

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИРЕВИКОВ
В СТРУКТУРЕ ПОЭТАПНОЙ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
г. Чебоксары, Россия*

Аннотация. В спортивной деятельности важную роль в достижении высоких соревновательных результатов играет психологическая подготовленность спортсменов. Как показывает практика, в процессе спортивной подготовки тренеры детско-юношеских спортивных школ сталкиваются с проблемой отсутствия в методической литературе научно обоснованных рекомендаций по организации многолетней психологической подготовки спортсменов-гиревиков. В статье представлена оригинальная структура поэтапной многолетней психологической подготовки гиревиков, приведены задачи, средства, методы и методические приемы преодоления психологических трудностей. Ориентация тренеров на знание присущих каждому этапу многолетней спортивной подготовки особенностей психологической подготовки позволит повысить качество программирования и организации учебно-тренировочного процесса и подготовить спортсменов-гиревиков высокой спортивной квалификации.

Ключевые слова: *гиревой спорт, тренировочный процесс, структура, психологические трудности, технология, теоретическое моделирование.*

Актуальность исследуемой проблемы. Одним из факторов продолжительности и результативности спортивной деятельности является высокий уровень психологической подготовленности спортсменов.

В изданиях разных авторов приводятся существенно различающиеся частные задачи психологической подготовки гиревиков, решаемые в рамках выделяемых этапов многолетней спортивной подготовки. В частности, на этапе начальной подготовки ставятся задачи формирования устойчивой мотивации и интереса к регулярным занятиям гиревым спортом [5], [6], [25], воспитания дисциплинированности, трудолюбия, [5], [25], морально-волевых качеств, спортивного характера [5], [6], привития общечеловеческих норм морали, нравственности и социализации [25].

© Симень В. П., Драндров Г. Л., 2016

Симень Владимир Петрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия; e-mail: simen.vladimir@yandex.ru

Драндров Герольд Леонидович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия; e-mail: gerold49@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.01.16

На втором этапе (базовая спортивная подготовка) эти задачи большинством авторов дублируются, в частности, приводятся задачи формирования стойкого интереса к целенаправленной многолетней спортивной тренировке [6], к систематическим занятиям гиревым спортом [25]; настойчивости и самостоятельности в достижении цели [9], [10], [16], воспитания волевых, морально-этических качеств личности [6], [25].

На третьем этапе (спортивная специализация) ставится задача формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование, устойчивой мотивации на преодоление больших тренировочных нагрузок [6], воспитания чувства ответственности за результаты своего труда и труда тренера, стремления к достижению высоких спортивных результатов [9], [16].

В работах разных авторов приводятся мероприятия, направленные на стимулирование детей к занятию гиревым спортом [1], регулирование предстартового [3], [12], [17], [27] и соревновательного [15], [27] психических состояний, рассматриваются особенности динамики психического состояния [4], критерии психического утомления в процессе выступления на соревнованиях [26, с. 456], особенности развития настойчивости и целеустремленности [24], методы и методические приемы формирования психической готовности гиревиков к соревновательной деятельности [4], [9], [12], [15], [19], [24], [27].

Ранее в серии экспериментальных исследований [20], [21], [22], [23] нами были определены особенности типа темперамента высококвалифицированных гиревиков, мотивов, побуждающих и направляющих их к занятию гиревым спортом, психологических трудностей и методов их преодоления.

Наряду с этим, как показали анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы, на сегодняшний день в теории и методике гиревого спорта недостаточно изученными остаются вопросы содержания и организации психологической подготовки гиревиков на ранних этапах многолетней спортивной подготовки.

В связи с этим целью нашего исследования явились разработка и научное обоснование методики психологической подготовки гиревиков в структуре поэтапной многолетней спортивной тренировки.

Материал и методика исследований. Для достижения цели исследования нами применялся комплекс научных методов, включающий анализ и обзор научно-методической литературы, обобщение опыта собственной соревновательной и педагогической деятельности, теоретическое моделирование.

Результаты исследований и их обсуждение. Существенной задачей на *этапе отбора и начальной подготовки* является воспитание у начинающих гиревиков стойкого интереса к гиревому спорту. Эффективным является применение элементов игры, чередование монотонных упражнений с «интересными». Формированию интереса способствует ведение дневника тренировок, в котором на одной половине страницы отражается постоянный рост их результатов, а на другой тренером вносятся пометки, рекомендации, графики, анализы тренировок. Чтобы скрасить «занудность» ведения дневника, можно разрешить юным гиревикам в нем рисовать [18].

На *этапе базовой спортивной подготовки* одной из важных задач является развитие целеустремленности и настойчивости у гиревиков. Формирование этих качеств предполагает развитие способности сознательно преодолевать определенные трудности. Для решения этой задачи нами были выявлены *психологические трудности*, возникающие у спортсменов-гиревиков как в процессе тренировочной деятельности, так и при непосредственном участии в соревнованиях. К ним относятся:

– *объективные психологические трудности*, связанные с развитием физических качеств и функциональных возможностей, освоением техники гиревых упражнений, планированием и организацией своих действий на тренировке и соревнованиях [13], условиями учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [9], [10];

– *субъективные психологические трудности*, связанные с особенностями переживаний спортсменом успеха и неудач [4], отношением атлета к своей спортивной деятельности [9], индивидуальными интересами, потребностями, мотивами и целями спортивной деятельности [11], проявлением отрицательных эмоций (страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности) [9], отрицательных предстартовых состояний [4], недостаточным количеством информации, недостаточностью умений и навыков преодоления возникающих трудностей [2], [9], определенными психологическими барьерами, не позволяющими спортсмену полностью раскрыть свои возможности, воспитанием моральных качеств личности [14].

Для преодоления этих психологических трудностей применяются следующие *методы и методические приемы*: разъяснение; критика; одобрение; осуждение; внушение; примеры авторитетных людей; поощрение; выполнение общественных и личных поручений; наказание; выполнение специально-подготовительных, модельно-соревновательных упражнений и участие в самих соревнованиях; мысленное проговаривание наименования какого-либо длинного имени числительного, определенных фраз и текстов; создание условий затрудненного кровотока; применение приема «гиревой поединок» и варьирование нагрузки; преодоление дистанции с гирей; выполнение соревновательных упражнений на оценку в состоянии утомления; создание условий, приближенных к соревнованиям – создание ситуации присутствия зрителей, шумовой атмосферы соревнований с использованием магнитофонных записей и др. [2], [7], [9], [10], [27].

На данном этапе имевшее место развлекательное содержание занятий все более вытесняется серьезными, целенаправленными тренировками. Гиревики приучаются работать самостоятельно, помогать друг другу. В работе с гиревиками на данном этапе спортивной подготовки следует использовать такую форму, как конкретные планы-задания на определенный срок: «выучить», «сделать», «удерживать гири столько-то минут», «выполнить упражнение столько-то раз», «подготовить свою комбинацию в жонглировании» и т. д. Необходимо научить атлетов этого возраста вести дневник заданий и учета нагрузки. Большое значение в организации и сплочении группы имеет выбор старосты и планирование внешкольных мероприятий (посещение группой крупных соревнований и т. д.).

В связи с увеличением количества и продолжительности занятий особую значимость приобретают контроль за успеваемостью в общеобразовательной школе, взаимоотношения с родителями и деловой контакт с классным руководителем. Одним из элементов подготовки на этом этапе является обучение гиревиков поведению перед соревнованием и умению соревноваться.

Важнейшей организационной формой подготовки юных гиревиков на всех этапах является спортивно-оздоровительный лагерь. Он функционирует в каникулярное время. Начинается и заканчивается лагерный сбор испытаниями по программе СФП. В конце пребывания в лагере юные гиревики также сдают детские разрядные нормы.

В августе гиревики этого возраста, как правило, отдыхают с родителями или в оздоровительных лагерях общего типа. На этот период целесообразны конкретные задания по поддержанию или развитию недостающих качеств (памятки в дневнике).

На этапе *спортивной специализации* основной задачей выступает формирование спортивного характера и спортивной направленности с доминированием мотива достижения успеха.

На данном этапе для противодействия негативному воздействию психологических трудностей на психическое состояние спортсмена обучают приемам психологической защиты, таким как отрицание и подавление неприятной информации; рационализация информации; вытеснение внутреннего конфликта из сознания; идентификация себя с другим человеком; отчуждение внутри сознания особых зон, связанных с травмирующими факторами; замещение неприемлемого действия на приемлемое; сновидение, где происходит перенос недоступного действия из реального в нереальное (в сновидения); катарсис (изменение ценностей), который приводит к ослаблению влияния травмирующего фактора; сублимация – перевод сексуальной или агрессивной энергии человека в творчество [8].

Как отмечает А. Н. Шикунов [27], удержание больших числовых значений соревновательных результатов в сознании создает психологический барьер и является тяжким испытанием для психики гиревика.

На наш взгляд, одним из методов, способствующих преодолению данного психологического барьера, выступает *ведение* тренером, стоящим рядом со спортсменом во время тренировки, вслух или самим спортсменом самостоятельного мысленного *обратного счета* в процессе выполнения гиревого упражнения.

Вариантами ведения обратного счета могут быть:

- после старта сразу от запланированного результата;
- от середины запланированного результата;
- от оставшихся 20–40 % подъемов запланированного результата, например, по плану надо выполнить 100 подъемов за десять минут, с 81-го подъема начинаем вести обратный счет: «еще 19», «еще 18», «17» и т. д.

Одним из способов, останавливающих преждевременное «сгорание» спортсмена, является *мысленное регулирование выброса гормона адреналина в кровь*. С этой целью на основании анализа опыта собственной соревновательной деятельности нами предлагается следующий прием:

– *надо представить, что организм человека – это система, в которой имеется кран, помогающий перекрыть выброс гормона адреналина в кровь. Необходимо мысленно закрыть «кран патрубка», из которого просачивается в виде пара энергия, с целью накопления ее для соревнований.*

Непосредственно перед стартом большую роль играет правильный психологический настрой на борьбу – умение регулировать психическое состояние организма. С этой целью нами рекомендуются следующие методические приемы:

- *перед стартом целесообразно немного выпустить мысленно воображаемый пар «из патрубка», несколько приоткрыв «кран», и тут же прикрыть, а с вызовом на помост – дать полную волю накопившейся энергии в организме, открыв воображаемый кран;*
- *мысленно надо представить, что вы держите коня, который вырывается из рук, за вожжи, а с вызовом на помост – отпустить «коня» на свободу.*

Прием «кран» также эффективно действует при стонке лишнего веса перед повторным взвешиванием. Собственный опыт использования данного приема перед повторным взвешиванием на соревнованиях показывает, что стоит только походить в течение полутора или двух часов с приоткрытым воображаемым «краном» в состоянии небольшого волнения, тут же следует снижение массы тела на 1–1,5 кг.

С физиологической точки зрения это легко объяснимо. В состоянии волнения гормон адреналин рефлекторно увеличивает частоту сердцебиения, дыхания, активизирует деятельность прочих органов и систем организма и тем самым способствует ускорению процесса обмена веществ и энергии (у спортсмена потеют кисти, ему часто хочется в туалет и т. п.). Такой метод сгонки веса, на наш взгляд, позволяет экономить силы и более эффективен, чем, например, в теплой одежде прыгать в повышенном темпе в течение полудня со скакалкой или пробежать 3–5 км, а потом еще выходить на помост и поднимать вес более семи тонн за десять минут.

На этапе *достижения спортивного мастерства* основной задачей психологической подготовки гиревиков является приобретение опыта выступлений на всероссийских и международных соревнованиях.

Этап спортивного долголетия, по результатам наших предыдущих исследований [22], характеризуется стабилизацией соревновательных результатов с незначительным дальнейшим их ростом. На этом этапе в целом гиревиками проводится работа над совершенствованием специфической силовой выносливости, умением контролировать и управлять предстартовым психическим состоянием, «шлифуется» индивидуальный стиль и индивидуальная техника выполнения упражнений гиревого спорта, до автоматизма отрабатываются индивидуальные, парные и групповые тактические приемы и комбинации. Применяются более мощные и исключительно напряженные тренировочные средства. Увеличивается количество стартов в год. Групповые занятия заменяются индивидуальными.

Последующее снижение показателей спортивных результатов свидетельствует о переходе гиревика к *этапу завершения*. Большинство гиревиков на этом этапе переключаются на выступление среди ветеранов, за исключением отдельных атлетов, и постепенно переходят от участия в соревнованиях к «поддерживающей» тренировке. Сигналом для перехода на этап завершения выступают стабилизация высоких результатов без ощутимого дальнейшего роста и последующее снижение показателей после периода демонстрации высоких спортивных результатов. Данный этап может быть весьма длительным, с постепенным переходом к выступлению среди ветеранов и переключением от выступлений в соревнованиях на «поддерживающую» тренировку.

Резюме. Ориентация тренеров на знание усовершенствованной нами технологии психологической подготовки с учетом поэтапной многолетней тренировки позволит повысить качество программирования и организации учебно-тренировочного процесса и подготовить спортсменов-гиревиков высокой спортивной квалификации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бронников С. А., Мишин С. Н., Волков П. Б. Деятельный подход как основа подготовки воспитанников школ-интернатов и детских домов к соревнованиям по гиревому спорту // Актуальные проблемы теории и методики гиревого спорта : сб. науч. статей / под ред. В. П. Сименя. – Чебоксары, 2013. – С. 30–34.
2. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
3. Волков П. Б., Сагайдачная А. П. Психорегуляция в гиревом спорте мастеров в условиях нестандартных проявлений двигательных способностей // Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта : сб. науч. статей / под ред. В. П. Сименя. – Чебоксары, 2015. – С. 44–56.
4. Воропаев В. И. Динамика психического состояния спортсмена-гиревика в процессе подготовки к соревнованиям // Гиревой спорт : справочник / сост. С. И. Косьяненко, А. А. Волков, Е. М. Понарская. – Рыбинск : Б. и., 2002. – С. 88–91.
5. Воротынцева А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.

6. *Гиревой спорт*: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. И. П. Солодов, О. А. Маркиянов, Г. П. Виноградов, С. А. Кириллов, В. Ф. Тихонов ; Всероссийская федерация гиревого спорта. – М. : Советский спорт, 2010. – 96 с.
7. *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорта. – М. : Советский спорт, 2006. – 296 с.
8. *Грановская Р. М.* Элементы практической психологии. – СПб. : Свет, 1997. – 608 с.
9. *Дворкин Л. С.* Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
10. *Дворкин Л. С.* Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов н/Д. : Феникс, 2001. – 384 с.
11. *Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы. – СПб. : Питер, 2000. – 508 с.
12. *Катаев И. В.* Психологическая предстартовая подготовка спортсменов-гиревиков // Актуальные проблемы развития гиревого спорта в России и за рубежом : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Омск, 2014. – С. 23–29.
13. *Мазниченко В. Д.* О стадиях формирования навыка в процессе обучения двигательным действиям // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 11. – С. 64–66.
14. *Маршук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К.* Методики психодиагностики в спорте. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.
15. *Павлов В. Ю., Ачкасов В. В., Канакова Л. П.* Комплексное применение средств восстановления в тренировочном процессе квалифицированных гиревиков // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 8. – С. 79–83.
16. *Поляков В. А., Воропаев В. И.* Гиревой спорт : метод. пособие. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.
17. *Распопин Е. В.* Методы саморегуляции психических состояний в гиревом спорте // Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта : сб. науч. статей / под ред. В. П. Сименя. – Чебоксары, 2015. – С. 69–77.
18. *Рябченко А. В.* Начальная работа с юными гиревиками // Гиревой спорт : справочник / сост. Е. М. Понарская, А. В. Рябченко, А. А. Волков. – Рыбинск : Б. и., 2003. – С. 73–80.
19. *Рябчук А. В., Ерохин А. Н., Прокопьев Н. Я.* Электрический потенциал в биологически активных точках и уровень тревожности у курсантов-гиревиков в период экзаменационной сессии // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – Т. 22, № 1. – С. 117–122.
20. *Симень В. П.* Особенности типа темперамента высококвалифицированных гиревиков // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 77–78.
21. *Симень В. П.* Психологические трудности спортсменов-гиревиков и методы их преодоления // Новые технологии в спорте: наука и практика : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Казань, 2013. – С. 120–123.
22. *Симень В. П., Драндров Г. Л.* Структура многолетней спортивной подготовки гиревиков // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 10. – С. 66–70.
23. *Симень В. П., Драндров Г. Л., Матвеева Н. А.* Особенности мотивов занятия гиревым спортом высококвалифицированных гиревиков // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2015. – № 3(87). – С. 177–180.
24. *Спатаева М. Х., Замчий Т. П.* Волевая подготовленность высококвалифицированных гиревиков // Актуальные проблемы теории и методики гиревого спорта : сб. науч. статей / под ред. В. П. Сименя. – Чебоксары, 2013. – С. 45–49.
25. *Суховой А. В., Морозов И. В.* Авторская учебная программа спортивной подготовки по гиревому спорту (с 10 лет и старше). – Ростов-н/Д., 2007. – 46 с.
26. *Хомяков Г. К., Панасенко А. Н., Лебединский В. Ю.* К вопросу обучения упражнению «толчок» в гиревом спорте // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2014. – № 12. – С. 452–459.
27. *Шикунов А. Н.* Методы формирования психологической устойчивости у гиревиков [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=307&PublID=4957>.

**IMPROVEMENT IN METHODS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING
OF KETTLEBELL-LIFTERS IN THE STRUCTURE
OF LONG-TERM GRADUAL SPORTS TRAINING**

I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia

Abstract. Athletes' psychological training plays an important role in achieving top competition results in sports. As practice shows in the process of athletic training coaches at youth sports schools face the problem of lack of science-based recommendations in methodical literature on the organization of long-term psychological preparation of kettlebell-lifters. The article describes the structure of the innovative long-term gradual psychological training of kettlebell-lifters, provides the tasks, means, methods and instructional techniques to overcome psychological difficulties. Coaches' focus on the knowledge of specific features of every stage of long-term sports psychological training will improve the quality of programming and organization of the training process and provide high sports qualification of kettlebell-lifters.

Keywords: *kettlebell-lifting, training process, structure, psychological difficulties, technology, theoretical modeling.*

REFERENCES

1. *Bronnikov S. A., Mishin S. N., Volkov P. B.* Dejatel'nyj podhod kak osnova podgotovki vospitannikov shkol-internatov i detskih domov k sorevnovaniyam po girevomu sportu // Aktual'nye problemy teorii i metodiki girevogo sporta : sb. nauch. statej / pod red. V. P. Simenja. – Cheboksary, 2013. – S. 30–34.
2. *Vinogradov G. P.* Atletizm: teorija i metodika trenirovki : uchebnik dlja vysshih uchebnyh zavedenij. – M. : Sovetskij sport, 2009. – 328 s.
3. *Volkov P. B., Sagajdachnaja A. P.* Psihoreguljacija v girevom sporte masterov v uslovijah nestandartnyh projavlenij dvigatel'nyh sposobnostej // Aktual'nye problemy teorii i metodiki sovremennogo girevogo sporta : sb. nauch. statej / pod red. V. P. Simenja. – Cheboksary, 2015. – S. 44–56.
4. *Voropaev V. I.* Dinamika psihicheskogo sostojanija sportsmena-girevika v processe podgotovki k sorevnovaniyam // Girevoj sport : spravocnik / sost. S. I. Kos'janenko, A. A. Volkov, E. M. Ponarskaja. – Rybinsk : B. i., 2002. – S. 88–91.
5. *Vorotyncev A. I.* Giri. Sport sil'nyh i zdorovyh. – M. : Sovetskij sport, 2002. – 272 s.
6. *Girevoj sport: primernaja programma sportivnoj podgotovki dlja detsko-junosheskih sportivnyh shkol, specializirovannyh detsko-junosheskih shkol olimpijskogo rezerva / sost. I. P. Solodov, O. A. Markijanov, G. P. Vinogradov, S. A. Kirillov, V. F. Tihonov ; Vserossijskaja federacija girevogo sporta.* – M. : Sovetskij sport, 2010. – 96. s.
7. *Gorbunov G. D.* Psihopedagogika sporta. – M. : Sovetskij sport, 2006. – 296 s.

© Simen V. P., Drandrov G. L., 2016

Simen, Vladimir Petrovich – Candidate of Pedagogics, Associate Professor of the Department of Physical Education, I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia; e-mail: simen.vladimir@yandex.ru

Drandrov, Gerold Leonidovich – Doctor of Pedagogics, Professor, Head of the Department of Sports Disciplines, I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia; e-mail: gerold49@mail.ru

The article was contributed on January 19, 2016

8. *Granovskaja R. M.* Jelementy prakticheskoj psihologii. – SPb. : Svet, 1997. – 608 s.
9. *Dvorkin L. S.* Podgotovka junogo tjazheloatleta : uchebnoe posobie. – M. : Sovetskij sport, 2006. – 396 s.
10. *Dvorkin L. S.* Silovye edinoborstva: atletizm, kul'turizm, paujerlifting, girevoj sport. – Rostov n/D. : Feniks, 2001. – 384 s.
11. *Il'in E. P.* Motivacija i motivy. – SPb. : Piter, 2000. – 508 s.
12. *Kataev I. V.* Psihologicheskaja predstartovaja podgotovka sportsmenov-girevikov // Aktual'nye problemy razvitiya girevogo sporta v Rossii i za rubezhom : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. – Omsk, 2014. – S. 23–29.
13. *Maznichenko V. D.* O stadijah formirovanija navyka v processe obuchenija dvigatel'nym dejstvijam // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 1964. – № 11. – S. 64–66.
14. *Marishhuk V. L., Bludov Ju. M., Plahtienko V. A., Serova L. K.* Metodiki psihodiagnostiki v sporte. – M. : Prosveshhenie, 1990. – 256 s.
15. *Pavlov V. Ju., Achkasov V. V., Kanakova L. P.* Kompleksnoe primenenie sredstv vosstanovlenija v trenirovochnom processe kvalificirovannyh girevikov // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. – 2009. – № 8. – S. 79–83.
16. *Poljakov V. A., Voropaev V. I.* Girevoj sport : metod. posobie. – M. : Fizkul'tura i sport, 1988. – 80 s.
17. *Raspopin E. V.* Metody samoreguljicii psihicheskikh sostojanij v girevom sporte // Aktual'nye problemy teorii i metodiki sovremennogo girevogo sporta : sb. nauch. statej / pod red. V. P. Simenja. – Cheboksary, 2015. – S. 69–77.
18. *Rjabchenko A. V.* Nachal'naja rabota s junymi girevikami // Girevoj sport : spravocnik / sost. E. M. Ponarskaja, A. V. Rjabchenko, A. A. Volkov. – Rybinsk : B. i., 2003. – S. 73–80.
19. *Rjabchuk A. V., Erohin A. N., Prokop'ev N. Ja.* Jelektricheskij potencial v biologicheski aktivnyh tochkah i uroven' trevozhnosti u kursantov-girevikov v period jezkamenacionnoj sessii // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta. – 2012. – T. 22, № 1. – S. 117–122.
20. *Simen' V. P.* Osobennosti tipa temperamenta vysokokvalificirovannyh girevikov // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2015. – № 3. – S. 77–78.
21. *Simen' V. P.* Psihologicheskie trudnosti sportsmenov-girevikov i metody ih preodolenija // Novye tehnologii v sporte: nauka i praktika : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. – Kazan', 2013. – S. 120–123.
22. *Simen' V. P., Drandrov G. L.* Struktura mnogoletnej sportivnoj podgotovki girevikov // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2014. – № 10. – S. 66–70.
23. *Simen' V. P., Drandrov G. L., Matveeva N. A.* Osobennosti motivov zanjatija girevym sportom vysokokvalificirovannyh girevikov // Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I. Ja. Jakovleva. – 2015. – № 3(87). – S. 177–180.
24. *Spataeva M. H., Zamchij T. P.* Volevaja podgotovlennost' vysokokvalificirovannyh girevikov // Aktual'nye problemy teorii i metodiki girevogo sporta : sb. nauch. statej / pod red. V. P. Simenja. – Cheboksary, 2013. – S. 45–49.
25. *Suhovej A. V., Morozov I. V.* Avtorskaja uchebnaja programma sportivnoj podgotovki po girevomu sportu (s 10 let i starshe). – Rostov-n/D., 2007. – 46 s.
26. *Homjakov G. K., Panasenko A. N., Lebedinskij V. Ju.* K voprosu obuchenija uprazhneniju «tolchok» v girevom sporte // Vestnik Irkutskogo gosudarstvennogo tehničeskogo universiteta. – 2014. – № 12. – S. 452–459.
27. *Shikunov A. N.* Metody formirovanija psihologicheskoi ustojchivosti u girevikov [Jelektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=307&PubID=4957>.