



Специфика психотерапии в спорте

Уляева Л.Г.¹

¹ Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации ФМБА России, Москва, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 28.12.2016
Опубликовано: 31.03.2017

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматриваются психотерапевтические теории и особенности использования методов и средств психотерапии в спортивной деятельности для активизации внутренних резервов спортсменов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

психотерапия, психотерапевтические теории, методы и средства психотерапии, спортивная психология, психические состояния, ритуалы в спорте, методы оперативной психорегуляции

Specifics of psychotherapy in sport

Ulyayeva L.G.¹

¹ RFSBI Federal science-clinical center of sport medicine and rehabilitation FMBA, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 28.12.2016
Accepted: 31.03.2017

ABSTRACT:

The article considers psychotherapeutic theories and peculiarities of the use of methods and means of psychotherapy in sports activity for the activation of inner reserves of athletes.

KEYWORDS:

psychotherapy, psychotherapeutic theories, methods and means of psychotherapy, sports psychology, mental states, rituals in sports, methods of efficient psychoregulation

CITATION

Уляева Л.Г. Специфика психотерапии в спорте // Живая психология. — 2017. — Том 4. — № 1. — С. 15–24. — doi: [10.18334/lp.4.1.37888](https://doi.org/10.18334/lp.4.1.37888)

Ulyayeva L.G. (2017). Spetsifika psikhoterapii v sporte [Specifics of psychotherapy in sport]. *Zhivaya psikhologiya*, 4(1), 15–24. doi: [10.18334/lp.4.1.37888](https://doi.org/10.18334/lp.4.1.37888)



Специалисты спорта считают, что важным компонентом психолого-педагогической подготовки спортсменов является психотерапия, включающая большое количество специфических методов и средств (А.В. Алексеев; Д. Быодженталь; Л.Д. Гиссен; Г.Д. Горбунов; Б.Д. Карвасарский; Л.В. Куликов; С.С. Либих; В.П. Некрасов; Л. Пиккенхайн; В.А. Плахтиенко; Ю.М. Блудов; Р. Фрестер; Н.А. Худадов и др.).

В.Н. Мясищев считал, что психотерапия — это воздействие одного человека на другого в процессе их общения и взаимодействия [5] (*Kiselev, 2009*). По его мнению, психотерапия включает в себя как вербальные (речевые), так и невербальные (воздействие режима, музыки, массажа, хобби и т. п.) формы. Установлено, что одно и то же психотерапевтическое средство может иметь разную направленность, содержание и широту применения.

Все методы психотерапии делят на:

- 1) вербальные–невербальные;
- 2) аппаратные–безаппаратные;
- 3) контактные–бесконтактные;
- 4) индивидуальные–групповые;
- 5) игровые–неигровые.

Современная спортивная психология, как и психология в целом, не является научной отраслью с ярко выраженным преобладанием единого научного подхода. Для спортивной психологии (как и для многих прикладных направлений в науке) характерны динамичные изменения в логике применения различных методов и различной методологии. Каждый вид спорта имеет свою историю. Несмотря на многочисленные психологические школы, существующие в рамках спортивной психологии, разрабатываемые модели работы в большей степени представлены следующие классические психологические теории: психоаналитическая, бихеви-

оральная, когнитивная, культурно-историческая и теория деятельности.

Психоанализ нашел свое приложение в области спортивной психологии как эффективный подход для решения личностных проблем спортсменов. В психологической литературе описаны случаи, когда известные спортсмены уходили из спорта из-за собственных личностных проблем, причина которых была скрыта в переживаниях, связанных с отношениями с близкими людьми в более раннем возрасте. Интересен пример профессиональной баскетболистки Салли, которая не могла нормально переносить перелеты. Она так переживала пребывание в воздухе, что, долетев до места очередной игры, чувствовала себя усталой и не могла играть достаточно хорошо. Известно, что одной из успешных сфер применения психоанализа является работа с фобиями. И в этом случае в ходе психоаналитических сеансов с Салли удалось увидеть, что, с одной стороны, она стремилась быть известной, хотела стать опорой своей семьи, а с другой — ощущала себя слишком важной, чувствовала стремление смотреть на других «сверху вниз», и потому ее Супер-Эго старалось «вернуть ее на землю». В подобных случаях метод свободных ассоциаций оказался весьма продуктивным: он позволил спортсменке принять свои побуждения и, избежав критики со стороны Супер-Эго, обрести контроль над ситуацией [10].

Если говорить о бихевиоральной терапии, направленной на решение личностных проблем субъекта, то она является наиболее краткосрочной, поскольку направлена не столько на устранение причины появления личностной проблемы, сколько на снятие последствий (симптома). Например, если человек боится высоты, то для бихевиориста имеет значение не столько прошлое клиента,



сколько возможности воздействия на его текущее поведение. Основная задача психолога-бихевиориста — сформировать новое поведение в указанной ситуации.

В ходе бихевиоральной терапии реализуются основные принципы научения: клиент получает обратную связь о своих действиях; он осведомлен о целях терапии (тех действиях, которые должны быть выполнены); он замотивирован на их достижение (что закрепляется контрактом между клиентом и психологом).

В рамках бихевиоральной терапии также используется прогрессивная релаксация Э. Джекобсона. Состояние релаксации является, безусловно, положительным стимулом, позволяющим избавиться от напряжения. Под релаксацией понимается как физическое расслабление, так и ментальное, связанное с представлением приятных образов. При таком расслабленном состоянии клиента психолог может демонстрировать, например с возрастающей степенью проявления тревожности для субъекта, стимулы и добиться в результате их совмещения с эмоционально положительной ситуацией того, что они станут приемлемыми.

Применительно к спортивной психологии действия механизма разрешения когнитивного диссонанса находят широкое применение. Одним из способов выхода из противоречий является изменение собственной изначальной позиции, что приводит к изменению установок субъекта.

В практике применения когнитивной теории важно обратиться к рационально-эмотивной бихевиоральной терапии, разработанной А. Эллисом. По его мнению, спортсмены и любители не достигают высоких результатов в спортивной деятельности или в занятиях физической культурой, потому что навязывают себя неверное мышление, порождающее це-

лый ряд ошибочных установок. Например, если человек убежден, что он не должен избегать физических упражнений, то избегая, он считает себя неадекватным. Это порождает утверждение: «Если я не буду заниматься, то буду неадекватным человеком». В результате возникает чувство вины, ненависти к себе, что отнюдь не способствует занятиям спортом. Согласно подходу А. Эллиса невротическое поведение связано с сознательным удержанием одного, двух или трех абсолютно верных в глазах индивида (но на самом деле ошибочных) утверждений: «Я должен делать все абсолютно хорошо и должен быть одобряем окружающими, иначе я никчемный человек», «Другие люди должны относиться ко мне абсолютно справедливо, иначе они плохие». Наличие таких утверждений в сознании человека приводит к его низкой устойчивости к фрустрации и, как следствие, к недостаточным усилиям в деятельности.

„ Специалисты спорта считают, что важным компонентом психолого-педагогической подготовки спортсменов является психотерапия, включающая большое количество специфических методов и средств

Sports experts believe that psychotherapy, which includes a large number of specific methods and means, is an important part of the psychological and pedagogical training of athletes



Теория когнитивного диссонанса может быть успешно применена для того, чтобы прогнозировать вероятность изменения поведения человека в подобных ситуациях. Например, известно, что при возрастании социального давления на индивида (в случае проповедования активного образа жизни) когнитивный диссонанс будет снижаться, и хотя субъект может начать заниматься физическими упражнениями, его поведение не будет связано с изменением жизненной позиции, а значит, не будет носить долговременного характера. Наоборот, когда индивид имеет возможность выбора или он находится в ситуации, когда у него возникает ощущение свободы выбора (заниматься спортом или нет), высокий уровень когнитивного диссонанса приведет к тому, что выбранная альтернатива не только повлечет изменения в поведенческом, но и в ценностно-смысловом аспекте.

Если обратиться к психоанализу, бихевиоризму и когнитивным теориям, то можно увидеть, что в их рамках рассматривается такой актуальный для тренеров вопрос, как применение поощрения и наказания в воспитательном процессе.

В рамках каждой научной школы психотерапевтическая практика основана на специфических представлениях о развитии личности. В русле психоаналитического направления основной путь личностного развития понимается как освобождение от психотравмирующего, вытесненного в бессознательное материала, развитие способностей к сознательному управлению собой.

В аналитической психотерапии К. Юнга развитие личности понимается как уравнивание сознательных и бессознательных процессов и улучшение динамического взаимодействия между ними. К. Юнг рассматривает основные проблемы развития человека в аспекте

высшей целостности, к обретению которой (часто неосознанно) он стремится, и которая бесконечно превосходит ограниченность индивидуального сознания. В глубинах коллективного бессознательного К. Юнг обнаруживает универсальную, общую для всех людей, интегрирующую структуру психики — самость, центральный архетип целостности и порядка. Обретенная самость — это примирение внутриличностных противоположностей, интеграция сознательного и бессознательного, индивидуального и коллективного. Именно путь к ней является процессом индивидуации, процессом развития.

В рамках телесно-ориентированных школ психотерапии обращается больше внимания на «телесную несвободу» человека, развитие определяется как избавление от нее. Так, у В. Райха личностный рост определяется как процесс «рассасывания» психологического и физического «панциря», постепенного становления человека более свободным и открытым существом, обретения им возможности наслаждения полным и удовлетворяющим оргазмом. Основатель гештальт-терапии Ф. Перлз к процессу развития личности подходил через возможности расширения зон самоосознания. В его представлении зрелый человек способен перейти от опоры на среду и регулирования ею к опоре на себя и саморегуляцию. Бихевиористы (например, Б. Скриннер) рассматривают психологический рост как минимизацию дурных условий среды и возрастание благотворного контроля над ней.

В русле отечественной российской психологии личность рассматривается как самостоятельный субъект жизнедеятельности и развития (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, Б.С. Братусь) с точки зрения ее взаимоотношений с миром. Авторы раз-



вивают логику идей «самоосуществления», «самостроительства личности».

Сопровождающие процесс личностного развития феномены, несмотря на различную терминологию, имеют в своей основе общее. Основное содержание развития как повышение автономии личности представляют Е. Деци, Л.И. Анцыферова, М.С. Яницкий. Быть автономным, по мнению авторов, значит быть самоинициируемым и саморегулируемым, в отличие от ситуаций принуждения и соблазна, когда действия не вытекают из глубинного Я. Развитие личности сопровождается постепенным формированием особого специфического процесса — интеграции (К. Юнг), взросления, т.е. достижения зрелости (К. Роджерс), «заново-рождения», обретения нового взгляда на мир (М.К. Мамардашвили). У Э. Эриксона зрелость связывается с нарастанием открытости миру, стремлением внести свой позитивный вклад в общее дело, способностью видеть относительность всех истин, норм и правил.

Борьба двух мотивов (развития и стабильности) сопровождает жизнь каждого из нас и во многом определяет траекторию жизненного пути. А. Маслоу выделяет две системы сил: первая побуждает человека к развитию, росту, самоактуализации, преодолению страданий и разочарований, вторая заставляет цепляться за безопасность, бояться независимости, свободы, истины. Он описывает «комплекс Ионы» — «бегство» человека от своих талантов, сдерживание лучших умений, интерпретируя его как своеобразный способ защиты, который называет «психологическим членовредительством».

Работы Н.А. Бернштейна, Л.С. Выготского, П.Я. Гальперина, А.В. Запорожца, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейна и др. представителей отечественной психологичес-

„ Адаптация к условиям двигательной деятельности вызывает изменения во внутреннем мире личности

Adaptation to the conditions of motor activity provokes the changes in the inner world of the personality

кой науки служат фундаментом решения не только теоретических, но и практических задач, стоящих перед современной спортивной психологией.

Адаптация к условиям двигательной деятельности вызывает изменения во внутреннем мире личности; изменения содержания двигательной деятельности находят определенный отклик в человеке как целостности, влекут за собой переход в более устойчивое психическое состояние, меняют уровень его активности, что приводит к качественно новому состоянию, способствуя тем самым системной организации его психики. На пути к достижению значимых целей, независимо от того, занимается ли человек двигательной деятельностью для укрепления психического и физического здоровья или занимается спортом профессионально.

Определить сущность понятия «текущее состояние» позволяет уровень психической активности (УПА) как степень мобилизации различных систем организма. Изучить УПА возможно по характеристикам задействованных психических свойств, обслуживающих конкретную деятельность, физиологическим маркером которых выступают показатели кожно-гальванической реакции, теппинг-теста, сенсомоторные реакции и т. д.

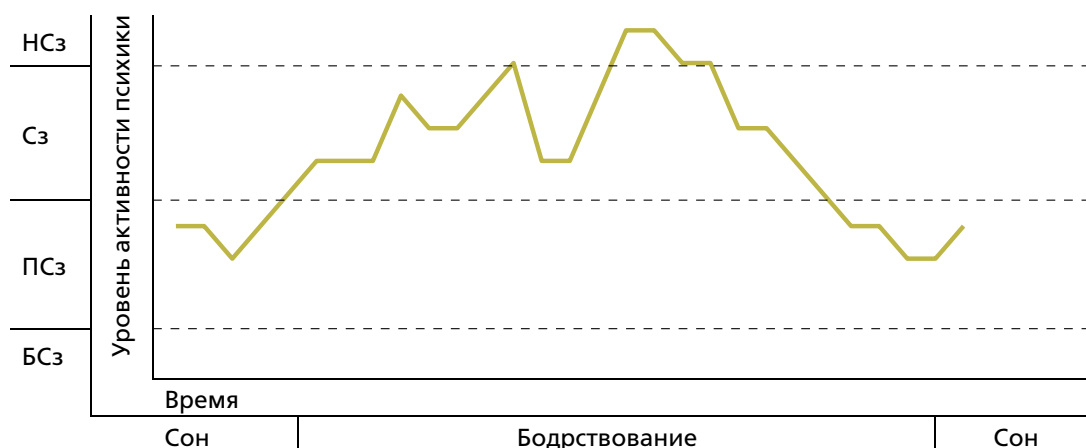


Рисунок. Динамика психической активности (суточный цикл)

На рисунке представлена схема возможной динамики психического состояния в течение суток. В качестве системы отсчета различных изменений УПА можно использовать категорию сознания как способности отражать окружающую действительность. Дальнейшая деятельность планируется и выполняется с целью его преобразования [1, 12] (Alekseev, 2004). Таким образом, получается 4 зоны, характеризующие текущее психическое состояние человека: бессознательная, предсознательная (подсознательная), сознательная и надсознательная.

Охарактеризуем выделенные зоны с учетом специфики спортивной деятельности. Бессознательный уровень активности психики спортсмена является основой для всей психической работы подобно тому, как на невидимом фундаменте строится все здание. Бессознательное руководит физиологической активностью, и его деятельность не прекращается в процессе всей жизни. Важной функцией бессознательного выступает первичная обработка поступающей информации, после которой наиболее значимая поступает в другие зоны. Необходимым критерием данного отбора

является новизна сигнала, что является неотъемлемым компонентом соревновательной деятельности.

Предсознательная зона психики спортсмена отвечает за накопление информации, которая поступает как из бессознательного, так и сознания, но является вытесненной. Любая установка начинает действовать эффективнее, когда оказывается в этой зоне, здесь же сохраняются наши привычки, тревоги, неосознанные желания, побуждения и многое другое. В процессе обучения движениям происходит разгрузка сознания для решения других задач, например регулирования поведения, таким же путем вытеснения стереотипизированных действий в предсознательную зону. В этой зоне спортсмен неспособен произвольно влиять на события, отличать реальные сигналы от образов памяти или воображения. В процессе сновидений, сопровождающих «быструю» фазу сна, активно задействована эта зона психики.

В зоне сознания спортсмен целенаправленно использует доступную информацию с целью изучения обстановки и планирования дальнейших действий, воплощая их в волевых решениях и про-



извольной активности. Особенностью данной зоны является логический анализ и синтез, систематизации сигналов, формирование и проверка гипотез для решения различных задач: как бытовых («что за звук меня отвлек?») до тактических замыслов.

Надсознательная зона психики спортсмена, в отличие от предсознательной, характеризуется высокой интенсивностью всех процессов, что очень истощает энергетические запасы организма, поэтому надсознательные состояния очень бурные, но непродолжительные. В этой зоне спортсмен может находиться случайно, например в состоянии аффекта (ярости или истерики), инсайта, вдохновения, глубокой концентрации на решении сложной задачи, экстаза. Надсознательные состояния достигаются в процессе целенаправленных упражнений: медитативных, дыхательных, двигательного-ритмичных и т. д. Как показывают интервью спортсменов, именно в этих состояниях устанавливаются спортивные рекорды и выполняются другие, казалось бы, невозможные действия.

В зависимости от зон воздействия могут использоваться нужные методы регуляции (таблица 1).

В процессе соревновательного выступления спортсменов, а часто и тренер, пребывают в измененном состоянии, когда внешние стимулы, например крики болельщиков, подсказки членов команды, реплики судьи или соперников, воспринимаются иначе, чем в тренировочной ситуации.

Психическое состояние представляет собой фон протекания психических процессов и связано с устойчивыми особенностями человека (объем и переключение внимания, устойчивость восприятия, психомоторные и волевые качества) и его субъективными реакциями на различные события [2, 3] (Gorbunov, 2006). Состояния являются ситуативными, что требует учитывать все факторы, даже если они не имеют научного подтверждения или рационального объяснения, но имеют личную значимость для конкретного спортсмена. Часто психолог со спортсменом целенаправленно продумывает алгоритм поведения в конкретной ситуации: например, «отреагирование» накопившегося напряжения через прикосновение (например, к коврику в единоборствах, мячу в настольном теннисе, бильярду) с выдохом или усиленным жестом.

Таблица 1

Уровни управления организмом и поведением (по Г.Д. Горбунову)

Зона	№	Уровень	Пример
Сознательная	8	Интеллектуальный	Рациональный анализ ситуации, логический поиск решений
	7	Мнемический	Вспоминание образа людей и прошлых событий
	6	Сенсорно-перцептивный	Использование цвета, звука или тишины, ритма движений
Предсознательная	5	Подсознательный	Автоматизмы, привычки, условные рефлексы
	4	Нервно-соматический	Безусловные рефлексы, чихание, мышечный тремор
Бессознательная	3	Вегетативный	Ритм дыхания, сердцебиения, сокращение перистальтики
	2	Гуморальный	Действие гормонов и химических препаратов
	1	Клеточный	Заживание раны, свертывание крови



Ритуалом называют устойчивую последовательность действий, выполнение которых влияет на психическое состояние.

В повседневной жизни и, конечно, в спорте мы неосознанно или специально используем множество различных ритуалов: от приветствия друг друга до поведения после победы. Бывает, что выполнение ритуала регламентировано правилами соревновательного поведения: например, танец перед схваткой в муай-тай. Во многих спортивных играх ритуал отражает традиции команды. По содержанию, форме, направленности, длительности, составу участников и т. п. можно выделить самые разнообразные ритуалы [12], и психологическая подготовка часто включает такую работу.

В день соревнований и перед выходом на старт ритуал особо важен, поскольку позволяет структурировать последовательность действий в периоды свободного времени: в дороге к стадиону, при ожидании выступления, технических перерывах и т. д. Именно в таких незапланированных паузах и происходит резкое нарастание волнения, которое приводит к эмоциональному перевозбуждению. Очень важно, чтобы спортсмен имел алгоритм действий для таких ситуаций: от бесед с тренером или специальной разминки до идеомоторной тренировки.

Ритуал предполагает строго детерминированную последовательность действий, регулярное осуществление которых приводит к положительному результату [12]. Вариативность используемых действий и их продолжительность обусловлены целью и условиями выполняемой деятельности, а результатом является оптимизация психического состояния и межличностных отношений. Внешне ритуал может быть похож на короткое, практически незаметное движение, например отдельные действия в процессе принятия боевой стойки в единоборствах, и как длительная во времени комплексная процедура с применением внешних атрибутов и других людей — поведение игроков команды в некоторых моментах игры: забитый или тайм-аут, пропущенный гол, случайная пауза в матче и т. п.

Признаки ритуала могут быть следующие: регламентируемость действий (вплоть до внутреннего проговаривания определенных слов, как в молитве), обусловленность соревновательными ситуациями (в похожие моменты — одинаковые действия) и целостная смысловая направленность: восстановить оптимальное психическое состояние, сконцентрировать внимание на конкретных условиях, «переключиться» от внешних помех и т. д.

В.П. Некрасова с соавторами [11] (*Ne-krasov, Khudadov, Pikkenkhayn, Frester, 1985*) относит создание и использование ритуала к наивным или простейшим методам психорегуляции. Ритуал в спорте выполняет различные задачи, среди которых можно выделить:

- формирование благоприятного эмоционального фона для выполнения соревновательной попытки;
- формирование конкретной установки на исполнение последующего действия, комбинации, подхода и т. п.;

” Создание и использование ритуалов в спорте есть простейший метод психорегуляции

Creation and the use of rituals in sports is the simplest method of psychoregulation



- функциональная подготовка систем организма к предстоящему выполнению двигательного действия в условиях соревнований;
- формирование уверенности в успешном окончании предстоящего действия и всего выступления;
- создание психологической «опоры» в процессе обучения («якорение») для закрепления полученной информации;
- проработка негативных последствий неудачной попытки и восстановление эмоционального состояния до оптимального уровня.

Таким образом, выполнение ритуала преимущественно является средством регуляции психического состояния перед выполнением деятельности. Такую оптимизацию готовности спортсмен может проводить практически перед любым запланированным действием, но сознательное отношение к этому процессу позволяет повысить его эффективность. Ритуал может возникнуть стихийно в процессе деятельности как защитный или регуляционный механизм и осуществляться даже без осознания его выполнения, но в большинстве случаев имеет место сознательно выполняемая последовательность действий. В процессе создания и использования ритуала можно выделить отдельные этапы, каждый из которых может стать «ключевым» в работе с ритуалом и имеет свои особенности при создании ритуала, его освоения, осознания ограничений.

Существует целая группа методов оперативной психорегуляции, которые применяются для срочной коррекции состояния. Среди них Г.Д. Горбунов [2] (Gorbunov, 2006) предлагает выделять две основные: методы воздействия «через тело», т.е. через регуляцию двигательных и вегетативных

Таблица 2

Методы оперативной психорегуляции

Через тело	Через сознание
регуляция тонуса мышц	отвлечение
регуляция темпа движений	отключение
регуляция мимики	переключение
регуляция частоты дыхания	изменение цели
регуляция темпа и ритма речи	

проявлений, и воздействия «через сознание», т.е. с помощью выполнения когнитивных операций (таблица 2).

Срочным эффектом обладают многие контактные методы, такие как поглаживание, похлопывание, обнимание, массаж, душ, и т. п., но использовать их надо аккуратно, ведь тактильный контакт — это вторжение в интимную зону спортсмена, и не все готовы к этому.

Следует помнить, что выбор и применение методов психорегуляции очень индивидуален. В каждом виде спорта существуют традиции применения определенных способов психорегуляции, которые учитывают особенности тренировки и соревнований, многолетнюю историю подготовки выдающихся чемпионов [1, 4, 6–9 и др.] (Alekseev, 2004; Kiselev, 2002; Malkin, 2008; Malkin, Rogaleva, 2015, Marischuk, 1983).

Этот материал может помочь тренеру и психологу в формировании эффективной системы управления психическим состоянием спортсменов.

ИСТОЧНИКИ:

1. Алексеев А.В. Психогигиена. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. — 192 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2006. — 296 с.



3. Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов: Сборник научных трудов. — Ленинград: ЛНИИФК, 1989. — 173 с.
4. Киселев Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 328 с.
5. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: Монография. — М.: Советский спорт, 2009. — 276 с.
6. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 2008. — 200 с.
7. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Спорт — это психология. — М.: Спорт, 2015. — 176 с.
8. Маришук В.Л. Информационные аспекты управления спортсменом. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 111 с.
9. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: Монография / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник, Е.В. Воскресенская [и др.]. — М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. — 236 с.
10. Психология спорта: Монография. — М.: МГУ, 2011. — 427 с.
11. Некрасов В.П., Худадов Н.Ф., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
12. Спортивная психология: Учебник. — М.: Юрайт, 2014. — 366 с.
- Alekseev A.V. (2004). *Psikhogogika* [Psychagogia]. Rostov-on-Don: Feniks. (in Russian).
- Gorbunov G.D. (2006). *Psikhopedagogika sporta* [Sports psychopedagogy]. Moscow: Sovetskiy sport. (in Russian).
- Kiselev Yu.Ya. (2002). *Pobedi! Razmyshleniya i sovety psikhologa sporta* [Win! Thoughts and advices of a sports psychologist]. Moscow: SportAkademPress. (in Russian).
- Kiselev Yu.Ya. (2009). *Psikhicheskaya gotovnost sportsmena: puti i sredstva dostizheniya* [Mental readiness athlete: ways and means to achieve]. Moscow: Sovetskiy sport. (in Russian).
- Malkin V.R. (2008). *Upravlenie psikhologicheskoy podgotovkoy v sporte* [Managing psychological training in sports]. Moscow: Fizkultura i sport. (in Russian).
- Malkin V.R., Rogaleva L.N. (2015). *Sport — eto psikhologiya* [Sport is a psychology]. Moscow: Sport. (in Russian).
- Marischuk V.L. (1983). *Informatsionnye aspekty upravleniya sportsmenom* [Information aspects of athlete management]. Moscow: Fizkultura i sport. (in Russian).
- Nekrasov V.P., Khudadov N.F., Pikkenkhayn L., Frester R. (1985). *Psikhoregulyatsiya v podgotovke sportsmenov* [Psychoregulation in training of athletes]. Moscow: Fizkultura i sport. (in Russian).

Сведения об авторе:

Уляева Лира Гаязовна, кандидат психологических наук, доцент; психолог отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд России; исполнительный директор Ассоциации спортивных и практических психологов (АСПП)

E-mail: lira-ulyaeva@yandex.ru

REFERENCES:

- Diagnostika i korrektsiya psikhicheskikh sostoyaniy u sportsmenov* [Diagnosis and treatment of mental health of athletes] (1989). Leningrad: LNIIFK. (in Russian).
- Psikhologiya sporta* [Sports psychology] (2011). Moscow: MGU. (in Russian).
- Sportivnaya psikhologiya* [Sports psychology] (2014). Moscow: Yurayt. (in Russian).