



## Предсоревновательные психические состояния в спортивной деятельности

Нечушкин Ю.В.<sup>1</sup>, Оболонский Ю.В.<sup>1</sup>, Уляева Л.Г.<sup>2,3</sup>, Раднагуруев Б.Б.<sup>4</sup>, Уляева Г.Г.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва, Россия

<sup>2</sup> ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА, Москва, Россия

<sup>3</sup> Ассоциация спортивных и практических психологов (АСПП), Москва, Россия

<sup>4</sup> Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва, Россия

<sup>5</sup> Стерлитамакский колледж физической культуры, управления, сервиса, Стерлитамак, Россия

### ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 07.11.2017

Опубликовано: 30.12.2017

### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

психические состояния, спортивная деятельность, «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «боевая готовность», психологический стресс, тревожность

### АННОТАЦИЯ:

Проблема психических состояний в спортивной деятельности остается одной из актуальных. В статье рассматриваются различные точки зрения спортивных психологов на природу психических состояний в спорте: понятие, особенности, характеристики. Наиболее значимая роль принадлежит предсоревновательным психическим состояниям, которые существенно влияют на успешность деятельности.

## Pre-competition mental states in sports activities

Nechushkin Yu.V.<sup>1</sup>, Obolonskiy Yu.V.<sup>1</sup>, Ulyayeva L.G.<sup>2,3</sup>, Radnaguruev B.B.<sup>4</sup>, Ulyayeva G.G.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Bauman Moscow State Technical University, Russia

<sup>2</sup> Federal State Budget Health Institution «Central Clinical Hospital of Rehabilitation of the Federal Medical-Biological Agency» of Russia, Russia

<sup>3</sup> Association of Sports and Practical Psychologists (ASPP), Russia

<sup>4</sup> Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (RSUPESY&T), Russia

<sup>5</sup> Sterlitamak College of Physical Culture, Management and Service, Sterlitamak, Russia

### ARTICLE INFO:

Received: 07.11.2017

Accepted: 30.12.2017

### KEYWORDS:

mental states, sports activities, «prelaunch fever», «prelaunch apathy», «combat readiness», psychological stress, anxiety

### ABSTRACT:

The issue of mental states in sports activities is still one of the topical ones. The article considers different point of view of sports psychologists on the nature of mental states in sport: the concept, features and characteristics. Pre-competition mental states play the key role because they significantly affect the success of activities.

### CITATION

Нечушкин Ю.В., Оболонский Ю.В., Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Г.Г. Предсоревновательные психические состояния в спортивной деятельности // Живая психология. — 2017. — Том 4. — № 4. — с. 301–310. — doi: [10.18334/lp.4.4.38656](https://doi.org/10.18334/lp.4.4.38656)

Nechushkin Yu.V., Obolonskiy Yu.V., Ulyayeva L.G., Radnaguruev B.B., Ulyayeva G.G. (2017) Predsorevnovatelnye psikhicheskie sostoyaniya v sportivnoy deyatelnosti [Pre-competition mental states in sports activities]. *Zhivaya psikhologiya*, 4(4), 301–310. doi: [10.18334/lp.4.4.38656](https://doi.org/10.18334/lp.4.4.38656)



**В** спортивной психологии изучение психических состояний связывается с формированием психической готовности к соревнованию, и оно выделяется в качестве основной задачи психологической подготовки.

Сперва предметом исследования выступали предстартовые эмоциональные состояния. Состояние «предстартовая лихорадка» было впервые описано О.А. Черниковой [15] (*Chernikova, 1980*) ещё в 1937 году. Опираясь на большой исследовательский материал, А.Ц. Пуни [7] (*Puni, 1969*) выделил формы предстартовых состояний: боевую готовность (оптимальное), предстартовую лихорадку и апатию (неблагоприятные). Им были описаны психофизиологические механизмы и характерные признаки.

В спортивной психологии изучению состояний были посвящены многочисленные исследования (А.В. Алексеев [1] (*Alekseev, 1985*), Л.Д. Гиссен [2] (*Gissen, 1990*), Е.П. Ильин [3] (*Ilyin, 2011*), Ю.Я. Киселев [4] (*Kiselev, 2009*), В.В. Медведев [5] (*Medvedev, 1993*), А.Ц. Пуни [7] (*Puni, 1969*), П.А. Рудик [10] (*Volkov, 2002*), В.Ф. Сопов [9] (*Sopov, 2010*), Е.О. Тихвинская [13] (*Tikhvinskaya, 2007*), Ю.Л. Ханин [12] (*Khanin, 1983*), Е.М. Хекалов [14] (*Khekalov, 2003*), О.А. Черникова [15] (*Chernikova, 1980*) и др.).

А.Ц. Пуни дает такое определение: «Психические состояния — целостные проявления личности, характеризующиеся тем или иным уровнем её активности. Они всегда причинно обусловлены, носят временный характер и служат фоном, на котором протекает практическая и психическая деятельность человека» [7, с. 123] (*Puni, 1969*).

Психическое состояние — это целостное проявление, реакция спортсмена на

сложившуюся ситуацию. Оно характеризуется: «эмоциональной окраской; побудительной силой или психическим тоном, психическим напряжением, необходимым для адаптации к требованиям ситуации» [11] (*Stambulova, 1999*).

Психическое состояние — результат целостной реакции организма и психики в ответ на изменение внешней и внутренней среды, направленной на достижение результата деятельности, и выражающийся в мобилизации возможностей и в ощущениях, чувствах, переживаниях человека [10] (*Volkov I.P., 2002*).

Ю.Я. Киселёв предлагает такое определение: «психическое состояние — интегральная характеристика человека в конкретный промежуток времени, отражающая доминирующее отношение и мотивы, качественное своеобразие и степень напряжённости его переживаний, уровень функционирования его познавательных процессов, меру волевой активности и непроизвольной активизации, точность и стабильность саморегуляции» [4] (*Kiselev, 2009*).

Е.О. Тихвинская раскрывает определение следующим образом: «психическое состояние — отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в определенный отрезок времени» [13, с. 14] (*Tikhvinskaya, 2007*).

Представленные определения психического состояния носят несколько различный характер. Это ещё раз подтверждает отсутствие общепринятого определения психического состояния. Но все они говорят о важности и необходимости изучения психических состояний в связи с тем, что с их изменением меняется эффективность поведения и де-



тельности человека. Это особенно актуально для спортсменов.

Е.М. Хекалов выделил объективные и субъективные причины возникновения психических состояний в спортивной деятельности. «К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверенность в успешном выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых стартах настоящего соревнования, отношение спортсмена к неудачам. К объективным относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка» [14, с. 31] (Khekalov, 2003).

О.А. Черникова выделяет следующие особенности психических состояний в спорте: непреднамеренность возникновения, непосредственный характер переживаний, стойкость, автоматизм ряда эмоциональных реакций, сложность осознания. В *структуру* психических состояний спортсменов О.В. Черникова включает: эмоциональные реакции, эмоциональные состояния, эмоциональные отношения [15, с. 62] (Chernikova, 1980).

А.В. Алексеев в классификацию психических состояний включает 3 компонента: физический (телесно-моторный), когнитивный (мыслительный, познавательный), эмоциональный. «Физи-

ческий компонент психического — это переживание ощущений и восприятий собственного тела, его движений. Примеры: состояние здоровья, ощущение целостности своего тела и способности выполнять работу максимальной интенсивности. Мыслительный компонент состоит из процессов памяти, мышления, воображения спортсмена при интегрирующей роли внимания. Эмоциональный компонент выражается в чувстве удовлетворения или неудовольствия, в уровне эмоционального возбуждения, в своеобразии переживаемых эмоций. Все отмеченные компоненты взаимосвязаны и образуют целостное психическое состояние спортсмена, которое называют самочувствием» [1] (Alekseev, 1985).

Психические состояния классифицировала Н.Б. Стамбулова [11] (Stambulova, 1999) по степени адаптации организма и психики спортсмена к требованиям деятельности:

а) благоприятные состояния, отражающие адаптированность к требованиям;

” Психическое состояние отражается на эффективности деятельности спортсмена опосредованно, создавая фон для протекания психических процессов.

Mental state affects the effectiveness of the athlete's activity indirectly, creating a background for the course of mental processes.



субъективно они переживаются как спокойствие или воодушевление, уверенность, комфорт, ощущение полноты сил — это оптимальные состояния;

б) неблагоприятные состояния, отражающие ту или иную степень дезадаптированности к требованиям. Это дискомфортные, тяжёлые, неприятные состояния.

Неблагоприятные, ненужные, вредные состояния замедляют процесс адаптации (например, состояние, вызываемое однообразием деятельности, — монотония и пресыщение). В спорте встречаются состояния, их нужно «пережить» для роста функциональных возможностей (например, состояние утомления, «мёртвая точка» и др.).

Изученные психическое состояние отражаются на эффективности деятельности спортсмена опосредованно, создавая фон для протекания психических процессов. «Наибольшая результативность деятельности достигается в зоне оптимального функционирования» (Ю.Л. Ханин [12] (*Khanin, 1983*)), т.е. при индивидуально оптимальном для конкретного спортсмена уровне психического напряжения.

*Состояние боевой готовности* имеет оптимальную степень нервного и эмоционального возбуждения и благоприятно для выполнения соревновательной деятельности [2] (*Gissen, 1990*).

Предсоревновательное психическое состояние боевой готовности спортсменов проявляется в напряженной борьбе за победу, за достижение высоких, нередко рекордных результатов, и приобрело значение важного и даже решающего фактора успеха в соревнованиях. Изучению предсоревновательного психического состояния боевой готовности посвящены работы А.В. Алексева,

А.Ц. Пуни, Ю.Я. Киселева, П.А. Рудика, О.М. Черниковой и др.

Проблема предсоревновательного состояния боевой готовности в спорте связана с решением задач подготовки к конкретному соревнованию и конкретно к стартовому действию. Если речь идет о готовности как о каком-либо определенном состоянии в определенный отрезок времени, то её можно описывать как психическое состояние. В настоящее время изучение проблемы готовности связывается с анализом предстартовых состояний спортсменов, то есть к описанию разнообразных сторон состояния спортсменов в тот или иной промежуток времени до соревнования, до конкретного спортивного действия.

Понимание самого феномена готовности, рассмотрение с точки зрения психического состояния (например, какую-нибудь психическую готовность) дает возможности понять феномен готовности в более широком плане, то есть вскрыть процесс формирования и проявления готовности.

Боевая готовность спортсмена является интегративной оценкой спортивной подготовки спортсмена и относится к категории психических состояний, являясь одной из этих форм.

*Предстартовая лихорадка* связана с сильным эмоциональным возбуждением. Впервые описана О.А. Черниковой [15] (*Chernikova, 1980*). Она наблюдается при выраженном желании достичь успеха, сопровождается сильным эмоциональным возбуждением, отмечается неустойчивость эмоциональной сферы, радость сменяет грусть. В поведении встречается капризность, упрямство, спортсмен может проявлять грубость в отношениях с товарищами и с тренерами. Изменяется память, вни-



мание, спортсмен не всегда может сосредоточиться, отвлекается, снижается гибкость и логичность мышления, сон нарушен (медленное засыпание, сон с кошмарными сновидениями). Внешний вид спортсмена выдает сильное волнение: руки и ноги дрожат, чаще они холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется неестественный румянец. Спортсмен торопится, суетится, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Нарушается координация движений. Ухудшается способность к расслаблению и др. [4] (*Kiselev, 2009*).

Свои возможности спортсмены в состоянии предстартовой лихорадки переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Перечисленные признаки стартовой лихорадки сопровождаются изменением физиологических показателей. Пропадает аппетит; изменяются пульс, дыхание, и повышается артериальное давление; наблюдается потливость; возможно пересыхание в полости рта, расстройство пищеварения [4] (*Kiselev, 2009*).

Способствуют устранению предстартовой лихорадки более интенсивная, чем обычно, разминка с помощью физических упражнений, а также воздействие авторитета тренера, особенно для начинающих спортсменов.

*Предстартовая апатия* может появиться и при перетренированности спортсмена, а также, когда деятельность не представляет для него интереса. Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел»). Апатия сопровождается вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, волевых

” Боевая готовность спортсмена является интегративной оценкой спортивной подготовки.

Combat readiness of an athlete is an integrative assessment of sports training.

процессов; неуверенностью, страхом перед соперником, малой помехоустойчивостью, снижением памяти, ухудшением координации привычных действий, неспособностью «собраться» к моменту старта, урежением и неравномерностью пульса [4] (*Kiselev, 2009*).

Таким образом, состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности. Много зависит от того, в какую сторону сдвигается перед соревнованием баланс между возбуждением и торможением. Наибольшая эффективность достигается при небольшом сдвиге баланса в сторону возбуждения. Это соответствует закону оптимума эмоционального возбуждения (активации), согласно которому, наилучшие результаты в деятельности получаются при среднем уровне эмоционального возбуждения. Однако следует учитывать, что для каждого спортсмена имеется свой оптимальный уровень возбуждения.

Л.Д. Гиссен и др. сопоставили уровень возбуждения у гребцов и скорости потребления кислорода с успешностью выступления. Было установлено три типа динамики. 1-й тип (спортсмены-победители) — уровень возбуждения и биоэнергетический показатель возрастали. 2-й тип (спортсмены выступили



хуже) — рост уровня предстартового возбуждения, биоэнергетический показатель после начального повышения перед соревнованием снижались. 3-й тип (наихудшие результаты) — возрастание возбуждения и биоэнергетического показателя сменялось их снижением.

А.С. Егоров установил различия в отношении спортсменов к соревнованиям посредством формулы «должен, хочу и могу» в ситуации, когда наблюдались различные предстартовые состояния (табл. 1).

Самый благоприятный настрой спортсменов в соревнованиях установлен в состоянии боевой готовности, наихудший — в состоянии апатии. Успешность соревновательной деятельности также была различной.

Среди психических состояний спортсмена рассматривают стресс как интегральный настрой психики на экстремальные факторы (стресс-факторы) или большую нагрузку. Г. Селье этот процесс обозначил как «общий адаптационный синдром». Он отмечал, что стресс определяется не только показателями нервного напряжения.

В динамике стресса выделяются три фазы:

- тревога;
- приспособление;
- истощение.

«Стресс как состояние является продуктом сознания спортсмена, его образа мыслей и оценки ситуации собственных возможностей, тренированности, обученности и готовности к саморегуляции своего поведения в экстремальных условиях соревнования. Это позволяет считать его психическим стрессом (или стрессом ожидания), в отличие от реакций организма непосредственно в ходе нагрузки и сразу после ее окончания, которые могут быть обозначены как физиологический стресс (или стресс действия)» [9, с. 24] (Соров, 2010).

«Психический стресс рассматривается как состояние чрезмерной напряженности и дезорганизации поведения, возникающее под воздействием или реальной угрозы, или реально действующих экстремальных стресс-факторов спортивной деятельности» (В.Ф. Сопов, 2010).

Психологический стресс обусловлен 2 параметрами: значимостью ситуации (травмирующая потеря, угроза воздействия, сложное и ответственное задание) и личностными характеристиками (личностная тревожность и др.).

В психологическом стрессе предстоящая ситуация воспринимается с учетом накопленного опыта как угроза, как потенциальная трудность. Для преодоления психологического стресса необходима переоценка угрожающей ситуации.

Таблица 1

Различия в отношении спортсменов к соревнованиям в зависимости от предстартового состояния (процент случая)

Предстартовое состояние	Должен	Хочу	Могу	Успешное выступление
Боевое возбуждение	95	95	93	79
Лихорадка	73	80	40	40
Апатия	73	36	9	31



В спорте, как и в других видах деятельности, зачастую встречается такое состояние как тревожность [12] (*Khanin, 1983*). Тревожность рассматривается как состояние — ситуативная тревожность, и как свойство личности — личностная тревожность. Состояние тревожности — индивидуальная особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям. Большое внимание уделено проблеме влияния состояния тревожности на эффективность спортивной деятельности. Одни авторы считают, что высокий уровень тревожности способствует эффективности деятельности, другие делают акцент на значимости низкой тревожности. Наиболее продуктивной является третья точка зрения, которая опирается на закон Йеркса-Додсона и признает необходимость оптимума в спортивной деятельности. Исследованием проблемы тревожности занимались многие ученые: Ч.Д. Спилбергер (1971); Ю.Л. Ханин (1978); Р.Л. Найдиффер (1979); Л.В. Мальчиков, В.Л. Маришук (1983) и др. Проблемой тревожности занимался Ю.Я. Рыжонкин [10] (*Volkov, 2002*), его статья называлась «Социально-психологические состояния тревожности спортсмена». Выделяется устойчивая тревожность в какой-либо сфере (например, школьная, экзаменационная) и общая, отражающая ситуацию в зависимости от ее значимости. Различаются также адекватная тревожность как отражение неблагополучия в какой-либо сфере (однако конкретная ситуация может не быть угрожающей) и необоснованная тревожность или, собственно, тревожность при благополучных жизненных обстоятельствах (Л.И. Божович, В.Р. Кисловская).

Мы будем отталкиваться от определения тревожности, которое было выде-

лено Ч.Д. Спилбергером и Р. Кэттеллом. Конкретизируя их понимания тревожности, мы можем сделать вывод, что состояния тревожности — это состояния, которые возникают в определённой ситуации, в которой, по мнению индивида, могут нести в себе угрозу или вред.

Уровень же состояния тревожности у каждого индивида будет различен, что связано с его индивидуальными свойствами тревожности, которые проявляются, по концепции Ч.Д. Спилбергера, как ситуативная и личностная тревога.

Существует множество форм тревожности, с 1950 года в мировой научной литературе появилось более 5000 статей и монографий по вопросам исследования тревожности.

Состояния тревожности рассматриваются многими авторами как две основные группы, состоящие из соматической и когнитивной тревожности.

Мы знаем, что тревожность представляет собой отрицательное эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением нервозности, волнения и тревоги в сочетании с активизацией или возбуждением организма. Следовательно, тревожность включает мыслительный компонент (например, волнение и тревогу), который называется когнитивной тревожностью.

Она также включает компонент соматической тревожности, представляющий собой степень ощущаемой физической активизации.

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации и контроля тренировочного процесса является диагностика психического состояния спортсмена. Сложность психологического обеспечения собственно тренировочной деятельности заключается в многообразии задач, решаемых в про-



## ” Необходимо комплексно подходить к исследованию психических состояний.

### We need to study mental states in an integrated manner.

цессе тренировок, разнонаправленности многочисленных упражнений.

По мнению Д.Б. Попова [6] (*Роров, 2002*), при изучении психических состояний в спортивной деятельности следует изучать не только состояние стресса, но и напряжения, возбуждения, тревожности, страха, уверенности, самочувствия, настроения и активности как показателей психической готовности. Центральным же и системообразующим является состояние возбуждения, так как по его уровню оценивается степень готовности к соревнованию: высокий уровень — «предстартовая лихорадка», низкий — «апатия», оптимальный уровень — «боевая готовность» [7] (*Пуни, 1969*).

По мнению Б.А. Вяткина, Е.П. Ильина, А.Ц. Пуни, О.А. Черниковой и др. авторов, роль психических состояний в спортивной деятельности особенно велика. Как показывают исследования ряда авторов, на психические состояния всегда оказывает влияние комплекс объективных (специфика, условия деятельности) и субъективных (свойства личности) факторов. На основе многочисленных исследований предсоревновательных состояний спортсмена был составлен список из объективных факторов соревнований, включающий особенности физической среды, их масштаб,

личная значимость, уровень подготовленности спортсмена, присутствие и поведение зрителей, тренеров-соперников и самого спортсмена-соперника, а также уровень его подготовленности, поведение судей, присутствие близких людей, оценка психологического климата в спортивной команде и собственного статуса в ней. Зависимость психических состояний от объективных и субъективных факторов их формирования и влияние психических состояний на успешность деятельности показывают необходимость комплексного подхода в их исследовании.

#### ИСТОЧНИКИ:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть!. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 191 с.
2. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснования и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 192 с.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — СПб: Питер, 2011. — 512 с.
4. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. / Монография. — М.: Советский спорт, 2009. — 276 с.
5. Медведев В.В. Психологические особенности личности спортсмена: лекция для студентов и слушателей ФПК и Высшей школы тренеров. 1993. — 43 с.
6. Попов Д.В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств). / Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04. — СПб.: СПб гос. акад. физ. культуры, 2002. — 17 с.
7. Пуни А.И. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 256 с.
8. Сафонов В.К. Переживание как условие самоактуализации в спорте. / Психологиче-





- ские проблемы самореализации личности. Вып. 8 под ред. Л.А. Коростылевой, 2004.
9. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / Метод. пособие, 2010. — 115 с.
  10. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с.
  11. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры / Учеб. пособие. — СПб.: Центр карьеры, 1999. — 368 с.
  12. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте. / Междунар. сб. науч. ст. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 287 с.
  13. Тихвинская Е.О. Психология переживания в спорте / Учеб. пособие., 2007. — 48 с.
  14. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция / Учеб. пособие. — М.: Советский спорт, 2003. — 64 с.
  15. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 104 с.

## REFERENCES:

- Alekseev A.V. (1985). *Sebya preodolet!* [Overcome yourself!] M.: Fizkultura i sport. (in Russian).
- Chernikova O.A. (1980). *Sopernichestvo, risk, samoobladanie v sporte* [Rivalry, risk, self-control in sports] M.: Fizkultura i sport. (in Russian).
- Gissen L.D. (1990). *Vremya stressov. Obosnovaniya i prakticheskie rezultaty psikhoprofilakticheskoy raboty v sportivnykh komandakh* [Time of stress. Rationales and practical results of psycho-preventive work in sports teams] M.: Fizkultura i sport. (in Russian).
- Ilyin E.P. (2011). *Emotsii i chuvstva* [Emotions and feelings] SPb.: Piter. (in Russian).
- Khanin Yu.L. (1983). *Stress i trevoga v sporte* [Stress and anxiety in sport] M.: Fizkultura i sport. (in Russian).
- Khekalov E.M. (2003). *Neblagopriyatnye psikhologicheskie sostoyaniya sportsmenov. Ikh diagnostika i regulyatsiya* [Unfavorable psychological state of athletes. Their diagnostics and regulation] M.: Sovetskiy sport. (in Russian).
- Kiselev Yu.Ya. (2009). *Psikhicheskaya gotovnost sportsmena: puti i sredstva dostizheniya* [Psychic readiness of the athlete: ways and means of achieving: a training manual] M.: Sovetskiy sport. (in Russian).
- Medvedev V.V. (1993). *Psikhologicheskie osobennosti lichnosti sportsmena: lektsiya dlya studentov i slushateley FPK i Vysshey shkoly trenerov* [Psychological characteristics of the athlete's personality: lecture for students of the High School for Athletic Trainers] M. (in Russian).
- Popov D.V. (2002). *Vzaimosvyaz predstartovoyh sostoyaniy trenera i sportsmena (na materiale edinoborstv)* [The relationship between Coaches' and Athletes' pre-start states (on the basis of the material about martial arts)] SPb.: SPb gos. akad. fiz. kultury. (in Russian).
- Puni A.I. (1969). *Psikhologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyam v sporte* [Psychological preparation for sport competitions] M.: Fizkultura i sport. (in Russian).
- Safonov V.K. (2004). *Perezhivanie kak uslovie samoaktualizatsii v sporte* [Experience as a term of self-actualization in sport] SPb. (in Russian).
- Sopov V.F. (2010). *Teoriya i metodika psikhologicheskoy podgotovki v sovremennom sporte*: [Theory and methods of psychological training in modern sports:] M. (in Russian).
- Stambulova N.B. (1999). *Psikhologiya sportivnoy karery* [Psychology of sports career] SPb.: Tsentr karery. (in Russian).
- Tikhvinskaya E.O. (2007). *Psikhologiya perezhivaniya v sporte* [Psychology of experience in sports] SPb.. (in Russian).
- Volkov I.P. (2002). *Sportivnaya psikhologiya v trudakh otechestvennykh spetsialistov* [Sports psychology in the works of domestic specialists] SPb.: Piter. (in Russian).



### Сведения об авторах:

**Нечушкин Юрий Васильевич**, кандидат педагогических наук, декан Физкультурно-оздоровительного факультета  
*E-mail:* gam7@mail.ru

**Оболонский Юрий Владимирович**, кандидат психологических наук, ведущий психолог  
*E-mail:* yury97@rambler.ru

**Уляева Лира Гаязовна**, кандидат психологических наук, доцент, психолог отдела медико-психологического обеспече-

ния спортивных сборных команд России  
исполнительный директор  
*E-mail:* lira-ulyaeva@yandex.ru

**Раднагуруев Булат Баторович**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры истории и управления инновационным развитием молодежи  
*E-mail:* radnaguruev@yandex.ru

**Уляева Гульназ Гаязовна**, кандидат педагогических наук, преподаватель психологии  
*E-mail:* gulnaz-ulyaeva@yandex.ru

