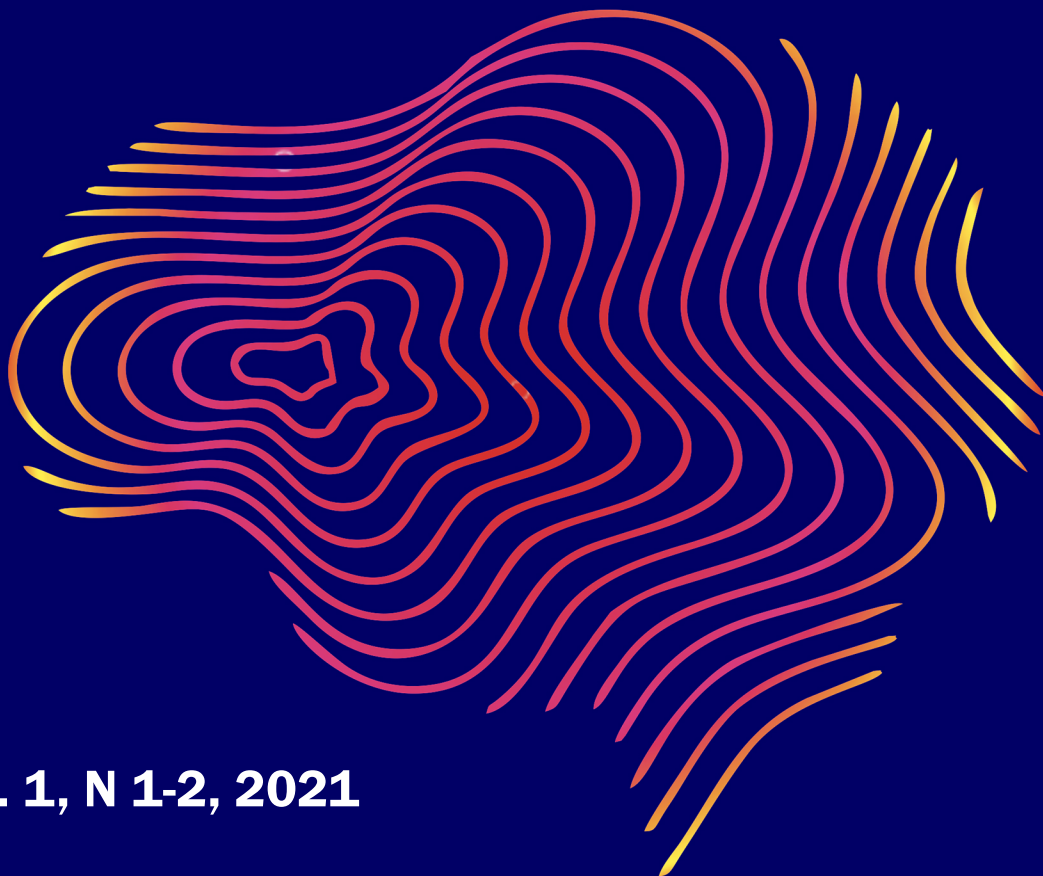


# АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

## Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy



**Т. 1, N 1-2, 2021**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ  
И ПЕДАГОГИКИ**

---

**CURRENT ISSUES  
OF SPORTS PSYCHOLOGY  
AND PEDAGOGY**

T. 1, N 1-2, 2021

Журнал основан в 2021 г.  
Выходит 4 раза в год

Established in 2021 Frequency  
of publication: quarterly

Учредитель – Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (УрФУ) 620002, Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19

Publisher: Ural Federal University named after the first Russian President B. N. Yeltsin (URFU) 19 Mira St., Yekaterinburg, Sverdlovsk reg., Russia, 620002

Свидетельство о регистрации  
Эл № ФС77-81159 от 25.05.2021

Certificate of Registration El No FS77-81159 of 25.05.2021

«Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики» – рецензируемый научный журнал, ориентированный на широкий круг исследований в области спортивной психологии и педагогики. Цель журнала заключается в развитии международного обмена научными знаниями по вопросам психолого-педагогической подготовки спортсменов, кросс-культурной спортивной психологии и педагогики, психологии и педагогики адаптивного спорта. Приоритет отдается оригинальным публикациям, которые ориентированы как на теоретические, так и прикладные исследования. К публикации принимаются статьи на русском, английском языках. Полнотекстовая версия журнала находится в свободном доступе на сайте журнала и размещается на платформе Российского индекса научного цитирования (РИНЦ) Российской универсальной научной электронной библиотеки. Полная информация о журнале и правила оформления статей размещены на сайте: <http://sportpp.ru>

«Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy» is a peer-reviewed academic journal focusing on a wide range of research in the field of sports psychology and pedagogy. The Journal aims to develop an international exchange of scientific knowledge on the issues of psychological and pedagogical training of athletes, cross-cultural sports psychology and pedagogy, psychology and pedagogy of adaptive sports. Priority is given to original publications that focus on both theoretical and applied research. Articles in Russian and English are accepted for publication. The full-text version of the journal is freely available on the journal's website and is posted on the platform of the Russian Science Citation Index (RSCI) The Russian Universal Scientific Electronic Library. Full information about the journal and the rules for the design of articles are posted on the website: <http://sportpp.ru>

Адрес редакции: Россия, 620078, Екатеринбург, ул. Коминтерна, 14, ком. 408  
Уральский федеральный университет, 2021  
E-mail: [sportpsypedagogy@yandex.ru](mailto:sportpsypedagogy@yandex.ru)

Editorial office address: 14 Kominterna, room 408, Yekaterinburg, 620078, Russia  
E-mail: [sportpsypedagogy@yandex.ru](mailto:sportpsypedagogy@yandex.ru)

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

**M. Botting**, competition Manager, University of Sports of Scotland, Glasgow, UK

**С.А. Воробьев**, директор ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», канд. пед. наук, доцент, г. Санкт-Петербург

**A. Garcia-Mas**, PhD(Psychology), Full Professor, University of the Balearic Islands, Palma, Majorca, Spain

**D.P. Delcampo**, PhD (Psychology), Professor, University of Valencia, Valencia, Spain

**С.П. Евсеев**, д-р пед. наук, профессор, член-корреспондент РАО, вице-президент Паралимпийского комитета России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

**T.S. Iancheva**, Dr. Sc. (Psychology), professor, Vice-Rector for Research and International Activities of the National Sports Academy “Vasil Levski, Sofia, Bulgaria

**T.V. Ryba**, PhD (Psychology), associate Professor at the University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland

**S. Serpa**, PhD (Psychology), Invited Full Professor - Lusofona University, Lisbon, Portugal

**И.П. Симоненкова**, канд. психол. наук, Генеральный секретарь Ассоциации спортивных психологов Латвии, Рига, Латвийская Республика

**Е.А. Шурманов**, канд. пед. наук, директор Института физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ**

**А.А. Банаян**, канд. психол. наук, зав. лабораторией психологии и психофизиологии спорта ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», г. Санкт-Петербург

**Г.Б. Горская**, д-р психол. наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

**Г.А. Кузьменко**, д-р пед. наук, профессор, Московский педагогический государственный университет, г. Москва

**А. Е. Ловягина**, канд. психол. наук, доцент, и.о. зав. каф. общей психологии, Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

**В.С. Макеева**, д-р пед. наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва

**Е.С. Набойченко**, главный редактор, д-р психол. наук, профессор, зав. каф. клинической психологии и педагогики, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург

**А.Н. Николаев**, д-р психол. наук, доцент, Псковский государственный университет, г. Псков

**Л.А. Рапопорт**, д-р пед. наук, профессор, Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Министр физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области, г. Екатеринбург

**Л.Н. Роголева**, ответственный редактор, канд. психол. наук, доцент, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

**Г.И. Семенова**, канд. пед. наук, доцент, Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

**Г. А. Ямалетдинова**, д-р пед. наук, профессор, Гуманитарный Университет, г. Екатеринбург

**Л.Г. Уляева**, канд. психол. наук, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, президент Ассоциации спортивных психологов, г. Москва

**Е. Е. Хвацкая**, канд. психол. наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

**УЧРЕДИТЕЛЬ**

Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина

**THE EDITORIAL COUNCIL**

**M. Botting**, competition Manager, University of Sports of Scotland, Glasgow, UK  
**D.P. Delcampo**, PhD (Psychology), Professor, University of Valencia, Valencia, Spain  
**S. P. Evseev**, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St Petersburg, St. Petersburg  
**A. Garcia-Mas**, PhD (Psychology), Full Professor, University of the Balearic Islands, Palma, Majorca, Spain  
**T.S. Iancheva**, Dr.Sc.(Psychology), professor, Vice-Rector for Research and International Activities of the National Sports Academy «Vasil Levski», Sofia, Bulgaria  
**T.V. Ryba**, PhD (Psychology), associate Professor at the University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland  
**S. Serpa**, PhD (Psychology), Invited Full Professor - Lusofona University, Lisbon, Portugal  
**I.P. Simonenkova**, PhD (Pedagogy), General Secretary of the Association of Sports Psychologists of Latvia, Latvia  
**E.A. Shurmanov**, PhD (Pedagogy), Director of the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Yekaterinburg  
**S.A. Vorobev**, PhD (Pedagogy), Associate Professor, Director Federal State Budget Institution «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture», St.Petersburg, St. Petersburg

**THE EDITORIAL BOARD**

**A.A. Banayan**, PhD (Psychology), Head of the Laboratory of Psychology and Psychophysiology of Sports, Federal State Budget Institution «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture», St.Petersburg  
**G.B. Gorskaya**, Dr.Sc.(Psychology), Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar  
**E.E. Khvatskaya**, PhD(Psychology), Associate Professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St Petersburg, St. Petersburg  
**G.A. Kuzmenko**, D.Sc. (Pedagogy), Professor, Moscow Pedagogical State University, Moscow  
**A.E. Lovyagina**, PhD (Psychology), Associate Professor, St. Petersburg State University, St. Petersburg  
**V.S. Makeeva**, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow  
**E.S. Naboychenko**, Editor-in-chief, Dr.Sc. (Psychology), Professor, Head of the Department of Clinical Psychology and Pedagogy, Dean of the Faculty of Psychological and Social Work and Higher Nursing Education, Ural State Medical University, Yekaterinburg  
**A.N. Nikolaev**, Dr.Sc. (Psychology), Associate Professor, Pskov State University, Pskov  
**L.A. Rapoport**, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Minister of Physical Culture and Sports of the Sverdlovsk Region, Yekaterinburg  
**L.N. Rogaleva**, Executive Editor, PhD (Psychology), Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg  
**G.I. Semenova**, PhD (Pedagogy), Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg  
**G.A. Yamaletdinova**, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Liberal Arts University – University for Humanities, Yekaterinburg  
**L.G. Ulyayeva, L.G. Ulyayeva**, PhD (Psychology), Associate Professor, Moscow State University of Sports and Tourism, President of the Association of Sports Psychologists, Moscow

## СОДЕРЖАНИЕ

## CONTENTS

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ  
СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИHISTORY OF THE DEVELOPMENT  
OF SPORTS PSYCHOLOGY

- Родригес Х.-Д., Перис-Дель Кампо Д., Гарсия-Мас А.**  
История испанской федерации спортивной психологии (FEPPD) . . . . .9

- Rodriguez J.-D., Peris-Delcampo D., Garcia-Mas A.**  
History of the spanish federation of sport psychology (FEPPD) . . . . .9

КРОСС-КУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИCROSS-CULTURAL PROBLEMS  
OF SPORTS PSYCHOLOGY

- Рогалева Л. Н., Уляева Л. Г., Носе Ф.**  
Обзор выступлений участников круглого стола «Развитие международного сотрудничества в области спортивной психологии» . . . . .24

- Rogaleva L. N., Ulyayeva L. G., Nose F.**  
Review of the speeches of the participants of the round table “Development of international cooperation in the field of sports psychology” . . . . .24

- Алдабергенов Н.А.**  
Межкультурное исследование жизнестойкости и благополучия студентов и студентов-спортсменов в Казахстане и России . . . . .42

- Aldabergenov N.A.**  
A Cross-cultural study of hardiness and well-being of students and student-athletes in Kazakhstan and Russia . . . . .42

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ  
СПОРТСМЕНАPSYCHOLOGY OF THE  
ATHLETE'S PERSONALITY

- Булгакова Т. М.**  
Проблематика смысла жизни в спортивной психологии . . . . .49

- Bulhakova T. M.**  
The problem of the meaning of life in sport psychology . . . . .49

- Непопалов В. Н.**  
Роль личностных факторов в процессе принятия решений . . . . .60

- Nepopalov V. N.**  
The role of personal factors in the decision-making process . . . . .60

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТЕPSYCHOLOGICAL  
AND PEDAGOGICAL RESEARCH  
IN SPORTS

- Набойченко Е. С., Носкова М. В.**  
Стратегия развития спорта высших достижений: психолого-педагогический аспект . . . . .65

- Naboychenko E. S., Noskova M. V.**  
Higher achievement sport development strategy: psychological and pedagogical aspect . . . . .65

- Сохликова В. А.**  
Исследование моделей спортивной успешности на основе выявленных вариантов соотношения конструкторов самооценки и притязаний . . . . .71

- Sokhlikova V. A.**  
Research of models of sports success based on the identified variants of relationship of constructions of self-assessment and level of aspirations . . .71

СОДЕРЖАНИЕ

CONTENTS

**Ловягина А. Е.**

Метакогнитивные факторы самооценки психической саморегуляции у спортсменов .....78

**Lovyagina A. E.**

Metacognitive factors of self-assessment of psychic self-regulation in athletes .....78

ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОТБОРА И КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ

PSYCHOPHYSIOLOGICAL METHODS OF SELECTION AND CONTROL IN SPORTS

**Сивицкий В. Г., Мельник Е. В., Боровская Н. И.**

Психологический контроль в спорте .....84

**Sivitsky V. G., Melnik E. V., Borovskaya N. I.**

Psychological control in sports .....84

**Дроздовский А. К.**

Психофизиологические методы контроля и коррекции процессов восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок ..... 90

**Drozdovski A. K.**

Psychophysiological methods of control and correction of athletes recovery processes after training and competitive loads .....90

ОТБОР В СПОРТЕ

SELECTION IN SPORTS

**Дроздовский А. К., Банаян А. А., Уляева Л. Г.**

Психофизиологический подход к проблеме одаренности и качественного спортивного отбора .....100

**Drozdovskiy A. K., Banayan A. A., Ulyayeva L. G.**

Psychophysiological approach to the problem of giftedness and high-quality sports selection .....100

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

PRACTICAL PSYCHOLOGY OF SPORTS

**Боттинг М.**

От позитивного мышления к осознанности и управлению вниманием: философия и опыт работы спортивного психолога .....115

**Botting M.**

From positive thinking to mindfulness and attention management: the philosophy and experience of a sports psychologist .....115

## О ЖУРНАЛЕ

### Уважаемые коллеги!

Журнал «Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики» («Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy») создан в 2021 году для публикации материалов исследований в области спортивной психологии и педагогики.

Создание журнала тесно связано со спортивной жизнью Уральского федерального университета и с предстоящим большим событием XXXII Всемирной летней Универсиады в 2023 году, которая по решению Исполнительного комитета Международной федерации студенческого спорта (FISU) будет проходить в Екатеринбурге.

Миссия журнала заключается в развитии международного обмена научными знаниями по широкому кругу проблем, связанных с психолого-педагогической подготовкой спортсменов, кросс-культурной спортивной психологией и педагогикой, психологией здоровья, психологией и педагогикой адаптивного спорта.

В первом томе журнала размещены материалы, которые поступили от участников международной научно-практической он-лайн конференции «СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В МЕЖКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ», которая была организована в Институте физической культуры, спорта и молодежной политики 4–5 Декабря 2020 и имела широкий международный резонанс.

«Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики» («Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy») – журнал открытого доступа, размещен на сайте <http://sportpp.ru>, принимает статьи на русском и английском языках.

Приглашаем к сотрудничеству и надеемся, что наш журнал будет полезен в вашей исследовательской и практической работе.

*Директор Института физической культуры,  
спорта и молодежной политики*

*Е. А. Шурманов*



## ABOUT THE JOURNAL

### Dear Colleges!

The journal «Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy» was established in 2021 to publish research materials in the field of sports psychology and pedagogy.

The creation of the journal is closely connected with the sports life of the Ural Federal University and with the upcoming big event of the XXXII World Summer Universiade in 2023, which, by decision of the Executive Committee of the International Student Sports Federation (FISU), will be held in Yekaterinburg.

The mission of the journal is to develop international exchange of scientific knowledge on a wide range of issues related to psychological and pedagogical training of athletes, cross-cultural sports psychology and pedagogy, health psychology, psychology and pedagogy of adaptive sports.

The first issue of the journal contains materials received from participants of the international scientific and practical online conference “SPORTS PSYCHOLOGY IN the INTERCULTURAL SPACE” on December 4–5, 2020.

“Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy” is the journal of open access. It is posted on the website <http://sportpp.ru> and it accepts articles in Russian and English languages.

We invite you to cooperate and hope that our journal will be useful in your research and practical work.

*Director of Institute of Physical Culture,  
Sports and Youth Policy*

*E. A. Shurmanov*

# ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

---

УДК 159.99

## ИСТОРИЯ ИСПАНСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ (FEPD)

Х.-Д. Родригес<sup>1</sup>, Д. Перис-Дель Кампо<sup>2</sup>, А. Гарсия-Мас<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Испанская федерация спортивной психологии, Мадрид, Испания

<sup>2</sup> Университет Валенсии, Испания, Валенсия

<sup>3</sup> Университет Балеарских островов, Пальма, Испания

**Аннотация.** В статье представлены данные по истории становления Испанской федерации спортивной психологии, рассматриваются основные ключевые события способствующие созданию Испанской федерации, основные направления деятельности федерации. Представлены интервью с президентами Испанской федерации спортивной психологии, взгляды на факторы, способствующие развитию спортивной психологии в Испании и перспективы ее дальнейшего развития.

Испанская федерация спортивной психологии (FEPD) была создана в 1987 году, и к ней впервые присоединились уже существующие ассоциации. FEPD является членом Международного общества спортивной психологии (ISSP) и Европейской федерации спортивной психологии (FEPSAC), в которой он активно работает в качестве полноправного члена. FEPD организует каждые два года Национальный конгресс с участием национальных и международных экспертов. Активное развитие спортивной психологии в Испании и других Латиноамериканских странах связано с высокой публикационной активностью, наличием двух специальных журналов по спортивной психологии и действующими магистратурами и аспирантурами по данной области знаний.

**Ключевые слова:** Испанская федерация спортивной психологии (FEPD), основные этапы развития спортивной психологии в Испании, Президенты (FEPD), перспективы развития спортивной психологии в Испании.

**Для цитирования:** Х.-Д. Родригес, Д. Перис-Дель Кампо, А. Гарсия-Мас. История испанской федерации спортивной психологии (FEPD) // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1–2. С. 9–23.

## HISTORY OF THE SPANISH FEDERATION OF SPORT PSYCHOLOGY (FEPD)

J.-D. Rodriguez<sup>1</sup>, D. Peris-Delcampo<sup>2</sup>, A. Garcia-Mas<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Spanish Federation of Sports Psychology, Madrid, Spain

<sup>2</sup> University of Valencia Spain, Valencia

<sup>3</sup> University of the Balearic Islands, Palma, Spain

**Abstract.** The article presents data on the history of the formation of the Spanish Federation of Sports Psychology, examines the main key events that contribute to the creation of the Spanish Federation, the main activities of the federation. The article presents interviews with the presidents of the Spanish Federation of Sports Psychology, their views on the factors contributing to the development of sports psychology in Spain and prospects for its further development.

The Spanish Federation of Sports Psychology (FEPD) was established in 1987 and was joined for the first time by existing associations. FEPD is a member of the International Society of Sports Psychology (ISSP) and the European Federation of Sports Psychology (FEPSAC), where it is active as a full member. The FEPD organizes a National Congress every two years with the participation of national and international experts. The active development of sports psychology in Spain and other Latin American countries is associated with high publication activity, the presence of two special educational programs, sports psychology journals and current master's and postgraduate programs in this field of knowledge.

**Keywords:** Spanish Federation of Sports Psychology (FEPD), the main stages of the development of sports psychology in Spain, Presidents (FEPD), prospects for the development of sports psychology in Spain.

**For citation:** J.-D. Rodriguez, D. Perez-Del Campo, A. Garcia-Mas. History of the Spanish Federation of Sports Psychology (FEPD) // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1–2. P. 9–23.

Становление Испанской федерации ассоциаций психологии физической активности и спорта (FEPD) связано с именами ведущих ученых и президентов Федерации, деятельность которых была направлена на объединение усилий специалистов из разных регионов страны [1].

Психология спорта в Испании имела выдающихся пионеров, таких как Хосе Мария Кагигаль (Бильбао, 1928 – Мадрид, 1983) [2], Хосе Роиг Ибаньес [3] и Феррер Хомбравелла [4–10]. Они внесли большой вклад в создание Международного общества спортивной психологии, которое было создано на первом Международном конгрессе по спортивной психологии, состоявшемся в Риме в 1965 году.

Следует отметить, что до середины 80-х годов в Испании интерес к спортивной психологии был невысокий.

Созданная в 1983 году Каталонская Ассоциация спортивной психологии состояла из небольшой группы, около 15 человек, которые в 1984 и 1986 организовали первые семинары по спортивной психологии.

К десятой годовщине в 1986 году Каталонская Ассоциация спортивной психологии (INEFC) провела первый национальный конгресс по спортивной психологии в Барселоне. Глория Балагу, которая была президентом Каталонской ассоциации и членом международной организации смогла привлечь на данный конгресс самый высокий уровень участников.

Фактически на конгрессе в 1986 году, были созданы модель организации и проведения национальных конгрессов по спортивной психологии в Испании, модель работы региональных ассоциаций.

После проведения в Барселоне первого национального конгресса интерес к спортивной психологии возрастает и через год в 1987 на втором национальном конгрессе в Гранаде была создана Испанская федерация спортивной психологии (FEPD), которая начала свою деятельность по подготовке первых спортивных психологов.

Важной вехой для развития спортивной психологии в Испании стали XXV летние Олимпийские игры, состоявшиеся в Барселоне в 1992 году.

В период подготовки к Олимпийским играм возросло количество исследований в области психологии спорта и это способствовало созданию в 1992 году журнала по психологии спорта «Revista de Psicología del Deporte» [11] возглавили журнал профессор Александр Гарсия-Мас, Университет Балеарских и Джеймс Круз, Автономный университет Барселоны [12].

Журнал позволил создать средство коммуникации между психологами спорта в Испании и других стран.

В настоящее время спортивная психология в Испании стремительно развивается, ежегодно Испанская федерация спортивной психологии выпускает большое количество книг, диссертаций, научных статей и бюллетеней.

В состав FEPD входят ассоциации спортивной психологии Каталонии (основана в 1983 году), ассоциация Страны Басков (1986), Валенсийского сообщества (1986), Кантабрии (1986), Андалусии (1987), а затем Галисии (1988), Кастилии-Леона (1990) и Мурсии (1993), Мадрида и Эстремадуры (2003), Арагона (2014) и Канарских островов (2016).

FEPD является членом Международного общества спортивной психологии (ISSP) и Европейской федерации спортивной психологии (FEPSAC), в которых он активно работает как полноправный член.

FEPD организует каждые два года вместе с одной из региональных ассоциаций Национальный конгресс с участием национальных и международных экспертов.

С начала создания Испанская Федерация спортивной психологии регулярно публикует ежегодный информационный бюллетень, в котором собраны мнения, статьи, мемуары и другая информация, связанная с психологией физической активности и спорта.

Ведущая роль в развитие FEPD принадлежала и принадлежит президентам федерации, поэтому важно рассмотреть их вклад и основные взгляды на развитие спортивной психологии в Испании, которые

опубликованы в рамках проведенных интервью в 2017–2019 гг. и размещены на сайте федерации FEDP [13].

Рассмотрим, первое интервью с доктором Жоаном Риерой, первым президентом испанской федерации спортивной психологии, одним из великих пионеров, который стоял у истоков спортивной психологии, в тот период, когда эта научная дисциплина была в Испании практически неизвестна [14].

В 1985 году доктор Риера написал книгу по спортивной психологии под названием «Введение в спортивную психологию» [15]. Работая над книгой, он собрал имеющуюся в то время информацию в пяти областях: 1 – соревнования, в которых участвуют спортсмены, 2 – тренировки, где важная роль принадлежит взаимоотношениям тренера и спортсмена, 3 – арбитраж в спорте, 4 – управление или организация клуба, 5 – спорт как зрелище.

Жоану Риеру принадлежат также такие труды как: «Основы обучения спортивной технике и тактике» (1989) [16], «Спортивная стратегия, тактика и техника» (1995) [17], Спортивные навыки, человеческие способности (2001) [18].

Отвечая на вопросы интервью, доктор Риера, указывает на эволюционное развитие спортивной психологии в Испании как научной и прикладной дисциплины, в то же время он отмечает, что на научном уровне скачок в развитии был больше, чем на уровне прикладных вмешательств.

Согласно Риеру, научное и профессиональное будущее спортивной психологии Испании основывается на том опыте, который есть и растет из года в год, например, появляется больше публикаций и знаний и, следовательно, это свидетельствует о положительной динамике и будущих перспективах.

На прикладном уровне так же заметен прогресс во всех областях: подготовка к соревнованиям, обучение, арбитраж, организации.

В то же время, согласно ученому, важно искать пути для получения и обмена информацией, которая могла бы быть опубликована, чтобы знать больше о том, что происходит в работе практиков.

В качестве пожеланий для молодых специалистов, доктор Риера, указывает на то, что спортивные психологи должны быть целеустремленные, терпеливы, стремиться к личностному и профессиональному росту, при этом им необходимо хорошо знать не только спортивную психологию, но и спорт, быть включенным в спорт, и иметь степень магистра в спортивной психологии.

Второе интервью – с президентом FEDP (1991 – 1995) Жауме Круз Фелиу, доктором психологии (1982) и профессором спортивной психологии (1989) Автономного Университета Барселоны [19].

Профессор Круз был одним из пионеров спортивной психологии в Испании и первым профессором по данной специальности, вначале профессор Круз был президентом Каталонской ассоциации психологии спорта (1987–1991 годы), а затем стал президентом испанской фе-

дерации спортивной психологии (1991–1995 годы). Он имеет ряд наград, таких как премия Эмы Герон (Болгария) Европейской федерации спортивной психологии в 2011 году и международная премия ученых Ассоциации прикладной спортивной психологии (АСП) в 2013 году. Он также был директором журнала спортивной психологии, с момента его основания в 1992 году до 2017 года.

Доктор Круз возглавлял межуниверситетскую программу магистратуры по спортивной психологии Автономного университета Барселоны (UAB) и Национального института образования Каталонии (INEFC), осуществлял руководство магистрантами и аспирантами по спортивной психологии, как в Испании, так и в Португалии, в Чили. Являлся руководителем научной группы по спортивной психологии (GEPE) и возглавлял 4 национальных научно-исследовательских проекта, а также участвовал в нескольких международных проектах.

Доктор Круз написал в соавторстве книги «Психология спорта: приложения и перспективы» (1991) [20], «Психология спорта» (1997) [21], опубликовал более 90 статей в профессиональных журналах, сделал обзор развития психологии спорта в Испании [22].

Ведущими темами его исследований являются различные аспекты спортивной деятельности и вопросы психологического консультирования тренеров и родителей юных спортсменов, связанных с мотивацией [23] и вопросами Fair Play в спорте [24], а также когнитивно-поведенческие аспекты воздействий в работе тренеров и в общении родителей со спортсменами [25–27].

Доктор Круз в соавторстве с Алексом Гарсия-Мас Круз написали главу «Международная история и современные перспективы: Испания» для престижного международного учебника по спортивной психологии, изданного в издательстве Routledge [28].

Доктор Круз обращал особое внимание на роль магистратуры по спортивной психологии, одна из первых магистратур была открыта в 1989 году и уже более 30-ти лет существует как межуниверситетский проект. Роль магистратуры заключается в преемственности и последовательности в подготовке специалистов в области спортивной психологии.

В настоящее время магистратуры по спортивной психологии открыты в автономном университете Мадрида, в Университетах Валенсии, Севильи, Сантьяго-де-Компостела.

Деятельность FEPD с 1991 по 1995 была направлена на создание программ обучения спортивных психологов и служила средством общения между психологами через организацию конгрессов и семинаров, которые были проведены в таких городах, как Гранада, Памплоне, Севилья и Валенсия.

Все проведенные конгрессы способствовали объединению психологов, заинтересованных в спорте, в спортивном движении, в изучении психологических аспектов спорта, что позволило расширить сферу исследований в спортивной психологии – не только по проблемам

психология спорта высших достижений, но и вопросам психологии массового спорта и физической активности.

Доктор Круз отмечает, что продвижение спортивной психологии в Испании, начиная с 1992 года, позволило достичь важной вехи, такой как проведение Всемирного конгресса спортивной психологии в Испании.

Проведение в 2017 году 14-го Всемирного конгресса по спортивной психологии в Севилье с одной стороны, позволило пересмотреть то, что было сделано до этого момента, а с другой взглянуть на перспективы и на будущее спортивной психологии. Кроме того, Всемирный конгресс – позволил увидеть то, над чем работают специалисты по спортивной психологии в разных странах.

Важно отметить, вклад тех людей, которые стали инициаторами и организаторами проведения 14-го Всемирного конгресса по спортивной психологии ISSP (2017) в Севилье.

В 2011 году Алехандро Гарсия-Мас, на основании рекомендации профессора Сидонио Серпы (Португалия), стал членом Управляющего совета ISSP, где продолжил международную работу, начатую в 1980–90 годах доктором Глорией Балагу.

Во время работы Алехандро Гарсия-Мас в Управляющем совете ISSP руководство FEPD подало заявку на проведение 14-го Всемирного конгресса ISSP.

В 2013 году в Пекине (Китай) во время проведения 12-го Всемирного конгресса ISSP заявка от FEPD была одобрена в качестве организатора следующего конгресса, и д-р Алехандро Гарсия-Мас был избран Генеральным секретарем Управляющего совета, должность, которую он занимал до 2017 года.

Президентом организационного комитета Севильского конгресса ISSP был доктор Хосе Карлос Хаэнес из Университета Пабло де Олаvide. Конгресс был представлен самым большим количеством участников, презентаций и стран, которые посетили Испанию. После конгресса 1964 года данный Всемирный конгресс стал самым успешным международным мероприятием, связанным с FEPD.

Международный конгресс в Севилье способствовал привлечению большого количества участников среди испанских и латиноамериканских психологов, которые были не только слушателями, но и докладчиками, представили свои сообщения и свои работы.

Будущее спортивной психологии, исходя из истории развития FEPD по мнению доктора Круза, должно быть связано с развитием трех направлений: 1 область – спортивное просвещение, 2 область – спорт высших достижений, 3 область – физическая активность, связанная со здоровьем и активным образом жизни.

Первая область – спортивное просвещение, прежде всего, касается работы спортивного психолога в основном с семьями спортсменов и с тренерами. Трудно охватить всех детей, которые занимаются спортом, но очень важно, помочь тренерам создавать благоприятный

климат в команде, мотивацию, развивать лидерство, создавать продуктивный стиль общения, также важно проводить соответствующее обучение в школе для родителей.

Вторая область – спорт высших достижений, здесь спортивный психолог должен работать как над повышением спортивных результатов, так и должен заботиться о благополучии спортсмена. Поэтому примерно с 2000 года все чаще внимание в работе спортивных психологов концентрируется на развитии психологических навыков спортсменов по улучшению самочувствия спортсмена, навыков общения с тренером, навыков межличностного общения и т.д.

Третья область, которая в будущем будет востребована – это область продвижения физической активности, продвижения активного образа жизни. Перспективным направлением является изучение факторов, которые могут помочь улучшить качество жизни людей, таких как улучшение рациона питания, сокращение токсичных привычек, таких как курение, мотивация и приверженность активному образу жизни разных групп населения

Поэтому спортивная психология должна быть включена в междисциплинарные исследования совместно с другими специалистами здравоохранения или по физической активности.

Третье интервью с президентом FEPPD (1999–2003) с Хосе Карлос Каракуэль Тубио [29].

Доктор Каракуэль изучал психологию в Барселоне еще в семидесятых годах, он исследователь и профессор спортивной психологии Университета Севильи, имеет многочисленные статьи, написал в соавторстве книги и пособия, является членом редколлегий нескольких журналов, а также руководил пятью докторскими диссертациями по психологии спорта.

Доктор Каракуэль был членом совета директоров андалузской Ассоциации спортивной психологии, являлся членом Руководящего совета официального колледжа психологов Западной Андалусии и представителем в Государственной комиссии по спортивной психологии Государственного Совета официальных колледжей психологов (до 2003 года).

В своем интервью, доктор Каракуэль говорит, что в период окончания им бакалавриата, психология спорта была неизвестна и неприменима в Севилье, как и в большинстве регионов Испании. Спортивная психология отвергалась педагогами и воспринималась ими только как работа психиатров. И педагоги, и психиатры рассматривали спортивных психологов как конкурентов, а не потенциальных коллег.

Наиболее приемлемой и признанной психология была в области бизнеса; поэтому первая работа доктора Каракуэля была выполнена в консалтинговой компании, по подбору персонала.

Ученый, не исключая вклад других регионов страны, считает, что Андалусия стала пионером внедрения спортивной психологии не только в регионе, но и во всей стране. Существование спортивных



психологов в Гранаде и энтузиазм инициативной группы в Севилье были очагами возникновения спортивной психологии в Андалусии. Поэтому уже II Национальный Конгресс проводится в Гранаде, а через год в рамках Андалузского Конгресса происходит основание Ассоциации спортивной психологии Андалусии (APDA), которая сразу же является частью FEPPD.

Доктор Каракуэль отмечает, что являясь приверженцем концептуальных положений спортивной психологии, но считает, что в настоящее время концептуальных рамок не существует или, молодые специалисты используют модные концептуальные рамки. Его мнение таково, что есть одна ошибка – в психологии и других дисциплинах, которая заключается в том, чтобы считать новые подходы наиболее правильными, а те подходы, которые были разработаны ранее менее актуальными. Самое современное может не иметь ни методологических, ни эпистемологических основ, на которые можно опираться, и, напротив, более ранние подходы могут иметь их.

Согласно доктору Каракуэлю, существует несколько причин того, что неакадемические специалисты или практики, работающие непосредственно в спортивном мире, не могут делиться имеющейся информацией.

В отличие от университетов, во-первых, у них нет срочности в публикациях, которая есть в исследовательской карьере университетского профессора. Во-вторых, практикующий специалист не имеет систематической практики при разработке исследований; он в основном не знает о процедурной последовательности и последовательности сбора данных. Наконец, он, как правило, не очень занят методами анализа результатов и, в отличие от университетов, где приобретаются дорогостоящие программы, ему не хватает специальных компьютерных, психофизиологических и даже библиографических инструментов для подготовки окончательных докладов, которые могут быть представлены конгрессам или опубликованы в журналах, имеющих высокий импакт фактор.

Доктор Каракуэль считает, что в Испании, как и в мире, в спортивной психологии происходят различные изменения.

Во-первых, это касается разделения спортивной психологии и психологии физических упражнений, которая ориентирована на практику физической активности и изучения факторов повышения здоровья.

Во-вторых, в использовании принципов и методов спортивной психологии в работе со специалистами других профессий: от пилотов самолетов до актеров, музыкантов, рабочих и профессионалов самых разных областей и категорий и т. д.

Четвертое интервью с доктором Феликсом Гильеном [30], который был президентом FEPPD в период с 2003 по 2008 год и организовал Конгресс в Лас-Пальмас в 1997 году.

Феликс Гильен Гарсия-доктор психологии Университета Ла-Лагуна (1991), имеет 35-летний опыт преподавания в университетах

Ла-Лагуна и Лас-Пальмас-де-Гран-Канария. Он начал работать в университете с 1995 года, где преподавал широкий спектр предметов, таких как психология спорта, психосоциология спорта, психология соревнований и групповая динамика, психология физической активности и соревнований. Он был профессором магистерских и докторских программ в области спортивной психологии (Мадрид, Барселона, Севилья, Гавана). Он является автором книг: «Психология спорта в Испании в конце тысячелетия» (1999)[31], «Введение в спортивную психопедагогика» (2003)[32], «Физкультура, спорт и активный туризм» (2006) [33], «Психология тренера по спорту» (2007)[34], «Психология арбитража и спорта»(2003) [35] и имеет более 80-ти статей в национальных и международных журналах, которые связаны с психологией физической культуры и спорта [36].

Он участник национальных и международных конгрессов по психологии физических упражнений и спорта, доклады его выступлений доступны на его личной странице Университета [37].

Первоначально его интересы были сосредоточены на особых группах населения, качестве жизни и спортивной мотивации, а в последние годы он занимается вопросами, связанными с умственной активностью, позитивными чертами личности и самооффективностью [38].

В интервью, доктор Гильен отмечает, что значимым событием его становления как спортивного психолога стало участие вместе с небольшой группой заинтересованных в спортивной психологии коллег принять участие в VI Всемирном конгрессе по спортивной психологии, организованном Международным обществом спортивной психологии (ISSP).

При этом Гильен отмечает, что вся его деятельность связана со спортивной психологией Канарских островов. Развитие спортивной психологии на Канарских островах, имеет свои особенности, так как сложно понять трудности, с которыми приходится сталкиваться ученым и практикам, живя в небольшом регионе, составляющем всего 5% населения Испании. Это и удаленность от центров принятия решений (2000 км), экономические трудности, возможности связанные с развитием профессиональных отношений, участия в мероприятиях, доступа к обучению и т.д.

Несмотря на все вышеперечисленное, на Канарских островах психология спорта возникает 13 марта 1986 года, это дата основания Канарской Ассоциации спортивной психологии (ACAPDE), практически став одним из пионеров, второй ассоциацией, которая создается в Испании.

Инициативная группа возникает, вокруг дипломированных профессоров и студентов последних курсов в области психологии Университета Ла-Лагуны. Вначале деятельность ассоциации была направлена на чтение лекций по спортивной психологии, проведение курсов подготовки в данной дисциплине, в университете и общественных спортивных учреждениях острова.

Позже, в начале девяностых годов, создается Факультет Наук о Физической Активности и Спорта в Университете Лас-Пальмас-де-Гран-

Канария, возникает качественный и количественный прорыв, связанный с выпуском новых специалистов. Центр активности по развитию спортивной психологии перемещается на остров Гран-Канария.

Положительным фактором развития спортивной психологии в данном регионе является высокая научная публикационная активность, так как именно Канарская Ассоциация спортивной психологии (ACAPDE) выпускает больше всего как книг и глав книг, статей и материалов конференций на конгрессах.

Так же развитию спортивной психологии способствовала активность, связанная с многочисленными учебными и информационными мероприятиями, от Национального Конгресса до региональных встреч, переговоров, семинаров и т. д.

Несмотря на то, что Канарские острова самый немногочисленный по населению и размерам регион в Испании, в плане активности он стал одним из лидирующих в Испании. Примерами такой активности являются проводимые курсы для тренеров (1988–1990), по продолжительности равные магистерской программе, и специальная докторская программа (2004–2009) по спортивной психологии в течение четырех двухгодичных периодов.

Доктор Гильен считает, что главный вклад в развитие федерации в период его правления заключается во включении новых ассоциаций, таких как Мадридская, Кантабрии и других, а также сотрудничество с Галисийской ассоциацией. Эта работа предполагала включение ассоциаций северо-центральной части страны, поскольку до этого практически все ассоциации принадлежали Средиземноморской дуге.

Еще одним аспектом достижения является создание веб-сайта FEPA в качестве связующего элемента. Этот сайт не только предоставляет информацию, но и отражает то, что было сделано в каждой ассоциации.

Доктор Гильен указал на важную роль для развития федерации «Информационного бюллетеня», который был им разработан, и где помимо новостей, отражены также проблемы, над которыми работают члены федерации.

Так же актуальным направлением работы является продвижение молодых ученых и специалистов, содействие их большой известности на конгрессах, и необходимость их объединения в стиле Ассоциации молодых европейских исследователей и т. д.

Актуальным направлением является развитие сотрудничества с Латинской Америкой через существующие или новые партнерские отношения. В 2006 году начал работать Иbero-американский журнал психологии упражнений и спорта [39], возглавляемый доктором Гильеном.

Согласно доктору Гильену рождение Иbero-американского журнала психологии упражнений и спорта (FEPA) проистекает из его приверженности спортивной психологии и многим специалистам как в Испании, Португалии, так и во всей Латинской Америке. При этом он считает, что увеличение количества периодических изданий,

не влияет на качество, а даже улучшает это качество. Роль журнала в том, чтобы увидеть работу, которая развивается в определенной культурной и лингвистической среде, отраженной в публикациях.

Будущее развитие психологии, по его мнению, также связано с быстрым развитием, с разнообразным ландшафтом перед лицом новых проблем, которые возникают, и новых областей, которые открываются.

Говоря о будущем, он отметил, что необходимо выявить существующие проблемы, и одной из них является недостаток знаний в области спортивной психологии, которое существует среди всех вовлеченных в спорт людей. Поэтому одна из ключевых целей заключается в том, чтобы продолжать развивать психологическую компетентность среди всех агентов, погруженных в спорт посредством курсов и семинаров для спортсменов, судей, тренеров и спортивного персонала.

Также необходимо развитие целевого и прямого сотрудничества со спортивными федерациями, командами, тренерами, спортсменами и коллегами судей и другими специалистами.

Оптимальная модель это курсы для тренеров, на которых должны преподавать спортивные психологи, что, несомненно, позволит, с одной стороны, улучшить подготовку этих тренеров а, с другой стороны, улучшить сближение и, следовательно, повысит спрос на психологические консультации.

Важно так же быть ориентированным на научные проблемы этой области. Для этого является целесообразным поддержка докторских, специальных магистерских программ, а также специализированных курсов.

Различие между прикладными психологами и преподавателями или исследователями существует, но доктор Гильен подчеркивает, что между ними должен быть более широкий диалог и понимание вклада, который вносит каждый из них, поскольку этот взаимообмен всегда очень позитивный и обогащает и тех и других.

Несмотря на достаточный уровень развития спортивной психологии в Испании, на международном уровне она пока не обладает достаточным статусом по сравнению с другими странами. Поэтому необходимо более широкое участие во всех видах деятельности, таких, как международные конгрессы, проекты или периодические издания.

Представленная статья так же является одним из вкладов в международное сотрудничество, позволяющее познакомить российских коллег с развитием спортивной психологии в Испании и с мнениями Президентов FEPA на историю, развитие и будущие перспективы развития спортивной психологии в Испании и в мире.

### Список литературы

1. Historia // F.E.P.D: [site]. URL: <https://psicologiadeporte.eu/historia/> (date of access: 12.08.2021).
2. Cei, A., Serpa S. José Maria Cagigal: the Legacy of a Pioneer of Sport Psychology. DOI 10.7352/IJSP.2018.49.256 // International Journal of Sport Psychology. 2018. Vol. 49, Iss. 3. P. 256–266.

3. Gombau, M.C.S., Enrique, C.C. José Roig Ibáñez: Los Inicios de la Psicología del Deporte en España // Revista de historia de la psicología. 1998. Vol. 19, Iss. 2. P. 341–352.
4. Ferrer-Hombravella, J. Introducción al Estudio Psicológico de la Dinámica del Grupo Deportivo // Medicina de l'esport. 1976. Vol. 13, Iss. 50. P. 73–76.
5. Ferrer-Hombravella, J. Aspectos Psicósomáticos y Psicológicos de la Fatiga // Medicina de l'esport. 1971. Vol. 8, Iss. 30. P. 69–75.
6. Ferrer-Hombravella, J. Existe un Perfil Psicológico del Nadador? // Medicina de l'esport. 1970. Vol. 7, Iss. 28. P. 225–228.
7. Ferrer-Hombravella, J. Aspectos Psicodinámicos de la Competición Deportiva // Medicina de l'esport. 1969. Vol. 6, Iss. 21. P. 37–41.
8. Ferrer-Hombravella, J. Influencias Positivas de la Educación Física en la Evolución Psicológica del Pre-Adolescente // Medicina de l'esport. 1967. Vol. 4, Iss. 16. P. 233–236.
9. Antonelli, F., Ferrer-Hombravella J. Introducción al Estudio Psicológico de la Dinámica del Grupo Deportivo // Medicina de l'esport. 1966. Vol. 3, Iss. 11. P. 145–148.
10. Ferrer-Hombravella, J. Aportaciones a la Psicopatología Deportiva // Medicina de l'esport. 1966. Vol. 3, Iss. 10. P. 91–92.
11. Revista de Psicología del Deporte: [site]. URL: <https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/about> (date of access: 25.07.2021).
12. Entrevista / F. Guillén [et. al.] // F.E.P.D: [site]. URL: <https://psicologiadeporte.eu/entrevistas/> (date of access: 25.07.2021).
13. Riera J. Entrevista // F.E.P.D: [site]. URL: <https://psicologiadeporte.eu/entrevista-al-dr-joan-riera-primer-presidente-de-la-fepd/> (date of access: 13.08.2021).
14. Riera, J.R. Introducción a la Psicología del Deporte. Barcelona: Martínez Roca, 1985. 190 p.
15. Riera, J.R. Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas. Barcelona: Inde, 1989. P. 122.
16. Riera, J.R. Estrategia, Táctica y Técnica Deportivas // Apunts. Educació Física i Esports, 1995. Vol. 39. P. 45–56.
17. Riera, J.R. Habilidades deportivas, habilidades humanas // Apunts. Educació Física i Esports. 2001. Vol. 2, Iss. 64. P. 46–53.
18. Cruz, J. La Psicología del Deporte se Debe Entender en un Sentido Amplio // F.E.P.D: [site]. URL: <https://psicologiadeporte.eu/jaume-cruz-presidente-fepd-91-95-la-psicologia-del-deporte-se-debe-entender-en-un-sentido-amplio/> (date of access: 25.07.2021).
19. Psicología del Deporte. Aplicaciones y Perspectivas / eds. J. Riera, J. Cruz. Barcelona: Martínez Roca, 1991. 124 p.
20. Cruz, J. Psicología del Deporte. Madrid: Síntesis, 1997.
21. Cruz, J., Más A.G. Historia Conceptual de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte en España // Revista de Historia de la Psicología. 1996. Vol. 17, Iss. 3. P. 113–120.
22. Cruz, J., Cantón E. Desarrollo Histórico y Perspectivas de la Psicología del Deporte en España // Revista de Psicología del Deporte. 1992. Vol. 1, Iss. 1. P. 53–61.
23. Cruz, J. Factores Motivacionales en el Deporte Infantil y Asesoramiento Psicológico a Entrenadores y Padres // Psicología del Deporte / ed. by J. Cruz. Madrid: Síntesis, 1997. P. 147–176.
24. Cruz, J. Causes de la Violència en l'Esport Infantil i Intervencions Psicològiques per a Promoure el Fairplay // Actes de les VII Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport. Barcelona: ACPE, 1992. P. 159–166.
25. Cruz, J. L'assessorament Psicològic a Entrenadors: Experiència en Bàsquet D'iniciació // Apunts: Educació Física i Esports. 1994. Vol. 35. P. 5–14.
26. Identificación de Conductas, Actitudes y Valores Relacionadas con el Fairplay en Deportistas Jóvenes. Informe Final del Proyecto / J. Cruz [et. al.] // Valores sociales y deporte: fair-play versus violencia. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 1996. P. 37–67.
27. Identificación de Valores Relevantes en Jugadores Jóvenes de Fútbol / J. Cruz [et. al.] // Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte. 1991. Vol. 19. P. 81–99.

28. Cruz, J., Garcia Mas, A. 2016. International Histories and Contemporary Perspectives: Spain // In Schinke, R. J., McGannon, K. R. y Smith, B. (Editores) Routledge International Handbook of Sport Psychology, pp. 91–99. UK: Routledge. ISBN: 9781138022423.
29. Caracuel, J.C. Entrevista // F.E.P.D: [site]. URL: <https://psicologiadeporte.eu/entrevista-al-dr-j-c-caracuel-presidente-de-la-fepd-del-99-al-2003> (date of access: 25.07.2021).
30. Guillén, F. La Psicología del Deporte Tiene un Rápido Desarrollo // F.E.P.D: [site]. URL: <https://psicologiadeporte.eu/felix-guillen-presidente-fepd-2003-2008-la-psicologia-del-deporte-tiene-un-rapido-desarrollo/> (date of access: 25.07.2021).
31. La Psicología del Deporte en España al Final del Milenio / ed. F. Guillén. Las Palmas de Gran Canaria: Univ. de Las Palmas de Gran Canaria, 1999. 646 p.
32. Guillén, F. Introducción a la Psicopedagogía del Deporte. Colombia: Kinesis, 2003. 236 p.
33. Educación Física, Deporte y Turismo Activo / eds. U. Castro [et al.]. Las Palmas de Gran Canaria: Anaga, 2006. 446 p.
34. Psicología del Entrenador Deportivo / eds. F. Guillén, M. Bara. Sevilla: Wanceulen, 2007. 319 p.
35. Psicología del Arbitraje y del Juicio Deportivo / ed. by F. Guillén. Barcelona: Inde, 2003. 201 p.
36. Guillén, F., Martínez J. Autoconfianza // Introducción a la Psicología del Deporte / R. Berengüi, J. López-Walle. Madrid: Editorial EOS, 2018. P. 155–180.
37. Félix Guillén García. URL: <https://www.personales.ulpgc.es/fguillen.dps/?opt=inicio> (date of access: 29.07.2021).
38. Guillén, F., Urrea Y. Psicología Positiva y Mental Toughness en Deportistas con Discapacidad // Psicología aplicada al deporte adaptado / J. Segura. Barcelona: Editorial UOC, 2016. P. 140–153.
39. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte: [site]. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=8683> (date of access: 29.07.2021).

## Reference

1. Federación Española de Psicología del Deporte. (2021, August 21). *Historia*. <https://psicologiadeporte.eu/historia>. (In Spanish).
2. Cei, A., & Serpa, S. (2018). José Maria Cagigal: the Legacy of a Pioneer of Sport Psychology. *International Journal of Sport Psychology*, 49(3), 256–266. DOI 10.7352/IJSP.2018.49.256. (In Spanish).
3. Gombau, M. C. S., & Enrique, C. C., (1998). José Roig Ibáñez: Los Inicios de la Psicología del Deporte en España. *Revista de historia de la psicología*, 19(2), 341–352. (In Spanish).
4. Ferrer-Hombravella, J. (1976). Introducción al Estudio Psicológico de la Dinámica del Grupo Deportivo. *Medicina de l'esport*, 13(50), 73–76. (In Spanish).
5. Ferrer-Hombravella, J. (1971). Aspectos Psicossomáticos y Psicológicos de la Fatiga. *Medicina de l'esport*, 8(30), 69–75. (In Spanish).
6. Ferrer-Hombravella, J. (1970). Existe un Perfil Psicológico del Nadador? *Medicina de l'esport*, 7(28), 225–228. (In Spanish).
7. Ferrer-Hombravella, J. (1969). Aspectos Psicodinámicos de la Competición Deportiva *Medicina de l'esport*, 6(21), 37–41. (In Spanish).
8. Ferrer-Hombravella, J. (1967). Influencias Positivas de la Educación Física en la Evolución Psicológica del Pre-Adolescente. *Medicina de l'esport*, 4(16), 233–236. (In Spanish).
9. Antonelli, F., & Ferrer-Hombravella, J. (1966). Introducción al Estudio Psicológico de la Dinámica del Grupo Deportivo. *Medicina de l'esport*, 3(11), 145–148. (In Spanish).
10. Ferrer-Hombravella, J. (1966). Aportaciones a la Psicopatología Deportiva. *Medicina de l'esport*, 3(10), 91–92. (In Spanish).
11. *About the Journal*. Revista de Psicología del Deporte. Retrieved September 25, 2021, from <https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/about>. (In Spanish).

12. Federación Española de Psicología del Deporte. (2021, September 25). *Entrevista*. <https://psicologiadeporte.eu/entrevistas>. (In Spanish).
13. Federación Española de Psicología del Deporte. (2021, August 13). *Entrevista al Dr. Joan Riera, primer presidente de la FEPD*. <https://psicologiadeporte.eu/entrevista-al-dr-joan-riera-primer-presidente-de-la-fepd>. (In Spanish).
14. Riera, J. R. (1985). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Martínez Roca. (In Spanish).
15. Riera, J. R. (1989). *Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas*. Inde. (In Spanish).
16. Riera, J. R. (1995). Estrategia, Táctica y Técnica Deportivas. *Apunts. Educació Física i Esports*, 39, 45–56. (In Spanish).
17. Riera, J. R. (2001). Habilidades deportivas, habilidades humanas. *Apunts. Educació Física i Esports*, 2(64), 46–53. (In Spanish).
18. Federación Española de Psicología del Deporte. (2021, September 25). *Cruz J. La Psicología del Deporte se Debe Entender en un Sentido Amplio*. <https://psicologiadeporte.eu/jaume-cruz-presidente-fepd-91-95-la-psicologia-del-deporte-se-debe-entender-en-un-sentido-amplio>. (In Spanish).
19. Riera, J., & Cruz, J. (Eds.). (1991). *Psicología del Deporte. Aplicaciones y Perspectivas*. Martínez Roca. (In Spanish).
20. Cruz, J. (1997). *Psicología del Deporte*. Síntesis. (In Spanish).
21. Cruz, J., & Más, A. G. (1996). Historia Conceptual de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte en España. *Revista de Historia de la Psicología*, 17(3), 113–120. (In Spanish).
22. Cruz, J. (1992). Cantón E. Desarrollo Histórico y Perspectivas de la Psicología del Deporte en España. *Revista de Psicología del Deporte*, 1(1), 53–61. (In Spanish).
23. Cruz, J. (1997). Factores Motivacionales en el Deporte Infantil y Asesoramiento Psicológico a Entrenadores y Padres. In J. Cruz (Ed.). *Psicología del Deporte* (pp. 147–176). Síntesis. (In Spanish).
24. Cruz, J. (1992). Causes de la Violència en l'Esport Infantil i Intervencions Psicològiques per a Promoure el Fairplay. In *Actes de les VII Jornades de l'Associació Catalana de Psicologia de l'Esport* (pp. 159–166). ACPE. (In Spanish).
25. Cruz, J. (1994). L'assessorament Psicològic a Entrenadors: Experiència en Bàsquet D'iniciació. *Apunts: Educació Física i Esports*, 35, 5–14. (In Spanish).
26. Cruz, J., Capdevila, L., Boixadós, M., Pintanel, M., Alonso, C., Mimbbrero, J. & Torregrosa, M. (1996). Identificación de Conductas, Actitudes y Valores Relacionadas con el Fairplay en Deportistas Jóvenes. Informe Final del Proyecto. In *Valores sociales y deporte: fair-play versus violencia* (pp. 37–67). Consejo Superior de Deportes. (In Spanish).
27. Cruz, J., Boixadós, M., Valiente, L., Ruiz, A., Arbona, P., Molons, Z., Call, J., Berbel, G., & Capdevila, L. (1991). Identificación de Valores Relevantes en Jugadores Jóvenes de Fútbol. *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte*, 19, 81–99. (In Spanish).
28. Cruz, J., García Mas, A. 2016. International Histories and Contemporary Perspectives: Spain // In Schinke, R. J., McGannon, K. R. y Smith, B. (Editores) *Routledge International Handbook of Sport Psychology*, pp. 91–99. UK: Routledge. ISBN: 9781138022423.
29. Federación Española de Psicología del Deporte. (2021, September 25). *Entrevista al Dr. J. C. Caracuel, presidente de la FEPD 99–2003*. <https://psicologiadeporte.eu/entrevista-al-dr-j-c-caracuel-presidente-de-la-fepd-del-99-al-2003>. (In Spanish).
30. Federación Española de Psicología del Deporte. (2021, September 25). *Guillén F. La Psicología del Deporte Tiene un Rápido Desarrollo*. <https://psicologiadeporte.eu/felix-guillen-presidente-fepd-2003-2008-la-psicologia-del-deporte-tiene-un-rapido-desarrollo>. (In Spanish).
31. Guillén, F. (Ed.) (1999). *La Psicología del Deporte en España al Final del Milenio*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. (In Spanish).
32. Guillén, F. (2003). *Introducción a la Psicopedagogía del Deporte*. Kinesis. (In Spanish).

33. Castro, U., González, A., Guillen, F., & Moreno, J. H. (Eds.). (2006). *Educación Física, Deporte y Turismo Activo*. Anaga. (In Spanish).

34. Guillén, F., & Bara, M. (Eds.). (2007). *Psicología del Entrenador Deportivo*. Wanceulen. (In Spanish).

35. Guillén, F. (Ed.). (2003). *Psicología del Arbitraje y del Juicio Deportivo*. Inde. (In Spanish).

36. Guillén, F., & Martínez, J. (2018). Autoconfianza. In R. Berengüi, & J. López-Walle, *Introducción a la Psicología del Deporte*. (pp. 155–180). Editorial EOS. (In Spanish).

37. Félix Guillén García (<https://www.personales.ulpgc.es/fguillen.dps/?opt=inicio>). (In Spanish).

38. Guillén, F., & Urrea, Y. (2016). Psicología Positiva y Mental Toughness en Deportistas con Discapacidad. In J. Segura, *Psicología aplicada al deporte adaptado* (pp. 140–153). Editorial UOC. (In Spanish).

39. Dialnet. (2021, September 29). *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=8683>. (In Spanish).

#### Информация об авторах / Information about the authors

**Хоакин Диас Родригес** – Президент Испанской федерации спортивной психологии; [quinichi@hotmail.com](mailto:quinichi@hotmail.com)

**Давид Перис-Делькампо** – профессор Университета Валенсии; [davidperisdelpcampo@hotmail.com](mailto:davidperisdelpcampo@hotmail.com)

**Алексе Гарсия Мас** – профессор Университета Балеарских островов; [alex.garcia@uib.es](mailto:alex.garcia@uib.es)

**Joaquín Diaz Rodriguez** – President of the Spanish Federation of Sports Psychology, [quinichi@hotmail.com](mailto:quinichi@hotmail.com)

**David Paris-Delcampo** – PhD (Psychology), Professor at the University of Valencia; [davidperisdelpcampo@hotmail.com](mailto:davidperisdelpcampo@hotmail.com)

**Alex-Garcia Mas** – PhD (Psychology), Full Professor at University of the Balearic Islands; [alex.garcia@uib.es](mailto:alex.garcia@uib.es)

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 16.08.2021*

*Принята к публикации / Accepted: 06.09.2021*



УДК 159.99

**REVIEW OF THE SPEECHES OF THE PARTICIPANTS  
OF THE ROUND TABLE “DEVELOPMENT  
OF INTERNATIONAL COOPERATION IN THE FIELD  
OF SPORTS PSYCHOLOGY”**

**L.N. Rogaleva<sup>1</sup>, L.G. Ulyayeva<sup>2</sup>, F. Noce<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

<sup>2</sup>Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

<sup>4</sup>Federal University of Minas Gerais, Brazil

**Abstract.** The article presents the materials of the speeches of the of the round table participants that was held within the framework of the international scientific and practical online conference “Sports psychology in the intercultural space”. For the first time in many years, members of the Association of Sports Psychologists of Russia and the CIS countries were able to meet with representatives of the Managing Council of the International Society of Sports Psychology (ISSP) to build a dialogue and cooperation. The article presents the original materials of the participants of the round table, including various aspects of the organizational and practical work of the members of the ISSP Managing Council together with other international associations and federations. Each speaker’s report was devoted to a specific topic. At the same time, all the reports complement each other and allow us to understand the current trends in the development of sports psychology in the world. During the round table, the activities of sports psychology associations in Russia, China and India are most fully revealed. An educational project for training specialists in the field of sports and physical exercises initiated by the European Federation of Sports Psychology more than 25 years ago is also considered. The Past President of ISSP Gangyan Si made a report on the initiatives of the ISSP “Think Tank” Center related to the mental health of athletes. The work of ISSP on international certification of specialists in the field of sports psychology is presented in the reports of Chris Harwood and Franco Noce. Professor Daniel Gucciardi made a video presentation about his vision of the main problems in the field of sports psychology and the important role of promoting open science.

**Keywords:** The International Society of Sports Psychology, Intercultural Sports Psychology, international meeting.

**For citation:** Rogaleva L.N., Ulyayeva L.G., Noce F. Review of the speeches of the participants of the round table “Development of international cooperation in the field of sports psychology” // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1–2. P. 24–41.

© Rogaleva L., Ulyayeva L., Noce F., 2021

## ОБЗОР ВЫСТУПЛЕНИЙ УЧАСТНИКОВ КРУГЛОГО СТОЛА «РАЗВИТИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ»

Л. Н. Рогалева<sup>1</sup>, Л. Г. Уляева<sup>2</sup>, F. Nocerone<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

<sup>2</sup> Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

<sup>3</sup> Федеральный университет Минас-Жерайс, Белу-Оризонти, Бразилия

**Аннотация.** В статье представлены материалы выступлений участников круглого стола, проведенного в рамках международной научно-практической онлайн-конференции «Спортивная психология в межкультурном пространстве». Впервые за долгие годы члены Ассоциации спортивных психологов России и стран СНГ смогли встретиться с представителями Управляющего совета Международного общества спортивной психологии (ISSP) для выстраивания диалога и сотрудничества. В статье представлены оригинальные материалы участников круглого стола, включающие разные аспекты проводимой организационной и практической работы членов Управляющего совета ISSP совместно с другими международными ассоциациями и федерациями. Каждый доклад выступающего был посвящен конкретной теме, в то же время все доклады дополняют друг друга и позволяют понять современные тенденции развития спортивной психологии в мире. В ходе круглого стола наиболее была раскрыта деятельность ассоциаций спортивной психологии в России, Китае и Индии, так же был рассмотрен образовательный проект по подготовке специалистов в области спорта и физических упражнений, инициированный Европейской федерацией спортивной психологии более 25 лет назад. Паст-президент ISSP Gangyan Si сделал доклад о проводимых инициативах «Think Tank» ISSP, связанном с вопросами психического здоровья спортсменов. О работе ISSP по международной сертификации специалистов в области психологии спорта рассказали Chris Harwood и Franco Nocerone.

Daniel Gucciardi в рамках видео-презентации представил свое видение основных проблем в развитии спортивной психологии и продвижении идей «открытой науки».

**Ключевые слова.** Международное общество спортивной психологии, межкультурная спортивная психология, международная встреча.

**Для цитирования:** Л.Г. Уляева, Л.Н. Рогалева, F. Nocerone. Обзор выступлений участников круглого стола «Развитие международного сотрудничества в области спортивной психологии» // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1–2. № 1. С. 24–41.

In December 2020, the conference “Sports Psychology in the intercultural space” was held at the Ural Federal University, within the framework of which a round table was organized by the members of the Association of Sports Psychologists of Russia and CIS Countries (ASP) with the mem-

bers of the governing Council of the International Society of Sports Psychology (ISSP).

The conference was opened by V. A. Koksharov, the rector of the Ural Federal University. In his welcoming speech he noted that the conference was being held on the eve of the celebration of the 100th anniversary of the Ural Federal University, which is one of the largest Russian and International centers for training specialists of various profiles.

The University is preparing to host the XXXII World Summer Universiade of Students in 2023, as a support in the development of student sports and sports science has always been one of the priorities of the University.

The moderator of the round table was L. N. Rogaleva, a member of the Presidium of the Association of Sports Psychologists (ASP), Associate Professor of the Ural Federal University.

The opening of the round table began with the welcoming words of the honorary member of the Association of Sports Psychologists G. D. Gorbunov, the Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, who was being elected as a member of the Directorate of the European Federation of Sports Psychology and Motor Activity (FEPSAC) for twelve years.

G. D. Gorbunov wished success to the international forum and noted that within the framework of large-scale events it is possible to establish long-term professional ties between specialists from different countries.

The first report “Past, Present, Future of the Russian Association of Sports Psychologists and the CIS countries” was presented by L. Gayazovna Ulyaeva, the President of the Association of Sports Psychologists, Candidate of Psychology, Associate Professor, Moscow [1].

In her report, L. G. Ulyaeva revealed the goals and activities of the Association of sports psychologists of Russia and the CIS countries, which are developed in accordance with the requirements for professional psychological communities and are a continuation of the best traditions of the Russian school of sports psychology. Among the founders of the Association there are the founders of sports psychology schools: G. D. Gorbunov [2], A. V. Rodionov [3], S. D. Neverkovich [4], G. B. Gorskaya [5].

L. G. Ulyaeva emphasized that the mission of the ASP is to promote the development and self-realization of the individual in the field of physical culture and sports, and the priority area of the Association’s activities is psychological education and education, information and analytical work, scientific and methodological support, cooperation in the field of scientific research, coordination of the activities of practical psychologists, health psychology, mass sports, fitness and international cooperation.

Currently, the ASP includes representatives from 15 regions of Russia, as well as sports psychologists from neighboring countries. ASP members conduct professional activities in leading educational institutions and sports organizations.

In her report, special attention was paid to the historical contribution of Russian scientists P. A. Rudik, A. Ts. Puni, N. A. Bernstein and their followers to the development of sports psychology in Russia. The leading Rus-

sian scientific schools that train sports psychologists and conduct scientific research were presented, the priority areas of practical work of sports psychologists in the preparation of athletes at all stages of their sports career were revealed, and the importance of the work of sports psychologists with parents, sports managers and managers was also pointed out.

L. G. Ulyaeva stressed that the important role of the association is to create new opportunities for the international exchange of experience and achievements in the field of sports psychology, as well as the development of international relations.

The next speaker from the International Society of Sports Psychology (ISSP) was the Past President of ISSP, Professor Gangyan Si (Hong Kong Institute of Sports, Hong Kong, China). He congratulated the participants of the conference and the round table and expressed his opinion that the conference is a good chance to share knowledge and ongoing work in the field of world sports psychology.

The report of Gangyan Si included two parts, the first part was on the topic “Think Tank” Center of the International Society of Sports Psychology (ISSP)” and the second part was on the topic “Activities of the Chinese Association of Sports Psychology (CASP)”.

The ISSP “Think Tank” Center is a new initiative in the strategic plan of the International Society of Sports Psychology (ISSP).

From the ISSP’s point of view, the “Think Tank” center has several goals: (1) to develop those initiatives that can help its members; (2) to play an active role in uniting sports psychology societies and associations in the world; and (3) to include key topics in the world agenda in the field of sports psychology.

In 2018 and 2019, the “Think Tank” Center held two meetings devoted to the mental health of athletes, which consisted in summarizing the opinions of expert groups of ISSP, FEPSAC, the Association of Applied Sports Psychology (AASP), the Asia-South Pacific Association of Sports Psychology (ASPASP) and the United States Olympic and Paralympic Committee (USOPC).

Based on the held meetings, two consensus statements were published in support of the mental health of athletes of the highest sports skill who are participating in the Olympic/Paralympic quadrennial. The materials of the meeting were published in the journal ISSP [6].

These statements serve as a guide for conducting research and developing practice, summarizing the current state, problems and future directions of preserving the mental health of athletes [7].

In particular, the statements note that the changes associated with the pandemic have provided psychologists involved in sports and physical exercise with many problems and opportunities related to sports training, physical activity and health [8].

During the pandemic period and after it, psychological consultants working with elite athletes noted an increasing number of requests related to how to adapt to new living conditions and changes associated with the pandemic, based on national conditions and regional responses to the pandemic.

The requests ranged from the personal and sporting problems to problems related to social isolation, career expectations, uncertainty of the qualification process, as well as limited access to training bases and training partners.

In connection with the ongoing challenges, sports psychologists have developed approaches that are common to all and the specific ones for different regions in solving the problems of athletes during the pandemic.

Among the general approaches, the strategy aimed at discussing the problems of athletes, regarding what they feel and think, was recognized as the key one. For this purpose, online consultations or off-line consultations were used.

The purpose of the consultation was to encourage athletes to express their problems, fears, frustrations and insecurities, first state them, and then start preparing to solve problems as more information becomes available.

The openness also meant encouraging effective communication between sports men and those who worked with them both in sports organizations and in the process of communication with family or friends.

It was important to pay attention to the need to strengthen relations and unite the members of each sports team in difficult moments.

The second part of Gangyan Si's message concerned the activities of the Chinese Association of Sports Psychology (CASP), which is a professional organization under the Chinese Society of Sports Science and consists of about 500 members. The members of the association are mainly professors and graduate students of universities, as well as some full-time consultants in applied sports psychology. CASP has its own accreditation system for sports psychology consultants.

There are about 10 universities in China that offer doctoral programs in sports and exercise psychology, more than 30 universities that have master's programs in sports psychology, and 5 Sports Universities that offer a bachelor's program in the specialty «Psychology of Sports and Exercise».

CASP cooperates with the Chinese Olympic Committee to support the national teams of China and sports psychologists have been involved in the preparation of athletes for the Olympic Games since 2004.

Currently, Chinese sports psychology consultants are working with more than 20 teams that are preparing for the 2020 Olympic Games in Tokyo and for the 2022 Winter Olympic Games in Beijing.

Answering questions, Gangyan Si noted that many textbooks on sports psychology in China in the 1980s were based on translations of Russian textbooks on sports science and sports psychology, so the experience of Russian scientists, as well as the experience of other countries in Europe and the United States is extremely relevant for Chinese scientists. Currently, Chinese scientists, on the one hand, integrate the experience of foreign countries, and on the other hand, broadcast their research results, which are increasingly recognized in the world, ensuring the development of world sports psychology.

The following report was presented by Jolly Roy, Professor in the field of Sports Psychology (Center for Sports Science, Sri Ramachandra Institute of Higher Education and Research, Chennai, India).

In her report on the topic “The role and scale of sports psychology in India”, she drew attention to the applied aspects of the work of sports psychologists in India.

First of all, she noted that India is a multicultural country with a developing economy, where there are different languages, religions; there is a great diversity both in sports and in the psychology of people.

At the same time, despite the existing differences, there are common approaches in professional practice, especially in the applied aspects of the work of sports psychologists, while many areas of work in India are similar to those that exist in other countries, in particular, there is as teaching as consulting and research.

Jolly Roy noted that her institute has a program for students. It allows them to prepare students for both the role of consulting psychologists and for the role of researchers in the field of sports psychology.

There are also programs for training coaches who are students of sports psychology programs, taking into account the specifics of sports. They also receive certain skills of working with athletes.

Jolly Roy stressed that educational programs in sports psychology are being developed not only for universities, but also for coaches with the subsequent issuance of certificates.

In addition, the work of sports psychologists is not limited to sports, but is also focused on physical culture, on strengthening the link between physical activity and mental health. In mental health programs, an important component is the orientation of students to achieve a balance of stress and energy, to develop an optimal comfort zone.

Jolly Roy’s presentation reflects the main areas of work of sports psychologist:

1. Teaching: training of coaches; orientation of specialists in the field of sports to sports psychology; advanced training courses in sports psychology; certification courses; master classes; seminars.

2. Education: knowledge exchange, activity-based learning, orientation to the technique of sports psychology.

3. Conducting research includes: postgraduate studies, funded research, cross-cultural research at universities/institutes, interdisciplinary research projects, knowledge exchange on special projects, preparation of publications, presentations, posters and organization of webinars.

4. Conducting psychological consultations in sections: increasing physical activity, physical exercises and mental health, clinical problems, psychological well-being and health, improving the quality of life.

5. Organization of development programs to increase productivity: training for the development of psychological skills, the stress-energy balance program, the program for creating conditions for a psychological mood and entering the optimal training zone.

In more detail, Jolly Roy focused on the work of sports psychologists in medical institutions that work with athletes who have been injured. She noted that an injury is often considered by athletes as a hopeless situation leading to the end of a sports career, so the help of psychologists is extremely relevant to them at this time.

The work carried out with athletes solves various complementary tasks.

The first task concerns the normalization of the psychological state of athletes, their acceptance of the situation and faith in receiving adequate medical care. This task is achieved through the correction of negative and non-constructive thoughts after injuries. The unfounded thoughts of athletes include such as, “the situation is hopeless”, “injury is a sign of weakness”, “injuries must be hidden”, “my career is over for me” and “the contract may be interrupted”.

The activity of a sports psychologist is to help athletes accept their emotions in the current situation, believe in medical care and form trust in the medical staff.

The second task is to train athletes in recovery skills, understanding the need for them to follow the instructions and the desire to work in the rehabilitation process. It is important to organize a feedback that allows you to get the necessary information about the recovery process. At this stage, a sports psychologist trains athletes to understand the goals of rehabilitation, stimulates their motivation and inclusion in the rehabilitation process, to form their greater activity, desire to fulfill prescriptions and instructions, to receive useful information, which will ultimately ensure the progress in rehabilitation.

The third task is related to the training of athletes in various psychological techniques and methods that help them go through the process of rehabilitation after injuries (overcoming difficulties). Usually, the following psychological methods are used at this stage: relaxation exercises (yoga recovery techniques, relaxation), calming techniques, goal setting, visualization, talking to yourself.

The fourth task is to advise athletes. Consultations are necessary for athletes due to the fact that they experience a lot in the process of recovering from injury. Therefore, at this stage, the role of a psychologist is relevant as an adviser who conducts individual counseling (if it is necessary), expresses psychological support and sympathy.

The fifth task is focused on helping athletes master the regulation of emotions, developing strategies for athletes to manage their emotional states.

The sixth task is related to the organization by a psychologist a group of help and support for athletes. During solving this task, a sports psychologist performs the role of a facilitator: he organizes support groups for the exchange and discussion of problems, fears and difficulties. Such work is necessary so that athletes can realize that others may also have the same problems, so that athletes can share their problems and look for the ways to solve them together.

Next, Jolly Roy told about her work as a sports psychologist in Malaysia with highly qualified athletes.

She has noted that in the framework of working with athletes, she pays special attention to the following aspects: planning, evaluating the basic characteristics of athletes and their sports performance, conducting team discussions and conducting individual consultations of athletes, assessing basic needs. Intervention – support, for example, consists in developing concentration and increasing awareness, etc. [9].

Answering the questions received from the audience, Jolly Roy noted that there is a great ethnic diversity among athletes in India and Malaysia, so it is necessary to focus on overcoming ethnic and cultural differences, which can increase interest in work.

According to Jolly Roy, a promising area of work in India is the integrated use of psychology, physiotherapy, nutrition methods in working with athletes, which is achieved by the joint work of sports psychologists with other specialists.

It is also important to work with young athletes. Though the use of psych techniques in sports varies depending on the sport, however, they have a common basis; this is a job for concentration, meditation, balance, technique changes of unproductive thoughts, etc.

The main focus in the practical work of psychologists is always associated with the fixation on the strengths of the athlete, as well as psych machine training and development of the controlled stress balance [10].

Then a member of the ISSP Managing Council, Professor Daniel Gucciardi (Curtin University (Australia)), made a video presentation on the topic “My thoughts on key trends and discussions in the field of sports and exercise psychology...”, in which he briefly spoke about himself and his scientific interests, and then focused on those aspects that he considers relevant at the present time.

The first aspect concerns the formulations of the concepts existing in the psychology of sports and physical exercises.

What is contained in the definition of the concept? “...cognitive symbols (or abstract terms) that define the features, attributes or characteristics of a phenomenon in the real or phenomenological world, which they are intended to represent, and which distinguish them from other related phenomena” [11].

According to Daniel Gucciardi, concepts are fundamental for performing high-quality scientific research and obtaining reliable scientific data, both in theory and in practice.

The definition of the concepts that we study and that underlie the psychology of sports and physical exercises are often much generalized and therefore are not adequate enough for both science and practice. Therefore, with a weak conceptual apparatus, our efforts to translate them into effective methods often fail.

The criticism is that researchers define concepts as the result or cause of another concept? For example, if we consider that “resilience is like



the ability to use personal qualities to resist pressure” [12], or “a psychological resource similar to a state that is purposeful, flexible and effective in nature for carrying out and maintaining purposeful actions” [13], then we give an inadequate definition.

Because in this case, we are mixing personal qualities or a certain set of human qualities with what these qualities allow a person to do.

At the same time, according to D. Gucciardi, there is no information about the exact nature of these personal qualities, in other words, what exactly will constitute stability and what will not constitute stability.

We cannot test this definition empirically, because the relationship between personal qualities and their results is assumed to be true by definition. At the same time, D. Gucciardi noted that he is not personally immune himself from his own criticism.

In particular, the criticism concerns his own work on the concept of mental stability, in which he used self-critical analysis to revise this definition in such a way as to advance in clarifying the necessary and sufficient conditions of the concept [14].

D. Gucciardi believes that his view on the role of definitions in sports psychology is not perfect, but this view can be useful for increasing the work with concepts and will help to advance the development of sports psychology forward.

Then the Professor Gucciardi said that in the process of preparing several systematic reviews and meta-analyses of interventions aimed at optimizing human activity and improving health over the past five years [15, 16], therefore, he highlighted such an aspect as the low quality of reporting in primary studies published in the field of sports psychology. From an empirical point of view, readers need a sufficient amount of information about the methodological protocol so that they can assess the quality of the work and the conclusions drawn from this data.

The scientist believes that practitioners cannot apply the results obtained in the absence of complete information about what exactly was done and how it was done, what kind of intervention was done and why it provided this or that effect.

Thus, to solve this problem, existing guidelines can be useful for researchers who are interested in optimizing the quality of their reports can be useful, which can be posted on the Equator Network website.

As an example, this site provides guidelines for reporting on the main types of studies: observational, randomized, control studies, clinical case reports, systematic reviews and meta-analyses. These are just some of them [17].

D. Gucciardi noted that he and his team use these recommendations to think through key elements when planning research, as well as to accurately determine what will be reported in the published documents.

Applied researchers, for example, can use a checklist together with a systematization of behavior change methods to clearly think about the nature of their intervention, as well as how best to communicate this information to readers.

The third aspect concerns the Open Science movement, which is gaining huge popularity in psychology and in many other fields of science, primarily as a result of the widespread inability to reproduce results that are generally recognized by the scientific community.

Open science in a broad sense is designed to support the openness, integrity, reproducibility of scientific research through research materials and processes that are available to everyone free of charge.

Providing access to the source data of the analytical code or copies of our research papers are all examples of open science and practice. Open science has many advantages, including learning from other approaches and optimizing the scientific process, especially when it comes to statistical synthesis of research, because access to data can be quite difficult when they are not sufficiently reported in primary research.

The Open Science framework is a free open source project management that helps researchers or research groups work on projects privately or makes the entire project publicly available for wide distribution.

The Professor Gucciardi drew attention to the fact that, unfortunately, researchers in the field of sports and exercise psychology are in no hurry to participate in the movement for open science. But this trend is changing rapidly. Therefore, he believes that his personal page [18] can just become an example of supporting the project-open science, on which he and his colleagues have previously registered their research and made elements of research processes available to the wider community.

The next presentation at the round table was presented by Athanasius Papaioannou, a member of the European Federation of Sports Psychology, Professor, University of Thessaly, Volos (Greece).

The report by A. Papaioannou is “International intensive course of European leadership in the psychology of sports and physical exercise: initiative of the European Federation for Sports Psychology (FEPSAC)”.

The Professor A. Papaioannou noted that FEPSAC was founded in 1969 and it is a very old organization whose goal is to promote scientific, professional and educational work in the field of sports psychology [19].

One of the main activities of FEPSAC is the organization of congresses and conferences. Every 2 years, FEPSAC organizes its own congress. The last congress in Munster (Germany) was attended by more than 900 participants. The next congresses will be held “in Padua, Italy, on July 11–16, 2022 under the title” Psychology of sports, exercise and performance: challenges and opportunities in a changing world” [20], and then in 2024 in Innsbruck (Austria).

FEPSAC publishes its journal “Psychology of Sports and Physical Exercises” [21] and supports and sponsors national conferences on the psychology of sports and physical exercises in Europe, organizes educational courses, takes the initiative to publish books, supports students and young specialists in the field of sports psychology. In 2018, the certification of Specialists in applied sports psychology was opened, which has already certified 12 practicing specialists.

Then A. Papaioannou told about the history of the development of the European Master's Degree in Sports and Exercise Psychology (EMSSEP), which was organized on the initiative of FEPSAC and which is already 25 years old [22].

The European Master's Degree in Sports and Exercise Psychology (EMSSEP) was established with the support of a consortium of 12 European universities (1996–2021), such as the Catholic University of Leuven, Belgium; the University of Copenhagen, Denmark; the University of Jyväskylä, Finland; the University of Montpellier, France; the University of Leipzig, Germany; the University of Thessaly, Greece; the Free University of Amsterdam, the Netherlands; the Technical University of Lisbon, Portugal; the Autonomous University of Barcelona, Spain; Lund University, Sweden; Halmstad University College, Sweden; Norwegian School of Sports Sciences, Oslo; Norway (until 2012, since 2016: the University of Inland Norway).

Among the program coordinators were Yves Vanden Aweele (University of Leuven, Belgium; in 1996–2002, Taru Lintunen, University of Jyväskylä, Finland, in 2002–2005, Erwin Aplitz (Lund, Sweden, in 2006–2014), Athanasios Papaioannou University, Thessaly, Greece in 2016–2020, Anne-Marie Elbe of the University of Leipzig, Germany from 2021 to the present.

The intensive course includes a general curriculum in sports and exercise psychology (semester 1), a 2-week or 1-week intensive course with the participation of students and teachers of all network universities (language: English), distance learning in one of the network universities (semester 2).

Every year (since 2014), the teachers and students of the consortium moved to the host university, which organized an intensive course lasting from 6 to 20 days. Since 1996, more than 800 graduate students from all continents have been trained, participated in intensive course seminars, which were cyclically organized in all European countries.

The following information related to the organization and training of the European Master's Program in Sports and Exercise Psychology (EMSEP). This program was developed after EMSSEP. It is funded by the European Commission (2010–2016): Erasmus Mundus.

This program is designed for studying for 2 years; it is a master's program with a double diploma. The program is completely focused on sports and the psychology of physical exercise, with an annual intake of 20–25 international students who enter the three host universities (Jyväskylä, Lund, Thessaly).

Since 2016, the program has been continued jointly by the Universities of Thessaly, Leipzig and Jyväskylä. A special feature of the program is multiculturalism: students participating in the program represent more than 10 countries each year (many from non-European countries). The training is taught only in English.

The Professor Papaioannou introduced the experts working on this course. In particular, he noted such famous scientists as Dorothy Alfermann (University of Leipzig, Germany), Philip Boen (KU Leuven, Belgium), Stiliani "Ani" Chroni (University of Applied Sciences in Norway), Christoph

Gernigon (University of Montpellier, France), Maria Cassandra (University of Thessaly, Greece), Antonis Hatzigeorgiadis (University of Thessaly, Greece), Taru Lintunen (University of Jyväskylä, Finland), Athanasios G. Papaioannou (University of Thessaly, Greece), Montse Ruiz (University of Jyväskylä, Finland), Natalia Stambulova (University of Halmstad, Sweden), Reinhard Stelter (University of Copenhagen, Denmark), Anne-Marie Elbe (University of Leipzig, Germany), Franzi Lautenbach (University of Leipzig, Germany), Nadia Walter (University of Leipzig, Germany).

All information about the schedule and requirements for participants of the intensive course is available on the website [23]. Currently, the program, taking into account the situation with the pandemic, is working in a remote format.

The effectiveness of the programs, according to A. Papaioannou, can be assessed according to the data of student employment, which was obtained in 2107 thanks to an online survey of graduates who took courses from 2009 to 2016 according to an adapted questionnaire of T. Lintunena et al. [24].

In total, the survey of former students (2009–2016), the average age is 31.45 years ( $SD= 4.56$ ), 40.5% of women ( $N= 34$ ), 59.5% of men ( $N= 50$ ). The respondents were the formation of a bachelor: mostly sports science (44.3%) or psychology 43%) or in another area of research (with 12.7%, for example, physiotherapy, etc.)

The courses have helped many people get their first job:

- 88.1% of participants started to work after graduating from the master (EMSSEP: 87.2%; EMSEP with 88.9%);
- 42.9% said that the master's degree was a prerequisite for obtaining their first job after graduation (EMS –33.3%; EMSEP– 51.1%);
- 29.8 per cent said that the master's degree is not a requirement, but it helped them in getting a job;
- 61.9% ( $N = 52$ ) are still working at the same job (EMS–59%; EMSEP: 64.4%)

The status of professional activity of graduates:

- 30.1% of permanent positions (EMSSEP: 44.7%; EMSEP: 17.8%)
- 22.9 per cent of self-employed (EMSSEP: 15.8% OF EMSEP: 28.9%)
- 55% said that the master's degree was a prerequisite for obtaining their current job (EMSSEP: 47.4%; EMSEP: 61.9%).

Current work type:

- 34.5% are researchers (EMSSEP: 23.1%; EMSEP: 44.4%);
- 32.1% are involved in education or teaching (EMSSEP: 38.5%; EMSEP: 26.7%);
- 16.7% are consultants (EMSSEP: 17.9%; EMSEP: 15.6%);
- 2.4% are individual customer service (EMSSEP: 5.1% EMSEP: 0%)
- 3.6% marketing and sales (EMSSEP: 5.1%; EMSEP: 2.2%)
- 4.8% managerial or managerial responsibilities (EMSSEP: 2.6%; EM EMSEP: 6.7%)
- 6% other (EMSSEP: 7.7%; EMSEP: 4.4%)

Using EMSEP skills in their current job:

- 52.6% Constantly (EMSSEP: 32.4%; EMSEP: 70.7%)
- 39.7% Frequently (EMSSEP: 54.1%; EMSEP: 26.8%)
- 7.7% Not used (EMSSEP: 13.5%; EMSEP: 2.4%)

EMSEP students use their sports psychology skills more constantly than EMSSEP students.

- 21.4% of them work as a sports psychologist, mental development coach or consultants of athletes (EMSEP: 17.9%; EMSSEP: 24.4%)

- 29.8% (N = 25) of them have additional education – PhD.

The main reasons for participating in the courses are to increase the level of their knowledge, interest in research, and the desire to continue an academic / university career.

The results of the survey, according to the speaker, are optimistic and according to the answers of graduates, we can say that FEPSAC educational programs contribute to a career start, add motivation and ambition in the development of their own career.

The following report was made by Professor Chris Harwood from Loughborough University, UK and it was devoted to the topic “Professional practice in the field of sports psychology: ISSP-Register of Practicing Consultants (ISSP-R)”.

Chris Harwood spoke about one of the important initiatives of the ISSP Managing Council related to the development of a register of practitioners in the field of sports psychology.

It should be noted that this project was informed by the accreditation systems of other international associations and it is described in detail in the article “The common position of ISSP, FEPSAC, ASP and ASP on professional accreditation” [25].

Chris Harwood noted the key aspect in the developed project.

First of all, it is the choice of those competencies that are the core of the accreditation system for all specialists who work as sports psychologists and have experience in a sports career.

The project is based on combining deep theoretical knowledge and approaches in working with athletes, among which both interpersonal communication skills and the role of a mentor are relevant. The priority of this project is to support the development of standards in relation to the practice of sports psychology.

He noted that the purpose of this ISSP initiative is related to improving the quality control of services at the global level, in order to develop the profession of a sports psychologist and increase its prestige.

The purpose of developing the registry is also related to improving the quality of services in sports psychology, the need to establish high standards for universal recognition and to attract sports federations and private clients to professional services, providing assistance and stimulating countries that do not have special accreditation systems, with the possibility of supporting properly trained practitioners.

Then he listed the criteria for registration in this registry, which are different for novice specialists and for those who have already had professional experience.

After a lot of work related to the study of various systems that exist in different countries, novice specialists need: confirmation of a bachelor's degree in psychology, or in similar fields and related fields, then a master's degree in psychology, or sports science with an emphasis on sport psychology is vital basic education. However, it is also important to have evidence of independent or controlled practice, which would be a confirmation not only of theoretical knowledge, but also of how the applicant can apply this acquired knowledge.

Therefore, it is necessary for applicants to provide documents in the amount of 250 hours of practice conducted with a supervisor.

The work with athletes or sports teams in the framework of practical work should also be carried out after the postgraduate stage, and include an internship or internship, which would be an internship or practical work under the guidance of a qualified supervisor.

At least 40 hours of such work with a qualified supervisor is considered sufficient. This is a requirement that is imposed for all applicants to confirm their competencies in specific areas; it is also a specific work practice and practical skills.

Another part for evaluation is a portfolio of evaluation documents; this includes, a practical work journal that includes at least four descriptions of specific contracts or specific work histories, recommendations from employers/clients or a description of meetings with managers/supervisor, working methods that were used as part of the work carried out.

It is also necessary for an applicant to provide a philosophy justification of his work as a practicing psychologist, which should be brief enough, but with such a description as to give a complete idea to the evaluation committee about the work that the applicant has done in practice in addition to the existing basic education. This portfolio is assessed by two psychologists from the ISSP committee

In addition, it is necessary for the applicant to pass special educational modules that relate to cultural competencies in the field of sports psychology, mental health, professional behavior and ethics. After completing the educational modules, the applicant must provide a list of articles read, a 90-minute webinar listened to and a reflective analysis after the 1000 – 1500-word webinar, including both his own experience and the experience of the knowledge gained and how the applicant imagines how his professional practice will be developed.

An example of an application is posted on the ISSP website, the cost of the service, membership fees and tuition fees for 3 modules are indicated [26].

The second way is for practicing psychologists who have already had a reputation and a permanent practice. They also need a confirmation of their experience, but a shorter and more concise application form.

Summing up his speech, Chris Harwood noted that more than 20 practicing psychologists have already joined the registry, it is also important that more experienced specialists can become mentors for young applicants.

Despite the fact that many countries have their own accreditation system, at the same time any specialist can receive additional confirmation and pass the way of accreditation in ISSP.

The topic of Chris Harwood was continued by Franco Noce, the member of the ISSP Board, Coordinator of the Sport Psychology Sector in Sports Training Center, Federal University of Minas Gerais (Brazil). His speech was devoted to the importance of continuing education in the training of specialists in the field of sports psychology.

Franco Noce noted that in 2016, Brazil developed a professional development program in the field of sports psychology, which is connected with making a contribution and improving the scientific and practical base of this field of sports knowledge.

He spoke about the activities of ISSP related to supporting developing countries in the development of sports psychology in their regions. Over the past two years, a program to support specialists from developing countries has been developed and in 2019 it was implemented in Uruguay.

Franco Noce also emphasized that the certification takes into account both cultural differences and educational requirements: bachelor's and / or master's degrees, taking into account which educational modules are accepted in countries of different continents.

The moderator L. N. Rogaleva made a concluding speech, noting that the round table was very fruitful in terms of understanding the various initiatives developed by the Managing Council of the International Society of Sports Psychology. It is also obvious that the Association of Sports Psychologists of Russia is working according to the stated directions and is ready for interaction, dialogue and continuation of cooperation with all international associations and federations.

### Acknowledgment

The authors wish to express their gratitude to Daniel Gucciardi, Gangyan Si, Jolly Roy, Athanasios G. Papaioannou, Chris Harwood for providing materials for the preparation of the article.

### Список литературы

1. Уляева, Л. Г., Уляева, Г. Г., Раднагуруев, Б. Б. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности : монография. М.: Мархотин П. Ю., 2014. 144 с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие. 6-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2019. 269 с.
3. Спортивная психология : учебник / под общ. ред. В. А. Родионова [и др.]. М. : Юрайт, 2019. 367 с.
4. Неверкович, С. Д., Быстрицкая, Е. В., Ариффулина, Р. У. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры : учеб. пособие. М. : Спорт, 2018. 289 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499856> (дата обращения: 11.06.2021).
5. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие. Краснодар : КГУФКСТ, 2008. 220 с.
6. Athlete mental health in the Olympic/Paralympic quadrennium: a multi-societal consensus statement. DOI 10.1080/1612197X.2020.1746379 / К. Henriksen [et al.] // International journal of sport and exercise psychology. 2020. Vol. 18, Iss. 3. P. 391–408.

7. Pathways Through Acute Athlete Care During Training and Major Tournaments: a Multi-National Conceptualised Process. DOI 10.1080/1612197X.2021.1892940 / R.J. Schinke [et.al.] // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021. Vol. 19, Iss. 3. P. 295–309.
8. Sport Psychology Services to High Performance Athletes During COVID-19. DOI 10.1080/1612197X.2020.1754616 / R. Schinke [et al.] // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020. Vol. 18, Iss. 3. P. 269–272.
9. Validity of the Brunel Mood Scale for use with Malaysian athletes / M.F. Lan [et al.] // *Journal of Sports Science and Medicine*. 2012. Vol. 11, Iss. 1. P. 131–135.
10. Kuan, G., Roy J. Goal Profiles, Mental Toughness and its Influence on Performance Outcomes Among Wushu Athletes // *Journal of Sports Science and Medicine*. 2007. Vol. 6. P. 28–33.
11. Podsakoff, P. M. MacKenzie, S. B., Podsakoff N. P. Recommendations for Creating Better Concept Definitions in the Organizational, Behavioral, and Social Sciences. DOI 10.1177/1094428115624965 // *Organizational Research Methods*. 2016. Vol. 19, Iss. 2. P. 159–203.
12. Fletcher, D., Sarkar M. Mental Fortitude Training: An Evidence-Based Approach to Developing Psychological Resilience for Sustained Success. DOI 10.1080/21520704.2016.1255496 // *Journal of Sport Psychology in Action*. 2016. Vol. 7, Iss. 3. P. 135–157.
13. Gucciardi, D. F. Mental Toughness: Progress and Prospects. DOI <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010> // *Current Opinion in Psychology*. 2017. Vol. 16. P. 17–23.
14. The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. DOI <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005> / D.F. Gucciardi [et al.] // *Psychology of Sport and Exercise*. 2011. Vol. 12, Iss. 4. P. 423–433.
15. Martin, S., Hagger, Daniel, Gucciardi, F. and Nikos, L. D. Chatzisarantis. Theories Applied to Health Behavior and Some Guidelines DOI <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01933> // *Frontiers in Psychology*, 2017. Vol. 8, P. 1–14.
16. Hagger, M. S., Gucciardi, D. F., Chatzisarantis, N. L. D. On Nomological Validity and Auxiliary Assumptions: The Importance of Simultaneously Testing Effects in Social Cognitive Theories Applied to Health Behavior and Some Guidelines. DOI <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01933> // *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 3. P. 1933–1947.
17. Library for health research reporting // Equator Network: [site]. URL: <https://www.equator-network.org/reporting-guidelines> (date of access: 11.06.2021).
18. Daniel Gucciardi? publ. and materials // OSF: [site]. URL: <https://osf.io/e82zq/> (date of access: 23.09.2021).
19. Fepsac? European Federation of Sport Psychology: [site]. URL: <https://fepsac.com/> (date of access: 11.06.2021).
20. Sport, exercise and performance psychology: challenges and opportunities in a changing world? 16th Europ. Congr. of Sport and Exercise Psychology. Padova, 11–16 July 2022 // FEPSAC: [site]. URL: <https://fepsac2022.eu/> (date of access: 23.09.2021).
21. Psychology of Sport and Exercise. <https://www.sciencedirect.com/journal/psychology-of-sport-and-exercise/about/aims-and-scope> (date of access: 23.09.2021).
22. Vanden Auweele Y. Sport Psychology and Education. The European Masters in Exercise and Sport Psychology // *Sport Psychology in Europe* / eds. by E. Apitzsch, G. Schilling. Biel: FEPSAC. History, 2003. Iss. 2. P. 38–48.
23. <https://www.spowi.uni-leipzig.de/sportpsychologie/hauptnavigation/studium> (date of access: 23.09.2021).
24. Career and Employment Survey for the Former Students of the European Master's Programme in Sport and Exercise Psychology / A.-M. Elbe [et al.] // *International Congress of Sport Psychology (CIPS)*. Vincennes, 1–3 July / Institut National du Sport [et al.]. Paris: Institut National du Sport: l'Expertise et de la Performance (INSEP), 2009. P. 121–121.
25. Joint Position Stand of the ISSP, FEPSAC, ASPASP, and AASP on Professional Accreditation. DOI 10.1016/j.psychsport.2018.06.005 / R.J. Schinke [et. al.] // *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. Vol. 38. P. 107–115.



26. ISSP-Registry // International Society of Sport Psychology: [site]. URL: <https://www.issponline.org/index.php/registry/issp-registry> (date of access: 24.09.2021).

## Reference

1. Ulyayeva, L. G., Ulyayeva, G. G., & Radnaguruyev, B. B. (2014). *Samorealizatsiya lichnosti sportsmena kak subyekt dviगतelnoy aktivnosti* [Self-realization of the athlete's personality as a subject of motor activity]. OntoPrint.
2. Gorbunov, G. D. (2019). *Psikhopedagogika sporta* [Psychopedagogy of Sports] (6th ed.). Yurajt. (In Russ.).
3. Rodionov, V. A., Rodionov, A. V., & Sivitskiy, V. G. (Eds.). (2019). *Sportivnaya psikhologiya* [Sports psychology]. Yurajt. (In Russ.).
4. Neverkovich, S. D., Bystritskaya, E. V., & Arifulina, R. U. (2018). *Interactive technologies of personnel training in the field of physical culture* [Interactive Technologies of Personnel Training in the Field of Physical Culture]. Sport. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499856>. (In Russ.).
5. Gorskaya, G. B. (2008). *Psihologicheskoe obespechenie mnogoletnej podgotovki sportsmenov* [Psychological Support of Long-Term Training of Athletes]. Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. (In Russ.).
6. Henriksen, K., Schinke, R., McCann, S., & Durand-Bush, N. (2020). Athlete mental health in the Olympic/Paralympic quadrennium: a multi-societal consensus statement. *International journal of sport and exercise psychology*, 18(3), 391–408. DOI 10.1080/1612197X.2020.1746379.
7. Schinke, R., Henriksen, K., Petersen, B., & Wylleman, P. (2021). Pathways Through Acute Athlete Care During Training and Major Tournaments: a Multi-National Conceptualised Process. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 295–309. DOI 10.1080/1612197X.2021.1892940.
8. Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., & Si, G. (2020). Sport Psychology Services to High Performance Athletes During COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 269–272. DOI 10.1080/1612197X.2020.1754616.
9. Lan, M. F., Lane, A. M., Roy, J., & Hanin, N. A. (2012). Validity of the Brunel Mood Scale for use with Malaysian athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(1), 131–135.
10. Kuan, G., & Roy J. (2007). Goal Profiles, Mental Toughness and its Influence on Performance Outcomes Among Wushu Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 28–33.
11. Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., & Podsakoff, N. P. (2016). Recommendations for Creating Better Concept Definitions in the Organizational, Behavioral, and Social Sciences. *Organizational Research Methods*, 19(2), 159–203. DOI 10.1177/1094428115624965.
12. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental Fortitude Training: An Evidence-Based Approach to Developing Psychological Resilience for Sustained Success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135–157.
13. Gucciardi, D. F. (2017). Mental Toughness: Progress and Prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.03.010>.
14. Gucciardi, D. F., Tristan, B. J., Coulter, J., & Malletta, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and Age-Related Measurement Invariance with Australian Cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 423–433. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005>.
15. Hagger, M. S., Gucciardi, D. F. and Chatzisarantis, N. L. D. (2017). Chatzisarantis. Theories Applied to Health Behavior and Some Guidelines. *Frontiers in Psychology*, Vol. 8. DOI <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01933>
16. Hagger, M. S., Gucciardi, D. F., Chatzisarantis, N. L. D. (2017). On Nomological Validity and Auxiliary Assumptions: The Importance of Simultaneously Testing Effects in Social Cognitive Theories Applied to Health Behavior and Some Guidelines. *Frontiers in psychology*, 3, 1933–1947.

17. *Library for health research reporting*. Equator Network. Retrieved June 11, 2021, from <https://www.equator-network.org>.

18. *Daniel Gucciardi: publications and materials*. OSF. <https://osf.io/e82zq>.

19. Fepsac. European Federation of Sport Psychology. Retrieved June 11, 2021, from <https://fepsac.com>.

20. *FEPSAC 2022, Padova. Sport, exercise and performance psychology: challenges and opportunities in a changing world*. FEPSAC. Retrieved June 11, 2021, from <https://fepsac2022.eu>.

21. Psychology of Sport and Exercise. <https://www.sciencedirect.com/journal/psychology-of-sport-and-exercise/about/aims-and-scope> (date of access: 23.09.2021).

22. Auweele, Y. V. (2003). Sport Psychology and Education. The European Masters in Exercise and Sport Psychology. In E. Apitzsch, & G. Schilling (Eds.), *Sport Psychology in Europe: Vol. 2* (pp. 38–48). FEPSAC. History. <https://www.spowi.uni-leipzig.de/sportpsychologie/hauptnavigation/studium>.

23. <https://www.spowi.uni-leipzig.de/sportpsychologie/hauptnavigation/studium> (date of access: 23.09.2021).

24. Lintunen, T., Elbe, A.-M., Apitzsch, E., Strengell, A.-M., Alfermann, D., Bakker, F., Boen, F., Cruz, J., Gernigon, C., Johnson, U., Papaioannou, A., Roberts, G., Serpa, S., Stambulova, N., & Stelter, R. (2009). Career and Employment Survey for the Former Students of the European Master's Programme in Sport and Exercise Psychology. In *International Congress of Sport Psychology (CIPS)* (pp. 121–121). Institut National du Sport.

25. Schinke, R., Si, G., Zhang, L., & Elbe, A.-M. (2018). Joint Position Stand of the ISSP, FEPSAC, ASPASP, and AASP on Professional Accreditation. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 107–115. DOI 10.1016/j.psychsport.2018.06.005.

26. *ISSP-Registry*. International Society of Sport Psychology. Retrieved June 11, 2021, from <https://www.issponline.org/index.php/registry/issp-registry>.

#### Информация об авторах / Information about the authors

**Рогалева Людмила Николаевна** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры Теории физической культуры Уральского федерального университета им. первого Президента России Б.Н. Ельцина; [l.n.rogaleva@urfu.ru](mailto:l.n.rogaleva@urfu.ru)

**Уляева Лира Гаязовна** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психофизиологических основ физкультурно-спортивной деятельности Московского государственного университета спорта и туризма, Президент Ассоциации спортивных психологов; [lira-ulyaeva@yandex.ru](mailto:lira-ulyaeva@yandex.ru)

**Franco Noce** – Dr. Sc. (Psychology), профессор, Генеральный секретарь ISSP, координатор спортивной психологии Центра спортивной подготовки, Школа физического воспитания, физиотерапии и трудотерапии, Федеральный университет Минас-Жерайс, Бразилия; [fnoce@hotmail.com](mailto:fnoce@hotmail.com)

**Rogaleva Liudmila Nikolaevna** – PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Theory of Physical Culture, Ural Federal University; [l.n.rogaleva@urfu.ru](mailto:l.n.rogaleva@urfu.ru)

**Ulyayeva Lira Gayazovna** – PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychophysiological Foundations of Physical Culture and Sports Activity of the Moscow State University of Sports and Tourism, President of the Association of Sports Psychologists; [lira-ulyaeva@yandex.ru](mailto:lira-ulyaeva@yandex.ru)

**Franco Noce** – Dr. Sc. (Psychology), Professor, ISSP Secretary General, Coordinator of Sport Psychology of the Sports Training Center, School of Physical Education, Physiotherapy and Occupational Therapy, Federal University of Minas Gerais, Brazil; [fnoce@hotmail.com](mailto:fnoce@hotmail.com)

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 06.09.2021*

*Принята к публикации / Accepted: 04.10.2021*

## **A CROSS-CULTURAL STUDY OF HARDINESS AND WELL-BEING OF STUDENTS AND STUDENT- ATHLETES IN KAZAKHSTAN AND RUSSIA**

**N. A. Aldabergenov**

University «Turan», Kazakhstan, Almaty

**Abstract:** The article considers the problem of personal resources of young people, which can contribute to their adaptation to life in modern society. The main characteristics of social development are: industrial revolution, international integration, high dynamism of socio-economic and socio-cultural processes. It is proved that their future depends on the ability of young people to overcome life difficulties, to be ready to overcome external and internal difficulties. In this regard, it is extremely important to study the resilience of young people and the factors that determine them. The purpose of the study was to study the resilience of Kazakh youth depending on their involvement in sports, as well as to conduct a cross-cultural comparison of Kazakh and Russian youth in terms of resilience and well-being. Significant differences in the level of indicators of resilience among students engaged in sports compared with non-athletes students, both in the sample of Kazakhstan and Russia, were revealed. Correlation analysis showed that young people who plan their activities, know how to maintain the desired weight, exercise and positively evaluate their physical development indicators, as well as are focused on social activity and communication with people have a high level of resilience. The data obtained can be used in the development of strategies for working with the youth of Kazakhstan. Further investigation of the problem may be related to the development of trainings on the development of resilience, as well as the development of strategies for involving young people in active sports.

**Keywords:** hardiness, well-being, youth of Kazakhstan, cross-cultural research.

**For citation:** Aldabergenov N. A. Cross-cultural study of hardiness and well-being of students and student-athletes in Kazakhstan and Russia// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1–2. pp. 42–48.

## **МЕЖКУЛЬТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В КАЗАХСТАНЕ И РОССИИ**

**Н. А. Алдабергенов**

Университет «Туран», Казахстан, Алматы

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема личностных ресурсов молодежи, которые могут способствовать их адаптации к жизни в современном обществе.

© Aldabergenov N. A., 2021

Среди основных характеристик общественного развития были выделены: промышленная революция, международная интеграция, высокая динамичность социально-экономических и социокультурных процессов. Обосновано, что от способности молодежи преодолевать жизненные трудности, быть готовым преодолевать внешние и внутренние трудности зависит их будущее. В связи с этим чрезвычайно важным является изучение жизнестойкости молодежи и факторов их определяющих. Цель исследования заключалась в изучение жизнестойкости казахстанской молодежи в зависимости от вовлеченности в занятия спортом, а так же проведение сравнения казахстанской и российской молодежи по показателям жизнестойкости и благополучия. Выявлены достоверные различия в уровне показателей жизнестойкости у студентов, занимающейся спортом по сравнению со студентами не спортсменами, как на выборке Казахстана, так и России. Корреляционный анализ показал, что молодые люди, которые планируют свою деятельность, знают, как поддерживать желаемый вес, занимаются физическими упражнениями и положительно оценивают показатели своего физического развития, а также ориентированы на проявление социальной активности и общение с людьми обладают большим уровнем жизнестойкости. Полученные данные могут быть использованы при разработке стратегий работы с молодежью Казахстана. Дальнейшее исследование проблемы может быть связано с разработкой тренингов по развитию жизнестойкости, а так же разработкой стратегий вовлечения молодежи в активные занятия спортом.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, благополучие, молодежь Казахстана, кросс-культурное исследование.

**Для цитирования:** Алдабергенов Н. А. Межкультурное исследование выносливости и благополучия студентов и студентов-спортсменов в Казахстане и России // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1–2. С. 42–48.

In the modern era of its development, humanity meets with daily improvements in innovative technologies in the field of science, communication, education, upbringing, sports, etc. The new technological structure of the modern world is changing our views on many things, including how we work, implement civil rights and raise our children.

Deep and rapid changes in the field of new technologies, economics and social phenomena dictate a new level of development to humanity. Huge educational, social and professional opportunities are also unique for the younger generation. Young people now, more than ever before, have access to a huge amount of all kinds of data, to large amounts of information, they are given a wide range of opportunities, from meeting new people and searching for information to making deals and communicating with clients, so they try their best to master knowledge, various foreign languages and professions.

This is a time of young, energetic and talented people and unique opportunities are open to them. But along with these new opportunities, there are new challenges and risks that young people are not always able to accept and are ready to respond to.

Socio-economic and socio-cultural changes in various dynamically developing systems in society, as well as the presence of such problems

as religious extremism, national chauvinism, youth subculture, negative environmental impact, crisis phenomena in the education system, requires young people to be able to predict how the near future and long-term prospects in order to prevent and overcome various risk factors. There are such risks in the interaction of a person who has not formed a life-sustaining position with the environment, and lead them to a negative perception of the situation and, as a result, to negative behaviour. And the negative behaviour and actions of young people serve as the initial basis for committing crimes, and has a relative prevalence, since it is associated with violations of the norms established by society. These phenomena include: unemployment, drunkenness, incitement to national, racial and religious hatred, drug addiction, substance abuse, sexual perversion.

A person who has learned and knows how to act against not only external, but also internal obstacles, and is able to overcome life situations in the name of values, the achievement of which he has made his goal, revealing his hidden abilities and talent, becomes a winner over circumstances [1]. And that is why, in the present conditions of the industrial revolution and international integration, the problem of the development and formation of hardy qualities in young people becomes urgent.

In 1979 Suzanne Kobasa first introduced the construct – hardiness. According to Kobasa, ‘hardiness’ is a personality characteristic: ‘persons who experience high degrees of stress without falling ill have a personality structure differentiating them from persons who become sick under stress’ [2].

In 2000 D. A. Leontiev suggested that this characteristic should be referred to in Russian as «zhiznestoykot’», describing the measure of the individual’s ability to withstand a stressful situation, maintaining internal balance and not reducing the success of the activity.

Hardiness helps a young person stay active and prevents the negative effects of stress. Kobasa views ‘hardy persons’ as sharing three characteristics: control, commitment and challenge. By possessing these characteristics, a hardy person is able to remain healthy under stress [3].

High indicators on the scale of commitment (involvement), indicates the commitment, involvement of a person in the processes occurring with him or around him. For such people, it is important not to be detached and alienated.

The second scale – control (control), gives information about the ability of a person to control the situation, regardless of how negative the situation is at the moment. People with high scores on this scale consider it a waste of time to sink into helplessness and passivity.

People with high scores on the challenge scale are able to accept the current circumstances as an opportunity for growth, are able to benefit even from stressful situations, are able to learn from both their successes and failures, accept life itself as a challenge, believing that satisfaction can only be achieved by turning stressful situations into opportunities for personal and professional growth.

When people have the psychological, social, and physical resources they need to solve specific life problems, we also use a concept called well-being.

There is a growing body of evidence that subjective well-being is linked to health and longevity. Pettai, for example, cited evidence that people with high life satisfaction were more likely to have a healthy weight, exercise, and eat well [4].

Life satisfaction and positive feelings predicted survival by controlling various socioeconomic variables, while high stress levels were associated with an increased risk of death.

The purpose of our study was to determine the level of hardiness of Kazakhstani youth.

As a research methodology was chosen «Test zhiznestoykosti» by D. A. Leontiev and E. I. Rasskazova [5]. In addition, the respondents were asked to answer the questions of our questionnaire of well-being and satisfaction with various aspects of their lives.

The questionnaire allowed us to identify the satisfaction of young people with their physical, social, emotional, spiritual and intellectual health; to identify their sports preferences and find out whether they are engaged in sports, and if so, the duration of their activities, as well as the presence or absence of sports achievements.

Within the framework of this direction, under the guidance of candidate of psychological Sciences, associate Professor of the Department «Theory of physical culture» of URFU L. N. Rogaleva, was also conducted a pilot study aimed at studying the hardiness of young athletes in Russia [6].

Thus 3 groups of respondents participated in the study: 2 groups of Kazakh youth who are not engaged in sports (n=87) and athletes (n=50), and a group of Russian youth athletes (n=50). The respondents are 18–30 years old.

The study revealed both general patterns and differences in the levels of hardiness of young athletes and non-athletes.

Table 1

#### Results of the «Test of hardiness»

Statistics	Hardiness	Commitment (Involvement)	Control	Challenge (Risk taking)
Kazakhstani youth (non-athletes). N=87	87,34	36,49	31,99	19,82
Kazakhstani youth (athletes). N=50	94,06	40,00	34,02	20,04
Russian youth (athletes). N=50	94,18	40,08	34,12	19,98

As can be seen from table 1, the level of hardiness of young people involved in sports differs from the level of hardiness of young people who do not go in for sports. Here, we also notice some differences in the level of hardiness of Kazakh and Russian youth, but these differences are not significant.

Below, in tables 2 and 3, we present the results of descriptive statistics conducted using the SPSS 23 program.

Table 2

**Descriptive Statistics Kazakhstani youth (athletes). N=50**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Age	50	19	25	21,02	1,610
Hardiness	50	59	130	94,18	17,005
Commitment (Involvement)	50	22	53	40,08	7,943
Control	50	20	48	34,12	6,558
Challenge (Risk taking)	50	8	29	19,98	4,364
Valid N (listwise)	50				

Table 3

**Descriptive Statistics Russian youth (athletes). N=50**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Age	50	18	28	21,30	2,493
Hardiness	50	59	128	94,06	17,013
Commitment (Involvement)	50	21	51	40,00	7,913
Control	50	23	49	34,02	6,659
Challenge (Risk taking)	50	10	29	20,04	4,370
Valid N (listwise)	50				

In terms of well-being, there are also significant differences in the indicators of young people who go in for sports and young people who do not go in for sports.

In the course of processing the results of the questionnaire data, a correlation analysis was performed in order to understand which questions of the questionnaire are related to hardiness. Correlation analysis revealed that young people who plan their activities, know how to maintain the desired weight, engage in vigorous exercise and enjoy their body condition, as well as participate in a variety of social activities and enjoy communicating with people who are different from them are hardy.

Table 4

#### Results of the well-being questionnaire

Statistics	Physical health	Social health	Emotional health	Spiritual health	Intellectual health
Kazakhstani youth (non-athletes). N=87	24	27,20	25	26,2	28,4
Kazakhstani youth (athletes). N=50	31	30,4	33,5	31	28,2
Russian youth (athletes). N=50	29,8	32,12	29,58	31,26	30,94

Differences in the indicators of athletes from Kazakhstan and Russia in this questionnaire are not significant, as in the first case, that is, in some scales there is not a large preponderance of indicators of athletes from Kazakhstan, and in the other case, this preponderance is on the side of athletes from Russia (Table 4).

This can probably be explained by the fact that Kazakhstan and Russia have strong ties in many areas of life, including sports. Our athletes often meet with representatives of Russian teams. When answering the questionnaire, many of our athletes chose the Russian version.

#### Список литературы

1. Riska, E. From Type A man to the hardy man: masculinity and health. DOI <https://doi.org/10.1111/1467-9566.00298> // *Sociology of Health & Illness*. 2002. Vol. 24, Iss. 3. P. 347–358.
2. Kobasa, S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 57. P. 1–11.
3. Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42. P. 168–177.
4. Pettay, R. F. Health Behaviors and Life Satisfaction in College Students? PhD dis. of philosophy. Manhattan? Kansas State Univ., 2008. URL: <https://krex.kstate.edu/dspa> (accessed: 24.01.2019).
5. Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. Тест жизнестойкости : метод. пособие. М. : Смысл, 2006. 63 с.
6. Malkin, V., Rogaleva, L., Kim, A., Khon, N. The hardiness of adolescents in various social groups // *Frontiers in Psychology*. 2019. T.10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02427>



## References

1. Riska, E. (2002). From Type A Man to the Hardy Man: Masculinity and Health. *Sociology of Health & Illness*, 24(3), 347–358. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.00298>.
2. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1–11.
3. Kobasa, S. C., Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168–177.
4. Pettay, R. S. (2008). Health Behaviors and Life Satisfaction in College Students [Doctoral Dissertation, Kansas State University]. K-State Electronic Theses, Dissertations, and Reports. <https://krex.kstate.edu/dspace/bitstream/handle/2097/669/RobertPettay2008>.
5. Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Test Zhyznistoikosty* [Resilience test]. Sense.
6. Malkin, V., Rogaleva, L., Kim, A., Khon, N. (2019). The hardiness of adolescents in various social groups. *Frontiers in Psychology*. Vol.10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02427>

### Информация об авторе / Information about the author

**Алдабергенов Нурлан Азатович** – докторант, старший преподаватель, Университета «Туран»; [nurzhol-84@mail.ru](mailto:nurzhol-84@mail.ru)

**Aldabergenov Nurlan Azatovich** – doctorate student, senior lecturer, University «Turan»; [nurzhol-84@mail.ru](mailto:nurzhol-84@mail.ru)

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 16.08.2021*

*Принята к публикации / Accepted: 06.09.2021*

УДК 159.9.01

## ПРОБЛЕМАТИКА СМЫСЛА ЖИЗНИ В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Т. М. Булгакова**

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины  
Киев, Украина

**Аннотация.** В статье раскрыта взаимосвязь смысла жизни, механизмов психологической защиты и самоактуализации студентов-спортсменов. Теоретический анализ психолого-педагогических исследований показал, что в современной научной литературе нет однозначного взгляда на понятие смысла жизни. Тема смысла жизни относится к вечным экзистенциальным проблемам и находится в поле зрения философов и психологов на протяжении всей истории человечества. Процессы приобретения личностью смысла своего бытия, его влияние на жизнь человека являются актуальным предметом изучения психологической науки. Смыслом жизни можно считать определенную, важную для жизни идею. На современном этапе аккумулировано достаточно научных фактов, которые позволяют говорить о том, что смыслом жизни есть не только отдельная идея, но и психологическое явление, которое имеет присущие только ему особенности формирования, свои уровни развития, и, после достижения определенного этапа развития, оказывает значительное влияние на человеческую жизнь. Для исследования особенностей смысла жизни у спортсменов в работе были подобраны три актуальные методики. Также были раскрыты корреляционные связи между эмпирически полученными показателями и сформулированы соответствующие методические рекомендации.

**Ключевые слова:** смысл жизни; цель; удовлетворение жизнью; самореализация; самоактуализация.

**Для цитирования:** Булгакова Т. М. Проблематика смысла жизни в спортивной психологии// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1–2. С. 49–59.

## THE PROBLEM OF THE MEANING OF LIFE IN SPORT PSYCHOLOGY

**T. M. Bulhakova**

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kiev, Ukraine

**Abstract:** The relationship between the meaning of life, mechanisms of psychological defence and self-actualization of student-athletes are revealed in the article. A theoretical analysis of psychological and pedagogical research has shown that in the modern scientific literature there is no unambiguous view of the concept of the meaning of life. The theme of the meaning of life refers to eternal existential problems and is in the field of vision of philosophers and psychologists throughout the history of mankind. The processes of acquiring the meaning of his being by a person, its influence on a person's life are an actual subject of the study of psychological science. The meaning of life can be considered a certain idea that is important for life. At the present stage, enough scientific facts have been accumulated that allow us to say that the meaning of life is not only a separate idea, but also a psychological phenomenon that has its own characteristics of formation, its own levels of development. After reaching a certain stage of development, it has a significant impact on human life. Three relevant techniques were selected in the work for this. The correlations between the empirically obtained indicators were revealed and the corresponding methodological recommendations were formulated.

**Key words:** meaning of life, purpose, life satisfaction, self-realization, self-actualization.

**For citation:** Bulhakova T. M. The problem of the meaning of life in sport psychology// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1–2. P. 49–59.

Актуальность исследования. Долгое время вопросы, касающиеся отношения к жизни, рассматривались в рамках философских и религиозных концепций. Психологическое изучение данной темы началось сравнительно недавно, что определяется лично-индивидуализированным и сокровенным характером этих отношений. Обсуждение этих вопросов началось в контексте психологического анализа проблем человеческого бытия, вопросов, связанных с осознанием цели жизни человека. В зарубежной науке вопросы смысла жизни и его поиска стали одними из основных в экзистенциальной психологии, представителями которой являются ученые Д. Бьюдженталь [1], С. Франк [2], И. Ялом [3] и др. Также эта проблема была рассмотрена представителями других направлений психологии. Различные аспекты смысловой сферы встречаются в работах А. Адлера [4], А. Бебингтона [5], Ч. Бюлера [6], З. Фрейда [7] и др.

Рассмотрение вопросов «смысла жизни» встречается в психологии еще со времен психоанализа З. Фрейда. Однако в его работах понятие смысла жизни еще не приобретает научный характер. Более того,

по мнению психолога, вопрос о смысле человеческой жизни вообще не может быть решен удовлетворительно и более правильным является решение «менее претенциозного» вопроса о цели жизни людей. Он считал, что целью каждого человека есть счастье, и, в свою очередь, стремление человека к счастью имеет две стороны: стремление к удовольствию и желание избежать недовольства. При этом З. Фрейд считал, что смысл человеческой жизни должен иметь вечную, неизменную опору и поэтому вне религиозного сознания решение этого вопроса невозможно [8].

В теории К. Хорни главные источники тревоги и беспокойства личности коренятся в неправильных человеческих отношениях. Причем поиск смысла жизни рассматривается ими как одна из проблем, характерных для невротиков [9]. Наиболее развернутое понимание смысла жизни сформулировано в работах А. Адлера. Создатель индивидуальной психологии характеризует свою концепцию как учение о смысле человеческих действий и экспрессивных проявлений, движений, о смысле, «который индивиды придают миру и самим себе, хотя предмет изучения индивидуальной психологии шире и не сводится полностью к изучению этих смыслов» [10, с. 27].

Индивидуальный смысл жизни, понимание которого служит, по мнению А. Адлера, ключом к пониманию всей личности в целом, выступает в нем как одно из центральных понятий. Смысл жизни первичен по отношению к смыслам отдельных действий. «Факт жизни человека на Земле в конкретных условиях существования порождает проблему профессионального самоопределения; факт жизни человека в обществе порождает проблему межличностных отношений, кооперации и дружбы; факт существования двух полов порождает проблему отношений между ними, любви и брака» [10, с. 30–33]. В силу этого смысл жизни А. Адлер связывает с решением этих трех глобальных проблем: работа, дружба и любовь.

Смысл жизни, по мнению А. Адлера, определяется тем, какое решение этих трех жизненных проблем находит человек. При этом ученый считал, что каждый человек находит собственное решение этих проблем, а, следовательно, и свой уникальный смысл жизни. В то же время, признавая уникальность смыслов жизни отдельных людей и право на существование каждого, он выделяет психологический критерий «истинности» смысла. По его мнению, настоящие смыслы могут разделяться и приниматься для себя другими людьми. Таким образом, согласно представлениям А. Адлера, смысл жизни, формируясь на основе решения глобальных жизненных проблем, находит отражение во всех психических и поведенческих проявлениях, установках, чертах характера человека и, в свою очередь, придает им смысл. Таким образом, подход А. Адлера к проблеме смысла существенно отличается от подхода, который реализуется в классическом психоанализе.

Несколько иначе рассматривает проблему смысла жизни основоположник аналитической психологии К. Юнг. По его мнению, поиск

смысла жизни – естественная, специфически человеческая потребность и задача, которая стоит перед каждым человеком. Смысл жизни связан с постановкой духовных или культурных целей, стремление к которым является необходимым условием душевного здоровья. Причем в отличие от А. Адлера, который считал, что смысл жизни имеет каждый человек, хотя может это не понимать, К. Юнг утверждал наличие специфической потребности в поиске и реализации смысла жизни.

В то же время смысл жизни, по мнению К. Юнга, находится человеком в процессе индивидуализации («восхождение» к самостоятельности) и связан с коллективным бессознательным и божественным началом, в силу чего он не только индивидуальный, но и «надиндивидуальный». По сути, поиском и реализацией смысла жизни является привлечение человека к его родовой сущности. Рассматривая потерю смысла как психологическую проблему, К. Юнг связывал ее с ориентацией человека на навязанные извне социальные роли, или на вымышленный, навеянный самому себе смысл. «Чувство распространения смысла существования выводит человека за пределы обыденного приобретения и потребления. Если он теряет этот смысл, то тотчас же делается жалким и потерянным» [11, с. 56].

Понятие смысла является одним из центральных в работах всех представителей экзистенциально-гуманистической школы (Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй, В. Ялом и др.). Представители этого направления считали, что смысл позволяет человеку обеспечить полноту своей жизни. Попытки отказаться от себя, от выбора, подчинение страха перед неизвестностью и неопределенностью себя приводят к потере контакта с «внутренним Я», потере смысла жизни и экзистенциальной тревоге.

Смысл жизни выступает как основное понятие в концепции логотерапии В. Франкла. По мнению ученого, смысл жизни определяют три группы ценностей: ценности творчества, ценности переживания, ценности отношений. Именно они делают жизнь человека осмысленной. При этом ценности выступают как желательные формы поведения и предписания, поэтому ценности могут вступать между собой в противоречие из-за неоднозначности большинства ситуаций. Но уникальные смыслы никогда не противоречат друг другу. «Смысл никогда не задан, он всегда следствие свободного выбора человека, именно возможность нахождения смысла в конкретной ситуации делает человека свободным и одновременно ответственным за свой выбор» [12, с. 116–124].

Потеря смысла жизни может привести к заполнению «экзистенциального вакуума» с помощью таких псевдосмыслов, как стремление к власти, приобретение материальных сверхблаг, потребление редких изысков и т. д. В рамках экзистенциализма проблема смысла жизни анализировалась К. Ясперсом. Ученый рассматривал его как актуальное переживание, присущее человеку внутреннее восприятие психических взаимосвязей, которое происходит благодаря определенной внутренней работе. В понимании К. Ясперса человеческое бытие не имеет окончательного результата динамического процесса, в рамках

которого возникают все новые бытийные возможности и возможности самореализации [13]. Психолог видел смысл жизни в определении жизненных ориентиров, в осознании индивидом своего места в мире, в восприятии любви, достижении свободы и возможности быть самим собой. Причем, как считал К. Ясперс, «в динамическом и бесконечном поиске смысла все время достигается только частичная, временная истина, достижение абсолютного смысла невозможно в принципе» [13, с. 86–94].

Таким образом, в работах К. Ясперса на первый план выходит вопрос о возможности «переживания» смысла, о «внутренней работе», благодаря которой происходит понимание смысла жизни. В российской психологической науке проблематика смысла подробно разрабатывалась в работах Л. Выготского [13], С. Рубинштейна [14], парадигме смысловой регуляции деятельности (Б. Братусь [15], Ф. Василюк [16]) и ряде других современных подходов. В настоящее время в общей психологии активно разрабатывается процессуально-динамический подход изучения личности. С позиций этого подхода психическая жизнь личности рассматривается как процесс – непрерывный, изменчивый, порожденный постоянным взаимодействием человека с окружающей действительностью. С этих позиций смысл жизни – это психологический способ переживания жизни в процессе ее осуществления.

В украинской психологии ряд работ посвящены исследованию деформаций жизненного пути личности и формированию представлений о смысле жизни (В. Кудин [17], Н. Кэйси [18], Е. Писарева [19], Б. Стомахин [20] и др.). Способность переживать ценность жизни, удовлетворяться ею и составляет его содержание. Смысл жизни – это не только будущее, не только перспектива, но и степень того, что достиг человек, оценка своими силами по существенным для личности критериям. Представляется, что именно в этом направлении будут открыты новые перспективы изучения проблемы личности преступника. Надо сказать, что такого рода исследования в юридической психологии уже ведутся.

Согласно «концепции поступка» психолога А. Ратинова [21] феномен смысла жизни следует отнести к последствиям поступка. Поступок как объяснительный принцип психологии является более плодотворным, чем рефлекс или действие, именно потому, что его можно распространить на сложные феномены смысловой сферы личности без редукции содержания последних. Поступок, по мнению автора, способ самодетерминации человеческого поведения на основе самопознания и самотворчества и связан с формированием смысла жизни.

А. Ратинов утверждал, что именно поступок является опосредованным звеном между психикой и ее объективным коррелятом (миром, другими людьми), между психикой и телом, а также между структурными компонентами психического. Человек познает себя, осуществляя поступок и анализируя его следствия, создает себя, консолидируя смысл жизни. Проявлениями смысла жизни могут считаться конкретные установки, которые воплощаются человеком в его поступках. А. Ратинов

выделил и логическую структуру поступка, элементами которой являются, по его мнению, ситуация, мотивация, действие и последствие. «Формирование смысла жизни личности происходит на этапе последствия, которое является следствием рефлексии по поводу действия, которое, в свою очередь, является воплощением результатов мотивационной обработки ситуационной определенности» [22, с. 51].

Цель исследования – определение характерных особенностей смысла жизни у спортсменов.

Организация исследования. Проведение эмпирического исследования является необходимым и единственным способом проверки эффективности предложенной нами методики, которая включает последовательные три этапа и соответствует поставленной цели:

– в рамках предварительного этапа исследования была определена диагностическая цель, подобранная группа испытуемых, составлен диагностический аппарат с обоснованием выбора методик;

– в рамках основного этапа исследования была проведена диагностика смысложизненных ориентаций, механизмов психологической защиты и самоактуализации студентов;

– в рамках заключительного этапа исследования был проведен анализ и обобщение полученных эмпирических данных, составлены диаграммы и таблицы, иллюстрирующие полученные результаты, применены методы математической статистики, сделаны выводы по полученным результатам.

Испытуемые. В исследовании приняло участие 60 студентов-спортсменов четвертого курса.

Методы исследования. В основе нашего исследования такие теоретические методы – анализ литературы, классификация, индукция, дедукция, анализ, сравнение; практические – «Тест смысложизненных ориентаций» (Д. Леонтьев) [22], Опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте) [23], «Самоактуализационный тест» (Л. Гозман) [24]; методы математической статистики SPSS Statistics 25.

Результаты исследования и их обсуждение. Наше эмпирическое исследование было направлено на изучение особенностей взаимосвязи смысла жизни на основе теоретического анализа. Он рассматривается как результат осознания ценностей и целей. На личностном уровне смысл бытия выступает в виде ценностных ориентаций, выполняя функцию интегрирования личности в социальную жизнь, уровне межличностных отношений, обобщения привычек, самоактуализации и самореализации личности, выражения психологических защит. Раскроем последовательность действий эмпирического исследования и результаты, которые мы получили во время исследования.

С помощью методики «Тест смысложизненных ориентаций» были исследованы следующие показатели: цели в жизни, процесс жизни, результативность жизни, локус контроль-Я, локус контроль Жизни, осмысленность Жизни (рис.1.).

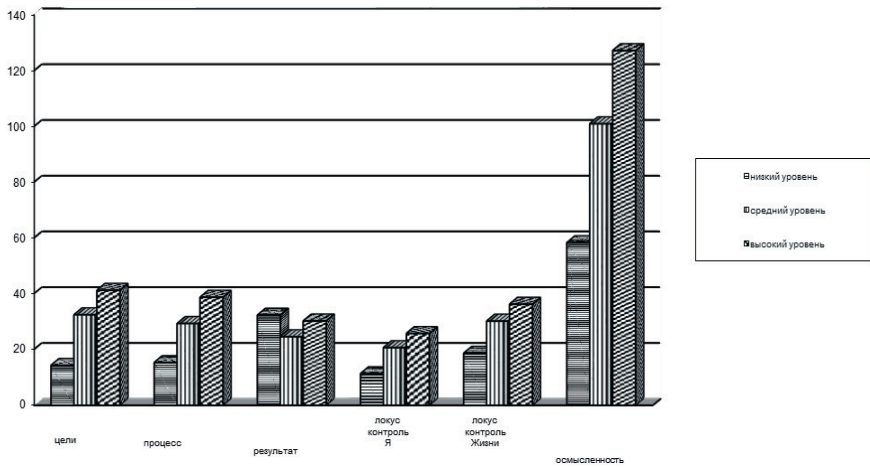


Рис.1. Результаты методики «Тест смыслов жизненных ориентаций»

Результаты опросника механизмов психологической защиты «Индекс жизненного стиля» мы вычисляли по ключу. Во время подсчета механизма психологической защиты «проекция» мы суммировали результаты шестидесяти анкет и получили 310 положительных ответов, что составляет 52% от возможных 600 положительных ответов. Значит, наиболее употребляемым спортсменами механизмом психологической защиты является «проекция», немного меньше – «компенсация». Наименее используемыми механизмами психологической защиты есть «реактивные образования» и «замещение» (рис.2.).

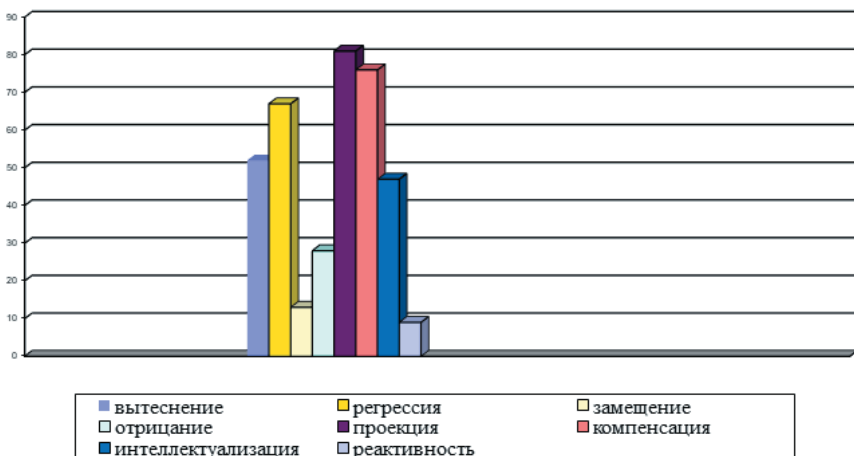


Рисунок 2. Количество положительных ответов механизмов психологической защиты в соответствии с максимальным числом



«Самоактуализационный тест» раскрыл, что у студентов-спортсменов не все показатели самоактуализации на достаточном уровне (табл.1.).

Таблица 1

**Результаты исследования самоактуализации**

ориентация во времени	поддержка	ценностная ориентация	гибкость поведения	сенситивность	спонтанность	самоуважение	самопринятие	представления о природе человека	синергия	принятие агрессии	контактность	познавательные потребности	креативность
7,75	41	15	12	4	5	11	7	6,75	5	7	7	4	7

Результаты эмпирического исследования, анализ количественного и качественного взаимоотношения данных, полученных в программе SPSS Statistics 25 (Пирсон), показали, что существует высокая взаимосвязь между показателями методик: между целями в жизни и процессом жизни ( $r = 0,996$ ;  $p < 0,02$ ); целями в жизни и вытеснением ( $r = 0,946$ ;  $p < 0,02$ ); целями в жизни и замещением ( $r = 0,886$ ;  $p < 0,02$ ); целями в жизни и интеллектуализацией ( $r = - 0,996$ ;  $p < 0,02$ ); процессом жизни и вытеснением ( $r = 0,97$ ;  $p < 0,02$ ); процессом жизни и замещением ( $r = - 0,844$ ;  $p < 0,02$ ); целями в жизни ( $r = 0,969$ ;  $p < 0,02$ ), процессом жизни ( $r = 0,987$ ;  $p < 0,02$ ) и ценностными ориентациями; целями в жизни ( $r = 0,999$ ;  $p < 0,02$ ), процессом жизни ( $r = 0,997$ ;  $p < 0,02$ ) и самоуважением; целями в жизни ( $r = 0,924$ ;  $p < 0,02$ ), процессом жизни ( $r = 0,953$ ;  $p < 0,02$ ) и представлениями о природе человека; целями в жизни ( $r = - 0,813$ ;  $p < 0,02$ ), процессом жизни ( $r = - 0,859$ ;  $p < 0,02$ ) и принятием агрессии; целями в жизни ( $r = - 0,775$ ;  $p < 0,02$ ), процессом жизни ( $r = - 0,825$ ;  $p < 0,02$ ) и контактностью; целями в жизни ( $r = 0,864$ ;  $< 0,02$ ), процессом жизни ( $r = 0,818$ ;  $< 0,02$ ) и креативностью.

Применение t-критерия Стьюдента позволило выявить, что существует разница среднего значения самоактуализации между группой работающих и неработающих студентов. У тех, кто работает, выше уровень самоактуализации.

Рост темпа жизни требует от современного человека осмысленного отношения к времени, способности строить краткосрочные планы и видеть долгосрочные перспективы, ориентированные на достижение ито-

говых смыслов и реализацию смысла жизни. Поскольку на жизненном пути каждого спортсмена неизбежно будут встречаться препятствия и трудности, способность их конструктивного преодоления с наименьшими потерями с помощью привычных смысложизненных значимых схем становится необходимой характеристикой личности [25].

**Выводы.** Смысл жизни для студентов-спортсменов означает итог сделанного, рассматривается относительно позиции тела, духовности, морали, подсознания. Это конкретизация человеком своей цели, осмысление жизни, определение мировоззрения. Если рассматривать жизнь человека, как движение вперед, то можем сказать, что жизнь – это процесс постоянного преодоления новых высот, достижение лучших результатов, саморазвитие и личностный рост. Поэтому, чем более высокого уровня достигает студент, тем быстрее он понимает, что еще много интересного есть в жизни и много того, что можно достичь.

### Список литературы

1. Бьюдженталь, Д. Наука быть живым. Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии : учеб. пособие. М. : Класс, 1998. 336 с.
2. Франк, С. Л. Смысл жизни // Смысл жизни. Антология. М. : Прогресс : Культура, 1994. С. 494–583.
3. Ялом, И. Д. Экзистенциальная психотерапия. М. : Класс, 1999. 575 с.
4. Адлер, А. Смысл жизни // Философские науки. 1998. № 1. С. 28–36.
5. Bebbington, A., Miles, J. The supply of foster families for children in foster care. DOI <https://www.jstor.org/stable/23708883> // British Journal of Social Work. 1990. Vol.20, Iss. 4. P. 214–248.
6. Bühler, C. Der menschliche Lebenslauf als Psychologisches Problem. Leipzig : Verlag von S. Hirzel, 1933. XVI, 328 S.
7. Фрейд, З. Введение в психоанализ. Кн. 1. Лекции 1–15. СПб. : Алетейя, 1999. 78 с.
8. Хорни, К. Собрание сочинений. Т. 1. Психология женщины. Невротическая личность нашего времени. М. : Смысл, 1997. 496 с.
9. Юнг, К. Г. Архетип и символ. М. : Мартис, 1991. 419 с.
10. Мэй, Р. Открытие бытия: очерки экзистенциальной психологии. М. : Кудесники, 2004. 88 с.
11. Франкл, В. Психотерапия на практике. СПб. : Речь, 2001. 251 с.
12. Ясперс, К. Духовная ситуация времени. М. : AST, 2013. 285 с.
13. Выготский, Л. С. Психология развития человека. М. : Смысл : Эксмо, 2005. 1135 с.
14. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. Т. 2. СПб. : Питер, 1999. 720 с.
15. Братусь, Б. С. К изучению смысловой сферы личности // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1981. № 2. С. 46–56.
16. Васильюк, Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М. : Класс, 1998. 336 с.
17. Кудин, В. А. Раздумья (о смысле жизни, о перспективах развития человечества, о любви и ненависти, о добре и зле, о терроре и терроризме, о призвании в жизни и др.). Харьков : ХПИ, 2003. 184 с.
18. Кэйси, Н. Смысл нашей жизни. Киев : Медкнига, 2009. 227 с.
19. Писарева, Е. Ф. О скрытом смысле жизни. Киев : Изумрудная скрижаль, 1997. 463 с.
20. Стомахин, Б. О смысле жизни. Киев : ДИА, 2018. 109 с.
21. Ратинов, А. Р., Ефремова, Г. Х. Психологическая защита и самооправдание в генезисе преступного поведения // Личность преступника как объект психологичес-

кого исследования. М. : Изд-во Всесоюз. ин-та по изучению причин и разработке мер предупреждения преступности, 1979. 62 с.

22. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций. М. : Смысл, 1992. 16 с.

23. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля : пособие для психологов и врачей / Л. И. Вассерман [и др.]. СПб. : Психоневрол. ин-та им. В. М. Бехтерева, 2005. 51 с.

24. Гозман, Л. Я., Кроз, М. В., Латинская, М. В. Самоактуализационный тест. М. : Рос. пед. агенство, 1995. 41 с.

25. Воронова, В. И. Психология спорту. Вид. 3-те. Київ : Олімп. літ-ра, 2017. 271 с.

## References

1. Byudzental, D. (1998). *Nauka byt zhivym. Dialogi mezhdou terapevtom i pacientami v gumanisicheskouj terapii* [Science of Being Alive. Dialogues between Therapist and Patients in Humanistic Therapy]. Class. (In Russian).

2. Frank, S. L. (1994). Smysl zhizni [Meaning of life]. In *Smysl zhizni. Antologiya* [The Meaning of Life. Anthology] (pp. 494–583). Progress, Culture. (In Russian).

3. Jalom, I. D. (1999). *Ekzistentsialnaya psikhoterapiya* [Existential Psychotherapy]. Class. (In Russian).

4. Adler, A. (1998). Smysl zhizni [Meaning of Life]. *Filosofskie nauki* [Russian Journal of Philosophical Sciences], 1, 28–36. (In Russian).

5. Bebbington, A., & Miles, J. (1990). The Supply of Foster Families for Children in Foster Care. *British Journal of Social Work*, 20, 214–248.

6. Bühler, Ch. (1933). *Der Menschliche Lebenslauf als Psychologisches Problem*. Verlag von S. Hirzel. (In German).

7. Frejd, Z. (1999). *Vvedenie v psihoanaliz* [Introduction to Psychoanalysis] (Book 1). Aleteja. (In Russian).

8. Horni, K. (1997). *Sobranie sochinenij. Psikhologiya zhenshchiny. Nevroticheskaya lichnost nashego vremeni* [Collected Works. Psychology of a Woman. The Neurotic Personality of our Time] (Vol. 1). Smysl. (In Russian).

9. Jung, K. G. (1991). *Arhetip i simvol* [Archetype and Symbol]. Martis. (In Russian).

10. Mjej, R. (2004). *Otkrytie bytija* [The Discovery of Being]. Kudesniki. (In Russian).

11. Frankl, V. (2001). *Psihoterapija na praktike* [Psychotherapy in Practice]. Rech. (In Russian).

12. Jaspers, K. (2013). *Duhovnaja situacija vremeni* [Spiritual Situation of Time]. AST. (In Russian).

13. Vygotskij, L. S. (2005). *Psihologija razvitija cheloveka* [Human Developmental Psychology]. Smysl, Jeksmo. (In Russian).

14. Rubinshtejn, S. L. (1999). *Osnovy obshhej psihologii* [Fundamentals of General Psychology] (Vol. 2). Piter. (In Russian).

15. Bratus, B. S. (1981). K izucheniju smyslovoj sfery lichnosti [To the Study of the Semantic Sphere of Personality]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psihologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 2, 46–56. (In Russian).

16. Vasiljuk, F. E. (1998). *Psihologija perezhivaniya: analiz preodolenija kriticheskikh situacij* [The Psychology of Experiencing: an Analysis of Overcoming Critical Situations]. Class. (In Russian).

17. Kudin, V. A. (2003). *Razdumia (o smysle zhizni, o perspektivah razvitija chelovechestva, o ljubvi i nenavisti, o dobre i zle, o terrore i terrorizme, o prizvanii v zhizni i dr.)* [Reflections (About the Meaning of Life, About the Prospects for the Development of Mankind, About Love and Hatred, About Good and Evil, About Terror and Terrorism, About a Vocation in Life, etc.)]. Kharkiv Polytechnic Institute. (In Russian).

18. Kjejsi, N. (2009). *Smysl nashej zhizni* [The Meaning of our Life]. Medkniga. (In Russian).

19. Wasserman, L. I., Yeryshev, O. F., Klubova, E. B., Petrova, N. N., Bespalko, I. G., Berebin, M. A., Savelyeva, M. I., Taukenova Pisareva, E. F. (1997). *O skrytom smysle zhizni* [About the Hidden Meaning of Life]. The Emerald Tablet. (In Russian).

20. Stomahin, B. (2018). *O smysle zhizni* [About the Meaning of Life]. DIA. (In Russian).
21. Ratinov, A. R., & Efremova, G. H. (1979). Psihologicheskaja zashhita i samoopravdanie v genezise prestupnogo povedenija [Psychological Defense and Self-Justification in the Genesis of Criminal Behavior]. In *Lichnost prestupnika kak obyekt psikhologicheskogo issledovaniya* [The Personality of the Criminal as an Object of Psychological Research] (pp. 44–62). Publishing House of the All-Union Institute for the Study of the Causes and Development of Crime Prevention Measures. (In Russian).
22. Leontyev, D. A. (1992). *Test smyslozhiznennyh orientacij* [Life-Sense Orientation Test]. Smysl. (In Russian).
23. Wasserman, L. I., Yeryshev, O. F., Klubova, E. B., Petrova, N. N., Bepalko, I. G., Berebin, M. A., Savelyeva, M. I., Taukenova, L. M., Strakhova, A. V., Aristova, T. A., & Osadchy, I. M. (2005). *Psihologicheskaja diagnostika indeksa zhiznennogo stilja: Posobie dlja psihologov i vrachej* [Psychological Diagnostics of the Life Style Index: A Guide for Psychologists and Doctors]. V. M. Bekhterev Psychoneurological Institute. (In Russian).
24. Gozman, L. Ja., Kroz, M. V., & Latinskaja, M. V. (1995). *Samoaktualizacionnyj test* [Self-Actualization Test]. Russian Pedagogical Agency. (In Russian).
25. Voronova, V. I. (2017). *Psihologija sportu* [Psychology of Sport]. (3rd. ed.). Olympic literature. (In Ukrainian).

#### Информация об авторе / Information about the author

**Татьяна Михайловна Булгакова** – кандидат педагогических наук, старший преподаватель Национального университета физического воспитания и спорта Украины; bulgakova\_a\_0702@ukr.net

**Tatiana Mikhailovna Bulhakova** – PhD (Pedagogical), senior lecturer National University of Ukraine on Physical Education and Sport; bulgakova\_a\_0702@ukr.net

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 25.05.2021*

*Принята к публикации / Accepted: 21.06.2021*

## РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

**В. Н. Непопалов**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва, Россия

**Аннотация.** В статье, на основе анализа работ Рубинштейна С. Л., Леонтьева А. Н., Давыдова В. В. и Петровского А. В. рассматривается трехмерная модель личности спортсмена, который постоянно находится в ситуации принятия решения. В ходе анализа сложившихся в психологии личности подходов, делается акцент на то, что при изучении личности спортсмена необходимо исходить из социального окружения и процесса взаимоотношений субъекта с миром, так как только данный подход в полной мере позволяет раскрыть процесс развития человека и определить становление его как личности. В статье обосновывается 3-х слойное единое целое, в которой личность как субъект активности обнаруживает себя. Представленная целостная модель личности актуальна с точки зрения организации индивидуального и личностного подхода к спортсмену со стороны тренера. Дальнейшее исследование проблемы лежит в рассмотрении условий, которые будут способствовать осознанию и принятию задач, выдвигаемых тренером спортсменам.

**Ключевые слова:** структура личности; психическая деятельность; язык и речь; функционально динамическая система; освоение; саморазвитие.

**Для цитирования:** Непопалов В. Н. Роль личностных факторов в процессе принятия решений // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1–2. С. 60–64.

## THE ROLE OF PERSONAL FACTORS IN THE DECISION-MAKING PROCESS

**V. N. Nepopalov**

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia

**Abstract:** In the article, based on the analysis of the works of Rubinstein S. L., Leontiev A. N., Davydov V. V. and Petrovsky A. V., a three-dimensional model of the personality of an athlete who is constantly in a decision-making situation is considered. The article focuses on the fact that during studying the personality of an athlete it is necessary to take into account the social environment of an athlete and the process of his relationship with the world, since only this approach allows revealing the process of human development more completely and determining his formation as a person. The article substantiates a 3-layer unified whole in which

© Непопалов В. Н., 2021

the personality as a subject of activity reveals itself. The presented holistic model of the personality is relevant from the point of view of the organization of an individual and personal approach to the athlete by the coach. Further investigation of the problem consists in the consideration of conditions that will contribute to the awareness and acceptance of the tasks that a coach puts forward for the athletes.

**Key words:** personality structure; mental activity; language and speech; functional dynamic system; mastering; self-development.

**For citation:** Nepopalov V. N. The role of personal factors in the decision-making process // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1–2. P. 60–64.

Введение. Спорт как никакая сфера человеческой активности характеризуется постоянным локальным процессом принятия решений. И если в обычной жизни этот процесс протекает суксесивно, то в спорте – симультанно. Именно поэтому процесс практически не верифицируем, практически не осознается и не вербализуется самим спортсменом. Данная ситуация аналогична познавательной ситуации, в которой оказались психологи Вюрцбургской школы при изучении мышления [1]. Не претендуя на полноту и развернутое обсуждение данной проблемы, обсудим лишь гипотетическую модель, в которой роль личности является превалирующей и системообразующей.

Результаты анализа. Отечественная психология в ее классическом варианте, при изучении проблемы психологии личности исходила из того, что структуру образуют темперамент, способности, характер и направленность. Но относится ли это к личности, как сформулировал С. Л. Рубинштейн [2] в 1935 году? Учитывая размеры данного сообщения, отметим только, что с этим можно согласиться, но только если это относится к индивидуально психологическим особенностям человека в целом, как субъекту активности, а не к личности. При этом, отметим также, что другое крыло отечественных психологов исходила из того, что личность – «понятие» историческое, над психическое и, что личностью не рождаются, а становятся [3, 4].

Неоклассическая отечественная психология, исходит из того, что «Логическая операция изъятия личности из системы общества, из процессов взаимоотношений субъекта с миром, «потока» его деятельностей перекрывает дорогу к изучению закономерностей становления, развития и функционирования личности в мире [5, 113]. Следовательно, любые попытки понимать личность вне контекста реального процесса взаимоотношений субъекта в мире, а, следовательно, вне осуществления выбора и принятия решения с самого начала обесмысливают изучение ее сущности.

Таким образом, исходя из анализа современных зарубежных и отечественных исследований, сформулируем несколько исходных положений.

Личность – это системное качество, которое приобретает индивид во взаимодействии с социальным и природным окружением. Это взаимодействие протекает в формах общения, совместной деятельности

и социального поведения, посредством которых осуществляется познание человеком окружающего мира и самого себя. Именно во взаимодействии осваивается и интериоризируется тот социальный и природный мир, в котором человек родился. Основную роль в процессе становления личности будут играть – собственная деятельность человека и язык как средство регуляции этой деятельности.

Это саморегулируемая динамическая функциональная система [6] непрерывно взаимодействующих между собой свойств, отношений и действий, складывающихся в процессе онтогенеза человека, направленных сначала на освоение, а затем и на преобразование внешнего мира и самого себя.

Личность – опосредующее звено, через которое и посредством которого внешние воздействия связывают все психические явления. Вместе с тем означает, что все психические процессы (внимание, память, мышление и т.д.) носят активный, избирательный характер, т.е. зависят от особенностей личности (мотивации, интересов, целей, а в целом внутреннего мира человека и «Я-концепции»). Вместе с тем, понятно, что психические процессы не есть самодовлеющие сущности, а представляют собой средства познания и саморегуляции самого человека.

Возникновение личности как системного качества обусловлено тем, что индивид в совместной деятельности с другими индивидами изменяет мир и посредством этого изменения преобразует и себя, становясь личностью.

Таким образом, личность характеризуется:

1) преобразующей активностью, т.е. стремлением выйти за собственные пределы организма, расширить сферу деятельности, продлить себя в социальном пространстве, действовать за границами требований ситуации и ролевых предписаний;

2) направленностью, т.е. устойчивой доминирующей системой мотивов – интересов, убеждений, идеалов, вкусов и пр., в которых проявляют себя потребности человека;

3) глубинными смысловыми структурами (смысловыми динамическими системами, по Выготскому), обуславливающими ее сознание и поведение и которые относительно устойчивы к вербальным воздействиям и преобразуются в совместной деятельности групп и коллективов (принцип деятельностного опосредования);

4) степенью осознанности своих отношений к действительности, которые проявляются через разнообразие взаимодействий, установок, действий и пр.

Личность как субъект активности обнаруживает себя в трех репрезентациях, но в реальной жизнедеятельности образующих 3-х слойное единое целое.

Во-первых, личность раскрывается в системе включенности индивида в пространство межличностных связей (1-й слой), где посредством возникающих взаимодействий и взаимоотношений, проявляется (или появляется) его индивидуальность, а соответственно и те

качества и свойства, которые отмечаются и фиксируются Другими как проявления характера.

Во-вторых, личность отражается во внутреннем пространстве (2-й слой) посредством осознания своих интеллектуальных и физических возможностей. Например: Я подумал, Я помню и т.д. Основными компонентами этого уровня являются когнитивные и эмоциональные процессы (функции), которые развиваются асинхронно и между которыми могут возникать разнообразные противоречия и конфликты, что приводит к феномену «невротическая личность» или «трудный подросток».

Третий слой – глубинный, раскрывается через открытие своего «Я», которое на ранних этапах онтогенеза проявляется в речевой форме (например, Я хочу), а на более поздних – в волевой и деятельностной форме (например, «Я могу», или «у меня получится»). Именно с ними с этими проявлениями имеет дело психолог в своей практической работе, изменяя установки или структуры внутреннего мира личности. Аналогично и тренер в своей работе со спортсменом обращается не к внешним проявлениям или к психическим процессам, а именно к «представленности» личности самому себе как человеку, к его «Я концепции».

При этом отметим, что индивидуальность проявляется в чертах темперамента, характера, привычках, преобладающих интересах, в качествах познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения), в способностях, индивидуальном стиле деятельности и т.д. Нет двух людей с одинаковым сочетанием указанных психологических особенностей – личность человека неповторима в своей индивидуальности. Подобно тому, как понятие «индивид» и «личность» не тождественны, личность и индивидуальность, в свою очередь, образуют единство, но не тождество. Способность очень быстро «в уме» складывать и умножать большие числа, задумчивость, привычка грызть ногти и другие особенности человека выступают как черты его индивидуальности, но не входят с необходимостью в характеристику его личности. Если черты индивидуальности не представлены в системе межличностных отношений, то они оказываются несущественными для характеристики личности индивида и не получают условий для развития. Так, например, ловкость и решительность, будучи чертами индивидуальности подростка, не выступали до поры до времени чертами его личности, пока он не был включен в спортивную команду или пока в дальнем туристском походе он не взял на себя обеспечение переправы через быструю и холодную речку. Индивидуальные особенности человека до известного времени остаются «немыми», пока они не станут необходимыми в системе межличностных отношений, субъектом которых выступит данный человек. Индивидуальность есть только одна из сторон личности человека.

Поэтому, выделяя значимую для тренера (педагога) задачу осуществления индивидуального подхода к спортсмену (или учащимся), который предполагает учет их дифференциально-психологических



особенностей (памяти, внимания, темперамента, способностей и т.п.), необходимо понимать, что индивидуальный подход – это всего лишь аспект более общего – личностного подхода и фиксирует лишь активность обращения тренера к спортсмену. Но, проявит ли он личностное отношение к нему, зависит от личностного содержания этого обращения.

Исходя из проделанного анализа, можно заключить, что принятие решения субъектом принимается и детерминируется структурами третьего уровня. Только осознанная и принятая задача вдохновляет человека на ее реализацию.

### Список литературы

1. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение : учеб. пособие. СПб. : Питер Пресс, 1997. 608 с.
2. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. СПб: Издательство «Питер», 2000. 712 с.
3. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Политиздат, 1975. 304 с.
4. Петровский, В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности : учеб. пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 512 с.
5. Асмолов, А. Г. Психология личности : учебник. 2-е изд., перераб. М. : Смысл, 2001. 416 с.
6. Столин, В. В. Самосознание личности. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1983. 286 с.

### References

1. Khyell, L., & Zigler, D. (1997). *Teorii lichnosti: osnovnyye polozheniya. issledovaniya i primeneniye* [Theories of Personality: the Main Provisions, Research and Application]. Peter Press.
2. Rubinshtejn, S. L. (2000). *Osnovy obshchej psihologii* [Fundamentals of general psychology] SPb: Peter Press.
3. Leontev, A. N. (1975). *Deyatelnost. Soznaniye. Lichnost* [Activity. Conscience. Personality]. Politizdat.
4. Petrovsky, V. A. (1996). *Lichnost v psikhologii: paradigma subyektivnosti* [Personality in Psychology: the Paradigm of Subjectivity]. Phoenix.
5. Asmolov, A. G. (2001). *Psikhologiya lichnosti* [Personality Psychology] (2nd ed.). Sense.
6. Stolin, V. V. (1983). *Samosoznaniye lichnosti* [Self-Awareness of the Individual]. Moscow University Press.

### Информация об авторе / Information about the author

**Непопалов Владимир Николаевич** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма; vlad-rgufk@mail.ru

**Nepopalov Vladimir Nikolaevich** – PhD (Pedagogical), Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE); vlad-rgufk@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 28.06.2021

Принята к публикации / Accepted: 26.07.2021

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТЕ

---

УДК 159.9: 796

## СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

**Е. С. Набойченко, М. В. Носкова**

Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье изложены принципы стратегии развития спорта высших достижений с точки зрения психолого-педагогического аспекта. Цель работы дать обоснование значимости психолого-педагогического сопровождения спорта высших достижений в современных реалиях развития общества. Стратегия развития психолого-педагогического сопровождения представлена в виде взаимосвязанных компонентов, принципов, целей, задач и технологий психолого-педагогической подготовки. В работе делается акцент на ключевые направления стратегии развития спорта высших достижений, и предлагаются пути их реализации на основе сформулированных принципов: гуманизации, целостности, активности, единства общей, специальной подготовки и психологического сопровождения спортсмена на разных этапах спортивной подготовки, личностно-ориентированного подхода, профессиональной обоснованности и целесообразности, объективности, сознательности, взаимосвязи обучения и воспитания.

**Ключевые слова:** спорт, стратегия, психолого-педагогический аспект, миссия.

**Для цитирования:** Набойченко Е. С., Носкова М. В. Стратегия развития спорта высших достижений: психолого-педагогический аспект // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1–2. С. 65–70.

## HIGHER ACHIEVEMENT SPORT DEVELOPMENT STRATEGY: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECT

**E. S. Naboychenko, M. V. Noskova**

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

**Abstract:** The article outlines the principles of the strategy for the development of high-performance sports from the point of view of the psychological and pedagogical aspect. The purpose of the work is to substantiate the importance of psychological and pedagogical support of high-performance sports in the modern

© Набойченко Е. С., Носкова М. В., 2021

realities of society development. The strategy for the development of psychological and pedagogical support is presented in the form of four interrelated components: the principles, goals, objectives and technologies of psychological and pedagogical training. The work focuses on the key directions of strategy of high performance sport development and suggests the ways of their implementation based on the formulated principles of: humanization, integrity, activity, common unity, special training and psychological support of the athlete at different stages of sports training, personality-oriented approach, professional validity and expediency, objectivity, consciousness, the relationship of training and education.

**Keywords:** sport, strategy, psychological and pedagogical aspect, mission.

**For citation:** Naboychenko E. S., Noskova M. V. Higher achievement sport development strategy: psychological and pedagogical aspect// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1–2. P. 65–70.

Актуальность исследования обусловлена тем, что значимость спорта высших достижений усиливается на фоне современных реалий глобализации и развития информационных технологий, происходящих в мире.

Спортсмен предстает как целостная личность, способная и готовая побеждать на игровом поле и представляющая свою страну, но сами условия экзистенции спортсмена высших достижений заставляют его больше работать и работать на пределе человеческих возможностей. Очевидно, что с каждым годом в спорте повышается планка сложности, появляются новые рекорды, и все более важной становится именно психологическая подготовка, так как физическая подготовка большинства спортсменов высшего уровня практически одинаковая. Учитывая интенсивность меняющихся социальных, экономических условий в спортивной жизни так же возрастает нервно-психическое напряжение у спортсменов [1].

Стремление к достижению высоких результатов деятельности повышает риски возникновения различных нарушений психологического и функционального состояния, ведущих, как правило, к прекращению занятиями спортом, в некоторых случаях, к развитию заболеваний или к психическим нарушениям [2].

Способность положительно реагировать на неудачи, препятствия, устойчивость к стрессу, важна для любого успешного спортсмена [3].

Важно отметить, что ресурсные возможности устойчивости к стрессовым ситуациям сопряжена с жизнестойкостью, проявляющаяся в способности человека справляться со стрессом и при этом эффективно действовать и сохранять внутреннюю гармонию и спокойствие [4].

В условиях развития общества делаются акценты на следующие вопросы: усиление политизации и конкуренции в спорте на международном уровне, нарушение прав спортсменов, наличие противоречий между зарубежным и российским научным, учебно-методическим, научно-методическим, медицинским, антидопинговым обеспечением в спортивной деятельности, важности укрепления авторитета нашей страны на международном уровне, повышение уровня спортивной подготовки (физической, силовой, технической и др.).

В то же время не достаточно уделяется вопросам и проблемам психологической подготовки спортсменов. Достижение высоких результатов спортсмена – это не только упорство и постоянство тренировок, но и использование различных педагогических технологий и психологических методов, помогающих добиваться поставленных целей.

Driska A. замечает, что спортивная психология изначально была заложена в работе тренеров. Именно спортивные педагоги пытались объяснить различные явления, связанные со спортом и физической активностью. Развивая лаборатории спортивной психологии, преподаватели физической культуры смогли придать программе академическую легитимность, которая долгое время считалась недостаточно научной с академической точки зрения [5].

Изучение механизмов развития спорта фактически определяется тем, что назрела необходимость активного внедрения психолого-педагогического сопровождения в работе со спортсменами для управления процессами психологического развития личности, психическими состояниями, процессами социального поведения, адаптацией спортсмена после завершения спортивной профессиональной карьеры, а также необходимостью научно-обоснованных исследований психологических закономерностей психического совершенствования в процессе спортивного становления.

Как отмечалось, особую актуальность данному вопросу придают современные глобальные реалии, связанные с обострением конкуренции в условиях международных соревнований, что определяет миссию и стратегии развития спорта. Высокие показатели спортсмена имеют значение не только для его окружения, но и региона, страны, в целом.

Согласно проекту «Стратегии физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года», миссия физической культуры и спорта заключается в духовном и физическом воспитании граждан страны, формирование идеологии ценности активного образа жизни, как основы гармоничного развития личности и устойчивости развития общества, укрепления авторитета государства на международном уровне [6]. Отсюда следует, что цель спорта высших достижений можно определить как процесс достижения высоких спортивных показателей, раскрытие потенциальных (ресурсных, адаптационных) возможностей спортсмена и признания общественности.

В связи с вышесказанным, мы считаем, что развитие спорта высших достижений должно базироваться на следующих психолого-педагогических принципах:

- принцип гуманизации (эффективность взаимодействия и взаимоотношений тренера, психолога, спортсмена, уважение, соблюдение прав спортсмена);
- принцип целостности, структурированности, упорядоченности, непрерывности тренировочного процесса;
- принцип активности, открытости и доступности информационной среды для участников спортивной деятельности;

- принцип единства общей, специальной подготовки и психологического сопровождения спортсмена на разных этапах спортивной подготовки;
- принцип личностно-ориентированного подхода в спортивной деятельности;
- принцип профессиональной обоснованности и целесообразности (содержание, формы, методы, технологии, средства подготовки спортсменов с учетом вида спорта, возрастных, гендерных особенностей);
- принцип объективности;
- принцип сознательности, самореализации, саморазвития спортсменов;
- принцип взаимосвязи обучения и воспитания.

Исходя из принципов развития спорта высших достижений, к целям психологической подготовки спортсменов относятся, во-первых, формирование психологической стабильности, надежности спортсмена; во-вторых, психолого-педагогические воздействия, направленные на улучшение психических состояний, необходимых для успешной реализации в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Для их планомерного и систематичного осуществления нами сформулированы основные задачи: оптимизация психолого-педагогических условий на тренировочном, предсоревновательном и соревновательном этапах; формирование психической устойчивости спортсменов; формирование навыка саморегуляции психических состояний; развитие когнитивной сферы, мотивационных установок, поведенческих, волевых качеств спортсменов; совершенствование навыка рефлексии.

На наш взгляд при определении содержания психологической подготовки спортсменов основной задачей является не только формирование тех или иных качеств, навыков, но и установление оптимальной последовательности, систематичности, логичности их предъявления, а также использование технологий, методов, приемов, средств стимулирования работы интеллектуальной сферы спортсмена, придания личностного смысла, осознание необходимости психологической подготовки.

Первое на что должны быть направлены усилия при психологической подготовке спортсмена – это учебно-методическое обеспечение (разработка рабочей программы с целью и задачами, технологиями, упражнениями, календарно-тематическим планом занятий). Наполнение разделов, тем, видов занятий должны быть основаны на логике развития формирования психологической готовности спортсмена, основных методологических принципах построения, подтверждающих механизмы развития и формирования тех или иных навыков.

Особое внимание при формировании содержания психологической подготовки стоит обратить на использование психологических знаний, технологий, методов для решения ситуационных задач в спортивной деятельности.

Реализацию программы обеспечивает их организационная структура, включающая лекционные, практические, тренинговые занятия. На практических занятиях целесообразно проводить психологическую и педагогическую диагностику, решать те или иные ситуационные задачи. Тренинговые занятия направлены на формирование и отработку навыков с последующим дебрифингом.

С учетом сказанного необходимо проектировать профессиональную психологическую подготовку спортсменов.

Таким образом, все вышесказанное, позволяет сформулировать ключевые вызовы в стратегии развития спорта высших достижений:

- усиление внимания на разработку учебно-методического, научно-методического обеспечения;
- определение методологических принципов обучения спортсменов;
- активное внедрение курсов переподготовки с присвоением квалификации «Спортивный психолог. Преподаватель в сфере спортивной деятельности»;
- открытие магистерских программ по спортивной психологии;
- организация научно-практических конференций с целью обмена опытом;
- внедрение штатной единицы должности спортивный психолог в школы олимпийского резерва.

Подводя итоги, можно отметить, что нами представлено аргументированная точка зрения о необходимости психологической подготовки как одной из стратегии развития спорта высших достижений.

Данная работа требует продолжения, так как современный спорт в настоящее время быстро развивающаяся сфера, которая ориентирована на особую систему производства спортивных рекордов. Известно, что каждый вышеперечисленный принцип и ключевые вызовы имеют свое методическое обеспечение, технологии, методы, средства, правила применения на разных этапах спортивного становления, поэтому возникает необходимость разработать комплексную программу ее реализации.

### Список литературы

1. Набойченко, Е. С., Носкова, М. В. Оценка проявления эмоциональных состояний у спортсменов // Образовательный вестник «Сознание». 2021. Т. 23. №4. С. 32–36. DOI <https://doi.org/10.26787/nydha-2686-6846-2021-23-4-32-36>
2. Мокина, Е. С., Ким, Р. В., Дашко, И. В. Исследование отношения к внедрению психологической подготовки в тренировочный процесс // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всероссийской науч.-практ. конф. с межд. участием. 22–23 апреля 2021 г. / под науч. ред. Л. Б. Андриющенко, С. И. Филимоновой. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова». 2021. С. 1061–1067.
3. Nick G., Stephen, P. G. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice // International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2014. № 13(3). P. 1–15. DOI <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
4. Maddi, S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology, 2006. № 1. P. 160–168.

5. Driska, A. P., Kamphoff, C., Armentrout, S. M. Elite Swimming Coaches' Perceptions of Mental Toughness // *The Sport Psychologist*. 2012. 26, P. 186–206. DOI <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.26.2.186>

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 г. // Министерство спорта Российской Федерации : офиц. сайт. URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030> (дата обращения: 18.11.2020).

## References

1. Naboichenko, E. S., Noskova, M. V. (2021). Ocenka proyavleniya e'mocional'ny'x sostoyanij u sportsmenov [Assessment of the manifestation of emotional states in athletes]. In *Obrazovatel'ny'j vestnik "Soznanie"* [Educational bulletin "Consciousness"]. V. 23. 4, 32–36. <https://doi.org/10.26787/nydha-2686-6846-2021-23-4-32-36>. (In Russian).

2. Mokina, E. S., Kim R. V., Dashko I. V. (2021). Issledovanie otnosheniya k vnedreniyu psixologicheskoy podgotovki v trenirovochny'j process [The study of the attitude to the introduction of psychological training in the training process]. In L. B. Andryushchenko, S. I. Filimonova (Eds). *Aktual'ny'e problemy, sovremennyye tendencii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta s uchetom realizacii nacional'ny'x proektov* [Actual problems, modern trends in the development of physical culture and sports] (pp. 1061–1067). Publ. house of the Plekhanov Russian University of Economics. (In Russian).

3. Nick, G., Stephen P. Gonzalez. (2014). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>

4. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 1, 160–168.

5. Driska, A. P., Kamphoff, C., & Armentrout, S. M. (2012). Elite Swimming Coaches' Perceptions of Mental Toughness. *The Sport Psychologist*, 26, 186–206. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.26.2.186>

6. Ministry of Sports of the Russian Federation. (2020, November 24). *Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossiyskoy Federatsii do 2030 g.* [Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation until 2030]. <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030>. (In Russian).

## Информация об авторах / Information about the authors

**Набойченко Евгения Сергеевна** – доктор психологических наук, профессор, декан Факультета психолого-социальной работы и высшего сестринского образования Уральского государственного медицинского университета; [dhona@mail.ru](mailto:dhona@mail.ru)

**Носкова Марина Владимировна** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры клинической психологии и педагогики Уральского государственного медицинского университета; [mn66@mail.ru](mailto:mn66@mail.ru)

**Naboychenko Evgenia Sergeevna** – Dr. Sci. (Psychology), professor, Dean of the Faculty of Psychological and Social Work and Higher Nursing Education, Ural State Medical University; [dhona@mail.ru](mailto:dhona@mail.ru)

**Noskova Marina Vladimirovna** – PHD (Psychology), Associate Professor of of the Department of Clinical Psychology and Pedagogy of Ural State Medical University; [mn66@mail.ru](mailto:mn66@mail.ru)

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 14.09.2021*

*Принята к публикации / Accepted: 18.10.2021*

## ИССЛЕДОВАНИЕ МОДЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ НА ОСНОВЕ ВЫЯВЛЕННЫХ ВАРИАНТОВ СООТНОШЕНИЯ КОНСТРУКТОВ САМООЦЕНКИ И ПРИТЯЗАНИЙ

**В. А. Сохликова**

ФГБУ Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации ФМБА России, отдел медико-психологического обеспечения спортсменов сборных команд РФ, Москва, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме достижения успешности в спорте высших достижений. Автор на основе теоретического анализа и эмпирических исследований показывает психологические причины и условия успешности, а также идентифицирует факторы риска неблагоприятного влияния на деятельность спортсмена. На основе изучения конструктов самооценки высококвалифицированных спортсменов, их притязаний и личностных особенностей автором установлено, что только оптимальный уровень согласованности параметров самооценки и притязаний приводит к успеху, а их рассогласованность – низкая самооценка и высокие неадекватные притязания – приводит к психической дезадаптации, одной из ее форм которой является диссоциативный комплекс «Триада риска», мешающий спортсменам добиваться успеха. В качестве важной исследовательской задачи автором была предпринята попытка выделить модели спортивной успешности на основе выявленных вариантов соотношения конструктов самооценки и притязаний, охватывающее разные взаимосвязи рассогласования (дивергенции) указанных измерений самооценки с личностными особенностями спортсменов. Данные, полученные в эмпирическом исследовании, подчеркивают значимость соотношения оценки себя и притязаний в качестве важных переменных успешного выступления высококвалифицированных спортсменов на соревнованиях. Данное направление исследования дополняется подробным анализом и описанием проявления личностных особенностей таких как мотивация, уровень тревожности, направленность локуса контроля с позиций успешности-неуспешности высококвалифицированных спортсменов.

**Ключевые слова:** психологическая модель, саморегуляция, самокомпенсация, самоорганизация, величина дивергенции, самооценка, уровень притязаний, тревожность.

**Для цитирования:** Сохликова В. А. Исследование моделей спортивной успешности на основе выявленных вариантов соотношения конструктов самооценки и притязаний// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1. С. 71–77.



## RESEARCH OF MODELS OF SPORTS SUCCESS BASED ON THE IDENTIFIED VARIANTS OF RELATIONSHIP OF CONSTRUCTIONS OF SELF-ASSESSMENT AND LEVEL OF ASPIRATIONS

**V. A. Sokhlikova**

Federal Research and Clinical Center of Sports Medicine and Rehabilitation of Federal Medical Biological Agency, Department of medical-psychological support of sports national teams  
Moscow, Russia

**Abstract:** The article is devoted to the problem of achieving success in sports of the highest achievements. The author, based on theoretical analysis and empirical studies, shows the psychological causes and conditions of success, as well as identifies risk factors for adverse effects on the athlete's activities.

Based on the study of self-assessment constructs of highly qualified athletes, their claims and personal characteristics, the author established that only the optimal level of consistency of self-assessment parameters and claims leads to success, and their inconsistency – low self-esteem and high inadequate claims – leads to mental maladaptation, one of its forms of which is the dissociative complex “Risk Triad,” which prevents athletes from achieving success.

As an important research task, the author attempted to distinguish sports success models based on the identified variants of the relationship of self-esteem constructs and claims, covering different relationships of mismatch (divergence) of these self-esteem measurements with the personal characteristics of athletes. The data obtained in the empirical study emphasize the significance of the ratio of self-assessment and claims as important variables for the successful performance of highly qualified athletes in competitions.

This area of research is supplemented by a detailed analysis and description of the manifestation of personal features such as motivation, level of anxiety, orientation of the control locus from the points of view of success-failure of highly qualified athletes.

**Keywords:** psychological model, self-regulation, self-compensation, self-organization, the magnitude of divergence, self-esteem, the level of aspirations, anxiety.

**For citation:** Sokhlikova V. A. Research of models of sports success based on the identified variants of relationship of constructions of self-assessment and level of aspirations// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1, No. 1–2. P. 71–77.

Актуальность исследования. Ведущей тенденцией в современном обществе становится всевозрастающий интерес к олимпийскому движению, к атлетам, способным достичь наивысших результатов, к средствам и методам подготовки спортсменов высокого уровня. Изучение психологических причин и условий успешности выступления

спортсменов, с одной стороны, и идентификация факторов риска неблагоприятного влияния на деятельность спортсмена, с другой, находится в фокусе пристального внимания многих ученых и в России [1, 2, 3, 4, 5, 6] и за рубежом [7, 8, 9, 10]. При этом в отечественной науке указанные вопросы остаются, на наш взгляд, малоизученными, что отражается, прежде всего, в отсутствии эффективной и научно обоснованной системы профилактики спада успешности выступления спортсменов, предусматривающей, в частности, формирование специальных комплексных программ [11].

Цель работы – разработать модели разной спортивной успешности на основе выявленных вариантов соотношений уровней самооценки и притязаний во взаимосвязи с мотивационными и индивидуально-психологическими особенностями спортсменов высокой квалификации.

Методы и организация работы исследования. В исследовании принял участие 101 респондент из них: мужчины – 55, женщины – 46, от 17 до 28 лет, имеющие спортивную квалификацию МС и МСМК России, входящих в состав национальных сборных команд, а также – призер Олимпийских игр, призеры чемпионатов Мира, победители и призеры чемпионата Европы, победители и призеры чемпионатов России.

Методы исследования. 1) Методика Дембо-Рубинштейн (А.М.Прихожан); 2) Опросники «Большая Пятерка» (Costa, McCrae), реализованные в программном обеспечении «Maintest4»; 3) «Уровень субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкин, А.М. Эткинд);

4) «Мотивы спортивной деятельности» (Е.А. Калинин); 5) «Моторная проба» Шварцландера в варианте В.И. Буянова и И.Б. Буяновой; 6) Клиническая беседа; 7) Метод экспертной оценки; 8) Анализ спортивных достижений (индекс результативности спортсменов, в соответствии с «Единой всероссийской классификацией»); 9) Методы математической статистики обработки результатов исследования.

Результаты. В процессе изучения самооценки и уровня притязаний у 101 представителя спорта высших достижений степени были выделены четыре типических сочетания (комбинации). Установленные их качественно-количественные различия позволили рассмотреть каждого спортсмена с позиции наличия или отсутствия успешного выступления на соревнованиях, а также факторов риска, и их влияния на спортивную деятельность.

На основании эмпирических результатов было построено несколько факторных моделей, основанных на 3 типах успешности выступления спортсменов: (а) успешно выступающие спортсмены; (б) спортсмены, неустойчиво показывающие результат; и (с) неуспешно выступающие спортсмены. Выбирая наиболее информативные модели, мы остановились на 2-х трехфакторных моделях (Рис.1). Основное различие между моделями определяется наличием фактора успешности-неуспешности выступления, а также величиной рассогласования конструкторов самооценки и притязаний.

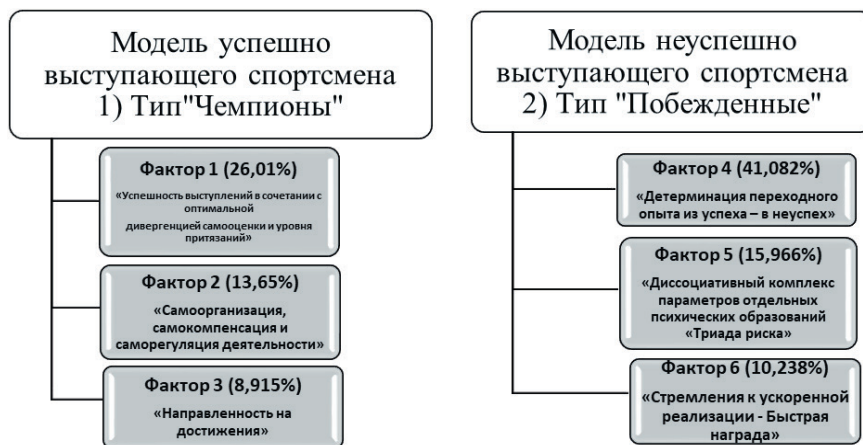


Рисунок 1. Модели успешности выступления высококвалифицированных спортсменов основанные на 4х типических комбинациях

Выводы: Выделение первой модели (тип «Чемпионы»), основанной на оптимальном сочетании самооценки и уровня притязаний сопряженной с показателями спортивной результативности подтвердило наличие у таких спортсменов способности к самоконтролю, самокомпенсации и самоорганизации с опорой на внутренние критерии, мотивационную направленность на самосовершенствование, и соперничество, а также адекватную реакцию на успех и на неудачи [12].

Выявление второй модели (тип «Побежденные») свидетельствует о том, что у высококвалифицированных спортсменов этого типа обнаруживается диссоциативный комплекс параметров отдельных психических образований «Триада риска». И они нуждаются в психо-коррекционной работе, поскольку наличие избыточно высокой мотивации и внешнего локуса контроля повышает уровень тревожности и нередко приводит спортсмена к демонстрации достижений ниже возможностей и ожидаемого результата. Присущая этому типу спортсмена непереносимость монотонии требует особого отношения со стороны тренера и установок определенного рода у самого спортсмена.

Заключение. Проведенное исследование вносит вклад в понимание феномена самооценки и уровня притязаний. Структура самооценки и притязаний имеет смысловые связи, определяющие также регуляцию самой деятельности спортсмена. Нам удалось выделить важные характеристики расхождения описанных конфигураций, обладающие различной структурой при оценке себя и обосновании уровня притязаний.

Для последующих исследований интерес представляет глубокий анализ диссоциативного комплекса параметров отдельных психических образований «Триада риска» с целью купирования неблагоприятных изменений в деятельности высококвалифицированного спортсмена. Такой подход позволяет быстро обнаруживать «узкие

места» и скрытые ошибки в структуре психологической подготовки спортсмена, которые до определенного времени могут никак себя не проявлять, и скорректировать соотношение самооценки и уровня притязаний еще до их негативного проявления в спортивной деятельности и предотвратить возникновение необратимых изменений из-за неблагоприятного сочетания данных параметров.

На основании полученных результатов разработаны специальные комплексные программы первичной профилактики развития неблагоприятных ситуаций в спортивной деятельности для работы с разными группами спортсменов. Для удобства использования рекомендации по психологическим мероприятиям разделены по модулям, соответствующим типовым комбинациям: I модуль – Типовая комбинация: расхождение самооценки и притязаний очень сильное, самооценка низкая; II модуль – Типовая комбинация: расхождение самооценки и притязаний сильное и очень сильное, уровень притязаний сверхвысокий; III модуль – Типовая комбинация: расхождение самооценки и притязаний сильное, самооценка и притязания имеют неадекватные параметры.

### Список литературы

1. Дашкевич, О. В. Психологический анализ предметной неадекватности эмоционального компонента спортивной деятельности // Психология личности и деятельности спортсмена : сб. ст. / под общ. ред. В. М. Мельникова, О. В. Дашкевича. М. : Союзспортбеспечение, 1981. С. 40–50.
2. Лозовая, Г. В. Методологические проблемы изучения самооценки личности // Ежегодник Российского психологического общества : материалы 3-го Всерос. съезда психологов, 25–28 июня 2003 г. СПб., 2003. Т. 5. С. 67–70.
3. Распопова, А. С. Личностные детерминанты перфекционизма в спорте: возрастной аспект // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. Т. 1, № 1. С. 203–206.
4. Плашко, Р. В. Динамика изменений некоторых личностных особенностей у студентов ГАФК // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 28-й науч. конф. СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2001. С. 91–92.
5. Жилин, С. В. Особенности Я-концепции личности спортсменов : автореф. дис.... канд. психол. наук. СПб., 2003. 16 с.
6. Кузьменко, Г. А. Технология интеллектуального развития подростков в детско-юношеском спорте. М. : МПГУ, 2017. 458 с.4.
7. Matmask, E. A., Ozrudi, M. F. A Survey of Self-esteem among Successful and Unsuccessful Student Athletes and this relationship by Achievement Motivation. DOI <https://doi.org/10.30472/aejs.v3i1.100> // Asian Exercise and Sport Science Journal. 2019. Vol. 3, Iss. 1. P. 2588–4832.
8. Koivulaa, N., Hassménab, P., Fallby, J. Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. DOI [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00092-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00092-7) // Personality and Individual Differences. 2002. Vol. 32, Iss. 5. P. 865–875.
9. Nideffer, R. M. Assessment in Sport Psychology. Morgantown? Fitness Information Technology, 2001. 220 p.
10. Self-evaluation of skills and performance level in youth elite soccer: Are positive self-evaluations always positive? DOI <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000094> / E. Hofseth [et al.] // Sport, Exercise, and Performance Psychology. 2017. Vol. 6, Iss.4. P. 370–383.
11. Сохликова В. А. Психологические модели успешности выступления высококвалифицированных спортсменов на основе самооценки и уровня притязания : автореф. дис.... канд. психолог. наук. М., 2020. 22 с.

12. Sokhlikova, V. A. Divergence of the self-assessment and level of aspirations as important variable of the successful performance at competitions // Спортивный психолог. 2018. № 4. С. 8–12. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38304169> (accessed: 06.09.2021).

## References

1. Dashkevich, O. V. (1981). *Psikhologicheskiy analiz predmetnoy neadekvatnosti emotsionalnogo komponenta sportivnoy deyatel'nosti* [Psychological Analysis of the Inadequacy of the Emotional Component of Sport Activity]. In V. M. Melnikova, & O. V. Dashkevich (Eds.), *Psikhologiya lichnosti i deyatel'nosti sportsmena* [Psychology of Personality and Activity of an Athlete] (pp. 40–50). Soyuzsportobespechenie. (In Russian).
2. Zhilin, S. V. (2003). *Osobennosti YA-kontseptsii lichnosti sportsmenov* [Peculiarities of Self-Concept of the Personality of Athletes] [PhD, Lesgaft University]. The collection of Abstracts dissertations of The Russian State Library. (In Russian).
3. Kuzmenko, G. A. (2017). *Tekhnologiya intellektualnogo razvitiya podrostkov v detsko-yunosheskom sporte* [Technology of intellectual development of teenagers in children's and youth sports]. Moscow Pedagogical State University. (In Russian).
4. Lozovaya, G. V. (2003). *Metodologicheskie problemy izucheniya samootsenki lichnosti* [Methodological Problems of Studying the Self-Assessment of the Individual]. In *Ezhгодник Rossiiskogo psikhologicheskogo obshchestva: Tom 5* [Yearbook of the Russian Psychological Society: Vol. 5] (pp. 67–70). St Petersburg University. (In Russian).
5. Plashko, R. V. (2001). *Dinamika izmenenii nekotorykh lichnostnykh osobennostei u studentov GAFK* [Dynamics of Changes in Some Personal Characteristics of Students of GAFK]. In *Psikhologicheskiye osnovy pedagogicheskoy deyatel'nosti* [Psychological Foundations of Pedagogical Activity] (pp. 91–92). Lesgaft University. (In Russian).
6. Raspopova, A. S. (2016). *Lichnostnye determinanty perfektsionizma v sporte: vozrastnoi aspekt* [Personal Determinants of Perfectionism in Sports: Age Aspect]. In *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii: Tom 1* [Resources of Athletes' Competitiveness: Theory and Practice of Implementation: Vol. 1] (pp. 203–206). Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism. (In Russian).
7. Sokhlikova, V. A. (2020). *Psikhologicheskie modeli uspekhov vystupleniya vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov na osnove samootsenki i urovnya prityazaniya* [Psychological Models of the Success of the Performance of Highly Qualified Athletes Based on Self-Esteem and the Level of Pretension] [PhD, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism]. The Collection of Abstracts Dissertations of The Russian State Library. (In Russian).
8. Hofseth, E., Toering, T., Jordet, G., & Ivarsson, A. (2017). Self-evaluation of Skills and Performance Level in Youth Elite Soccer: Are Positive Self-Evaluations Always Positive? *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(4), 370–383.
9. Koivulaa, N., Hassménab, P., Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 865–875. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00092-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00092-7).
10. Matmask, E. A., & Ozrudi, M. F. (2019). Survey of Self-esteem among Successful and Unsuccessful Student Athletes and this Relationship by Achievement Motivation. *Asian Exercise and Sport Science Journal*, 3(1), 2588–4832.
11. Nideffer, R. M., & Sagal, M. S. (2001). *Assessment in Sport Psychology*. Fitness Information Technology.
12. Sokhlikova, V. A., & Romanina, E. V. (2018). Divergence of the self-assessment and level of aspirations as important variable of the successful performance at competitions. *Sport psychologist*, 4(51), 8–12.

## Информация об авторе / Information about the author

**Сохликова Валерия Александровна** – кандидат психологических наук, психолог ФГБУ Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации, ФМБА России, отдел медико-психологического обеспечения спортсменов сборных команд; [valeria-moskva@mail.ru](mailto:valeria-moskva@mail.ru)

**Sokhlikova Valeria Alexandrovna** – PhD (Psychology), Federal Research and Clinical Center of Sports Medicine and Rehabilitation of Federal Medical Biological Agency, Department of medical-psychological support of sports national; [valeria-moskva@mail.ru](mailto:valeria-moskva@mail.ru)

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 15.06.2021*

*Принята к публикации / Accepted: 21.07.2021*

## МЕТАКОГНИТИВНЫЕ ФАКТОРЫ САМООЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ

**А. Е. Ловягина**

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования метакогниций у спортсменов, различающихся по уровню самооценки их психической саморегуляции. Цель исследования заключалась в изучении взаимосвязи между показателями метакогнитивные знания, метакогнитивная включенность, метакогнитивные стратегии и уровнем самооценки психической саморегуляции у спортсменов зависимости от пола. В ходе исследования использовалась авторская методика «Трудности саморегуляции в спортивно-значимых ситуациях» и опросник Г. Шроу, Р. Деннисон в адаптации А.В. В исследовании приняли участие 147 спортсменов (64 мужчины и 83 женщины) в возрасте 19–25 лет. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы IBM SPSS Statistics 23.0. Выявлено, что как в женской, так и мужской выборке спортсменов психическая саморегуляция в спортивно значимых ситуациях оценивается на среднем и хорошем уровне. Спортсмены мужчины выше оценивают свою психическую саморегуляцию при более развитых метакогнитивных знаниях и включенности, а также при более высокой эффективности метакогнитивной стратегии коррекция когнитивных процессов. Женщины выше оценивают свои ресурсы саморегуляции, в том случае, если они ориентированы на сопоставление параметров когнитивных процессов с результатами деятельности. Данные исследования могут быть полезны для проведения индивидуализации психологической подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** метакогнитивная включенность, метакогнитивные стратегии, самооценка, психическая саморегуляция.

**Для цитирования:** Ловягина А. Е. Метакогнитивные факторы самооценки психической саморегуляции у спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1–2. С. 78–83.

## METACOGNITIVE FACTORS OF SELF-ASSESSMENT OF PSYCHIC SELF-REGULATION IN ATHLETES

**A. E. Lovyagina**

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

**Abstract:** The article presents the results of a study of metacognitions of athletes who differ in the level of self-assessment of their mental self-regulation. The aim of research was to study the relationship between the indicators of metacognitive

knowledge, metacognitive involvement, metacognitive strategies and the level of mental self-regulation self-assessment of athletes depending on the gender. The study used the author's methodology «Difficulties of self-regulation in sports-significant situations» and a questionnaire by G. Shrow, R. Dennison in the adaptation of A.V. 147 athletes (64 men and 83 women) aged 19–25 years participated in the study. The statistical data processing was carried out using the IBM SPSS Statistics 23.0 program. It was revealed that mental self-regulation in sports-significant situations is assessed at an average and good level both in the male and female samples of athletes. The male athletes rate their mental self-regulation higher with more developed metacognitive knowledge and inclusiveness, as well as with a higher efficiency of the metacognitive strategy of cognitive processes correction. The women rate their self-regulation resources higher if they are focused on comparing the parameters of cognitive processes with the results of activity. These studies can be useful for individualizing the psychological preparation of athletes.

**Keywords:** metacognitive awareness, metacognitive strategies, self-esteem, mental self-regulation.

**For citation:** Lovyagina A. E. Metacognitive factors of self-assessment of psychic self-regulation in athletes// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1–2. P. 78–83.

Введение. Для достижения успехов в спорте чрезвычайно важно, чтобы спортсмен мог адекватно оценивать уровень развития своих спортивно важных качеств, среди которых ведущую роль играет психическая саморегуляция [1]. Самооценка спортсмена зависит от целого ряда составляющих: личностные особенности, опыт занятий спортом, переживания в текущей спортивно значимой ситуации и др. [2].

Весомый вклад в самооценку вносит сформированность интеллектуальных функций: развитость мыслительных операций, объем памяти, устойчивость внимания [3]. Проявление указанных когнитивных процессов связано с развитием метакогнитивных характеристик, таких как метакогнитивная включенность, метакогнитивные стратегии и др. [4, 5].

Целью настоящего исследования является изучение взаимосвязей между показателями метакогнитивной сферы и уровнем самооценки психической саморегуляции у спортсменов.

Методы. Для диагностики изучаемых показателей использовались опросник Г. Шроу, Р. Деннисон в адаптации А. В. Карпова, а также анкеты «Метакогнитивные стратегии при принятии решений в трудных ситуациях» и «Трудности саморегуляции в спортивно-значимых ситуациях» А. Е. Ловягиной [5, 6]. По указанным методикам были обследованы 147 спортсменов (64 мужчины и 83 женщины) в возрасте 19–25 лет, занимающиеся легкой атлетикой, спортивным ориентированием, академической греблей, художественной гимнастикой, танцевальным спортом, спортивной акробатикой, футболом и волейболом. На момент обследования все спортсмены занимались в спортивных клубах Санкт-Петербурга и Ленинградской области в течении 7–15 лет и имели спортивную квалификацию от первого взрослого разряда до мастера



спорта. Обследование было проведено в тренировочный период, когда спортсмены выполняли обычные, а не тяжелые физические нагрузки, и в ближайшее время не планировалось участие в соревнованиях. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы IBM SPSS Statistics 23.0, уровень значимости  $p \leq 0,05$ .

Результаты исследования и их обсуждение. По среднему уровню оценок своей психической регуляции у спортсменов разного пола не выявлены статистически значимые различия. Подавляющее большинство как мужчин, так и женщин оценивают психическую саморегуляцию в спортивно значимых ситуациях как среднюю или хорошую. Значительно меньшее количество спортсменов и спортсменок считает, что они управляют собой плохо или отлично.

Мужчины лучше оценивают свою психическую саморегуляцию при более развитых метакогнитивных знаниях и включенности, а также при более высокой эффективности метакогнитивной стратегии коррекция когнитивных процессов (Табл.1).

Таблица 1

**Метакогниции у спортсменов с разной самооценкой психической саморегуляции (Критерий Н-Краскала-Уоллеса)**

Метакогниции	Самооценка психической саморегуляции	Средний ранг	Хи-Квадрат	p
Метакогнитивная включенность	Очень плохо	13,83	10,29	0,036
	Плохо	17,67		
	Средне	22,00		
	Хорошо	28,40		
	Очень хорошо	41,19		
Метакогнитивные знания	Очень плохо	21,33	12,59	0,013
	Плохо	22,83		
	Средне	24,41		
	Хорошо	27,35		
	Очень хорошо	42,81		
Эффективность метакогнитивной стратегии коррекция когнитивных процессов	Очень плохо	11,09	14,94	0,005
	Плохо	13,33		
	Средне	20,88		
	Хорошо	39,53		
	Очень хорошо	40,44		

В отличие от спортсменов мужчин, у женщин различия в самооценке психической саморегуляции связаны только с метакогнитивными стратегиями (Табл.2). Более высоко оценивают свою регуляцию те спортсменки, которые чаще сопоставляют параметры когнитивных процессов с результатами деятельности и эффективнее планируют, куда направить внимание, как активизировать мышление и т.п.

Таблица 2

**Метакогниции у спортсменок с разной самооценкой психической саморегуляции (Критерий Н-Краскала-Уоллеса)**

Метакогниции	Самооценка психической саморегуляции	Средний ранг	Хи-Квадрат	p
Частота применения метакогнитивной стратегии соотнесение когнитивных процессов с результатами деятельности	Очень плохо	13,15	10,29	0,036
	Плохо	16,64		
	Средне	42,30		
	Хорошо	43,02		
	Очень хорошо	48,56		
Эффективность метакогнитивной стратегии планирование когнитивных процессов	Очень плохо	27,13	12,59	0,013
	Плохо	35,29		
	Средне	35,88		
	Хорошо	44,11		
	Очень хорошо	49,68		

**Выводы.** У спортсменов разного пола уровень самооценки психической саморегуляции взаимосвязан с различными метакогнитивными процессами. Мужчины выше оценивают умение управлять собой в трудных ситуациях, если они лучше осведомлены о своих когнитивных процессах и умеют оптимизировать функционирование психической саморегуляции. У женщин самооценка психической саморегуляции выше при более сформированном умении определять необходимые для задач деятельности параметры когнитивных процессов. Таким образом, повышение самооценки психической саморегуляции у спортсменок связано с предварительной «настройкой» когнитивных процессов, а у спортсменов с наличием знаний о своей когнитивной сфере и умением оперативно регулировать её параметры. Указанные различия согласуются с научными представлениями о более высокой тревожности и эмоциональной возбудимости женщин по сравнению с мужчинами [7]. Предварительная подготовка когнитивных процессов к трудным ситуациям, очевидно, позволяет спортсменкам чувствовать себя более уверенно в плане способности управлять собой. Будучи более спокойными и эмо-

ционально стабильными по сравнению со спортсменками, спортсмены оценивают свою саморегуляцию высоко, когда могут оперативно применить знания о своих когнитивных процессах в деятельности. Роль выявленных метакогнитивных показателей в оценке психической саморегуляции несколько аналогична вкладу копинг-стратегий в психическую надежность спортсменов [8]. Выявленные различия можно учитывать в психологической подготовке спортсменов разного пола.

### Список литературы

1. Тиунова, О. В. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки сборных команд на современном этапе // *Инновационные технологии в системе спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта* : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 17–18 окт. 2019 г.). СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2019. С. 87–91.
2. Уляева, Л. Г., Мельник, Е. В. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности // *Ученые записки университета Лесгафта*. 2017. № 2. С. 298–303.
3. Balk, Y. A., Englert, C. Recovery self-regulation in sport: Theory, research, and practice. DOI <https://doi.org/10.1177/1747954119897528> // *International Journal of Sports Science and Coaching*. 2020. Vol. 15, Iss. 2. P. 273–281.
4. Карпов, А. А., Карпов, А. В. Введение в метакогнитивную психологию. М. : Изд. Моск. психол.-соц. ун-та, 2015. 512 с.
5. Brick, N., MacIntyre, T., Campbell, M. Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners. DOI <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.003> // *Psychology of Sport and Exercise*. 2015. Vol. 19, Iss.1. P. 3–9.
6. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб. : Питер, 2002. С. 10–73.
7. Ловягина, А. Е., Андреев, В. В., Штуккерт, А. Л. Метакогнитивные стратегии спортсменов при принятии решений в трудных ситуациях спортивной карьеры // *Спортивный психолог*. 2019. № 3. С. 11–14.
8. Копинг-стратегии и психическая надежность спортсменов разного уровня спортивного мастерства / Л. Н. Рогалева [и др.] // *Живая психология*. 2020. № 2. С. 36–43.

### Referenses

1. Tiunova, O. V. (2019). Psikhologo-pedagogicheskoye obespecheniye podgotovki sbornykh komand na sovremennom etape [Psychological and pedagogical support of the training of national teams at the present stage]. In *Innovatsionnyye tekhnologii v sisteme sportivnoy podgotovki, massovoy fizicheskoy kultury i sporta* [Innovative technologies in the system of sports training, mass physical culture and sports] (pp. 87–91). Saint-Petersburg Scientific-Research Institute For Physical Culture. (In Russian).
2. Ulyayeva, L. G., & Melnik, E. V. (2017). Psikhicheskaya samoregulyatsiya sportstmenov kak pokazatel samorealizatsii lichnosti [Psychic Self-regulation of Athletes as an Indicator of Personality Self-realization]. *Uchenyye zapiski universiteta Lesgafta* [Scientific Notes of Lesgaft University], 2(144), 298–303. (In Russian).
3. Balk, Y. A., & Englert, C. (2020). Recovery self-regulation in sport: Theory, Research, and Practice. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 15(2), 273–281. <https://doi.org/10.1177/1747954119897528>.
4. Karpov, A. A., & Karpov, A. V. (2015). *Vvedeniye v metakognitivnyuyu psikhologiyu* [Introduction to metacognitive psychology]. Moscow Psychological and Social University Publishing House. (In Russian).
5. Brick, N., MacIntyre, T., & Campbell, M. (2015). Metacognitive Processes in the Self-regulation of Performance in Elite Endurance Runners. *Psychology of Sport and Exercise*, 19(1), 3–9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.003>

6. Ilyin, E. P. (2003). *Differentsialnaya psikhofiziologiya muzhchiny i zhenshchiny* [Differential Psychophysiology of Man and Woman]. Piter. (In Russian).

7. Lovyagina, A. E., Andreev, V. V., & Shtukkert, A. L. (2019). Metakognitivnyye strategii sportsmenov pri prinyatii resheniy v trudnykh situatsiyakh sportivnoy karyery [Metacognitive Strategies of Sportsmen During Decisions in Difficult Situations of a Sports Career]. *Sportivnyy psikholog* [Sports Psychologist], 3(54), 11–14. (In Russian).

8. Rogaleva, L. N., Briurosh, L. G., Bogdanova, M. V., & Vichuzhanin, R. A. (2020). Koping-strategii i psikhicheskaya nadezhnost sportsmenov raznogo urovnya sportivnogo masterstva [Coping Strategies and Psychic Reliability of Athletes of Different Levels of Sportsmanship]. *Zhivaya psikhologiya* [Living Psychology], 2(26), 36–43. (In Russian).

#### Информация об авторе / Information about the author

**Ловягина Александра Евгеньевна** – кандидат психологических наук, доцент, и.о. заведующей кафедры общей психологии факультета психологии Санкт Петербургского государственного университета; lovagina2@mail.ru

**Lovyagina Alexandra Evgenievna** – PhD (Psychology), Associate Professor, Faculty of psychology, Saint Petersburg state University; lovagina2@mail.ru

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 03.08.2021*

*Принята к публикации / Accepted: 07.09.2021*

# ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОТБОРА И КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ

---

Психологический контроль в спорте

УДК 159.9.072.592

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

**В. Г. Сивицкий, Е. В. Мельник, Н. И. Боровская**

Белорусский государственный университет физической культуры

**Аннотация.** Тренировочная и соревновательная успешность спортсмена тесно переплетается с различными аспектами подготовки: задачами этапа, техническим мастерством, физическими качествами спортсмена и т.д. Поэтому в спорте необходимо постоянно осуществлять психологический контроль и анализировать подготовленность спортсмена. В статье представлены фрагменты диагностического инструментария, разработанные для реализации комплексного психологического контроля в спорте.

**Ключевые слова:** простая реакция, психологический контроль, сложная реакция, тест.

**Для цитирования:** Сивицкий В. Г., Мельник Е.В., Боровская Н.И. Психологический контроль в спорте// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1. С. 84–89.

## PSYCHOLOGICAL CONTROL IN SPORTS

**V. G. Sivitsky, E. V. Melnik, N. I. Borovskaya**

Belarusian State University of Physical Culture, Belarus, Minsk

**Abstract:** The training and competitive success of an athlete is closely intertwined with various aspects of training: stage objectives, technical skill, physical qualities of an athlete, etc. Therefore, in sports, it is necessary to constantly exercise psychological control and analyze the fitness of an athlete. The article presents fragments of diagnostic tools developed to implement complex psychological control in sports activities.

**Keywords:** complex reaction, psychological control, simple reaction, test.

**For citation:** Sivitsky V. G., Melnik E.V., Borovskaya N.I. Psychological control in sports// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1. P. 84–89.

Введение. Подготовка спортсменов является многоуровневым и многофакторным процессом, системой воздействий на организм и психику, и от адекватности этих воздействий зависит эффектив-

© Сивицкий В. Г., Мельник Е. В., Боровская Н. И., 2021

ность всей деятельности. Оценка состояния и деятельности спортсмена с позиций психологии осуществляется с помощью психологического контроля. Для его реализации в спортивной психологии разрабатываются и используются различные методы и средства диагностики. Проведение диагностических методик, с одной стороны, ограничивается особенностями тренировочного процесса (например, на когнитивные процессы влияет степень утомления, на мотивацию – турнирная ситуация и т.д.), а с другой – эти особенности позволяют шире использовать для психологического анализа результаты двигательных тестов, физиологических реакций, а также наблюдение и самооценку различных сторон подготовленности спортсменов.

Результаты и их обсуждение. В спорте, как и в психологии, используется констатация особенностей психического явления (процесса, свойства или состояния), но лишь как часть комплексного исследования, например, для мониторинга подготовленности, изучения динамики качества под воздействием тренировочных или соревновательных нагрузок, как обоснование объема и интенсивности упражнений, поиске компенсаторных механизмов и т.д. Реализация тестов психомоторных реакций, предложенное в компьютерных программах «Диагностик», «Сенсорик» [1], «Крис» [2], «Psy\_Monit» [3], «Монитор», «Моник» [4] позволяют не только оценить текущую подготовленность к двигательным действиям, но выявить особенности спортсмена в оперативной деятельности и предложить эффективную соревновательную тактику. Приведем пример интерпретации результатов тестирования сенсомоторных реакций в программе «Сенсорик» [1]:

– простая реакция на увеличение (имитация приближения) – быстроту преднамеренного реагирования на движение, в сравнении с простой реакцией на появление отражает специализированность реакции для единоборств и спортивных игр;

– реакция на увеличение с торможением (с ложным сигналом) – способность к выделению сигнала из шума, в сравнении с реакцией на увеличение отражает помехоустойчивость простой реакции;

– сложная реакция на изменение одного из двух объектов (на сигнал слева реагировать левой рукой, справа – правой) характеризует быстроту различения изменений при контроле двух объектов (две руки, рука-нога) и отражает склонность спортсмена к контролю одного или двух объектов;

– сложная реакция с «переделкой» сигнального значения (на сигнал слева реагировать правой рукой, справа – левой) характеризует способность «переключаться», т.е. переходить от одних действий к другим в процессе деятельности;

– РДО с помехой характеризует «чувство момента» в условиях неопределенности сигнала, в сравнении с РДО в стандартных условиях характеризует помехоустойчивость «чувства момента»;

– РДО с ускорением движения объекта характеризует специализированность «чувства момента» для единоборств и спортивных игр.

Для организации мониторинга мотивации спортсмена на основе самооценки была разработана шкала «ТСС» (Тренировка, Сотрудничество, Соревнование) [2] (таблица 1).

Таблица 1

Бланк шкалы «ТСС» В.Г.Сивицкий, Е.Л.Загузов, 2010

Мотивация к тренировке	А) Я хочу развивать физические качества	
	Б) Я хочу совершенствовать технику приемов	
	В) Я хочу работать над тактическими умениями	
	Г) Я хочу развивать психические качества	
Готовность к сотрудничеству	А) Я готов работать в паре (группе)	
	Б) Я готов выполнять задания тренера	
	В) Я готов общаться с психологом (врачом)	
	Г) Я готов общаться с товарищами	
Мотивация участия в соревнованиях	А) Я хочу выступать на соревнованиях	
	Б) Я готов к жесткой конкуренции (борьбе)	
	В) На меня надеются тренер и товарищи	
	Г) Я могу хорошо выступить в соревновании	

Игровой и упрощенной разновидностью шкалы «ТСС» стала программа «Индикатор» для мониторинга психического состояния спортсменов (рисунок 1). Оценка проходит перед тренировкой по двум критериям: настроение (смайлик) и готовность общаться (цвет фона смайлика: зеленый, желтый, красный).



Рисунок 1. Компьютерная программа «Индикатор»

Для психологического анализа тренировочного занятия разработаны карты наблюдения, изучаются организационные и методические аспекты тренировочного процесса, такие как:

- приезд (приход) на тренировку (время, маршрут);
- подготовка в раздевалке (время, место, поведение);

- приветствие членов команды (формы, активность);
- вход в зал или на площадку (место, время, поведение);
- контакт с тренером (приветствие, общение, прощание);
- начало тренировки (определение содержания и задач);
- форма и содержание разминки;
- эмоциональный фон разминки;
- особенности индивидуальной и групповой работы (активность, эмоциональность, добросовестность);
- взаимодействие с тренером (реакция на задание, замечания);
- заключительная часть (форма и содержание);
- работа с тренером (активность, внимательность и т.д.);
- завершающий ритуал (подведение итогов, прощание);
- уход из зала или площадки (время, поведение);
- завершение тренировки в раздевалке (общение, обсуждение);
- отъезд (уход) с тренировки (когда, как, с кем).

Систематическая самооценка за определенный период, например, учебно-тренировочный сбор, позволяет определить типичные для конкретного спортсмена показатели и своевременно обнаружить их изменение, что может быть следствием скрытого конфликта или нарастающего «выгорания» [5].

Для психологического контроля готовности спортсмена накануне соревнования разработана анкета, предусматривающая оценку физического состояния, технической, тактической и психологической подготовленности, общего уровня готовности, задач на соревнование, прогноз результата и др. Принципиальным является заполнение этой анкеты до соревнований, чтобы результат выступления не оказал влияния на ответы спортсмена. После завершения соревнований для отражения итогового результата (места), общей оценки выступления, степени выполнения задач (минимума и максимума), готовности обсуждать свой результат, поиска причин неудач, самого яркого впечатления соревнований спортсмену также предлагается заполнить анкету. Результаты анкетирования позволяют тренеру или психологу получить информацию для дальнейшей индивидуальной консультации или группового психологического тренинга.

**Выводы.** Современная спортивная психология обладает достаточным арсеналом средств и методов, от простых экспресс-тестов до сложных диагностических комплексов, которые могут оперативно предоставлять тренеру информацию, актуальную для планирования подготовки спортсменов любого уровня. Выбор адекватных методов воздействия обусловлен оценкой текущего состояния спортсмена и задачами подготовки. Если для изучения физических возможностей и физиологического состояния спортсмена разработано немало методик оперативной диагностики, то диагностика психических качеств, актуальных состояний спортсменов остается дискуссионной.



## Список литературы

1. Родионов, А. В. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков : учеб.-метод. пособие. Минск : Веды, 2002. 172 с.
2. Сивицкий, В. Г. Эффективная система управления психическим состоянием в спорте // Системная психология и социология. 2011. № 4. С. 115–122.
3. Сивицкий, В. Г., Мельник, Е. В., Силич, Е. В. Мониторинг психологической подготовленности спортсменов на основе использования комплексных компьютерных программ // Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта. Минск : БГУФК, 2014. Вып. 19: Результаты выполнения заданий государственных программ развития физической культуры и спорта, инновационных проектов БГУФК. С. 277–303.
4. Спортивная психология : учебник / В. А. Родионов [и др.]. М. : Юрайт, 2020. 367 с.
5. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учеб. пособие / В. А. Родионов [и др.]. 2-е изд. М. : Юрайт, 2020. 211 с.

## References

1. Rodionov, A. V., & Sivitsky, V. G. (2002). *Novyye podkhody v podgotovke fekh-tovalshchikov* [New Approaches to Training Fencers: Textbook-method. Manual]. Veda. (In Russian).
2. Sivitsky, V. G., & Rodionov, A. V. (2011). *Effektivnaya sistema upravleniya psikhicheskim sostoyaniyem v sporte* [Effective system of mental state management in sports]. *Sistemnaya psikhologiya i sotsiologiya* [System psychology and sociology], 4(11), 115–122. (In Russian).
3. Sivitsky, V. G. Melnik, E. V. & Silich, E. V. (2014). *Monitoring psikhologicheskoy podgotovlennosti sportsmenov na osnove ispolzovaniya kompleksnykh kompyuternykh programm* [Monitoring of Psychological Preparedness of Athletes Based on the use of Complex Computer Programs]. In *Informatsionno-analiticheskiy byulleten po aktualnym problemam fizicheskoy kultury i sporta: Vol. 19. Rezultaty vypolneniya zadaniy gosudarstvennykh programm razvitiya fizicheskoy kultury i sporta, innovatsionnykh projektov BGUFK* [Information and Analytical Bulletin: Vol. 19. Results of Performance of Tasks of the State Programs of Development of Physical Culture and Sports, Innovative Projects of BSUFC] (pp. 277–303). BSUFC. (In Russian).
4. Rodionov, V. A., Rodionov, A. V., & Sivitskiy, V. G. (Eds.). (2020). *Sportivnaya psikhologiya* [Sports psychology: textbook for universities]. Yurayt. (In Russian).
5. Rodionov, V. A. (2020). *Psikhologicheskoye soprovozhdeniye detsko-yunosheskogo sporta* [Psychological support of children's and youth sports: a textbook for universities]. Yurayt. (In Russian).

## Информация об авторах / Information about the authors

**Сивицкий Владимир Геннадьевич** – кандидат психологических наук, доцент, заведующей кафедры психологии Белорусского государственного университета физической культуры; vlad.sivitsky@gmail.com

**Мельник Елизавета Вячеславовна** – кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии Белорусского государственного университета физической культуры; elizavetamelnik@yandex.ru

**Боровская Наталья Ивановна** – старший преподаватель кафедры психологии Белорусского государственного университета физической культуры; borofil@bk.ru

**Sivitsky Vladimir Gennadievich** – PhD (Psychology), Head of the Department of Psychology at the Belarusian State University of Physical Culture; vlad.sivitsky@gmail.com

**Melnik Elizaveta Viacheslavovna** – PhD (Psychology), Professor of the Department of Psychology at the Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus  
Belarusian State University of Physical Culture

**Borovskaya Natalia Ivanovna** – senior Lecturer in the Psychology Department at the Belarus State University of Physical Culture; borofil@bk.ru

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 09.08.2021*

*Принята к публикации / Accepted: 14.09.2021*

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И КОРРЕКЦИИ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК**

**А. К. Дроздовский**

Центр спортивной подготовки сборных команд России, Москва, Россия

**Аннотация.** В статье проанализирован опыт внедрения психофизиологических методов контроля и коррекции процессов восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок в паралимпийской сборной России по лыжам, биатлону (спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата). Дана характеристика используемых методов психической саморегуляции и психофизиологических методов контроля за состоянием спортсменов. Дан перечень психологических характеристик спортсменов, который является необходимым для реализации индивидуального подхода к спортсмену. Приведен пример прогнозирования природных психологических особенностей на основе измерения свойств нервной системы, что является необходимым для реализации индивидуального подхода в работе со спортсменами.

**Ключевые слова:** аутотренинг, спортивный психотренинг, психофизиологические методы, свойства нервной системы

**Для цитирования:** Дроздовский А.К. Психофизиологические методы контроля и коррекции процессов восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1–2. С. 90–93.

## **PSYCHOPHYSIOLOGICAL METHODS OF CONTROL AND CORRECTION OF ATHLETES RECOVERY PROCESSES AFTER TRAINING AND COMPETITIVE LOADS**

**A. K. Drozdovski**

Center of sport training of Russian national teams Moscow, Russia

**Abstract:** The article analyzes the experience of introducing psychophysiological methods for monitoring and correcting recovery processes of the athletes after training and competitive loads in the Russian Paralympic ski and biathlon team

(athletes with musculoskeletal system damage). A characteristic of mental self-regulation methods and psychophysiological methods of monitoring the condition of athletes is given. A list of psychological characteristics of athletes is also given, which is necessary for the implementation of an individual approach to an athlete. An example of predicting natural psychological characteristics based on measuring the nervous system properties of the athletes is presented, which is necessary for the implementation of an individual approach in working with athletes.

**Keywords:** auto-training, sports psychotraining, psychophysiological methods, properties of the nervous system.

**For citation:** Drozdovski A.K. Psychophysiological methods of control and correction of athletes recovery processes after training and competitive loads// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1–2. P. 90–93.

Современный спорт высших достижений характеризуется высокими, а зачастую и предельными физическими нагрузками, что предполагает необходимость применения эффективных средств восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Известно множество средств восстановления: массаж, контрастный душ, баня или сауна, сбалансированное питание, витаминизация, восполнение жидкости, нормальный сон и т.д.

Многолетний опыт работы с паралимпийской командой России по лыжам, биатлону (спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата) указывает на необходимость обращать особое внимание на «нормальный сон», который можно охарактеризовать как способность спортсмена к эффективному отдыху, направленному на быстрое восстановление после тренировки или соревнования. Как показывает практика, формирование у спортсменов устойчивого навыка к эффективному отдыху требует ежедневной, многомесячной специальной работы, для осуществления которой применяются следующие методы психической саморегуляции:

– аутотренинг, включающий 2-х недельный курс для начинающих, 1–2 занятия в день, где используются аудиопрограммы, разработанные по текстам Г. Д. Горбунова [1];

– спортивный психотренинг, состоящий из 14-ти недельного углубленного курса, где применяются аудио программы, разработанные П. В. Бундzenом и В. И. Баландиным [2];

– сеансы светозвуковой стимуляция мозга [3].

Целью развития способности к психической саморегуляции является научить спортсменов максимально использовать резервы психики, управлять своим состоянием и поведением, уметь эффективно отдыхать и восстанавливаться после тренировочных и соревновательных нагрузок, достичь или хотя бы приблизиться к состоянию идеального выступления.

Существенно, что развитие способности к психической саморегуляции предполагает систематическую оценку эффективности занятий аутотренингом или спортивным психотренингом, а также контроль процессов восстановления после нагрузок, причем, с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. В работе с паралимпийской командой России по лыжам, биатлону (спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата) используются следующие психофизиологические методы контроля:

1) измерение свойств нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности) двигательными экспресс методиками Е. П. Ильина [4];

2) оценка природных психологических особенностей спортсменов на основе знания о составах индивидуальных типологических комплексов свойств нервной системы [5, 6];

3) оценка способности спортсменов к психической саморегуляции на основе измерения кожно-гальванической реакции;

4) контроль процессов восстановления на основе метода газоразрядной визуализации (ГРВ), разработанного К. Г. Коротковым и предназначенного для измерения энергетического потенциала и уровня стресса [7].

Следует обратить внимание, что вышеперечисленные методы контроля являются инструментальными, поскольку реализуются на основе программно-аппаратных комплексов (компьютер, планшет и приборы для измерения требуемых показателей).

Для эффективной работы тренера в любом виде спорта обязательным является учет индивидуальных природных особенностей спортсмена. Под природными психологическими особенностями понимаются такие, из возможно большого их перечня, известного психологической науке, выраженность которых в значительной степени обуславливаются свойствами нервной системы. Экспериментальные исследования, проведенные представителями отечественной дифференциальной психофизиологии и психологии, позволили определить достаточно большое количество типологических комплексов свойств нервной системы (ТК СНС), обуславливающих высокую, среднюю или низкую выраженность многих психологических феноменов. Их перечень представлен в таблице 1, где феномены распределены по четырем аспектам, которые, в разной степени, сопутствуют спортивной деятельности: особенности интеллектуальной деятельности, индивидуальный стиль деятельности, устойчивость к неблагоприятным состояниям и волевые особенности, особенности психомоторики.

Представленный в таблице 1 перечень психологических феноменов является необходимым для реализации индивидуального подхода к спортсмену, для которого известен состав его типологического комплекса СНС.

Таблица 1

**Перечень психологических феноменов, для которых  
в дифференциальной психофизиологии известен состав типологиче-  
ских комплексов СНС, обуславливающих *высокую, среднюю*  
или *низкую* их выраженность**

1. Особенности интеллектуальной деятельности	2. Особенности индивидуального стиля деятельности	3. Устойчивость к неблагоприятным состояниям, волевые особенности	4. Особенности психомоторики
Быстрота формирования зрительного образа	Длительность подготовки к деятельности	Эмоционально-психическая устойчивость	Двигательная память, техника движений
Память произвольная	Темп начала деятельности	Приспособляемость к неблагоприятной среде	Чувство равновесия, координация движений
Память непроизвольная	Темпы обучаемости	Быстрота принятия решений в значимых ситуациях (решительность)	Скорость сложной (дифференцировочной) реакции
Концентрация внимания	Приспособляемость к динамичным ситуациям	Смелость в стрессовых ситуациях	Скорость напряжения мышц (спринтерские задатки)
Переключаемость внимания	Склонность к соотязательности, лидерству	Усидчивость (устойчивость к статическим позам)	Скорость расслабления мышц (стайерские задатки)
Быстрота ассоциативных и мыслительных процессов	Доминирующая часть деятельности: <i>ориентировочная, исполнительная</i>	Терпеливость, упорство (работа на фоне утомления):	Скорость процессов восстановления после нагрузки
Критичность мышления		Устойчивость к монотонии	Скорость простой двигательной реакции
Тип мышления: <i>художественный, мыслительный</i> )		Выносливость (работа до появления утомления)	

В таблице 2, как пример, представлен прогноз природных психологических особенностей двух участников спортивной деятельности (тренера и спортсмена, характеризующихся разными по составу ТК СНС) в четырех аспектах: особенности интеллектуальной деятельности, индивидуальный стиль деятельности, устойчивость к неблагоприятным состояниям и волевые особенности, особенности психомоторики.

Таблица 2

**Пример прогноза природных психологических особенностей участников совместной спортивной деятельности, характеризующихся разными по составу типологическими комплексами свойств нервной системы**

Природные психологические особенности, проявляющиеся в четырех аспектах спортивной деятельности	Выраженность психологических особенностей в баллах: высокая – 3, средняя – 2, низкая – 1	
	тренер	спортсмен
Особенности интеллектуальной деятельности		
Быстрота формирования зрительного образа	1	3
Память произвольная	3	1
Память произвольная	1	3
Концентрация внимания	3	2
Переключаемость внимания	1	3
Быстрота мыслительных процессов	1	3
Критичность мышления	3	1
Тип мышления: художественный (худ.); мыслительный (мысл.)	мысл.	худ.
Индивидуальный стиль спортивной деятельности		
Длительность периода подготовки к деятельности (короткая – 3 балла)	1	3
Темп начала деятельности	1	3
Темпы обучаемости	1	3
Приспособляемость к динамичным ситуациям	1	3
Склонность к лидерству	3	1
Доминирующая часть деятельности: исполнительная (исполн.), ориентировочная (ориент.)	ориент.	исполн.

Окончание табл. 2

Природные психологические особенности, проявляющиеся в четырех аспектах спортивной деятельности	Выраженность психологических особенностей в баллах: высокая – 3, средняя – 2, низкая – 1	
	тренер	спортсмен
Устойчивость к неблагоприятным состояниям и волевые особенности		
Эмоционально-психическая устойчивость	2	1
Приспособляемость к неблагоприятным факторам среды	3	2
Быстрота принятия решений (решительность)	3	2
Смелость в стрессовых ситуациях	3	2
Усидчивость (устойчивость к статическим позам)	1	2
Терпеливость, упорство (работа на фоне утомления)	3	1
Устойчивость к состоянию монотонии	2	1
Выносливость (работа до появления утомления)	2	3
Особенности психомоторики		
Двигательная память, техника движений	3	1
Чувство равновесия, координация движений	1	3
Скорость сложной (дифференцировочной) реакции	3	3
Скорость напряжения мышц (спринтерские задатки)	1	3
Скорость расслабления мышц (стайерские задатки)	2	2
Скорость процессов восстановления	1	3
Скорость простой двигательной реакции	2	3

Из таблицы 2 можно видеть, что взятые, для примера, два участника совместной спортивной деятельности (тренер и спортсмен) характеризуются разными типологиями. Их природные задатки, обуславливающие выраженность психологических особенностей, по большинству показателей характеризуются противоположным образом, что потребует от тренера педагогического мастерства и терпения, чтобы спортсмен,



с противоположной ему типологией, испытывал меньше проблем в освоении спортивных навыков. Аналогичным образом могут быть рассмотрены любые другие пары участников совместной деятельности, например, спортсмен-спортсмен. Существенным является и то, что разработанная нами диагностическая система предоставит, в режиме реального времени, не только информацию, образец которой приведен в табл. 2, но также текстовые рекомендации по работе со спортсменом, где будут учтены его природные особенности. Подчеркнем, что рекомендации могут быть предоставлены для любого участника спортивной деятельности, если известен состав его индивидуального типологического комплекса свойств нервной системы.

Следует отметить, что в паралимпийской команде России по лыжам, биатлону уже на протяжении многих лет, при подготовке ответственным соревнованиям, с целью ускорения процессов восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок, нами используется спортивный психотренинг (СПТ), состоящий из 14-ти недельного углубленного курса ментальных тренировок, где применяются аудио программы, разработанные П.В. Бундzenом и В.И. Баландиным [2].

Авторы СПТ в своей работе отмечают, что значительный опыт использования ментального тренинга накоплен в Швеции, приводя, для примера, следующие данные: «... если среди всех спортсменов ментальным тренингом занимались приблизительно шесть тысяч человек (что составляет 0,6%), то среди чемпионов Швеции из 400 спортсменов – 121 человек 30%), то есть это лица, прошедшие курс ментального тренинга.

Наконец, среди 77 шведских спортсменов, являющихся чемпионами Европы, ментальным тренингом занимались 28 человек, что составило 36%.

Еще более убедительные результаты дает состав участников шведской олимпийской сборной, например, 1980 года: если среди 170 участников Олимпиады ментальную подготовку прошли 49 спортсменов (29%), то из 100 финалистов – 58%), при этом среди медалистов их было 67%), а среди 7 чемпионов Олимпийских игр из Швеции – 6 человек 86%)» [2, с. 3].

Известно, что выполненные в России и за рубежом исследования позволяют заключить, что ментальные тренировки:

- повышают функциональные возможности спортсменов (улучшаются показатели вегетативных функций, психомоторики и психических процессов);
- укрепляют психосоматическое здоровье и повышают уровень нервно-психической адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам;
- за счет стресс лимитирующего эффекта способствуют повышению психических основ соревновательной надежности спортсменов: возрастают их эмоциональная устойчивость и способность противо-

стоять препятствиям на пути к достижению цели, уровень притязательности, снижается уровень тревожности;

- повышают успеваемость учащихся, как общеобразовательных школ, так и учащихся училищ олимпийского резерва;
- способствуют более эффективному росту спортивных результатов;
- положительный эффект от ментальной тренировки зависит от активной мотивации занимающихся, посещаемости занятий, числа повторений программ и длительности тренировочного курса; эффект достигается как при коллективном, так и при индивидуальном прослушивании аудио-программ.

Программа ментального тренинга (или программа самостоятельного психотренинга (СПТ)), используемая нами в работе с паралимпийцами, включает аудио программы и представляет собой систематический тренинг, где каждая из программ базируется на предыдущих сеансах.

Максимальная эффективность СПТ обеспечивается постоянством тренировок (прослушивание программ с аудиозаписями). Тренировки ведутся пять раз в неделю по 7–10 минут. Базовый курс СПТ включает прослушивание аудио текстов 6-ти программ. В период, предшествующий соревнованиям, нами используется программа со специальными аудиозаписями для подготовки к будущим соревнованиям.

Вся программа СПТ состоит из следующих составных частей:

1) базисный курс психотренинга (шесть программ); главная задача этой части – научиться мышечному и психическому расслаблению (релаксации) и создать необходимую основу для освоения последующих частей;

2) используется обычно после овладения базисным курсом и при наличии соответствующих показаний; она предназначена для развития и совершенствования ряда характерологических качеств – уверенности, спокойствия, сосредоточенности, умения преодолевать трудности и др.;

3) спортивный психотренинг, состоит из пяти программ, рассчитанных на пять недель тренировочного процесса; результаты этих тренировок дадут о себе знать в обстановке соревнований; установки на успех будут влиять на результаты соревнований, даже если обычное поведение до и во время соревнований не изменится;

4) непосредственная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям, программа включает три тренировочные аудио-программы.

Обычно каждая программа прослушивается в течение одной недели один раз в день. Возможен и ускоренный курс обучения. В этом случае каждая аудио программа прослушивается не менее двух раз в день (утром и вечером).

Программа *базисного психотренинга* представляет собой шестинедельный систематический ментальный тренинг. Эти шесть недель

тренировки составляют базисную основу психотренинга и позволяют решать следующие задачи:

- 1) выработать и развить способности к регуляции напряжения;
- 2) понизить уровень напряженности;
- 3) изучить подходы к формированию психического состояния глубокой релаксации и отдыха;
- 4) научиться использовать технику саморегуляции (самовнушение и представление зрительных образов);
- 5) научиться получать отсроченные по времени эффекты;
- 6) научиться «переделывать» вызывающие тревогу ситуации при помощи техники медитации и выработки новых условных рефлексов;
- 7) научиться концентрации методом отделения и отдаления ненужных раздражителей.

Спортивный психотренинг используется нами в работе со спортсменами только после завершения *«базисного психотренинга»*, который предназначен для овладения основами релаксации и лишь частично связан с подготовкой к соревнованиям. Главная задача указанной части программы – воссоздать «чувство идеального выступления» с помощью активации лучшей модели соревнования спортсмена в прошлом и перенести эту модель на будущее соревнование. Ценность ментального тренинга заключается в том, что спортсмен может самостоятельно развивать спортивно значимые психические качества, стимулировать психические компоненты «идеального выступления», чтобы они сами непроизвольно проявлялись в необходимый момент.

Применение нами на практике психофизиологических методов контроля и коррекции процессов восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок показало их эффективность, что способствовало достижению высоких спортивных результатов членами паралимпийской сборной России по лыжам, биатлону (спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата) на этапах Кубка мира, чемпионатах мира, Паралимпийских играх: Ванкувер-2010, Сочи-2014, Пхенчхан-2018.

### Список литературы

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта. 6-е изд., перераб. и доп. М. : Юрайт, 2020. 269 с.
2. Бундзен, П. В., Баландин, В. И. Основы ментального тренинга для спорта (психотренинг для успешного выступления в соревнованиях) : метод. пособие. СПб. : СПбНИИФК, 1997. 45 с.
3. Голуб, Я. В. Методики оптимизации функционального и психофизиологического состояния спортсменов-паралимпийцев : метод. рек. СПб. : СПбНИИФК, 2017. 40 с.
4. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология. СПб. : Питер, 2001. 464 с.
5. Дроздовский, А. К. Проявление типологических особенностей свойств нервной системы и психологических типов в образовании, профессиях, спорте и семье. СПб. : Реноме, 2017. 300 с.
6. Дроздовский, А. К. Дифференциальная психофизиология профессиональной деятельности и спорта в век цифровых технологий. СПб. : Реноме, 2019. 256 с.

7. Коротков, К. Г., Воробьев, С. А., Короткова, А. К. Психофизиологические основы анализа спортивной деятельности методом газоразрядной визуализации (ГРВ). М. : Спорт, 2018. 144 с.

## References

1. Gorbunov, G. D. (2020). *Psichopedagogika sporta* [Psychopedagogics of sports]. Yurayt. (In Russian).
2. Bundzen, P. V., & Balandin, V. I. (1997). *Osnovy mental'nogo treninga dlya sporta (psihotrening dlya uspehnogo vystupleniya v sorevnovaniyah)* [Fundamentals of Mental Training for Sports (Psychotrening for Successful Performance in Competitions)]. Saint-Petersburg Scientific-Research Institute For Physical Culture. (In Russian).
3. Golub, Ya. V. (2017). *Metodiki optimizatsii funktsional'nogo i psihofiziologicheskogo sostoyaniya sportsmenov-paralimpijcev* [Methods for Optimizing the Functional and Psychophysiological State of Paralympic Athletes]. Saint-Petersburg Scientific-Research Institute For Physical Culture. (In Russian).
4. Drozdovski, A. K. (2017). *Proyavlenie tipologicheskikh osobennostey svoystv nervnoy sistemy i psikhologicheskikh tipov v obrazovanii, professiyakh, sporte i v sem'e* [The Manifestation of Typological Features of the Nervous System Properties and Psychological Types in Education, Professions, Sports and Family]. Renome. (In Russian).
5. Drozdovski, A. K. (2019). *Differentsial'naya psihofiziologiya professional'noy deyatel'nosti i sporta v vek cifrovyykh tekhnologiy* [Differential Psychophysiology of Professional Activities and Sports in the Digital age]. Renome. (In Russian).
6. Il'in, Ye. P. (2001). *Differentsial'naya psihofiziologiya* [Differential psychophysiology]. Piter. (In Russian).
7. Korotkov, K. G., Vorobyov, S. A., & Korotkova, A. K. (2018). *Psichofiziologicheskie osnovy analiza sportivnoy deyatel'nosti metodom gazorazryadnoy vizualizatsii (GRV)* [Psychophysiological Bases of Sports Activity Analysis by Gas-discharge Visualization (GDV)]. Sport. (In Russian).

## Информация об авторе / Information about the author

**Дроздовский Александр Кузьмич** – кандидат психологических наук, *Центр спортивной подготовки сборных команд России*; drozd53@bk.ru

**Drozdovski Alexander Kuzmich** – PhD (Psychology), Center of sport training of Russian national teams; drozd53@bk.ru

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 07.07.2021*

*Принята к публикации / Accepted: 10.08.2021*

УДК 159.9.072.42

### ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ОДАРЕННОСТИ И КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ОТБОРА

А. К. Дроздовский<sup>1</sup>, А. А. Банаян<sup>2</sup>, Л. Г. Уляева<sup>3,4</sup>

<sup>1</sup>Центр спортивной подготовки сборных команд России, Москва, Россия

<sup>2</sup>ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург, Россия

<sup>3</sup>Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия

<sup>4</sup>Ассоциации спортивных психологов, Москва, Россия

**Аннотация.** В статье отмечается, что проблему одаренности и качественного спортивного отбора нельзя решать только измерениями антропометрических показателей, либо только тестами-опросниками, беседами, интервьюированием, наблюдениями, которые сегодня доминируют в арсенале спортивных психологов. При этом игнорируются имеющиеся в отечественной дифференциальной психофизиологии научные разработки, расширяющие возможности для решения обозначенной в статье проблемы. Предложенный авторами психофизиологический подход базируется на способе оценки природной предрасположенности субъекта к определенным спортивным специализациям, что предполагает алгоритм действий: инструментальное измерение свойств нервной системы (сокращ. – СНС, или иначе, – нейродинамические характеристики) двигательными методиками Е. П. Ильина; определение индивидуальных нейродинамических характеристик субъекта и сопоставление их с известными, экспериментально выявленными «модельными» нейродинамическими характеристиками, доминирующими, по частоте встречаемости, среди представителей спорта высших достижений. Авторами отмечается известный научный факт – СНС человека весьма консервативны к изменениям в процессе взросления, что представляется существенным для обоснования предлагаемого психофизиологического подхода к проблеме одаренности и отбора в спорте. Существенны также указания на научные данные, подтверждающие тенденцию, что при большом числе возможных вариантов сочетаний, измеряемых СНС, в составе типологических комплексов (ТК), число последних резко сокращается, до нескольких или даже до одного, доминирующего среди спортсменов, достигших высокого уровня мастерства. В статье констатируется, что знание модельных нейродинамических характеристик, доминирующих среди представителей разных специализаций в спорте высших достижений является той экспериментальной базой, с учетом которой появляется возможность раннего (от 6 лет и старше) выявления потенциально одаренных спортсменов, что вполне реализуемо, если также известны

© Дроздовский А. К., Банаян А. А., Уляева Л. Г., 2021

нейродинамические характеристики самого субъекта, для которого осуществляется выбор спортивной специализации. В статье отмечается, что оптимизация тренировочных программ в избранной спортивной специализации невозможна без знания выраженности природных психологических способностей, особенностей и приводится пример такого прогноза для спортсменов с разными игровыми амплуа (нападающий, вратарь, защитник), где прогноз осуществляется на основе индивидуальных нейродинамических характеристик.

**Ключевые слова:** спортивный отбор, одаренность, свойства нервной системы, модельные нейродинамические характеристики

**Для цитирования:** Дроздовский А. К., Банаян А. А., Уляева Л. Г. Психофизиологический подход к проблеме одаренности и качественного спортивного отбора // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1. № 1–2. С. 100–114.

## PSYCHOPHYSIOLOGICAL APPROACH TO THE PROBLEM OF GIFTEDNESS AND HIGH-QUALITY SPORTS SELECTION

A. K. Drozdovski<sup>1</sup>, A. A. Banayan<sup>2</sup>, L. G. Ulyayeva<sup>3,4</sup>

<sup>1</sup> Sports Training Center of Russian National Teams, Moscow, Russia

<sup>2</sup> FSBI “Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture”, Saint-Petersburg, Russia

<sup>3</sup> Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

<sup>4</sup> Association of Sports Psychologists, Moscow, Russia

**Abstract:** The article notes that the problem of giftedness (talent) and high-quality sports selection cannot be solved only by measuring anthropometric indicators, or only by tests-questionnaires, conversations, interviews, observations, which are dominate in the sports psychologists arsenal of nowadays. Meanwhile, the scientific developments of the national differential psychophysiology, that expand the possibilities for solving the problems indicated in the article, are ignored. The psychophysiological approach proposed by the authors is based on the method for assessing the natural predisposition of the subject to the definite sports specializations that presupposes the algorithm of actions: instrumental measurement of the nervous system’s properties (NSP, or otherwise, – neurodynamic characteristics) by E.P. Ilyin’s motor techniques; determination of the individual neurodynamic characteristics of the subject and their comparison with the known, experimentally identified “model” neurodynamic characteristics, which dominate, in terms of frequency of occurrence, among representatives of high-performance sports. The authors note a well-known scientific fact – the human’s NSP are rather conservative to changes in the growing-up process, which is essential to justification for the proposed psychophysiological approach to the problem of giftedness and selection in sports. The indications of scientific data are also significant, which are confirming the trend that with many possible combinations measuring by NSP, as a part of typological complexes (TC), the number of the latest is steeply reduced to several or even to one, dominating among athletes who have reached a high level of skill. The article states that the knowledge of the model neurodynamic characteristics dominating among representatives of different specializations in high-performance

sports is the experimental basis, considering which it becomes possible early (6 years and older) identification of potentially gifted athletes, which is quite practicable if the neurodynamic characteristics of the subject for whom the choice of sports specialization is made are also known. The article notes that the optimization of training programs in the chosen sports specialization is impossible without knowing the severity of natural psychological abilities, peculiarities, and an example is given of such a forecast for athletes with different playing positions (forward, goaltender, defender), where the forecast is based on individual neurodynamic characteristics.

**Keywords:** sports selection, giftedness, nervous system properties, “model” neurodynamic characteristics

**For citation:** Drozdovskiy A. K., Banayan A. A., Ulyaeva L. G. Psychophysiological approach to the problem of giftedness and high-quality sports selection // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1–2. P. 100–114.

## Постановка проблемы

Проблема одаренности человека достаточно разработана в отечественной психологии благодаря исследованиям представителей научной школы Д. Б. Богоявленской [1, 2]. В то же время, вопросы «одаренности» в спорте еще не получили должного развития в академической науке. Так, в докладах Всероссийской научно-практической конференции «Психология творчества и одаренности» [3], при весьма значительном их количестве, совсем нет таких, которые бы отражали исследование проблемы одаренности в спорте. Как нам представляется, эту проблему сегодня нельзя решить только тестами-опросниками, беседами, интервьюированием, наблюдениями, которые сегодня доминируют в арсенале спортивных психологов [4, 5]. При этом игнорируются имеющиеся в арсенале отечественной дифференциальной психофизиологии возможности использования психофизиологического подхода к проблеме одаренности и качественного отбора в спорте. Одной из особенностей данного подхода является измерение нейродинамических характеристик, или, иначе, свойств нервной системы человека (далее, сокращ. – СНС, или иначе, – нейродинамических характеристик). Например, в книгах Л. К. Серовой «Профессиональный отбор в спорте» [6] и «Психология отбора в спортивных играх» [7] нет упоминаний об инструментальных методах измерения СНС и отсутствуют какие-либо указания, как их учитывать при спортивном отборе. В книге Т. С. Тимаковой «Факторы спортивного отбора или, Кто становится олимпийским чемпионом» [8] исследователь, рассматривая методы определения антропометрических показателей, не акцентирует внимание на неблагоприятной тенденции – на отсутствие в арсенале спортивных психологов инструментальных методов измерения СНС. В монографии Н. Л. Высочинной «Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте» [9] тема спортивного отбора вообще отсутствует. С нашей точки зрения, психологическое обеспечение подготовки спортсменов должно начинаться с качественного спортивного отбора, с решения проблемы «одаренности» в спорте,

иначе говоря, с реализации на практике педагогического принципа – индивидуального подхода к обучаемому. В книге В. Б. Иссурина «Спортивный талант: прогноз и реализация» вопросы предрасположенности спортсменов к разным видам спорта рассмотрены исключительно на основе результатов опроса олимпийских чемпионов и выдающихся тренеров [10]. Опрашиваемые специалисты высказывали мнение, что для выявления спортивного таланта требуется от 1 до 2-х лет. Заметим, что сроки выявления спортивных талантов определяли опытные специалисты, но на практике, в большинстве случаев, с начинающими спортсменами работают молодые тренеры, которые непременно сталкиваются с объективными трудностями ранней оценки предрасположенности начинающего спортсмена к той или иной спортивной специализации. Такая диагностика, опирающаяся на объективные данные, полученные на основе инструментального измерения психофизиологических показателей, является одной из главных задач современного спорта. Ошибки при выборе спортивной специализации способны нивелировать, или даже свести на нет, все последующие усилия специалистов по реализации программ подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям, что может значительно снизить возможности спортсменов для успешной самореализации в спорте [11,12,13]. Здесь уместным будет сослаться на коллективную монографию «Психологические факторы успешности в спортивной деятельности», посвященную проблемам спорта высших достижений, где авторы задаются резонным вопросом: «Почему спортсмен, тренирующийся около 10-ти лет в спринтерском спорте, так и не достигает высоких результатов. Причин здесь несколько. Но одна, из них – это несоответствие психокомплекса спортсмена выбранному виду спортивной деятельности, в частности, спринту» [14].

Представляется, что психофизиологическому подходу к проблеме одаренности и спортивного отбора более всего соответствуют следующие определения **понятий одаренность, способности, задатки, сформулированные в энциклопедическом словаре «Человек: анатомия, физиология, психология».** «*Одаренность* – сочетание ряда способностей, обеспечивающих успешность (уровень и своеобразие) выполнения какой-либо деятельности..., в понятие одаренности может быть включена *психологическая (психическая) устойчивость* человека, если его деятельность связана с экстремальными условиями» [15, 353]. «*Способности* –... врожденные, но развиваемые в процессе деятельности: правда, не беспредельно, поэтому различия между людьми по способностям все равно остаются. Последние обусловлены не наличием или отсутствием той или иной функции..., а количеством врожденных задатков, влияющих на проявление этой функции: чем больше у человека задатков,... тем выше у него способность (память, концентрация внимания, быстрота реагирования на сигнал и т. д.)» [15, 558]. «*Задатки* способностей – врожденные анатомо-физиологические особенности человека, обуславливающие высокий уро-



вень проявления психических функций. К задаткам относятся типологические особенности проявления свойств нервной системы: сила или слабость, подвижность или инертность, уравновешенность или преобладание одного из нервных процессов – *возбуждения* или *торможения*» [15, 177]. Из вышеперечисленных определений следует, что решение вопросов одаренности и отбора в спорте следует начинать именно с *задатков*, к которым относятся свойства нервной системы (далее, сокращ. – СНС). Во всех наших исследованиях, в аспекте развития психофизиологического подхода к проблеме одаренности и спортивного отбора, СНС измерялись двигательными методиками Е. П. Ильина [16]. Для реализации методик использовался авторский программно-аппаратный комплекс [17, 169–196]. Целесообразно здесь отметить тот известный научный факт, что СНС человека весьма консервативны к изменениям в процессе взросления [18, 19].

Отмеченное представляется существенным для обоснования предлагаемого нами психофизиологического подхода к проблеме одаренности и отбора в спорте.

В заключении раздела сошлемся на высказывание новозеландского легкоатлета Питера Снелла, трехкратного олимпийского чемпиона, доктора физиологии, которого цитирует Е. П. Ильин: «Мы не можем получить полное представление о спортсмене, базирываясь только на уровне потребления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях... Главное, что нужно принять во внимание, – это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте» [20, 12].

### **Нейродинамические характеристики как предикторы потенциальной одаренности в спорте**

Нейродинамические характеристики – степень выраженности (*высокая, средняя или низкая*) свойств нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности) в составе типологического комплекса (ТК). В аспекте психофизиологического подхода к решению проблемы одаренности и отбора в спорте, важным является понятие «*модельные*» нейродинамические характеристики, которые нами определяются – как экспериментально выявленные составы ТК СНС, заметно чаще встречающиеся среди представителей той или иной спортивной специализации, достигших высоких результатов в своих дисциплинах. Здесь имеются ввиду представители спорта высших достижений, где «*модельные*» нейродинамические характеристики отнесены нами к категории, так называемых, предикторов потенциальной одаренности спортсмена к определенным спортивным специализациям (от англ. predictor – «предсказатель»).

Известны научные данные, которые подтверждают тенденцию, что при большом числе возможных вариантов сочетаний, измеряемых СНС в типологических комплексах, число последних резко сокращается, до нескольких или до одного, среди спортсменов, достигших

высокого уровня мастерства [14, 21, 22, 23]. Исследования нейродинамических характеристик спортсменов, осуществленное в 70-х годах прошлого века представителями отечественной психофизиологической школы Е.П. Ильина, выявили составы ТК СНС для 32-х видов спорта [16, 20]. Экспериментальные исследования, проведенное нами в 19-ти олимпийских и паралимпийских видах спорта, подтвердили отмеченную выше тенденцию – весьма ограниченного числа вариантов ТК СНС среди спортсменов высокой квалификации [14, 17, 23, 24].

Таким образом, знание состава ТК СНС, или, иначе, *модельных* нейродинамических характеристик, является той экспериментальной базой, с учетом которой появляется возможность решать практические задачи раннего выявления потенциально одаренных спортсменов. Последнее реализуется, если также известны нейродинамические характеристики самого субъекта, для которого и осуществляется выбор спортивной специализации. Заметим, что, хотя двигательные методики Е. П. Ильина сегодня еще не нашли широкого применения в практике спортивного отбора, тем не менее, они уже реализуются с использованием компьютеров и мобильных устройств (планшеты на ОС Android). Последнее особенно важно, поскольку, во-первых, на практике, в больших выборках испытуемых разного возраста (6 лет и старше), встречается все множество вариантов сочетаний СНС, числом – 243, которое обосновано фактом – методиками Ильина измеряется пять свойств, каждое из которых может иметь, по крайней мере, три степени выраженности – высокую, среднюю или низкую. Во-вторых, это большое количество видов спорта, которые входят в программы летних и зимних Олимпийских и Паралимпийских игр, где в каждой из дисциплин имеются еще и спортивные специализации.

### **Оценка предрасположенности к определенным спортивным специализациям**

Известен способ оценки природной предрасположенности к определенным специализациям в спорте, который позволяет, на основе знаний, с одной стороны, индивидуальных ТК СНС, измеренных двигательными методиками Е. П. Ильина, с другой – модельных нейродинамических характеристик, делать оптимальные выборы и прогнозировать способность спортсмена добиваться высоких результатов в избранной специализации [25]. Для примера, в таблице 1, в цифровом формате, представлены модельные нейродинамические характеристики успешных представителей нескольких видов спорта. Там же отражены показатели (в баллах) сходства/несходства сравниваемых нейродинамических характеристик, модельных и индивидуальных, где последние приведены для трех, произвольно выбранных субъектов, для которых требуется определиться со спортивной специализацией. На основе показателя сходства/несходства (соответственно, 0–2 баллов/ 8–10 баллов) сравниваемых характеристик, представленных цифровыми нейродинамическими кодами, определяется уровень

предрасположенности субъекта к определенным спортивным специализациям. Отметим, что в таблице 1 в цифровых нейродинамических кодах свойства нервной системы представлены в следующем порядке: 1) *сила* нервной системы: 1 – сильная, 2 – средняя, 3 – слабая; 2) процессы *возбуждения* и 3) *торможения*: 1 – подвижные, 2 – средняя подвижность, 3 – инертные; 4) *баланс «внешний»* и 5) *баланс «внутренний»*: 1 – преобладает возбуждение, 2 – уравновешенность, 3 – преобладает торможение.

Таблица 1

**Измерение показателя сходства/несходства нейродинамических характеристик субъекта и «модельных» характеристик типичного представителя, успешного в спортивной специализации**

Виды спорта	Специализации в спорте	ТК СНС в группе, нейрокод	Показатель <i>сходства/несходства</i> сопоставляемых нейродинамических кодов: <b>высокий</b> уровень предрасположенности – 0–2; средний – 3–4; удовлетворительный – 5–7; <b>низкий</b> уровень предрасположенности к специализации – 8–10 баллов					
			1		2		3	
			нейродинамические коды субъектов					
			13333		13311		31111	
Гимнастика	Акробатика	31122	8	низкий	8	низкий	2	высокий
	Спортивная	13322	2	высокий	2	высокий	8	низкий
	Художественная	33322	4		4		8	низкий
Хоккей-следж	Вратарь	11111	8	низкий	4		2	высокий
	Защитник	13311	4		0	высокий	6	
	Нападающий	31133	6		10	низкий	4	
Лыжи, коньки, бег, плавание	Длинный спринт	11111	8	низкий	4		2	высокий
	Средняя, длинная	33311	6				4	
	Короткий спринт	31111	10	низкий	6		0	высокий
Фехтование	Шпага	31111	10	низкий	6		0	высокий
	Рапира	31122	8	низкий	8	низкий	2	высокий
	Сабля	13122	6		6		6	
Стрельба из лука	13332	1	высокий	3		9	низкий	
Прыжки в воду	31123	7		9	низкий	3		
Мотогонки	11322	4		4		6		
Прыжки на лыжах с трамплина	12213	4		4		6		

Из данных, представленных в таблице 1 данных хорошо видно, что спортсмен с определенными нейродинамическими характеристиками может быть предрасположен сразу к нескольким спортивным специализациям и при необходимости выбора какой-то одной, специалист, осуществляющий отбор, может использовать дополнительные критерии. Например, будет целесообразным учитывать результаты ряда экспериментальных исследований [14, 17, 21, 23, 26], где были выявлены статистически достоверные тенденции в выраженности балансов, в их сочетаниях. Тенденции указывают на природную предрасположенность субъектов с большей или меньшей успешностью «взаимодействовать» с вектором силы тяжести, как одной из фундаментальных характеристик внешней среды. Эти тенденции представлены нами в пунктах 1–4, где выраженность внешнего и внутреннего баланса процессов возбуждения и торможения отражена в цифровом формате:

1) сочетание балансов 31 – фигурное катание (одиночное), баскетбол, скалолазание;

2) сочетание 11 – спринтерский бег, биатлон, лыжные гонки, метатели (диск, копье), пауэрлифтинг; фигурное катание (одиночное); защитники и вратари в хоккее-следж;

3) сочетание 13 – прыжки на лыжах с трамплина, горные лыжи, стрельба из лука, парусный спорт, пулевая стрельба;

4) сочетание 33 – стрельба из лука, нападающие в хоккее-следж.

На основе представленных в пунктах 1–4 тенденций, можно заметить, что для спортсменов первой группы (пункт 1, сочетание балансов – 31), характерным, в процессе деятельности, являются прыжковые действия, направленные вертикально вверх, то есть, против вектора силы тяжести. Гипотетически, к данной группе также могут быть отнесены: прыжки в высоту, с шестом; волейбол (игра на сетке) и т. д. Группа спортсменов с сочетанием балансов 13 (пункт 3) отличается от группы 1 противоположным характером «взаимодействия» с вектором силы тяжести. Здесь же представлены виды спорта, где часто присутствуют трудно предсказуемые «силы» природы (течения, ветер и т. д.). Гипотетически, ко второй группе могут быть отнесены: биатлон, парашютный спорт, бобслей, скелетон и т. д. Выявленные тенденции нуждаются в экспериментальных исследованиях по дополнительной верификации в перечисленных видах спорта (пункты 1–4), а также в тех специализациях, для которых еще предстоит выявить модельные нейродинамические характеристики. Отметим, что в таблице 1 выраженность внешнего и внутреннего балансов показана, соответственно, двумя последними цифрами в пятизначных нейродинамических кодах, отражающих индивидуальные и модельные нейродинамические характеристики.

Оптимизация тренировочных программ в избранной спортивной специализации невозможна без знания выраженности природных психологических способностей и особенностей спортсменов [14, 24].

Пример такого прогноза для спортсменов с разными игровыми амплуа в хоккее-следж (паралимпийский спорт), представлен в таблице 2.

Таблица 2

**Прогноз психологических способностей и особенностей спортсменов с разными игровыми амплуа на основе модельных нейродинамических характеристик**

Природные психологические способности, проявляющиеся в четырех аспектах спортивной деятельности	Прогноз выраженности (в баллах) психологических способностей и спортсменов с разными игровыми амплуа: низкая – 1 балл, средняя – 2, высокая – 3 балла		
	вратарь	нападающий	защитник
Нейродинамические характеристики амплуа в виде цифровых кодов	11111	31133	13311
<b>Особенности психомоторики</b>			
Координация движений	1	3	1
Спринтерские задатки	3	3	1
Скорость реакции в игровой деятельности	3	3	3
Скорость процессов восстановления	3	3	1
Стайерские задатки	1	3	2
Двигательная память	1	1	3
<b>Индивидуальный стиль деятельности</b>			
Доминирующая часть деятельности: <i>исполнительная</i> (исп.), <i>ориентировочная</i> (ориент.)	исп.	баланс	ориент.
Обучаемость (темп высокий – 3 балла)	3	3	1
Склонность лидерству	3	1	3
Приспособляемость к динамичным ситуациям	3	3	1
Длительность подготовки к деятельности (короткая – 3 балла)	1	2	1
<b>Особенности интеллектуальной деятельности</b>			
Тип мышления: <i>мыслительный</i> (мыслит.); <i>художественный</i> (худож.);	худож.	худож.	мыслит.
Быстрота ассоциативных и мыслительных процессов	3	3	1
Переключаемость внимания	3	3	1
Концентрация внимания	3	1	3
Память произвольная	3	3	1

Окончание табл. 2

Природные психологические способности, проявляющиеся в четырех аспектах спортивной деятельности	Прогноз выраженности (в баллах) психологических способностей и спортсменов с разными игровыми амплуа: низкая – 1 балл, средняя – 2, высокая – 3 балла		
	вратарь	нападающий	защитник
Нейродинамические характеристики амплуа в виде цифровых кодов	11111	31133	13311
Память произвольная	2	1	3
Креативность мышления	1	3	1
Быстрота формирования зрительного образа	2	3	1
Темп начала деятельности (быстрый – 3 балла)	3	3	1
Устойчивость к неблагоприятным состояниям и волевые особенности			
Выносливость (до появления утомления)	2	3	2
Терпеливость, упорство (на фоне утомления)	2	1	3
Приспособляемость к неблагоприятным факторам внешней среды	1	2	3
Устойчивость к статическим позам	1	3	1
Смелость	3	2	3
Решительность	3	2	3
Устойчивость к монотонии	1	2	2
Устойчивость эмоционально-психическая	2	2	2

Отметим, модельные нейродинамические характеристики для спортсменов с разными игровыми амплуа, представленные в таблице 2, были выявлены в исследовании А. А. Банаян в национальной сборной команде по следж-хоккею [14]. Эта команда, по результатам выступлений на чемпионатах мира и Паралимпийских играх, является одним из мировых лидеров. Эти характеристики, согласно нашему подходу, могут быть приняты как «модельные», что не исключает необходимости проведения дополнительных экспериментальных исследований по их верификации для рассматриваемых игровых амплуа. В исследовании А. А. Банаян была также поставлена и решена задача по формированию индивидуализированных тренировочных программ для спортсменов с учетом их амплуа.

Как было показано выше (см. таблицу 1), высокая предрасположенность принимается нами как потенциальная одаренность субъекта к определенным специализациям. Однако, до успешной самореализации спортсмена в избранной специализации [11, 12],

даже если и был сделан оптимальный выбор, субъекту предстоит долгий спортивный путь к вершинам мастерства. И здесь целесообразно затронуть тему, которую можно обозначить схемой «тренер – метод – спортсмен», где подразумевается психофизиологическая и психологическая совместимость участников совместной деятельности [27], когда тренер применяет такие методы работы с одаренным спортсменом, которые не противоречат природному индивидуальному стилю спортивной деятельности обоих.

### Заключение

В современных условиях, когда быстро развиваются цифровые технологии, особое значение приобретают здоровые сберегающие методы оценки и выявления одаренных спортсменов, повышения качества спортивного отбора, позволяющих обеспечить успешную самореализацию всех участников совместной спортивной деятельности. Отличительная особенность предлагаемых психофизиологических методов: научная обоснованность, объективность; представленность в цифровом формате и реализация мобильными устройствами; оперативность процедур исследования, обработки и выдачи результатов как основы для формирования практических рекомендаций специалистам, управляющих подготовкой спортсменов.

Перечисленное позволит усилить потенциал и эффективность предложенного психофизиологического подхода к решению проблем одаренности и спортивного отбора в спорте и дальнейшую разработку темы: «тренер – метод – спортсмен». Обозначенный психофизиологический подход к проблемам современного спорта должен продолжаться и углубляться, поскольку направлен на одну из ключевых психолого-педагогических задач – обеспечение успешной самореализации всех участников совместной деятельности, как спортсменов, так и тренерского состава, обеспечивающего их подготовку к ответственным соревнованиям.

### Список литературы

1. Богоявленская, Д. Б., Богоявленская, М. Е. Психология одаренности: понятия, виды, проблемы. М.: МИОО, 2005. 176 с.
2. Богоявленская, Д. Б. Одаренность: природа и диагностика. М.: Издательство АСОУ, 2018. 240 с.
3. Психология творчества и одаренности // Материалы Всероссийской научно-практической конференции (20–21 апреля 2018 г.). Сб. статей. Ответственный редактор Д. Б. Богоявленская. М.: МПГУ, 2018. 500 с.
4. Раднагуруев, Б. Б., Уляева, Л. Г., Уляева, Г. Г. Система отбора и психологический портрет перспективного футболиста // Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г.: в 4 ч. / Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. Минск : БГУФК, 2015. Ч. 2. С. 198–201.
5. Уляева, Г. Г., Уляева, Л. Г., Раднагуруев, Б. Б. Психологическая подготовка спортсмена в ДЮСШ // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сб. материалов науч. - практ. конф. с международ. участием (21 февраля 2013 г., Москва). М.: ПИФКиС, МГПУ, 2013. С. 294–297.

6. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учебник для Вузов физической культуры. М.: «Человек», 2011. 160 с.
7. Серова, Л. К. Психология отбора в спортивных играх. М.: «Спорт», 2019. 240 с.
8. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора или, Кто становится олимпийским чемпионом. М.: «Спорт», 2018. 288 с.
9. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография. М.: Спорт, 2021. 304 с.
10. Иссурин, Б. В. Спортивный талант: прогноз и реализация. М.: Спорт, 2017. 240 с.
11. Уляева, Л. Г. Психофизиологическое сопровождение организации двигательной активности при подготовке к сложным средовым факторам // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2010. № 3 (18). С.64–67.
12. Уляева, Л. Г., Матвиенко, С. В., Хачатурова, Э. В. Оценка психологической подготовленности спортсменов-олимпийцев к экстремальным условиям соревновательной деятельности // 130 лет организации психологического общества при Московском университете: сб. материалов юбилейной конференции в 5 томах / Отв. ред. Богоявленская Д. Б. М.: Когито-Центр, 2015. Т. 4. С. 406–408.
13. Уляева, Л. Г. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 298–303.
14. Банаян, А. А. Психофизиологические факторы успешности спортивной деятельности паралимпийцев высокой квалификации (на примере хоккея-следж). Дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук: 13.00.04. СПб.: НГУ им. П.Ф.Лесгафта, 2020. 193 с.
15. Человек: анатомия, физиология, психология. Энциклопедический иллюстрированный словарь / Под ред. А. С. Батуева, Е. П. Ильина, Л. В. Соколовой. СПб.: Питер, 2007. 672 с.
16. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология. СПб.: Питер, 2001. 464 с.
17. Дроздовский, А. К. Дифференциальная психофизиология профессиональной деятельности и спорта в век цифровых технологий : опыт применения в научных исследованиях и на практике двигательных экспресс методик Е. П. Ильина для измерения свойств нервной системы человека : сборник авторских научных публикаций. СПб.: Реноме, 2019. 254 с.
18. Равич-Щербо, И. В. Психогенетика : учебник / И. В. Равич-Щербо, Т. М. Марютина, Е. Л. Григоренко. М. : Аспект Пресс, 2006. 448 с.
19. Равич-Щербо, И. В. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека // Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека / Под ред. И. В. Равич-Щербо. М.: Педагогика, 1988. С. 327–336 с.
20. Ильин, Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2021. 352 с.
21. Банаян, А. А., Дроздовский А.К. Нейродинамические характеристики спортсменов в парусном спорте в зависимости от уровня спортивной квалификации // Инновационные технологии в спорте высших достижений: материалы международной науч.-практ. конф. (1–2.07.2011 г., Санкт-Петербург). 2011. С. 10–11.
22. Банаян, А. А. Типологические комплексы свойств нервной системы спортсменов-следж-хоккеистов различных игровых амплуа (спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата) // Адаптивная физическая культура. 2015. № 4 (64). С. 32–34.
23. Банаян, А. А. Природные психологические особенности спортсменов-паралимпийцев в легкой атлетике с поражением опорно-двигательного аппарата // Адаптивная физическая культура. 2017. № 2 (70). С. 16–18.
24. Дроздовский, А. К. Современные возможности и перспективы дифференциальной психофизиологии профессиональной деятельности // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2018. Т. 3. № 3. С. 132–175.
25. Дроздовский, А. К. Способ оценки природной предрасположенности индивидов к определенным специализациям в спорте и профессиях // Институт психологии



Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 1. С. 140–161.

26. Дроздовский, А. К. Современные исследования проявлений баланса нервных процессов возбуждения и торможения по их величине // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2021. Т. 6. № 2. С. 99–112.

27. Дроздовский, А. К. Способ определения психофизиологической и психологической совместимости на основе измерения свойств нервной системы // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2019. Т. 4. № 3. С. 170–200.

## References

1. Bogoyavlenskaya, D. B. Bogoyavlenskaya M. E. (2005). *Psikhologiya odarenosti: ponyatiya, vidy, problemy* [Psychology of giftedness: concepts, types, problems]. MIOO Publ. (In Russian).

2. Bogoyavlenskaya, D. B. Bogoyavlenskaya M. E. (2018). *Odarenost': priroda i diagnostika* [Giftedness: nature and diagnosis]. ASOU Publ. (In Russian).

3. *Psikhologiya tvorchestva i odarenosti*. (2018). [Psychology of creativity and giftedness]. Sbornik statei /Responsible editor D. B. Bogoyavlenskaya. MPGU Publ. (In Russian).

4. Radnaguruyev, B. B. Ulyayeva, L. G., Ulyayeva, G.G. (2015). *Sistema otbora I psikhologicheskiy portret perspektivnogo futbolista* [Selection system and psychological profile of a promising football player]. In T. D. Polyakova (Eds.), *Universitetskij sport v sovremenном obrazovatel'nom* [University sports in the modern educational society] Vol. 2. (pp. 198–201). Minsk. (In Russian).

5. Ulyayeva, G. G., Ulyayeva, L. G., Radnaguruyev, B. B. (2013). *Psyhologicheskaya podgotovka sportsmenov v DUSSh* [Psychological preparation of an athlete in the Youth Sports School]. *Innovative technologies in sports and physical education of the younger generation*. P. 294–297. (In Russian).

6. Serova, L. K. (2011). *Professional'nyy otbor v sporte*. Uchebnik dl'ya Vuzov fizicheskoy kul'tury. [Professional selection in sports. Textbook for Universities of physical culture]. «Human» Publ. (In Russian).

7. Serova, L. K. (2019). *Psikhologiya otbora v sportivnykh igrakh*. [Psychology of selection in sports games]. Sport Publ. (In Russian).

8. Timakova, T. S. (2018). *Faktory sportivnogo otbora ili, kto stanovitca ol'impiskim chempionom*. [Factors of sports selection or Who becomes an Olympic champion]. Sport Publ. (In Russian).

9. Vysochina, N. L. (2021). *Psikhologicheskoye obespechenie podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: monografiya* [Psychological support of athletes' training in Olympic sports: monograph]. Sport Publ. (In Russian).

10. Issurin, B. V. (2017). *Sportivnyy talent: prognoz i realizacia* [Sports talent: forecast and implementation]. Sport Publ. (In Russian).

11. Ulyayeva, L. G. (2010). *Psikhofiziologicheskoye soprovozhdenie organizatsii dvigatel'noy aktivnosti pri podgotovke k slozhnym sredovym faktoram* [Psychophysiological support of the organization of motor activity in preparation for complex environmental factors]. *Teoria i praktika prikladnykh i ekstremal'nykh vidov sporta* [Theory and practice of applied and extreme sports], 3 (18), 64–67. (In Russian).

12. Ulyayeva, L. G., Matvienko, S. V., Khachaturova, E. V. (2015). *Ocenka psikhologicheskoy podgotovlennosti sportsmenov-ol'impicyev k ekstremal'nykh usloviyam sorevnovatel'noy deyatelnosti* [Assessment of the psychological readiness of Olympic athletes for extreme conditions of competitive activity]. In Bogoyavlenskaya D. B. (Eds.), *130 let organizatsii psikhologicheskogo obsh'estva pri Moskovskom universitete: sbornik materialov jubileinoy konferentsii v 5 tomah* [130 years of the organization of the psychological society at Moscow University: a collection of materials of the anniversary conference in 5 volumes]: V.4 (pp. 406–408). MGU Publ. (In Russian).

13. Ulyayeva, L. G., Melnik, L. G. (2017). *Psyhicheskaya samoregulaciya sportsmenov kak pokazatel samorealizacii lichnosti* [Mental self-regulation of athletes as an indicator of personal self-realization]. *Uchenie zapiski universiteta P. F. Lesgafta [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University]*. 2 (144), 298–303. (In Russian).

14. Banayan, A. A. (2020). *Psikhofiziologicheskiye faktory uspekhov sportivnoy deyatel'nosti paralimpiytssev vysokoy kvalifikatsii (na primere hokkeya-sledzh)* [Psychophysiological factors of highly qualified Paralympian's sports activity success (on the example of sledge hockey)]. [Candidate dissertation, Lesgaft University], Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health Pub. (In Russian).

15. *Chelovek: anatomia, fiziologiya, psikhologiya*. (2007). [Human: anatomy, physiology, psychology]. *Enciklopedicheskiy ill'ustrirovanniy slovar' [Encyclopedic Illustrated Dictionary]* / Edited by A. S. Batuev, E. P. Ilyin, L. V. Sokolova]. Piter Publ. (In Russian).

16. Ilyin, E. P. (2001). *Differentsial'naya psikhofiziologiya* [Differential psychophysiology]. Piter Publ. (In Russian).

17. Drozdovski, A. K. (2019). *Differentsial'naya psikhofiziologiya professional'noy deyatel'nosti i sporta v vek tsifrovyykh tekhnologiy* [Differential psychophysiology of professional activity and sports in the digital age]. Renome Publ. (In Russian).

18. Ravich-Shcherbo, I. V., Maryutina, T. M. Grigorenko, E. L. (2006). *Psihogenetika* [Psychogenetics]. Aspect Press Publ. (In Russian).

19. Ravich-Shcherbo, I. V. (1988). *Rol'sredy i nasledstvennosti v formirovaniy individual'nosti cheloveka* [The role of the environment and heredity in the formation of individuality of a person]. Pedagogy Publ. (In Russian).

20. Ilyin, Ye. P. (2021). *Psikhologiya sporta* [Sport psychology]. Publ Piter. (In Russian).

21. Banayan, A. A., Drozdovskiy A. K. (2011). *Neirodinamicheskie kharakteristiki sportsmenov v parusnom sporte v zavisimosti ot urovnya sportivnoy kvalifikatsii* [Neurodynamic characteristics of athletes in sailing depends on sports level]. In *Innovacionnie tekhnologii v sporte b vysshig dostizhenii: materialy megdunarodnoi nauchno-practicheskoi konferentsii* [Innovative technologies in high-performance sports] (pp.10–11), St-Petersburg. (In Russian).

22. Banayan, A. A. (2015). *Tipologicheskie komplekisy svoystv nervnoy systemy sportsmenov sledg-hokkeystov razlichnykh igrovyykh amplua (sportsmenov s porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata)* [Nervous system properties typological complexes of various playing roles athletes in sledge-hockey (athletes with impairments of the musculoskeletal system)]. *Adaptivnaya fizicheskaya kultura*. 2015. 4 (64), 32–34. (In Russian).

23. Banayan, A. A. (2017). *Prirodnye psikhologicheskie osobennosti sportsmenov-paralimpicev v legkoi atletike s porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata* [Natural psychological characteristics of Paralympic athletes in track and field athletics with musculoskeletal disorders] *Adaptivnaya fizicheskaya kultura*. 2 (70), 16–18. (In Russian).

24. Drozdovski, A. K. (2018). *Sovremennye vozmozhnosti i perspektivy differentsial'noy psikhofiziologii professional'noy deyatel'nosti* [Modern opportunities and prospects of differential psychophysiology of professional activity] // Institut Psikhologii Rossiyskoy Akademii Nauk. *Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya truda* [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor], Vol.3 (3), 132–175. (In Russian).

25. Drozdovski, A. K. (2021). *Sposob ocenki prirodnoy predispolozhennosti individov k opredelennym specializatsiyam v sporte i professiyah* [Method for assessing the natural predisposition of individuals to certain specializations in sports and professions]. *Institut Psikhologii Rossiyskoy Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya truda* [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor]. 5 (4), 140–161. (In Russian).

26. Drozdovski, A. K. (2021). *Sovremennye issledovaniya proyavleniy balansa nervnykh processov vzbuzhdeniya i tormozheniya po ih velichine* [Modern studies of manifestations of excitation and inhibition nerve processes balance by their magnitude]. *Institut psikhologii Rossijskoy akademii nauk. Organizatsionnaya psihologiya i psihologiya truda*. [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational psychology and psychology of work]. 6. (2), 99 - 112. (In Russian).

27. Drozdovski, A. K. (2019). Sposob opredeleniya psikhofiziologicheskoy i psikhologicheskoy sovmestimosti na osnove izmereniya svoystv nervnoy sistemy [Method of research and evaluation of psychophysiological and psychological compatibility based on measuring the nervous system properties]. *Institut Psikhologii Rossiyskoy Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya Truda* [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor], 4 (3), 170–200. URL: <http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document491.pdf> (In Russian).

#### Информация об авторах / Information about the authors

**Дроздовский Александр Кузьмич** – кандидат психологических наук, *Центр спортивной подготовки сборных команд России*; drozd53@bk.ru

**Банаян Александра Анатольевна** – кандидат психологических наук, зав. лабораторией психологии и психофизиологии спорта, ФГБУ СПбНИИФК; abanayan@spbniifk.ru

**Уляева Лира Гаязовна** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психофизиологических основ физкультурно-спортивной деятельности Московского государственного университета спорта и туризма, Президент Ассоциации спортивных психологов; lira-ulyaeva@yandex.ru

**Drozdovski Alexander Kuzmich** – PhD (Psychology), Center of sport training of Russian national teams; drozd53@bk.ru

**Banayan Alexandra Anatolyevna** – PhD (Psychology), Federal state budget institution «Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for physical culture»; abanayan@spbniifk.ru

**Ulyayeva Lira Gayazovna** – PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychophysiological Foundations of Physical Culture and Sports Activity of the Moscow State University of Sports and Tourism, President of the Association of Sports Psychologists; lira-ulyaeva@yandex.ru

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 10.09.2021*

*Принята к публикации / Accepted: 11.10.2021*

УДК 159.99

## ОТ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ К ОСОЗНАННОСТИ И УПРАВЛЕНИЮ ВНИМАНИЕМ: ФИЛОСОФИЯ И ОПЫТ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

**М. Боттинг**

Шотландский институт спорта, Глазго, Великобритания

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы спортивного психолога по подготовке мужской сборной команды керлингистов из Великобритании к XXIII зимним Олимпийским играм в Пхенчхане. Рассмотрен авторский подход к работе спортивного психолога, опирающийся на философские, психологические теоретические положения. Обосновываются принципы работы спортивного психолога, среди которых особое место занимает принцип «беспристрастности», связанный с умением спортсменов лучше осознавать происходящее, фокусировать свое внимание на текущем моменте, принимать ситуацию такой, какая она есть. В статье раскрываются направления работы спортивного психолога с командой керлингистов в соответствии с запросом, дается оценка работы спортивного психолога.

**Ключевые слова:** керлинг, спортивный психолог, принципы «осознанности», внимание.

**Для цитирования:** М. Боттинг. 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.

## FROM POSITIVE THINKING TO MINDFULNESS AND ATTENTION MANAGEMENT: THE PHILOSOPHY AND EXPERIENCE OF A SPORTS PSYCHOLOGIST

**M. Botting**

Scottish Institute of Sport, Glasgow, United Kingdom; mishabotting@yandex.ru

**Abstract:** The article presents the experience of a sports psychologist in preparing the men's national curling team from Great Britain for the XXIII Winter Olympic Games in PyeongChang. The author's approach to the work of a sports psychologist, based on philosophical, psychological theoretical positions, is considered. The article substantiates the principles of the work of a sports psychologist, among

which a special place is occupied by the principle of “impartiality”, associated with the ability of athletes to better understand what is happening, focus their attention on the current moment, accept the situation as it is. The article reveals the areas of work of a sports psychologist with a curling team in accordance with the request, and evaluates the work of a sports psychologist.

**Keywords:** curling, sports psychologist, principle of “awareness”, attention.

**For citation:** Botting M. From positive thinking to mindfulness and attention management: the philosophy and experience of a sports psychologist // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2021. Vol. 1. No. 1–2. P. 114–124.

## Проблема

Представлять команду Великобритании на Олимпийских играх в Пхенчхане должна была команда, состоящая из молодых спортсменов. В то же время во время команда, у которой начало предолимпийского сезона было успешным, к концу сезона не могла показывать высокий уровень результатов. Данный фактор негативно повлиял на сплоченность команды, качество их общения и, как следствие, снижал эффективность их работы. После возникновения проблем в управлении командой, последовал запрос на сотрудничество к автору данной статьи, главному спортивному психологу Шотландский института спорта.

Запрос поступил за 8 месяцев до Олимпийских Игр и заключался в том, чтобы провести анализ причин снижения результатов команды, определить пути работы с командой, обеспечить всестороннюю, структурированную спортивную психологическую поддержку команде во время олимпийского цикла и на Олимпийских играх.

## Цели и задачи работы спортивного психолога

Цель психологической работы заключалась в том, чтобы спортсмены смогли преодолеть страх неуспеха и пережить радость от успеха, то есть начали получать удовольствие от игры, которое сходно с состоянием непосредственного интереса к процессу и результату деятельности, которое спортсмены переживают на этапе включения в спортивную деятельность.

В задачи спортивного психолога входило, определить философию проводимой психологической работы, разработать план и определить принципы работы со спортсменами.

## Выбор философии и направления психологической работы с командой

Выбор философии своей работы является ключевым в работе спортивного психолога и связан с его личностным и профессиональным опытом.

Поскольку автор в течение многих лет был последователем когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), то у меня сложилась уверенность, что данный метод универсальный и может использоваться

для всех форм выступлений (соревнований), будь то в театре, на стадионе или спортивной арене, на корте, в бассейне или на льду. Ключевым компонентом КПТ является когнитивная реструктуризация [1].

Спортсмены используют этот психологический инструмент для изменения негативных мыслей и эмоций [2]. Когнитивная реструктуризация глубоко укоренилась в теории и практике спортивной психологии, потому что мы интуитивно знаем, что в спорте (как и в жизни) хорошие мысли лучше, чем плохие, при этом позитивная риторика звучит очень привлекательно.

Несмотря на то, что данный психологический инструмент представляется эффективным методом для спорта, тем не менее, у этого метода есть скрытый недостаток: инструмент реструктуризации мышления становится контрпродуктивным, когда игроки испытывают сильное внешнее и внутреннее давление, страх физическое, и /или психологическое утомление.

В условиях стресса спортсмены часто попадают в ловушку «иронического мышления» [3], «страха мышления» [4], или «ментальной камеры» [5].

Феномен «иронического мышления» [3], происходит в момент когда спортсмены хотят взять под контроль свои мысли, но эти усилия ведут к обратному эффекту, что, в конце концов, неизбежно ведёт их к борьбе против самих же себя [6].

Когда игроки плохо применяют навык когнитивной реструктуризации мышления, они оказываются у «разбитого корыта», так как их переполняют именно те ощущения и мысли, которые они хотят как раз хотели бы изменить.

Основываясь на своем десятилетнем опыте работы в спортивной психологии, я решил отойти от подхода когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и перейти к методу, основанному на осознанности и внимательности, которая предлагает обоснованную альтернативу «иронического мышления». Вместо того, чтобы быть пойманным в ловушку «ужаса мышления» (Kabat-Zinn, J., 2013) [4], принцип, основанный на внимательности, помогает игрокам переориентировать свое внимание на отношения с мыслями и эмоциями, не сражаясь и ними и не меняя их. Шэрон Зальцберг описала потенциальные последствия попытки контролировать мысли в следующей цитате: «Часто, когда мы думаем, что практикуем самоконтроль или самодисциплину, мы на самом деле ограничиваем себя чрезмерно аналитической «ментальной камерой» [5].

«Ментальная камера» – это именно то, что с моей точки зрения необходимо избегать спортсменам, чтобы они достигли оптимального уровня своих выступлений без чрезмерного анализа, без жестокой самокритики и «давящего» перфекционизма.

Переориентация на подход осознанности и внимательности в работе со спортсменами-олимпийцами уже в середине 80-х использовал Джон Кабат-Зинн и его коллеги в работе с гребцами [7]. И в настоя-

щее время он становится все более популярный среди исследователей в области спортивной психологии.

Определение методов осознанности, данное Кабат-Зинном, широко используется в теоретических и прикладных исследованиях [8,4].

«Управлять вниманием специальным образом: намеренно, концентрироваться на текущем моменте и быть «непредвзятым» или «не осуждающим»[9].

Несмотря на то, что данное определение является очень общим и требует большей ясности, я принял его, потому что это определение ставит в центр работы со спортсменами именно «внимание». Есть еще одно уточняющее определение внимательности: «... Зная, что происходит, в то время как это происходит, независимо от того, что это такое»[10].

Это краткое определение помогло мне осмыслить всю философию моей поддержки команды. Когда я думаю об эффективности такого короткого определения, я использую аналогию с самонадувным спасательным плотом.

В не надутым состоянии он компактный и бесформенный, но когда он ударяется о воду, он разворачивается в форму надувной спасательной лодки. Это определение работает точно так же.

На первый взгляд это может показаться тривиальным, но после того, как это определение читаешь несколько раз, оно раскрывает практическую сущность и демонстрирует концептуальный сдвиг: от управления мышлением, к простому осознанию, вниманию и знанию того, что происходит.

«Осознавать, замечать и знать» – эта концепция может показаться несколько пассивной и интуитивной, а так же «недостаточной» для игроков, которые постоянно стремятся получить «стоический контроль» над своей техникой, тактикой и своим телом.

И все же, просто обращая внимание на «то, что происходит, когда это происходит», не меняя ничего, игрок получает возможность по-настоящему понять, что происходит в окружающей среде и в нем самом. Когда игроки осознают это, им не нужно спешить, что-то менять или приводить себя в «правильную» форму. Осознание противоположно тому, чтобы быть «отключенным» или находиться в состоянии «автопилота». Замечать и знать открывает выбор. Это дает игрокам возможность успокоиться и сохранять невозмутимость без панических, поспешных действий.

Данная концепция фокусируется, казалось бы на простом принципе – осознание того, что происходит у нас в сознании и возвращении внимания на то, что надо делать «здесь и сейчас», не предавая событиям эмоциональной окраски.

Когда спортсмены учатся находиться в состоянии осознанности, то перед ними открывается возможность выбора: конфликтовать с собой и изменять свои мысли или же вернуться «в здесь и сейчас» и продолжать движение вперед.

Чтобы эффективно использовать рассмотренную выше концепцию, основанную на осознанности, целесообразно уточнить, что подразумевается под воздействием на спортсменов.

Основополагающим принципом в любом виде спорта является соревнование и его результат, другими словами, важно, чтобы вы победили. Это имеет значение на любом уровне, и это, безусловно, имеет значение на Олимпийских играх!

С самого раннего возраста игроки прогрессируют в своем виде спорта, основываясь на соотношении между победой и поражением. Те, для кого победа не так важна, уходят из спорта. Большинство конкурентоспособных игроков продвигаются на самый верх, но лишь немногие имеют возможность быть отобранными для участия в Олимпийских играх.

Поэтому на Олимпийских играх участвуют спортсмены, для которых «победа значит больше всего на свете» [11]. Но так же для этих спортсменов можно применить и слова легендарного российского пловца Александра Попова, который сказал: «Тот, кто думает о победе, проигрывает» [6].

Причина негативной стороны установки на победу связана с тем, что мысли о победе ведут «к хроническому стрессу, беспокойству о результатах и выгоранию» [12, 98].

Таким образом, можно утверждать, что если спортсменами движет желание выиграть, они могут «застрывать» в негативном цикле размышлений, который вызывает беспокойство о производительности (результатах) и страхе неудачи.

Поэтому, согласно моему убеждению, во время матча по керлингу «непредвзятое» отношение имеет значительное преимущество, которое помогает игроку сохранить контроль и сосредоточиться на следующей задаче, а не фиксироваться на «саморазрушительных» комментариях [13, 7].

В этом контексте осознанное или «внимательное отношение» не мешает игрокам иметь негативные мысли, и оно также не дает строгих указаний перейти к позитиву. Обладая осознанностью и непредвзятым настроем, игроки могут двигаться вперед независимо от своей реакции на то, что только что произошло. Осознание предлагает им выбор действий – не переживать по поводу сценариев «что, если», а переориентироваться на новую ситуацию независимо от предыдущих ситуаций.

«Неважно, что это»... первый бросок в турнире или последний, команда впереди или отстает по очкам, матч проходит в местном клубе или в финале Олимпийских игр.

Принцип «непредвзятости» остается неизменным независимо от уровня соревнований. Это помогает оставаться невозмутимым перед лицом всевозможных внешних вызовов, какими бы они ни были. Этот принцип лежит в основе подхода осознанности и является ключом к успешной работе в любой конкурентной среде.

Все вышесказанное стало основой моей философии работы с командой.



## **Направление психологической работы спортивного психолога с командой**

После анализа проблем в команде и выборе философии работы, психологическая работа с командой была сосредоточена на трех основных областях:

1. укрепление навыков межличностного общения спортсменов;
2. развитие психической устойчивости перед лицом трудностей;
3. повышение уровня эмоциональной саморегуляции.

В процессе работы со спортсменами следует ориентироваться на этические принципы работы спортивного психолога.

К числу ключевых этических принципов относится искреннее уважение к каждому игроку и тренеру, честность, открытость и воодушевление, ориентированное на решение проблем.

Спортсмены должны почувствовать уверенность в том, что смогут научиться решать свои проблемы, освоят новые навыки разрешения собственных и командных проблем и будут готовы к сотрудничеству и сплоченности перед лицом побед и поражений.

В процессе бесед со спортсменами были определены ключевые моменты их психологического настроения:

1. Осознанность. Без осознания собственных действий автоматически включаются негативные мысли самокритики, именно они являются нежелательным результатом, приводящим игроков к быстро сужающейся воронке «негативности».

2. Принятие успеха или неудачи в соревнованиях. Результат соревнований, который не находится под контролем игроков, никогда не воспринимался, как отказ от желания выиграть матч. Этот принцип помогает игрокам двигаться вперед, не взирая на неудачи, и не уделяя чересчур много внимания успехам. Принятие собственных мыслей и реакций такими, какие они есть, помогает динамичному и постоянному движению вперед, без борьбы с самими собой, фокусируясь только на собственном оптимальном выступлении.

3. Возвращение к осознанию «здесь и сейчас». Как только игроки принимают ситуацию и собственные реакции на ситуацию, они возвращаются на то, что происходит в матче именно сейчас. Принимая абсолютно все свои мысли и реакции, они не тратят усилия что-либо изменить в своем сознании. Осознавая когнитивные и эмоциональные процессы, они переводят свое внимание на текущее или на следующее задание, на свои «напряженные плечи» или «напряженную кисть». Так же они знают, что ожидать в каждый момент от товарищей по команде, потому осознают, что важно для других членов команды, та как сами переживают данный процесс.

4. С пониманием и поддержкой (бесконфликтно). Переход на работу по принципу осознанности должен происходить с пониманием и поддержкой со стороны каждого игрока к самому себе. Этот подход без давления внутреннего (в первую очередь) к самому себе берёт корни во втором пункте: «принятие неподконтрольных событий».

Быть может чувство «поддержки себя» не являются интуитивными чувствами во время «накала борьбы» на Олимпийских играх.

Тем не менее, именно этот принцип позволил игрокам в минимальное количество времени восстанавливать состояние эмоционального равновесия и последующего более полного переключения их внимания на следующие критические ситуации во время матчей.

Этот подход может показаться несколько шаблонным, но после детальных обсуждений каждого из этих четырёх принципов все игроки активно подключились к этому подходу.

Каждый игрок взял на себя индивидуальную ответственность использовать этот подход и активно поддерживать друзей по команде в процессе использования этого метода игры. Они держались за эти ключевые подходы во всех матчах и на всех уровнях, включая самый последний матч на Олимпийских играх.

Относительно непосредственной работы спортивного психолога с командой можно отметить следующее.

В качестве базового принципа в процессе игры в керлинг был выбран тезис: постоянное изменение – постоянная корректировка.

Выбор данного принципа был связан с личным опытом автора, как спортивного психолога, много лет работающего со спортсменами-керлингистами, и в силу этого являющегося свидетелем огромных изменений произошедших в данном виде спорта.

Следует заметить, что, несмотря на то, что «ландшафт» этого спорта радикально изменился, «природа» спорта осталась прежней.

В него играют на льду две команды по четыре человека, что требует высокого уровня физической и психологической подготовки.

Ключевой момент в спорте – тактика. Игроки должны учитывать множество переменных, которые влияют на положения камней. Часто керлинг называют «шахматами на льду». Этот фактор требует от игроков превосходных навыков внимания, а также навыков принятия эффективных решений и слаженных коммуникативных навыков.

Следующая важная сторона спорта – это выполнение бросков. Игроки должны доставлять камни к цели и входить в измененное состояние сознания, когда они меньше думают (если вообще думают), сужают свое внимание и переключаются на интуитивную сторону создания бросков.

Я призывал игроков не терять желания побеждать, но не за счет снижения их веры в себя, что без сомнения приводит к ухудшению результатов. В нашей работе мы сделали упор на постоянство достижения высокого уровня личного и командного выступления, независимо ни от каких возникающих трудностей или проблем.

Мы назвали этот подход «возвращением в норму» или по-английски: «bounce back». Этот термин означает, что игроки осознают причину неудачных бросков, и после чувства разочарования (определённого конкретно по времени), они переводят внимание на следующий бросок и лист требований для успешного выполнения данного броска.

Я представил спортсменам команды возможность прослушать свои собственные реакции вовремя матчей через портативные радиомикрофоны, которые были зафиксированы на их одежде во время матчей.

Я записывал их собственные реакции и разговор с членами команды. При прослушивании аудиозаписи, все игроки были искренне удивлены, услышав, какой язык (отрицательный, а иногда, даже ядовитый) они использовали по отношению друг к другу, также как и к себе. Это был важный урок, который помог игрокам вначале понять необходимость применения психологических навыков в матчах, а в последствие, научиться «отпускать» свой негатив и перенаправить свое внимание на непосредственные личные (технические, тактические) или командные задачи.

Этот принцип позволял игрокам более устойчиво удерживать их личное и командное внимание на каждую следующую задачу.

Выводы. Массимо Пиглуччи в своей книге «Как быть стойком» (2017) описывает метафору, сделанную одним из философов-стоиков Цицероном по отношению к лучнику и контролируемым элементам выполнения им выстрела.

«Если он был добросовестным лучником, то сделал все возможное до того момента, когда стрела вылетела из его лука. Теперь вопрос: попадет ли стрела в цель? Совершенно очевидно, что это не его дело» [18, 35].

Эта мысль сегодня так же важна, как и 2000 лет назад. Несмотря на то, что этот отрывок был сделан о лучнике, он относится к спорту кёрлинг в полной мере.

Но то же самое можно сказать и о моей работе спортивного психолога.

Я сделал для команды все, что мог, помогал им приобрести новый взгляд на их любимый спорт, приобрести навыки осознанности. Я предпринял много усилий для того, чтобы помочь ребятам восстановить сплоченную и позитивную команду. Ребята применили методику осознанности к своим встречам на льду. Они постоянно совершенствовались в мастерстве на тренировках и соревнованиях.

Я не мог требовать от них большего. Но дилемма спортивного психолога заключается в том, что, на сколько бы «хорошую» работы он не сделал, для своих клиентов—спортсменов, это никогда не является гарантией того, что соперники не будут сильнее «спортсменов», с которыми он работал во время очередного матча.

Как спортивные психологи, мы можем помочь спортсменам подойти как можно ближе к собственному оптимуму выступлений, но мы не в состоянии сделать более.

Да, на той Олимпиаде мы не выиграли медаль. Это было большим разочарованием, которое мы все будем нести с собой всю долгое время.

Эта молодая команда имела большие Олимпийские мечты. Каждый игрок работал на максимуме своих возможностей.

Каждый из них страстно хотел победить, при том, что не боялся поражения. У каждого из них хватило смелости для того, чтобы выйти за

пределы своей личной зоны «комфорта» и принять новый подход к спорту, в который их учили играть наставники. Для этого нужно мужество!

После окончания последнего матча на Зимних Олимпийских играх в Пхенчхане 2018 мы не стали проводить традиционную рутину разбора, мы молча сидели в раздевалке, полностью опутощённые, пытаюсь осмыслить то, что только что произошло.

Мы проиграли напряженный матч швейцарской команде, которую обыграли ранее в соревновании. Мы заняли пятое место в общем зачете. Это было «неплохо», но этот результат не соответствовал ожиданиям команды в отношении их потенциала.

Но в тот момент, ни один игрок не почувствовал стыда за проигрыш, ни один из них не обвинил друг друга за поражение, никто не отвернулся от товарищей по команде.

В моих глазах эти пятеро являются настоящими героями – героями, которые осмелились осуществить большие мечты, взялись за одну из самых сложных задач, которая завершилась одним из самых сложных соревнований.

Герои, которым удалось выполнить все обязательства, которые они взяли на себя перед собой и друг другом, и выстоять перед самым большим разочарованием в своей жизни.

Они полностью окунулись в новую для них философию игры. Они выполнили все обязательства перед спортом и друг перед другом. Они стояли плечом к плечу и брали на себя полную ответственность за свои действия. Они благодарили тех, кто шел с ними от первого до последнего броска на этой Олимпиаде. Помимо спорта, они извлекли уроки о духе товарищества и поддержке себя и друг друга.

В моих глазах это путешествие героев, совершенное группой парней с фермерским прошлым, которые гордились собой во время самого сложного соревнования своей спортивной жизни на тот момент.

### Список литературы

1. Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy / J.D. Teasdale [et. al.] // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2000. Vol. 68, Iss. 4. P. 615–623.
2. Thelwell, R. C., Greenlees I. A. Developing Competitive Endurance Performance Using Mental Skills Training. DOI 10.1123/tsp.17.3.318 // The Sport Psychologist. 2003. Vol. 17, Iss. 3. P. 318–337.
3. Wegner, D. M., Broome A., Blumberg S. J. Ironic Effects of Trying to Relax Under Stress // Behaviour Research and Therapy. 1997. Vol. 35, Iss. 1. P. 11–21.
4. Kabat-Zinn, J., Hanh, T. N. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness. New York: Delacorte, 2013. 643 p.
5. Salzberg, S. Real Love. London: Pan Macmillan, 2017. 400 p.
6. Birrer, D., Rothlin, P., Morgan, G. Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. DOI 10.1007/s12671-012-0109-2 // Mindfulness. 2012. Vol. 3. P. 235–246.
7. Kabat-zinn, J., Beall, B., Rippe, J., A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. Poster presented at the World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark. 1985.

8. Baltzell, A. L., Summers, J. The Future of Mindfulness and Performance Across Disciplines // *Mindfulness and Performance* / A. L. Baltzell. Cambridge: Univ. Press, 2016. P. 515–541.
9. Kabat-zinn, J. *Wherever you go, There you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 1994. XXI, 277 p.
10. Nairn, R. *Diamond Mind, a Psychology of Meditation*. Boston; London: Massachusetts Shambhala, 2001. 112 p.
11. Pete Reed. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Pete\\_Reed](https://en.wikipedia.org/wiki/Pete_Reed) psicologiadeporte.eu/en-trevistas/ (date of access: 25.03.2021).
12. Harris, R. *The Confidence Gap. From Fear to Freedom*. London: Robinson, 2011. 344 p.
13. Baltzell, A. L., Summers J. *The Power of Mindfulness. Mindfulness Meditation Training in Sport (MMTS)*. Cham: Springer, 2017. XXIII, 196 p.
14. Piglucci, M. *How to be a stoic*. London: Rider Books, 2017. X, 277 p.

## References

1. Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623.
2. Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2003). Developing Competitive Endurance Performance Using Mental Skills Training. *The Sport Psychologist*, 17(3), 318–337. DOI 10.1123/tsp.17.3.318.
3. Wegner, D. M., Broome, A., & Blumberg, S. J. (1997). Ironic Effects of Trying to Relax Under Stress. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 11–21.
4. Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. Delacorte.
5. Salzberg, S. (2017). *Real Love*. Pan Macmillan.
6. Birrer, D., Rothlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanism. *Mindfulness*, 3, 235–246. DOI 10.1007/s12671-012-0109-2.
7. Kabat-zinn, J., Beall, B., Rippe, J. A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. Poster presented at the World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark. 1985.
8. Baltzell, A. L., & Summers, J. (2016). The Future of Mindfulness and Performance Across Disciplines. In A. L. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and Performance* (pp. 515–541). Cambridge University Press.
9. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, There you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
10. Nairn, R. (2001). *Diamond Mind, a Psychology of Meditation*. Massachusetts Shambhala.
11. Pete Reed. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Pete\\_Reed](https://en.wikipedia.org/wiki/Pete_Reed) psicologiadeporte.eu/en-trevistas/ (date of access: 25.03.2021).
12. Harris, R. (2011). *The Confidence Gap. From Fear to Freedom*. Robinson.
13. Baltzell, A. L., Summers, J. (2017). *The Power of Mindfulness. Mindfulness Meditation Training in Sport (MMTS)*. Springer.
14. Piglucci, M. (2017). *How to be a stoic*. Rider Books.

## Информация об авторе / Information about the author

**Михаил Боттинг** – магистр спортивной психологии, Шотландский Институт Спорта; [mishabotting@yandex.ru](mailto:mishabotting@yandex.ru)

**Michael Botting** – master of sports psychology, English Association of Sports Psychology, Glasgow, Scottish Institute of Sport; [mishabotting@yandex.ru](mailto:mishabotting@yandex.ru)

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ  
И ПЕДАГОГИКИ

CURRENT ISSUES OF SPORTS PSYCHOLOGY  
AND PEDAGOGY

Vol. 1, 2021, № 1–2

Редактор *Л. Н. Рогалева*  
Верстка *А. Ю. Матвеев*

Editor *Liudmila Rogaleva*  
Imposition *Alexey Matveev*

*Электронное сетевое издание  
размещено в архиве УрФУ  
<http://elar.urfu.ru>*

Дата выхода в свет 29.11.2021. Формат 70x100/16.  
Уч.-изд. 7,93 л. . Объем данных 3,2 Мб.  
Гарнитура Times.

Издательство Уральского университета  
620000, Екатеринбург-83, ул. Тургенева, 4  
Тел.: +7 (343) 358-93-06, 350-90-13, 358-93-22, 350-58-20  
Факс: +7 (343) 358-93-06  
E-mail: [press-urfu@mail.ru](mailto:press-urfu@mail.ru)