

Игра «СМЭР», как средство формирования ментальных навыков у спортсменов.

Ключевые слова: спорт, развивающая игра, иррациональные установки, гибкость мышления, когнитивно-поведенческий подход, ментальные навыки спортсмена.

Аннотация: аббревиатура «СМЭР» - это обозначение применяемого в когнитивно-поведенческой психотерапии протокола самонаблюдения и расшифровывается как «Ситуация-Мысли-Эмоции-Реакции». В статье рассматривается двухлетний опыт применения авторской развивающей настольной игры для работы со спортсменами по преодолению ими иррациональных установок, сформированных в процессе занятий спортом. Игра основана на принципах когнитивно-поведенческой терапии, научает спортсмена замечать процесс формирования у него определенного отношения к ситуации, обучает замечать свои автоматические мысли по поводу стандартных спортивных ситуаций, и находить альтернативные. В статье описан дизайн игры, правила и эффекты от её применения. Приводятся примеры стимульного материала для использования в практике. Игра апробирована на спортсменах, обратившихся за психологической помощью в Медицинский центр СКА, г. Санкт-Петербург, в работе со спортсменами академии «Спартак» по футболу им. Ф.Ф. Черенкова, г. Москва. В статье приводятся результаты проверки эффективности игры в психолого-педагогическом эксперименте, результаты которого контролировались с помощью методики «Оценка ментальных навыков спортсмена» (OMSAT).

Введение. Наши зарубежные коллеги – спортивные психологи давно применяют методы когнитивно-поведенческой психотерапии (КПТ) в практике спорта. Ментальный тренинг стал использоваться в спорте, начиная с 60 годов прошлого столетия, и остается актуальным и для современного спорта (Unestahl L., 1996). Управление мыслями и эмоциями - это ключевая составляющая ментальной подготовки спортсменов (Kalén A., Bisagno E. и др., 2021; McCarthy P, Gupta S, Burns L., 2023). Одна из техник - это «замена мыслей», при которой спортсмены учатся менять негативные мысли на позитивные (Turner M., Jones M., Wood A., 2023). Техники и подходы разные, но принцип единый – работа с ментальной сферой спортсмена. Отечественные специалисты так же активно используют в своей работе приёмы из КПТ (Веракса А, 2016; Боттинг М., 2021).

Длительный опыт работы со спортсменами разных видов спорта и разного возраста, позволил сделать вывод о том, что спортивная среда способствует формированию у спортсменов различных иррациональных установок, которые приводят к чрезмерной тревожности, или спортивным страхам, мешают сосредоточиться на главных целях и пр., что было доказано в ряде исследований (Ильина Н.Л. 2019, 2020, 2021).

Исследования показали, что из-за иррациональных установок, спортсмены часто испытывают эмоции, несоизмеримые реальной ситуации или проблеме, спортсмен не всегда осознает, что на самом деле, негативные реакции зависят не от самих ситуаций в спорте, а от того, как он воспринимает эту ситуацию. Поскольку спортивная деятельность отличается от других видов деятельности

ранней специализацией, то восприятие ситуации спортсменом опирается на сформировавшийся детский опыт, который был передан спортсмену от родителей и тренера (значимых для спортсмена взрослых) (Ильина Н.Л., Егоренко Л.А., 2021).

Сама спортивная среда тоже способствует формированию определённого отношения к ситуации, например, проиграл в соревнованиях – надо расстраиваться, винить себя. Формируются неосознанные привычки и искажение в восприятии реальности. Иррациональные установки представляют собой жесткие когнитивно-эмоциональные связи, которые имеют характер предписания, требования, приказа, носят абсолютистский характер и имеют вид жестких требований к себе, другим людям или миру, не имеющих исключений. Такие установки снижают эффективность деятельности спортсмена, приводят к чрезмерной тревожности, возникновению страхов, смещению внимания на второстепенные задачи и пр.

В когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) клиенту предлагается познакомиться с механизмом формирования отношения к ситуации, чтобы этот процесс стал видимым. С этой целью, клиенты КПТ ведут дневник самонаблюдения, одним из разновидностей которого является протокол СМЭР (ситуация-мысли-эмоции-реакции), представляющий из себя таблицу с колонками, в которые записывается произошедшая ситуация, разложенная на перечисленные составляющие (Бэк Дж, 2018).

В практике работы со спортсменами, такой протокол тоже используется. Но в процессе многолетней работы было замечено, что спортсменам от 8 до 35 лет, а также спортивным тренерам, сложно даётся регулярное заполнение протоколов самонаблюдения (СМЭР). Им становится понятен принцип и возникает иллюзия, что я могу теперь аналогичный процесс выполнять в уме, не записывая результаты своей мыслительной деятельности.

Понимая эффективность данного инструмента, встал вопрос, как стимулировать и оптимизировать работу над осознанностью в формировании отношения к различным ситуациям, сформировать гибкость мышления, для преодоления иррациональных установок. В результате решения поставленной задачи, был найден новый инструмент – развивающая игра «СМЭР».

Разработка и описание игры «СМЭР».

В классическом варианте, протокол СМЭР может иметь вариант, представленный в таблице 1.

Таблица 1. Пример заполнения спортсменом протокола анализа спортивной ситуации с применением протокола СМЭР.

Описание ситуации (без анализа и оценок) события во времени	Мысли	Эмоции	Реакции/Действия
--	--------------	---------------	-------------------------

Теннис. Пятница. В игре с Ивановым у нас был равный счёт. Мы играли пол часа за выход в полуфинал. Я выполнил два неточных удара подряд. Игра была не закончена.	Автоматические мысли: Да, блин! Что же это такое? Как же я так? Чёрт, ну всё, теперь у него появился шанс. Он может меня обыграть. Всё зря было. Я могу не выйти в полуфинал. И что тогда? Что мне тренер скажет? У меня всегда так! Что теперь?	Взбесился. Разозлился. Пережил приступ отчаяния. Всё перешло в обиду и гнев.	Поднялся пульс, бросило в жар. Навалилась усталость. Захотелось скорее всё закончить. Появилось недовольство собой и желание сдаться. Потом появилось желание доказать, что я могу. Стал спешить, плохо контролировал усилия. Увидел, что тренер смотрит, ошибся. Проиграл.
	Альтернативные (продуктивные) мысли <i>Стоп! Спокойно! Дыши! Появились ошибки, какие причины этого? Что я должен делать, чтобы поменять ситуацию? Внимание на анализ позиции, стойку, технику. И т.д.</i>	Новые эмоции <i>Волнение, возбуждение, концентрация на решении проблемы. Уверенность, спокойствие.</i>	Другие действия <i>Дыхание ровное, лицо сосредоточенное. Тонус в мышцах. Уверенные, обдуманые действия. Контроль своих действий и ситуации.</i>

В процессе работы, при анализе обратной связи от спортсменов, которые регулярно начинали и бросали вести протоколы, было выявлено, что такой вариант работы с автоматическими мыслями по выявлению иррациональных установок, имеет ряд трудностей:

1. Спортсменам сложно или неприятно вспоминать свои автоматические мысли в конкретной ситуации (считают их «плохими»), они приукрашивают свои мысли, замалчивают их, смешивают мысли, эмоции и реакции, записывая их не в те колонки, что требует отдельного рассмотрения.

2. Спортсменам сложно сформулировать другие (альтернативные) мысли по поводу привычной, регулярно встречающейся в спорте ситуации и предположить, как другая мысль приведёт к другим эмоциям и реакциям.

3. Спортсменам скучно писать протоколы самонаблюдений и потом читать, и разбирать их с психологом.

Спортсменам было предложено делать аналогичную работу в игровой форме, в индивидуальной или коллективной работе, на основании предположений о том, что:

1. Игра позволяет выбрать подходящие «автоматические мысли» из предложенных, что снимает страх озвучивания своих. Поле игры и заданные карточки из разных категорий, помогают чётко разделить «мысли», «эмоции», «реакции» и проследить механизм их взаимосвязи наглядно.

2. Игра позволяет выбрать альтернативные мысли из предложенных карточек, или написать свой вариант. Что формирует «банк» альтернативных мыслей у спортсмена по поводу знакомой ситуации. Если игра коллективная, то

есть возможность услышать варианты отношения к ситуации или восприятие ситуации другими игроками.

3. Игра придаёт серьёзному процессу легкости и включенности в процесс, за счёт совместной или соревновательной деятельности.

Описание правил игры.

Для игры есть игровое поле, набор карточек с ситуациями из спорта, набор карточек с «мыслями», набор карточек с эмоциями, набор карточек с действиями. Карточки формировались в процессе работы со спортсменами, отражают наиболее частые и универсальные ситуации, встречающиеся в спортивной деятельности. Игровое поле представлено на рисунке 1.

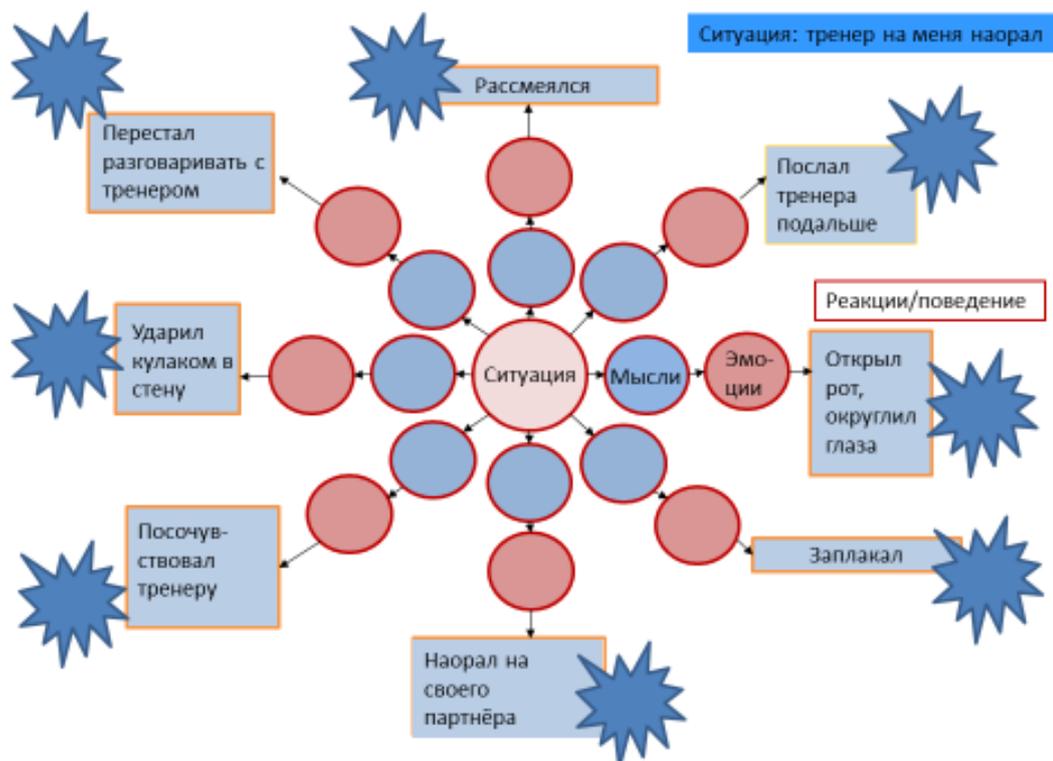


Рисунок 1. Игровое поле для игры «СМЭР» с примером ситуации «Тренер на меня наорал».

Все карточки, кроме карточек с ситуациями раскладываются текстом вверх. Карточки с ситуациями или вытягиваются случайным способом, или можно выбрать под конкретного спортсмена/команду.

В центр поля кладётся карточка с ситуацией, из карточек с реакцией выбирается любая/конкретная и устанавливается на любую позицию с названием «реакция». Спортсмену предлагается проследить цепочку от ситуации к реакции, выбирая подходящие карточки «мысли» и «эмоции», чтобы отреагировать определённым образом. Можно обсуждать с игроками, насколько хорошо спортсмен справился, есть ли другие варианты и пр. И так далее, пока поле не будет заполнено полностью. Если подходящих эмоций или мыслей не нашлось в наборе, можно написать и вставить листочек со своими. Выводов о том, что правильно-неправильно, хорошо-плохо, лучше-хуже не делается, обсуждаются индивидуальные варианты и последствия того или иного выбора спортсмена или его ментальные привычки.

На поле хорошо виден процесс формирования отношения к ситуации. Невозможно пропустить какое-то поле, что в жизни часто происходит, например, из-за запрета на переживание каких-то эмоций, их подавления. В долгосрочной перспективе избегание и подавление эмоций только усиливает их. Умение понимать и принимать свои чувства, не осуждать себя за них, не пытаться от них убежать или подавить, а наблюдать за ними с интересом и сочувствием к себе, может помочь спортсмену в самых разных спортивных и жизненных ситуациях.

«Звезды» на поле означают последствия того, если спортсмен всё время будет реагировать таким способом (избирать один единственный путь), к чему это приведёт через некоторое время. Попутно обсуждается наиболее приемлемый способ реагирования, какие мысли могут помогать входить в определённое эмоциональное состояние, какие реакции выгоднее в такой ситуации.

Примеры карточек для игры на игровом поле, приведены в таблицах 2,3,4,5

Таблица 2. Пример возможных карточек с описанием ситуаций из спортивной практики.

Тренер на тренировке на меня кричит	Тренер сказал, что я подвёл/ла команду
Я в соревнованиях выступил/а не так, как хотел/а	У меня не получается элемент, который все ребята делают
Я сделал/а ошибку	Я не могу показать/подтвердить спортивный разряд
Я нахамил/а напарнику	Я не понимаю, что от меня хочет тренер
Член моей команды назвал меня бестолковым/вой	Предстоят соревнования
По дистанции меня начинают обгонять	В игре соперник начинает вести в счёте
Судья нечестно судит	Я делаю всё верно, а тренер делает мне замечания
Член команды указывает мне на мои ошибки	Жеребьёвка сложилась не лучшим образом для меня

Таблица 3. Пример карточек - реакций на ситуацию «Тренер на тренировке на меня кричит»

Послал/а тренера куда подальше	Перестал/а разговаривать с тренером
Ударил/а кулаком по столу/в стену	Посочувствовал/а тренеру
Открыл/а рот, округлил/а глаза	Заплакал/а
Рассмеялся/лась	Наорал/ на своего партнёра

Таблица 4. Пример карточек с «автоматическими» и «альтернативными» мыслями к ситуациям

Нееет!	Ужас!	Какого чёрта?!	Это круто!	Обожаю это.
Так нельзя!!!	Я не вынесу это!	Какая смешная ситуация.	Вообще ничего делать не буду!	Люблю, когда так.
Ненавижу!	Я не справлюсь!	Я-то тут при чём?	У меня получилось!	Здорово!
Со мной так нельзя!	Как жаль тренера.	Что я могу сейчас сделать?	Здорово, что это именно так!	Благодарен/на за...

Таблица 5. Пример карточек – эмоций.

Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Ярость	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ненависть	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Злость	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Раздражение	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство

Игра может быть адаптирована под возраст, вид спорта, конкретную задачу. Можно применять творческий подход и модифицировать игру, устанавливая свои правила.

Можно играть на время, когда каждый спортсмен строит свою цепочку, кто быстрее. Можно, кто больше цепочек построит. Можно установить правило, что каждый игрок по кругу, определяет какую цепочку надо построить соседу. И т.д.

Рекомендации. Как уже было сказано, разработанная игра подходит для любого возраста и вида спорта, но тем не менее, хочется дать рекомендации, основываясь на возрастных особенностях спортсменов и опыте применения данного инструмента. Нам представляется, что наибольший эффект от игры можно получить, применяя её в работе со спортсменами 10-12 летнего возраста. Л.В Выготский (2005) говорил о том, что этот возраст приходится на кризисный этап развития, в котором происходят важные психические новообразования, перестройка функций и отношений ребенка к себе, людям и миру. Ж Пиаже (2004), рассуждая о ментальных структурах человека и их формировании, говорит о том, что в этот возрастной период происходит активное развитие ментальных способностей. Основным показателем развития является овладение ребенком определенными мыслительными действиями и операциями, он начинает активно использовать словесно-логическое и абстрактное мышление. В возрасте 11-12 лет мышление ребенка переходит на стадию формальных операций. Ребёнок начинает быть способным оперировать гипотетическими утверждениями, не ограничиваясь своим жизненным опытом, что было ему

свойственно на предыдущей стадии. Ребенок может мысленно представлять события будущего и делать выводы о потенциальных исходах событий.

Важным в контексте ранней спортивной специализации, является мнение А.Н. Леонтьева (2019) о том, что ведущая деятельность обуславливает главные изменения в психических процессах и психологических особенностях личности. Тогда становится очевидным, что ребёнок, вовлечённый в спортивную деятельность, формирует особенности своего мышления в ней, и учится прогнозировать события будущего через события, происходящие на тренировках и соревнованиях. Практика показывает, что у спортсменов в этом возрасте не хватает психологических знаний о том, что с ними происходит и умений справляться со своими переживаниями. Таким образом, использование описанной игры со спортсменами 10-12 лет, затрагивает сенситивный период развития мышления и будет помогать сформировать гибкое мышление, что является профилактикой иррациональных установок.

Контроль эффективности игры СМЭР. Для того, чтобы оценить воздействие игры на когнитивные функции спортсменов, был организован психолого-педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие спортсмены разных видов спорта (преимущественно игровых) в возрасте от 14 до 16 лет в количестве 144 человека (70 девушек, 74 юноши). Эксперимент продолжался 4 месяца с октября 2023года по январь 2024года. Спортсмены были разделены на три группы: первая экспериментальная группа (Э1) играла в игру «СМЭР» раз в неделю 50-60 минут в групповом формате; вторая экспериментальная группа (Э2) индивидуально заполняла протоколы СМЭР с последующим обсуждением записей с психологом раз в неделю или раз в две недели. Протоколы рекомендовалось вести ежедневно. Третья группа - контрольная не работала с психологом, дополнительных заданий не выполняла. Состав групп представлен в таблице 6.

Таблица 6. Состав экспериментальных и контрольной групп

Группы	Общее кол-во человек	Средний возраст	Девушки	Юноши
Экспериментальная 1	48	15,3	23	25
Экспериментальная 2	48	15,2	23	25
Контрольная	48	15,2	24	24

До и после эксперимента все группы проходили оценку ментальных навыков спортсмена с помощью методики OMSAT (The Ottawa Mental Skills Assessment Tool) (Бочавер К.А., 2023). Группы формировались по итогам первичной диагностики, так, чтобы достоверных различий в показателях у спортсменов не проявлялось (t-критерий Стьюдента для независимых выборок). Мы отдаём себе отчёт в том, что методика отражает самооценку спортсменом своих ментальных навыков и это может не отражать реальной их сформированности у спортсмена, а показывает только его мнение о том, насколько он считает они у него проявляются.

Методика оценки ментальных навыков спортсмена (OMSAT) содержит 48 вопросов и 12 шкал, оценивающих ментальные навыки, составляющие три основные стороны психологической подготовки профессионального спортсмена:

В первый, «Базовый», блок входят навыки, тесно связанные с центральным конструктом – целью спортсмена:

1. Целеустремленность. Показывает, как четко и регулярно спортсмен определяет свои цели и следует им, что дает ему мотивацию к достижению результата.

2. Трудолюбие. Настойчивость и интенсивность работы, которую спортсмен выполняет ради достижения своих целей.

3. Уверенность в себе. Вера в то, что спортсмен способен достичь своих целей.

Вторая группа «Психосоматические навыки» касается преимущественно саморегуляции:

4. Стрессоустойчивость. Физиологические реакции спортсмена на различные виды стресса (температура, бессонница, тахикардия и пр.), обратная сторона параметра «Соматическая тревога».

5. Управление тревогой. Способность адаптироваться к ситуациям, которые вызывают страх, тревогу или беспокойство.

6. Релаксация. Позволяет спортсмену произвольно расслабляться и снижать уровень возбуждения.

7. Мобилизация. В противоположность расслаблению мобилизация – навык, позволяющий повышать свой уровень возбуждения.

Третий блок «Когнитивные навыки»:

8. Концентрация. Умение произвольно направлять и удерживать свой фокус внимания на необходимых целях и процессах (в оригинале фокусировка).

9. Помехоустойчивость. Способность снова сосредоточиться при условии воздействия отвлекающих факторов (в оригинале рефокусировка).

10. Имажинация. Умение создавать и использовать четкие, подкрепленные опытом, двигательные образы и образы победы.

11. Идеомоторика. Практика регулярного повышения спортивного мастерства за счет мыследвигательных тренировок.

12. Планирование. Разработка точного плана действий, который упорядочивает эмоциональную, мыслительную и двигательную активность во время, до и после соревнований.

Как отмечают авторы методики, такая подробная, детальная оценка помогает как в практической, так и научной работе и позволяет точно уловить малейшие изменения и нюансы в психологической подготовке спортсменов.

Результаты диагностики представлены на рисунке 2 и в таблице 7.

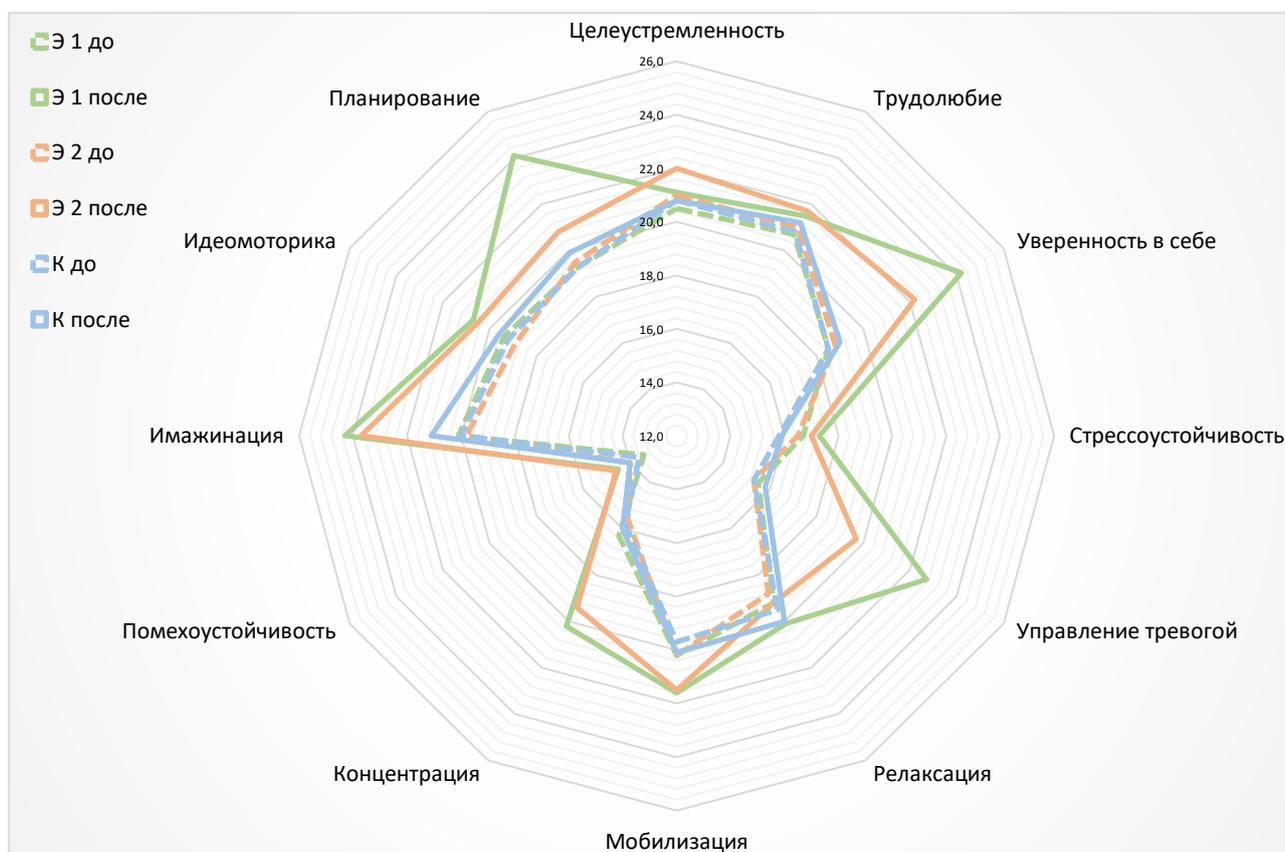


Рисунок 2. Выраженность показателей ментальных навыков спортсмена с помощью методики OMSAT до и после эксперимента в 3 группах (максимальное значение показателей 28, минимальное значение по шкалам: целеустремлённость, релаксация, мобилизация - 8; по шкалам трудолюбие, уверенность в себе, планирование - 7; по шкале идеомоторика - 6; по остальным шкалам - 4).

На рисунке можно увидеть, что начальный уровень самооценки спортсменами своих ментальных навыков находится на среднем уровне, а по некоторым показателям превышает его.

После применения протокола СМЭР и использования игры «СМЭР», в экспериментальных группах самооценка ментальных навыков, по всем показателям, становится выше по сравнению с данными до эксперимента, но не по всем показателям обнаруживаются достоверные различия (t-критерий Стьюдента для зависимых выборок). Интересно, что достоверные изменения в двух экспериментальных группах замечены по одинаковым шкалам: уверенность в себе, управление тревогой, концентрация, имагинация. При этом показатель «Планирование» достоверно выше в группе, которая играла в игру «СМЭР».

В контрольной группе замечены незначительные изменения не являющиеся достоверными по сравнению с данными в первом замере.

Так же не выявлены достоверные различия в показателях у юношей и девушек в трёх группах.

Таблица 7. Средние значения самооценки ментальных навыков спортсменов в трёх группах до и после эксперимента (цветом выделены достоверные различия в группах до и после эксперимента; * - различия в Э1 и Э2 после эксперимента).

Ментальные навыки	Э 1 до	Э 1 после	Э 2 до	Э 2 после	К до	К после
	n=48		n=48		n=48	
Целеустремленность	20,5±3,9	21,1±3,3	21,0±3,8	22,0±3,2	20,8±4,0	20,8±3,5
Трудолюбие	20,7±3,5	21,5±3,6	21,0±4,0	21,7±3,3	20,8±3,3	21,2±3,5
Уверенность в себе	18,5±4,4	24,2±2,8	18,8±4,2	22,2±3,1	18,5±4,1	19,0±3,4
Стрессоустойчивость	16,7±4,2	17,3±3,5	16,5±3,9	17,0±3,6	15,8±4,0	15,9±3,7
Управление тревогой	15,5±4,3	22,7±2,6	15,3±4,1	19,7±2,9	15,3±4,0	15,8±3,9
Релаксация	19,2±4,2	20,1±3,9	18,8±4,0	19,2±3,7	19,5±3,0	20,0±3,5
Мобилизация	20,2±3,6	21,6±3,5	20,2±3,5	21,5±3,6	19,7±3,8	20,1±3,6
Концентрация	16,3±4,1	20,2±3,1	15,6±4,0	19,4±3,1	15,8±3,9	16,0±3,7
Помехоустойчивость	13,4±4,0	14,5±3,8	14,0±4,2	14,6±3,6	13,6±3,8	14,0±3,5
Имажинация	20,1±4,5	24,3±2,7	19,8±4,1	23,7±2,9	20,0±4,2	21,1±4,0
Идеомоторика	19,4±3,3	20,7±2,8	18,9±3,5	20,5±3,1	19,2±3,6	19,6±4,1
Планирование	19,3±3,6	24,1±3,1*	19,5±3,2	20,8±3,8	19,3±3,2	19,9±3,5

То есть можно говорить о том, что тренировка навыка осознанности – способности замечать мыслительный процесс формирования отношения к ситуации, и навык переключения мыслительной деятельности на альтернативные идеи/мысли (гибкость мышления), приводит к тому, что спортсмен развивает профессионально-важные для спортсмена ментальные навыки. И этот навык формируется в любом случае, если предложить спортсмену писать протоколы СМЭР или играть в игру.

Но, если мы хотим сделать акцент на «Планировании» - разработке точного плана действий, который упорядочивает эмоциональную, мыслительную и двигательную активность во время, до и после соревнований, то игровой вариант тренировки осознанности даст лучший результат.

Выводы.

Разработанная в процессе практической работы со спортсменами игра «СМЭР» может применяться для решения разных задач психологической подготовки спортсмена. При регулярном использовании игры в работе со спортсменами у них повышается уверенность в себе, формируется умение управлять тревогой, повышается способность к концентрации, умение создавать нужные двигательные образы и образы победы, а также способность к планированию. Кроме подтверждённых статистикой данных о пользе применения данной игры, можно опираться на экспертное мнение спортивных психологов, применявших её. Они отмечают дополнительные эффекты.

Со слов специалистов, работающих со спортсменами, игра хорошо зарекомендовала себя не только как инструмент тренировки осознанности и гибкости мышления, но и как вариант совместного отдыха, более глубокого

узнавания членов своей команды, проявления терпимости к эмоциям и реакциям других спортсменов.

Формат игры позволяет легко менять стимульный материал, для решения текущих задач. Можно адаптировать игру под разный возраст, конкретный вид спорта, использовать для решения конфликтных ситуаций, ситуаций выбора и пр. Игра апробирована в работе с тренерским составом. Представлена на двух всероссийских конференциях спортивных психологов.

Литература.

1. Веракса А. Н. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена/ А. Н. Веракса - «Спорт», 2016. – 208с.
2. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. – СПб.: Питер, 2018. – С.163-181.
3. Боттинг М. От позитивного мышления к осознанности и управлению вниманием: философия и опыт работы спортивного психолога // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1–2. С. 115–124.
4. Бочавер К.А. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие. / К.А. Бочавер, Д.В. Бондарев, Л.М. Довжик. – М.: Спорт, 2023. – С.131-142.
5. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2005. – С.22-27.
6. Ильина Н.Л., Егоренко Л.А. Парадигмальные «заблуждения» спортсменов/Ильина Н.Л., Егоренко Л.А./Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176).- С. 421-425.
7. Ильина Н.Л. Иррациональные установки спортсменов высокой спортивной квалификации. В сборнике: Психология спорта: наука, искусство, профессия. Под редакцией К.А. Бочавера, Л.М. Довжик. Москва, 2019. - С. 103-109.
8. Ильина Н.Л., Селигерская А.Д. Убеждения и иррациональные установки студентов-спортсменов, успешно и неуспешно реализующих «Двойную карьеру». В сборнике: IX Международный конгресс "Спорт, Человек, Здоровье". СПб, 2019. - С. 178-180.
9. Ильина Н.Л. Парадигмальные «заблуждения» спортсменов в период ограничений, вызванных пандемией / Петербургский психологический журнал. 2020. № 32. С. 58-70.
10. Ильина Н.Л. Иррациональные установки спортсменов в период ограничений, вызванных пандемией коронавируса COVID-19 /В сборнике: Спорт, Человек, Здоровье. Материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2021. С. 161-163.
11. Ильина Н.Л., Егоренко Л.А. Парадигмальные заблуждения родителей юных спортсменов и психологическое благополучие спортсмена. В сборнике: СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ. Материалы X

- Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2021. С. 164-166.
12. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения. М: Смысл, 2019. – С. 231-232.
 13. Пиаже Ж. Психология интеллекта. — СПб.: Питер, 2004. — С.135-137.
 14. Applying Cognitive Behavioural Therapeutic Approaches in Sport./ Martin Turner, Marc Jones, Andrew Wood // Routledge. 2023. 164 P. DOI: 10.4324/9781003162513
 15. McCarthy P, Gupta S, Burns L. Cognitive Behaviour Therapy in Sport and Performance: An Applied Practice Guide 214 pages, ill Abingdon, Oxon: Routledge 2023 ISBN 978-1-032-22856-3
 16. The role of domain-specific and domain-general cognitive functions and skills in sports performance: A meta-analysis /A. Kalén, E. Bisagno, L. Musculus, M. Raab, A. Pérez-Ferreirós, A.M. Williams, D. Araújo, M. Lindwall, A. Ivarsson //Psychological Bulletin. 2021. Vol. 147. № 12. P. 1290-1308. DOI:10.1037/bul0000355
 17. Unestahl L.-E. Integrated Mental Training /L.-E. Unestahl. Veje, Sweden, 1996. 236 p.