсменов, вследствие чего психологическому сопровождению их подготовки уделяется недостаточно внимания.

### Библиографический список

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! 3-е изд., перераб., доп. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом на спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981.

3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2008.
4. Гринь Е. И. Адаптация опросников эмоционального выгорания (Athlete Burnout Questionnaire) и coping-стратегий (Coping Function Questionnaire): учеб.-метод. пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2007.
5. Квашук П. В. Факторы, определяющие спортивную результативность квалифицированных и юных спортсменов в группах видов спорта // Юбилейная научно-практическая конференция, посвященная 70-летию ВНИИФК «Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России». М.: ВНИИФК, 2003.
6. Найдишфер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена: пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1979.
7. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. Ярославль: ООП ЯрПК, 2007.
8. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004.
10. Тимакова Т. С. Личностно-психологические особенности лыжников разного типа состояния // Теория и практика физической культуры. 1993. № 2.
11. Толочек В. А. Стили деятельности: Модель стилей с изменчивыми условиями деятельности. М.: Измайлово, 1992.
12. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001.
13. Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксера. М.: Физкультура и спорт, 1968.
14. Шелленбергер В. Социальные отношения спортсменов как компонент саморегуляции поведения и спортивной деятельности // Психология и современный спорт. М.: Физкультура и спорт, 1982.
15. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2000. № 5.
16. Raedeke T. D., Smith A. L. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure // Journal of Sport & Exercise Psychology. 2001. Vol. 23.
17. Smith R. E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout // Journal of Sport Psychology. 1986. Vol. 8.