



УДК 159.99

EDN LULLOA

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-3-372-380>

Научная статья

Критерии психологической подготовленности спортсменов в аспекте оценки эффективности их психологической подготовки

И. В. Бабичев^{✉1}, С. А. Лубшев²

¹ Сочинский государственный университет, 354000, Россия, г. Сочи, ул. Пластунская, д. 94

² Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет, 125319, Россия, г. Москва, Ленинградский пр., д. 64

Сведения об авторах

Бабичев Игорь Витальевич, ORCID: 0000-0002-6299-2565, e-mail: 4377760@mail.ru

Лубшев Сергей Александрович, e-mail: klepka2004@mail.ru

Для цитирования: Бабичев, И. В., Лубшев, С. А. (2022) Критерии психологической подготовленности спортсменов в аспекте оценки эффективности их психологической подготовки. *Психология человека в образовании*, т. 4, № 3, с. 372–380. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-3-372-380> EDN LULLOA

Получена 16 мая 2022; прошла рецензирование 4 июля 2022; принята 30 августа 2022.

Финансирование: Исследование не имело финансовой поддержки.

Права: © И. В. Бабичев, С. А. Лубшев (2022). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

Аннотация

Введение. Определение уровня психологической подготовленности спортсменов является важной составляющей, необходимой для анализа и качественной оценки эффективности процесса психологической подготовки в спорте. Целью статьи является разработка критериев психологической подготовленности спортсменов.

Материалы и методы. Основным методом исследования является теоретический анализ существующих подходов к проблеме психологической подготовленности спортсменов и выделению ее уровней, представленных в литературе.

Результаты. Обобщая взгляды различных ученых, авторы предлагают определять психологическую подготовленность спортсмена как уровень развития у него свойств и качеств личности, а также специальных навыков, определяющих, с одной стороны, возможность обретения и поддержания оптимального психологического состояния (состояние психологической готовности) в ходе соревновательной деятельности, с другой — уровень психических кондиций, необходимых для эффективной работы в рамках тренировочного процесса. Авторы делают вывод о том, уровень психологической подготовленности спортсмена в конкретный момент времени только в определенной степени отражает эффективность предшествующей целенаправленной психологической подготовки. Для объективной оценки психологической подготовленности спортсмена как результата его психологической подготовки необходимы критерии, в наименьшей степени связанные с его индивидуальными особенностями и возможным влиянием внешних факторов. Проведенное исследование позволило выделить следующие критерии: 1) критерий развития психологической саморегуляции; 2) критерий конструктивности мотивации; 3) критерий устойчивости высокой самооценки; 4) критерий развития психологической компетентности.

Выводы. Основные выводы исследования заключаются в обосновании возможности объективной оценки эффективности процесса психологической подготовки в спорте на основании заключения об уровне психологической подготовленности спортсменов на различных этапах этого процесса с помощью предложенных критериев и показателей. Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в дополнении представлений современной психологии спорта по проблеме психологической подготовленности спортсменов. Практическая значимость исследования состоит в возможности объективной оценки психологической подготовленности спортсменов, в первую очередь, как результата их целенаправленной психологической подготовки.

Ключевые слова: психологическая подготовка, критерии психологической подготовленности спортсменов, оптимальное боевое состояние, навыки саморегуляции, спортивно значимые качества

Research article

On the evaluation of effectiveness of psychological training in athletes: Criteria of psychological preparedness

I. V. Babichev^{✉1}, S. A. Lubshev²¹ Sochi State University, 94 Plastunskaya Str., 354000 Sochi, Russia² Moscow Automobile and Road State Technical University, 64 Leningradsky Ave., 125319 Moscow, Russia**Authors**Igor V. Babichev, ORCID: 0000-0002-6299-2565, e-mail: 4377760@mail.ruSergey A. Lubshev, e-mail: klepka2004@mail.ru**For citation:** Babichev, I. V., Lubshev, S. A. (2022) On the evaluation of effectiveness of psychological training in athletes: Criteria of psychological preparedness. *Psychology in Education*, vol. 4, no. 3, pp. 372–380. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-3-372-380> EDN LULLOA**Received** 16 May 2022; reviewed 4 July 2022; accepted 30 August 2022.**Funding:** The study did not receive any external funding.**Copyright:** © I. V. Babichev, S. A. Lubshev (2022). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under CC BY-NC License 4.0.**Abstract****Introduction.** The level of psychological preparedness of athletes is an important component in the analysis and qualitative assessment of effectiveness of psychological training in sports. The purpose of the article is to develop criteria to identify the level of psychological preparedness.**Materials and methods.** The method of research is a theoretical analysis of approaches to psychological readiness of athletes.**Results.** Based on the analysis of the already existing studies on psychological preparedness, the authors propose the following definition: psychological preparedness of an athlete is a combination of his/her personal traits and special skills that determine the possibility of acquiring and maintaining an optimal psychological state (state of psychological readiness) during competitions as well as a certain mental state to maximize the effectiveness of training. The level of psychological preparedness of an athlete at a particular point in time does not correlate with the effectiveness of prior psychological training alone. The objective assessment of an athlete's psychological fitness as a result of psychological training has to be based on the criteria that are not related to an athlete's individual characteristics or external factors. The research produced the following criteria: 1) the development of psychological self-regulation; 2) constructive motivation; 3) stability of positive self-image; 4) the development of psychological competence.**Conclusion.** The conclusions of the study support the possibility of an objective assessment of psychological training in sports. This possibility lies in the evaluation of psychological preparedness of athletes at various stages of training using the proposed criteria and indicators. The study contributes to modern sports psychology, in particular, in the aspect of psychological preparedness of athletes. This gives the study a theoretical value. On the practical side, the study offers a possibility of an objective assessment of psychological preparedness, primarily, as a result of psychological training.**Keywords:** psychological training, criteria of psychological preparedness of athletes, optimal combat condition, self-regulation skills, qualities essential for sports

Введение

В современном зарубежном и отечественном спорте психологическая подготовка постепенно становится обязательным компонентом тренировочного процесса, частью комплексной подготовки спортсменов к соревновательной деятельности.

Все чаще в практику подготовки, особенно сборных команд, в том числе и в детско-юношеском спорте, внедряется психологическое

сопровождение, осуществляемое на постоянной основе, главной задачей которого становится психологическая подготовка спортсменов, позволяющая им реализовывать весь свой потенциал в ходе соревновательной деятельности.

В свою очередь, эффективность процесса психологической подготовки в спорте может определяться уровнем психологической подготовленности спортсменов (Смирнова 2009).

Таким образом, критерии психологической подготовленности спортсменов являются важ-

ной составляющей, необходимой для анализа и качественной оценки эффективности процесса психологической подготовки в спорте.

Несмотря на серьезную разработанность вопросов психологической подготовки спортсменов в современной психологии спорта в целом, и наличие исследований, затрагивающих, в том числе, определение критериев психологической подготовленности (Смирнова 2009), проблема эта, по нашему мнению, не получила достаточного освещения, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования — разработать критерии для определения уровня психологической подготовленности спортсменов в контексте оценки эффективности процесса их психологической подготовки.

Задачи исследования:

- 1) обобщить представления о понятии «психологическая подготовленность» в современной психологии спорта;
- 2) раскрыть содержание критериев для оценки психологической подготовленности спортсменов и обосновать их выбор;
- 3) разработать показатели по каждому критерию психологической подготовленности спортсменов.

Материалы и методы

Основным методом исследования является теоретический анализ существующих подходов к проблеме психологической подготовленности спортсменов, представленные в литературе.

Результаты

Для начала необходимо конкретизировать само понятие «психологическая подготовленность» и определить его соотношение с такой категорией, как «психологическая готовность».

По мнению Е. П. Ильина, психологическая подготовленность спортсмена определяется степенью развития его специализированных восприятий, таких как чувство дистанции, быстрота реакций, ориентация в пространстве, тактическое мышление, способность к концентрации внимания и т. п., а также психологическим состоянием спортсмена. При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена сформированы наивысший уровень развития таких качеств и состояние психологической готовности, которое характеризуется уверенностью в собственных силах, стремлением бороться до конца, способностью к полной

мобилизации и значительной психической устойчивостью (Ильин 2008).

Иными словами, уровень психологической подготовленности спортсмена определяется уровнем развития у него необходимых для конкретного вида спорта личностных качеств и специальных навыков (спортивно значимых качеств), которые, по мнению В. К. Сафронова, представляют своего рода структурный фундамент спортивной деятельности (Сафонов 2017), и возможностью «вхождения» в состояние психологической готовности.

По мнению В. В. Смирновой, психологическая подготовленность выступает по отношению к психологической готовности как целое по отношению к части, при этом готовность — это определенное психологическое состояние, а подготовленность — свойство спортсмена (Смирнова 2009).

Обобщая взгляды различных ученых на категорию «психологическая подготовленность», можно предложить следующее определение: психологическая подготовленность спортсмена определяется уровнем развития у него свойств и качеств личности, а также специальных навыков, определяющих, с одной стороны, возможность обретения и поддержания оптимального психологического состояния (состояние психологической готовности) в ходе соревновательной деятельности, с другой — уровень психических кондиций, необходимых для эффективной работы в рамках тренировочного процесса.

Необходимо отметить, что психологическая подготовленность спортсмена определяется не только эффективностью его целенаправленной психологической подготовки и другими важными составляющими системы психологического сопровождения; значимую роль здесь играют его индивидуальные психологические особенности, по большей части, биологически обусловленные, в первую очередь, свойства нервной системы (Бабичев 2018; Бабичев, Жихарева 2017). Значимость свойств нервной системы спортсменов в контексте психологической составляющей спортивной деятельности подчеркивается многими специалистами психологии спорта (Вяткин 1978; Гогунев, Мартынов 2000; Ильин 2008).

Важно следующее: у значительной части спортсменов на определенном этапе карьеры фактически отсутствует возможность для систематического взаимодействия со специалистами-психологами, при этом многие тренеры не уделяют вопросам психологической подготовки должного внимания. Тем не менее это не мешает многим спортсменам временами

демонстрировать высокий уровень психологической готовности в ходе их соревновательной деятельности. И, наоборот, в практике спортивной деятельности приходится наблюдать ситуации, когда планомерная и продолжительная по времени психологическая подготовка спортсмена не приводит к достаточному уровню его психологической подготовленности.

Кроме того, необходимо учитывать, что на состояние психологической готовности спортсмена могут влиять внешние факторы, действие которых не всегда поддается коррекции путем целенаправленного психологического воздействия (если оно осуществляется). Например, на психологическое состояние может влиять объективно сложная жизненная ситуация, в которой находится спортсмен, или состояние усталости, вызванное нарядным соревновательным графиком.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что уровень психологической подготовленности спортсмена в конкретный момент времени только в определенной степени отражает эффективность предшествующей целенаправленной психологической подготовки.

Соответственно, для объективной оценки психологической подготовленности спортсмена как результата его психологической подготовки необходимы критерии, в наименьшей степени связанные с его индивидуальными особенностями и возможным влиянием внешних факторов.

По нашему мнению, одним из наиболее важных критериев психологической подготовленности спортсмена в этом смысле может быть уровень его произвольной психической саморегуляции. Ключевое значение здесь имеет именно произвольность психической саморегуляции, что подразумевает осуществление ее сознательно и целенаправленно, что в большинстве случаев применительно к спортивной деятельности является результатом специальной подготовки (Бабичев, Жихарева, Ильченко 2020).

Многими авторами, особенно применительно к индивидуальным видам спорта, фактически ставится знак равенства между развитием возможностей психической саморегуляции и психологической подготовкой в спорте, соответственно, овладение спортсменом различными методами саморегуляции является основной задачей его психологической подготовки (Алексеев 2005; Гушин, Шевченко, Виноходова 2006; Мережникова, Шевкова 2008).

Действительно, если основная цель психологической подготовки спортсмена — это обеспечение у спортсмена в нужное время опре-

деленного психического состояния, определяемого как психологическая готовность, то способность управлять своим психическим состоянием (менять, корректировать), его различными составляющими (например, общим уровнем психической активности) может иметь ключевое значение.

Интересно, что одной из наиболее близких к понятию «психической саморегуляции» является категория «психорегуляция», введенная в научный обиход еще в середине 70-х годов прошлого столетия группой авторов, под которой понимается комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей (Ошанин, Конопкин 1973). В свою очередь, методы психорегуляции разделяются на те, которые применяются к спортсмену извне, и методы саморегуляции (Пуни 1984). К психорегуляции относится также и обучение спортсменов методам саморегуляции.

Таким образом, мы можем говорить о том, что определенный уровень психической саморегуляции спортсменов является одним из наиболее значимых критериев их психологической подготовленности.

В свою очередь, этот уровень во многом определяется приобретенными спортсменом навыками психической саморегуляции, которые проявляются:

- в способности осуществлять мониторинг собственного психического состояния;
- в знании и свободном владении различными методами и оперативными приемами саморегуляции (дыхательные техники, нервно-мышечная релаксация и т. п.);
- в умении определять наиболее подходящий конкретной ситуации метод или прием саморегуляции;
- в конечной эффективности процесса саморегуляции — обретении психического состояния, наиболее близкого к оптимальному, исходя из индивидуальных критериев этой оптимальности.

Эти характеристики могут выступать в качестве показателей психологической подготовленности по критерию психической саморегуляции.

Важно понимать, что возможности саморегуляции во многом определяются уровнем развития волевых качеств спортсмена (волевая регуляция) (Бабичев, Жихарева, Ильченко 2020), неоспоримая значимость которых подчеркивается практическими всеми специалистами в области психологии спорта, в том числе

в контексте психологической подготовленности (Вяткин 1978). Таким образом, критерий психической саморегуляции может отражать и возможности волевой сферы спортсмена, что дополнительно подчеркивает его важность.

При этом необходимо отметить, что возможности психической саморегуляции спортсмена подлежат вполне объективной оценке, прежде всего, методом включенного наблюдения, в первую очередь, в рамках реального соревновательного процесса. Кроме того, существует достаточное количество апробированных формализованных методик, например, специальные опросники (Бабичев, Жихарева, Ильченко 2020), которые позволяют объективно оценить возможности саморегуляции человека.

Другим важным критерием психологической подготовленности, значимость которого также подчеркивается большинством специалистов, являются определенные характеристики мотивационной сферы спортсмена.

На основе анализа исследований, посвященных проблеме мотивации спортсменов, мы выделяем следующие показатели по критерию конструктивности мотивации спортсмена:

- нацеленность, в первую очередь, на рост спортивного мастерства, при адекватной потребности в высоких спортивных достижениях;
- позитивность восприятия всех аспектов соревновательной деятельности и тренировочного процесса, с учетом сопровождающих их стрессогенных факторов;
- сбалансированность личных устремлений спортсмена и интересов команды (для командных видов спорта);
- адекватность притязаний спортсмена, основанная, в первую очередь, на объективной оценке собственных возможностей на определенном этапе спортивной карьеры и отсутствии излишнего перфекционизма.

Последний показатель во многом связан с другим значимым критерием психологической подготовленности спортсмена — критерием самооценки.

На важность высокой, адекватной и устойчивой самооценки в контексте психологической готовности спортсменов указывают в своих исследованиях многие специалисты в области психологии спорта (Алексеев 2005; Ильин 2008; Кретти 1978).

Показателями по этому критерию могут выступать:

- позитивное самоотношение и эффективная Я-концепции (Гайдамашко, Бабичев 2021);
- уверенность в собственных силах;
- адекватный уровень тревожности.

Выделенные нами критерии конструктивности мотивации и самооценки, с одной стороны, во многом связаны с индивидуальными психологическими особенностями спортсмена: например, для людей с сильной и подвижной нервной системы более характерны уверенность в себе и невысокий уровень тревожности (Бабичев 2018). С другой стороны, необходимая коррекция мотивационной сферы спортсмена и его Я-концепции — вполне посильная задача для квалифицированного специалиста, которая должна решаться в рамках комплексного психологического сопровождения (Гайдамашко, Бабичев 2021).

Одной из важных задач психологической подготовки спортсмена является повышение его психологической компетентности, которая в свою очередь, может выступать значимым критерием психологической подготовленности.

Психологическую компетентность спортсмена определяют как профессионально значимое личностное образование, становление и развитие которого происходит в процессе целенаправленной психологической подготовки, обеспечивая спортсмену готовность и возможность психологически мыслить и действовать в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (Кокурин, Майдокина 2014).

На основе анализа исследований по проблеме психологической компетентности спортсменов и собственных многолетних наблюдений мы выделяем следующие основные показатели по критерию психологической компетентности спортсмена:

- 1) знание психологических основ спортивной деятельности в целом и избранного вида спорта в частности, методов и направлений психологической подготовки в спорте;
- 2) понимание собственных психологических особенностей, своих сильных и слабых сторон в контексте спортивной деятельности, определяющее, в первую очередь, вектор личностного развития и особенности индивидуальной психологической подготовки;
- 3) умение определять основные психологические характеристики соперников и партнеров по команде (для командных видов спорта), их текущее психологическое (психическое, психоэмоциональное) состояние, что может определять соответствующие тактические изменения в ходе соревновательной деятельности.

Психологическая компетентность спортсменов может целенаправленно повышаться

в рамках психологического просвещения, являющегося неотъемлемой и важной частью комплексного психологического сопровождения процесса подготовки спортсменов (Гайдамашко, Бабичев 2022). Уровень психологической компетентности может быть объективно оценен психологом в результате непрерывного взаимодействия со спортсменом и его тренером (беседы, консультации, тренинги, наблюдения).

Стоит отметить, что критерий развития психологической компетентности спортсмена во многом определяет уровень его психологической подготовленности по другим критериям: саморегуляции, мотивации и самооценки, так как развитие психологической компетенции может положительно влиять на развитие других спортивно значимых качеств.

Обсуждение результатов

Таким образом, проведенное нами исследование позволило выявить основные критерии психологической подготовленности спортсменов и их показатели.

Оценка психологической подготовленности спортсменов с помощью предложенных критериев и показателей должна осуществляться на различных этапах психологической подготовки, как для определения ее общей эффективности, так и для внесения необходимых корректив в этот процесс.

Основные результаты исследования приведены в таблице 1.

Табл. 1. Критерии и показатели психологической подготовленности спортсменов

Критерии психологической подготовленности	Показатели психологической подготовленности
Критерий развития психологической саморегуляции	<ul style="list-style-type: none"> • способность осуществлять мониторинг собственного психического состояния; • навыки использования различных методов и оперативных приемов психической саморегуляции; • умение определять наиболее подходящий конкретной ситуации метод саморегуляции; • возможность обретения психического состояния, наиболее близкого к оптимальному, в определенный момент времени.
Критерий конструктивности мотивации	<ul style="list-style-type: none"> • нацеленность на рост спортивного мастерства, при адекватной потребности в высоких спортивных достижениях; • позитивность восприятия соревновательной деятельности и тренировочного процесса; • сбалансированность личных устремлений спортсмена и интересов команды (для командных видов спорта); • адекватность притязаний спортсмена.
Критерий устойчивости высокой самооценки	<ul style="list-style-type: none"> • позитивное самоотношение и эффективная Я-концепция; • уверенность в собственных силах; • адекватный уровень тревожности.
Критерий развития психологической компетентности	<ul style="list-style-type: none"> • знание психологических основ спортивной деятельности, методов и направлений психологической подготовки в спорте; • понимание собственных психологических особенностей; • умение определять основные психологические характеристики и текущее психологическое состояние других участников соревновательной деятельности.

Table 1. Criteria and indicators of psychological preparedness of athletes

Criteria of psychological preparedness of athletes	Indicators of psychological preparedness of athletes
Development of psychological self-regulation	<ul style="list-style-type: none"> • the ability to monitor their mental state; • skills of using various methods and operational techniques of mental self-regulation; • the ability to determine the most appropriate method of self-regulation for a particular situation; • the possibility of acquiring a mental state that is closest to optimal at a certain point in time.
Constructive motivation	<ul style="list-style-type: none"> • focus on the growth of sportsmanship, with an adequate need for high sporting achievements; • positive perception of competitive activity and training; • balance of an athlete's personal aspirations and the interests of the team (for team sports); • adequacy of an athlete's claims.
Stability of positive self-image	<ul style="list-style-type: none"> • positive self-attitude and effective self-concept; • self-confidence; • an adequate level of anxiety.
Development of psychological competence	<ul style="list-style-type: none"> • knowledge of the psychological foundations of sports, methods and directions of psychological training in sports; • understanding their psychological profile; • ability to determine the main psychological characteristics and the current psychological state of other participants in competition.

Выводы

Основные выводы исследования заключаются в обосновании возможности объективной оценки эффективности процесса психологической подготовки в спорте на основании заключения об уровне психологической подготовленности спортсменов на различных этапах этого процесса с помощью предложенных критериев и показателей.

Разработка критериев осуществлялась исходя из необходимости минимизировать влияние на психологическую подготовленность спортсменов их индивидуальных психологических особенностей и внешних факторов.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в дополнении представлений современной психологии спорта по проблеме психологической подготовленности спортсменов.

Практическая значимость исследования состоит в возможности объективной оценки психологической подготовленности спортсме-

нов, в первую очередь как результата их целенаправленной психологической подготовки.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest, either existing or potential.

Вклад авторов

Авторы совместно провели эмпирическое исследование и анализ полученных результатов.

Author Contributions

The authors contributed to the design and implementation of the research, to the analysis of the results and writing of the manuscript.

Литература

- Алексеев, А. В. (2005) *Психическая подготовка в теннисе: идеомоторная, ментальная, медитативная тренировки*. Ростов-на-Дону: Феникс, 113 с.
- Бабичев, И. В. (2018) *Психологическая подготовка юных теннисистов*. М.: Перо, 123 с.
- Бабичев, И. В., Жихарева, О. И. (2017) *Психологическая подготовка теннисистов*. Казань: Олитех, 88 с.
- Бабичев, И. В., Жихарева, О. И., Ильченко, И. Б. (2020) *Развитие навыков психической саморегуляции у юных теннисистов*. Казань: Олитех, 92 с.
- Вяткин, Б. А. (1978) *Роль темперамента в спортивной деятельности*. М.: Физкультура и спорт, 134 с.
- Гайдамашко, И. В., Бабичев, И. В. (2021) Особенности конструктивной Я-концепции и условия ее формирования у юных спортсменов. *Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология*, № 1 (54), с. 6–13.
- Гайдамашко, И. В., Бабичев, И. В. (2022) Особенности психологического просвещения в системе детско-юношеского спорта. *Вестник спортивной науки*, № 1, с. 36–41.
- Гогун, Е. Н., Мартыанов, Б. И. (2000) *Психология физического воспитания и спорта*. М.: Академия, 288 с.
- Гущин, В. И., Шевченко, О. И., Виноходова, А. Г. (2006) *Практика оптимизации психологической подготовки спортсменов (Методические рекомендации)*. М.: Телер, 75 с.
- Ильин, Е. П. (2008) *Психология спорта*. СПб.: Питер, 351 с.
- Кокурин, А. В., Майдокина, Л. Г. (2014) Проблема развития психологической компетентности в системе подготовки спортсменов разных квалификаций. *Теория и практика физической культуры*, № 8, с. 12–15.
- Кретти, Дж. Б. (1978) *Психология в современном спорте*. М.: Физкультура и спорт, 224 с.
- Мережникова, И. М., Шевкова, Е. В. (2008). Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений. В кн.: Е. В. Левченко, А. Ю. Бергфельд (ред.). *Будущее психологии: материалы Всероссийской студенческой конференции (16 апреля 2008 г.)*. Вып. 1. Пермь: Пермский государственный университет, с. 88–91.
- Ошанин, Д. А., Конопкин, О. А. (ред.). (1973) *Психологические вопросы регуляции деятельности*. М.: Педагогика, 207 с.
- Пуни, А. Ц. (1984) *Психология*. М.: Физкультура и спорт, 255 с.
- Сафонов, В. К. (2017) *Психология спортсмена: слагаемые успеха*. М.: Спорт, 288 с.
- Смирнова, В. В. (2009) Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, № 10 (56), с. 89–93.

References

- Alekseev, A. V. (2005) *Psikhicheskaya podgotovka v tennise: ideomoto-tornaya, mental'naya, meditativnaya trenirovki [Mental preparation in tennis: Ideomotor, mental, meditative training]*. Rostov-on-Don: Phoenix Publ., 113 p. (In Russian)
- Babichev, I. V. (2018) *Psikhologicheskaya podgotovka yunykh tennisistov [Psychological preparation of young tennis players]*. Moscow: Pero Publ., 123 p. (In Russian)
- Babichev, I. V., Zhikhareva, O. I. (2017) *Psikhologicheskaya podgotovka tennisistov [Psychological training of tennis players]*. Kazan: Olitekh Publ., 88 p. (In Russian)
- Babichev, I. V., Zhikhareva, O. I., Il'chenko, I. B. (2020) *Razvitie navykov psikhicheskoy samoregulyatsii u yunykh tennisistov [Development of mental self-regulation skills in young tennis players]*. Kazan: Olitekh Publ., 92 p. (In Russian)
- Cratty, B. J. (1978) *Psikhologiya v sovremennoy sporte [Psychology in contemporary sports]*. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ., 224 p. (In Russian)
- Gajdamashko, I. V., Babichev, I. V. (2021) Osobennosti konstruktivnoy Ya-kontseptsii i usloviya ee formirovaniya u yunykh sportsmenov [Features of the constructive self-concept and conditions for its formation in young athletes]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya — Vestnik Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology*, no. 1 (54), pp. 6–13. (In Russian)
- Gajdamashko, I. V., Babichev, I. V. (2022) Osobennosti psikhologicheskogo prosveshcheniya v sisteme detsko-yunosheskogo sporta [Features of psychological education in the system of children and youth sports]. *Vestnik sportivnoy nauki — Sports Science Bulletin*, no. 1, pp. 36–41. (In Russian)
- Gogunov, E. N., Mart'yanov, B. I. (2000) *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Psychology of physical education and sports]*. Moscow: Academia Publ., 288 p.
- Gushchin, V. I., Shevchenko, O. I., Vinokhodova, A. G. (2006) *Praktika optimizatsii psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov (Metodicheskie rekomendatsii) [The practice of optimizing the psychological training of athletes (Methodological recommendations)]*. Moscow: Teler Publ., 75 p. (In Russian)

- И'ин, Е. П. (2008) *Psikhologiya sporta [Psychology of sports]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 351 p. (In Russian)
- Kokurin, A. V., Majdokina, L. G. (2014) Problema razvitiya psikhologicheskoy kompetentnosti v sisteme podgotovki sportsmenov raznykh kvalifikatsij [The problem of development of psychological competency in the system of training athletes of various qualifications]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, no. 8, pp. 12–15. (In Russian)
- Merezhnikova, I. M., Shevkova, E. V. (2008) Osobennosti samoregulyatsii psikhicheskikh sostoyanij v sporte vysshikh dostizhenij [Features of self-regulation of mental states in high-performance sports]. In: E. V. Levchenko, A. Yu. Bergfel'd (eds.). *Budushchee psikhologii: materialy Vserossijskoj studencheskoj konferentsii (16 aprelya 2008 g.)*. Vyp. 1 [The Future of psychology: Proceedings of All-Russian Students' Conference (April 16, 2008). Iss. 1]. Perm: Perm State University Publ., pp. 88–91. (In Russian)
- Oshanin, D. A., Konopkin, O. A. (eds.). (1973) *Psikhologicheskie voprosy regulyatsii deyatel'nosti [Psychological issues of regulation of activity]*. Moscow: Pedagogika Publ., 207 p. (In Russian)
- Puni, A. Ts. (1984). *Psikhologiya [Psychology]*. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ., 255 p. (In Russian)
- Safonov, V. K. (2017) *Psikhologiya sportsmena: slagaemye uspekha [Psychology of an athlete: Components of success]*. Moscow: Sport Publ., 288 p.
- Smirnova, V. V. (2009) Sootnoshenie komponentov psikhologicheskogo soprovozhdeniya sportivnoj deyatel'nosti [The correlation of psychological support components in physical activity]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, no. 10 (56), pp. 89–93. (In Russian)
- Vyatkin, B. A. (1978) *Rol' temperamenta v sportivnoj deyatel'nosti [The role of temperament in sports activity]*. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ., 134 p. (In Russian)