



Психические состояния и переживания спортсменов в послесоревновательный период

Нечушкин Ю.В.¹, Уляева Л.Г.^{2,3}, Раднагуруев Б.Б.⁴, Уляева Г.Г.⁵

¹ Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана, Москва, Россия

² ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА, Москва, Россия

³ Ассоциация спортивных и практических психологов (АСПП), Москва, Россия

⁴ Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва, Россия

⁵ Стерлитамакский колледж физической культуры, управления, сервиса, Стерлитамак, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 01.12.2017

Опубликовано: 30.12.2017

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

спортивная психология, психические состояния, переживания спортсменов, спортивная деятельность, послесоревновательный период

АННОТАЦИЯ:

Большинство исследований психических состояний в спорте относится к предстартовому и соревновательному периоду и недостаточно внимания уделяется особенностям протекания психических состояний после соревнований. В данной статье авторы рассматривают психические состояния и переживания спортсменов актуальные и значимые в послесоревновательный период.

Mental conditions and experiences of athletes in the post-competition period

Nechushkin Yu.V.¹, Ulyayeva L.G.^{2,3}, Radnaguruev B.B.⁴, Ulyayeva G.G.⁵

¹ Bauman Moscow State Technical University, Russia

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

³ Association of Sports and Practical Psychologists (ASPP), Russia

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

⁵ Sterlitamak College of Physical Culture, Management and Service, Sterlitamak, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 01.12.2017

Accepted: 30.12.2017

KEYWORDS:

sport psychology, mental states, athletes' experiences, sports activities, post-competition period

ABSTRACT:

Most studies on mental states in sports refer to the pre-start and competitive periods; they pay insufficient attention to the characteristics of the course of mental states after competitions. In the article the authors consider mental states and experiences of athletes relevant and significant in the post-competition period.

CITATION

Нечушкин Ю.В., Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Г.Г. Психические состояния и переживания спортсменов в послесоревновательный период // Живая психология. — 2017. — Том 4. — № 4. — с. 359–368. — doi: [10.18334/lp.4.4.38810](https://doi.org/10.18334/lp.4.4.38810)

Nechushkin Yu.V., Ulyayeva L.G., Radnaguruev B.B., Ulyayeva G.G. (2017) Psikhicheskie sostoyaniya i perezhivaniya sportmenov v poslesorevnovatelnyy period [Mental conditions and experiences of athletes in the post-competition period]. *Zhivaya psikhologiya*, 4(4), 359–368. doi: [10.18334/lp.4.4.38810](https://doi.org/10.18334/lp.4.4.38810)



В спортивной психологии особое значение имеет переживание характеристик собственного психического состояния (чувств, ощущений, мыслей) как способствующих успеху или неудаче в конкретной ситуации. Переживания — «субъективная» составляющая психического состояния, непосредственная данность человеку его субъективного опыта (Р.М. Загайнов, 2010; Е.П. Ильин, 2008, О.А. Черникова, 1980 и др.).

Процесс переживания имеет две стадии: 1) эмоциональное погружение — человека захватывают чувства, он принимает ситуацию «близко к сердцу», «пропускает через себя»; 2) отстранение и осознание, эмоциональный «инсайт», понимание «эмоционального выхода», чувство того, как нужно воспринимать данную ситуацию, чтобы пройти через нее и разрешить стоящие проблемы [6, с. 14] (Sopov, 2010).

Переживание психического состояния заключается в осознании значимости текущих ощущений, чувств, мыслей (характеристик психического состояния) в связи с предстоящей деятельностью. В.К. Сафонов подчеркивает необходимость преобразования «ощущений и чувств успеха (или неуспеха)» в категорию активного переживания, т.е. осознания личностного смысла и значения этих ощущений и чувств, для выполняемой деятельности [4, с. 75] (Obolonskiy, Kozhevnikov, 2015).

Осознание значения чувства или ощущения для деятельности (для тренировки, для соревнования, для восстановления) позволяет в нужном направлении корректировать психическое состояние, что и является основным критерием качества психологической подготовки [4, с. 76] (Obolonskiy, Kozhevnikov, 2015).

Рассмотрим переживания, которые могут возникнуть у спортсмена на после-

соревновательном этапе спортивной деятельности. Важно знать, как соотносятся между собой понятия «психическое состояние» и «переживание». *Переживания* — «субъективная» составляющая психического состояния, непосредственная данность человеку его субъективного опыта (Л.М. Веккер, С.Л. Рубинштейн, В.К. Сафонов, Е.О. Тихвинская).

Обобщая взгляды ученых, которые изучали вопросы психологических состояний, переживаний, эмоций в спорте (Л.М. Веккер, В.К. Сафонов, Е.О. Тихвинская, В.Ф. Хекалов, О.В. Черникова и др.), можно предложить следующую *классификацию состояний* спортсменов на послесоревновательном этапе спортивной деятельности.

1. Горечь поражения (Л.П. Гримак, 1991; Р.М. Загайнов, 2001; Е.О. Тихвинская, 2007 и др.).
2. Радость победы (Л.П. Гримак, 1991; Е.О. Тихвинская, 2007; Р.М. Загайнов, 2001; В.К. Сафонов, 2006).
3. Состояние страха (Е.О. Тихвинская, 2007; Е.М. Хекалов, 2001; В.Ф. Сопов, 2010; Р.М. Загайнов, 2010; И.А. Григорянц, 2004).
4. Состояние неуспешности (Е.О. Тихвинская, 2007).
5. Состояние неудовлетворенности (Р.М. Загайнов, 2010).
6. Состояние популярности, публичности деятельности и жизни (бренности славы) (Р.М. Загайнов, 2010).
7. Состояние переоценки действительности (ценностей) (Р.М. Загайнов, 2010).
8. Состояние депрессии (В.Ф. Сопов, 2010, И.А. Григорянц, 2004).
9. Состояние фрустрации (обман, тщетное ожидание) (Н.Д. Левитов, 1967; В.Ф. Сопов, 2010; Е.М. Хекалов, 2001; Е.П. Ильин, 2008).



10. Состояние стресса (А.Л. Попов, 1998; В.Ф. Сопов, 2010; Е.М. Хекалов, 2001; Г.Д. Бабушкин, 1998).
11. Состояние психического пресыщения (Е.М. Хекалов, 2001; В.Ф. Сопов, 2010).
12. Состояние психического перенапряжения (Г.Д. Горбунов, 2006; И.А. Григорянц, 2004).

Горечь поражения. Поражение, проигрыш, значимый неуспех — одни из базовых переживаний личности [2, 3 и др.] (Grigoryants, 2004; Zagaunov, 2010). Отношение к неуспеху является важной характеристикой личности, определяет поведение субъекта во многих ситуациях, ведь ситуации, провоцирующие соответствующие переживания, встречаются в любой деятельности на протяжении всей жизни. По мнению Е.О. Тихвинской, отношение к неуспеху формируется в процессе переживания значимого поражения. В практике спорта часто встречается ситуация, когда при поражении спортсмена окружающие настаивают на уменьшении глубины его переживания: «Не переживай, это ерунда!». Такая позиция может пагубно сказываться на личном опыте спортсмена, особенно ребенка. Ситуацию нужно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который сделает человека сильнее (взрослее) [6, с. 23] (Sorov, 2010).

Горечь поражения возникает в ситуации, когда спортсмен не сумел реализовать свои возможности или столкнулся с несправедливостью в оценке результата. Она проявляется в разочаровании, неуверенности в своих силах, нежелании тренироваться, и может вызвать депрессию, а также привести к отказу от занятий спортом. Однако поражение может вызывать и положительную эмоциональную реакцию, связанную с возникновением стенических эмоций, критическим

отношением к своим недостаткам, повышением работоспособности на тренировках.

Р.М. Загайнов выделил признаки горечи поражения [3, с. 54] (Zagaunov, 2010). Основные признаки горечи поражения: значимые переживания, потребность в коррекции значимых переживаний, снижение самооценки, потребность в повышении самооценки, снижение мотивации, потребность в повышении мотивации, потребность в психологической поддержке (но только конструктивной, направленной на повышение уверенности, самооценки и мотивации). Неосновные признаки: выраженные интенсивные негативные эмоции, снижение общественной оценки и статуса, болезненное восприятие критики, «закрытость» внешнего образа, снижение помехоустойчивости, ухудшение основной деятельности, утрата перспектив основной деятельности, утрата жизненной перспективы, разочарование в ближайших помощниках и группе психологической поддержки.

Эффективное переживание горечи поражения приводит к тому, что спортсмен перестает бояться поражения, что приводит его к большей мыслительной и двигательной свободе и значительно увеличивает вероятность победы, тогда как непреодоленный и «непрожитый» страх поражения сковывает спортсмена, вводит в ступор, человек перестает объективно и своевременно оценивать ситуацию. Спортсмен, боящийся проиграть, отвлекает свое внимание на этот страх, думает о том, как бы не проиграть, т.е. думает о действиях, которые делать не надо, в результате чего делает именно эти действия. Потому что они были в фокусе его внимания. В поле внимания не остается места для технически правильных и выигрышных действий.



” Осознание значения чувства или ощущения для деятельности позволяет в нужном направлении корректировать психическое состояние

Awareness of the impact of emotions or feelings on activity, allows you to correct the mental state in the right direction

Радость победы характеризуется «положительной эмоциональной реакцией: устойчивым чувством удовлетворенности собой, гордостью за свою команду, жизнерадостным настроением, уверенностью в своих силах, желанием тренироваться. Радость победы включает в себя признание и принятие «достигнутости», завершенности некоего этапа, некоей ситуации и с этой точки зрения выбор нового пути» [6, с. 24] (Sopov, 2010).

Р.М. Загайнов [3] (Zagaynov, 2010) выделил признаки, характерные радости победы в спорте. *Основные признаки*: значимые переживания, потребность в коррекции значимых переживаний, повышение самооценки, потребность в оптимизации самооценки, снижение мотивации, потребность в повышении мотивации, потребность в психологической поддержке (но не в конструктивной, а в созерцательно-гуманистической: сопереживание радости, поздравления и т.д.). *Неосновные признаки*: выраженные интенсивные позитивные эмоции, повышение общественной оценки и статуса, болезненное восприятие критики, «открытость» внешнего образа, снижение

помехоустойчивости, ухудшение основной деятельности, расширение жизненных перспектив.

Преимущество поражения перед победой в том, что после поражения психологически легче и естественнее определить свои слабые места и, соответственно, пути, направления дальнейшей работы. Победа, а особенно серия побед, формально не дает человеку материала для дальнейшей работы. Над чем дальше работать, если и так выиграл? В лучшем случае — продолжать в том же духе, тренироваться так же и теми же методами. А для повышения уровня мастерства необходимо постоянно искать и совершенствовать методы тренировок, экспериментировать. Отсутствие изменения целей и средств (в спорте это методы тренировки, отношение к тренировке, отношение к психическому состоянию и т.д.) является остановкой развития, свидетельствует о том, что качественное своеобразие следующего этапа не признано, отрицается спортсменом, поэтому выбор нового пути не сделан, человек не готов к дальнейшему развитию.

Состояние страха. Это состояние может возникнуть после получения травмы, после неудачного выступления, после срыва со снаряда, когда ситуация для спортсмена неизвестна, а также как страх встречи с сильным соперником (бокс, борьба и т.п.). Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества). Страх может соответствовать и не соответствовать степени опасности (Ю.Я. Кисилев, 2002, 2009; Б.Дж. Кретти, 1978).

В книге известного американского психолога Б.Дж. Кретти (1978, с. 126) страхи и опасения спортсменов класси-



фицированы на несколько категорий: 1) личные опасения о результате выступления; 2) социальные последствия результата выступления; 3) боязнь получить травму, мысли о необходимости бросить спорт из-за возраста и аналогичные страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена, и 4) страхи по поводу последствий своей собственной агрессии или агрессии со стороны других.

О.А. Черникова [50], анализируя и обобщая опыт спортсменов самых различных специализаций, показывает, что наиболее часто встречаются следующие страхи, связанные со спортивными действиями: боязнь ответственности за исход соревнований, робость перед ответственной обстановкой на соревнованиях, боязнь показать плохой результат, робость при необычных условиях выполнения спортивных упражнений, испуг при внезапной неудаче (падение, потеря равновесия, внезапный удар), боязнь противника или соперника, боязнь больших напряжений, неуверенность в своих силах, в успехе, страх перед препятствиями (падение, травма и др.). Выявлена зависимость страха от спортивной квалификации: перворазрядники проявляют страх и тревогу в сложных ситуациях чаще, чем мастера спорта.

Страх очень сильно влияет на течение психических процессов. Наблюдается резкое ухудшение или обострение чувствительности, непонимание сути объясняемого, плохая осознанность восприятия. Страх двояко влияет на мыслительные процессы. Очень часто снижается волевая деятельность, человек просто не способен что-либо предпринять, ему трудно заставить себя преодолеть это состояние. Речь в этом состоянии часто путаная, голос дрожит. Страх и тревожность оказывают огромное влияние на

внимание. Как правило, внимание рассеяно, очень сложно сосредоточиться, или наоборот, наблюдается сужение сознания и, соответственно, концентрация внимания на одном объекте (А.О. Прохоров, 1991).

Состояние психического пресыщения. Психическое состояние из ряда подобных утомлению возникает в условиях односторонней спортивной тренировки в ситуациях, не допускающих переключения на другие виды деятельности. К симптомам этого состояния относятся: возбужденность, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции легких и энерготрат. Развитие состояния психического пресыщения проходит определенные фазы: от полной готовности к действию через утрату интереса до состояния отвращения к работе и аффективного взрыва, после которого наступает разрядка и спад возбуждения. Характерным является также эффект «аккумулирования», при котором повторение монотонной работы в схожих условиях вызывает психическое пресыщение значительно раньше [7, с. 12] (Tikhvinskaya, 2007).

Состояние психического перенапряжения. Это состояние, возникающее в результате несоответствия между энергетическими потребностями организма при интенсивной тренировке, соревновании и функциональными возможностями спортсмена, а также в результате чрезмерного и продолжительного психического напряжения в условиях монотонности тренировочных занятий. Общие признаки психического перенапряжения: нарушение сна, соматическая реакция (расстройство функций внутренних органов), депрессивный фон. Г.Д. Горбунов выделяет 3 стадии психического пе-



ренапряжения: нервозность, порочная стеничность, астеничность. Все признаки психического перенапряжения требуют особого внимания в обращении со спортсменом и мягкого тона во избежание конфликта. Для нормализации психического состояния спортсмена необходимо: снизить тренировочные нагрузки, изменить задачи тренировки и соревнований, организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия, физиотерапию, методы психотерапии и врачебного контроля [1, с. 54] (Gorbunov, 2006).

Состояние неуспешности. В практике спорта психолог сталкивается с ситуациями, которые характеризуются следующими фразами спортсменов: «у меня ничего не получается», «у меня это никогда не получится», «правда, я неудачник», «не буду делать, все равно не получится» и т. п. В ответ тренер и друзья заверяют спортсмена в обратном: «ты сможешь», «у тебя получится», «ты отлично подготовлен», «ты сильный», что не меняет реальной ситуации, неуспех и его переживание повторяются.

Здесь мы сталкиваемся не столько с ситуативным переживанием неуспеха, сколько с закрепляющимся переживанием себя как неуспешного. Основная причина — отсутствие положительной обратной связи. Причем если для ребенка важной является положительная обратная связь от взрослых, то по мере взросления все большую важность приобретает положительная обратная связь к самому себе. В случаях, когда механизм положительной обратной связи к себе нарушен, нарушается переживание себя. Субъективно исчезают поводы для переживания себя как успешного.

Состояние неудовлетворенности. Посещает спортсмена, когда он, не смотря на победу, недоволен качеством

своего выступления, или оценками судей, или отношением зрителей и прессы. Является всегда значимым для деятельности спортсмена в связи с такой его личностной характеристикой, как постоянное недовольство собой, и поиском вследствие такого отношения к себе резервов в своем мастерстве, личности, а также — в самой деятельности [3] (Zagaynov, 2010).

Состояние депрессии — аффективное болезненное состояние спортсмена, проявляющееся психическими и физическими расстройствами с отрицательным эмоциональным фоном. Возникает под влиянием спортивных неудач и различных неприятных событий, возможно возникновение функциональной депрессии в рамках нормального психического функционирования. Она характеризуется отрицательными эмоциями, падением мотивации, изменением представлений, пассивностью поведения, равнодушием к результатам соревнований. Возникает необоснованное чувство вины и беспомощности. Резко снижается самооценка. Спортсмен быстро устает, не проявляет инициативы ни в тренировке, ни в соревновании. Результаты резко снижаются. Возможен переход на клинический уровень [5, с. 30] (Safonov, 2004).

Спортсмен в состоянии депрессии испытывает прежде всего тяжелые и мучительные эмоции и переживания. Характерными являются мысли о собственной ответственности за разнообразные неприятные, неудачные, тяжелые события, произошедшие в жизни спортсмена или его близких. Чувство вины за события прошлого и ощущения беспомощности перед лицом жизненных трудностей сочетаются с чувством беспокойства. Причины возникновения депрессивного состояния: перетрени-



ровка, перенапряжение, хроническое переутомление, затянувшаяся психотравмирующая ситуация, горе [2, с. 104] (Grigoryants, 2004).

Неудача в психологии, как правило, анализируется как психическое состояние. Интерпретируют ее обыкновенно с точки зрения теории фрустрации или теории стресса. В обоих случаях подчеркивают субъективное воздействие неудачи, тесно связанное с уровнем притязаний личности. Оценивают это воздействие по психофизиологическим изменениям в организме и на основе самооценки.

Фрустрация возникает при невозможности удовлетворить свои притязания. Понятие уровня притязаний ввел в психологию Курт Левин, определяя его как степень трудности целей, которые мы ставим перед собой. Он зависит от ближайшего социального окружения.

Состояние фрустрации (от лат. обман, тщетное ожидание) — это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели (Н.Д. Левитов, 1964). При этом спортсмен переживает разочарование, раздражение, тревогу, отчаяние. Фрустрация возникает в ситуациях конфликта, когда, например, удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые и труднопреодолимые препятствия (наличие сильного соперника, поломка инвентаря, необъективное судейство и т.п.). Высокий уровень фрустрации дезинтегрирует деятельность и приводит к замещающему поведению: отказу, агрессии по отношению к слабому, переносу интереса на другую деятельность [5, с. 31] (Safonov, 2004).

Основной характеристикой фрустрации является ее эмоциональная окра-

” Уменьшение глубины переживания неудачи может пагубно сказываться на личном опыте спортсмена

Reducing the depth of the experience of failure can adversely affect the personal experience of the athlete

шенность. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды».

Н.Д. Левитов (1967) считает, что фрустрация вызывается «объективными непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи». Состояние фрустрации возникает тогда, когда степень неудовлетворения выше того, что человек может выдержать. Н.Д. Левитов предлагает классификацию видов фрустрации.

1. Стеническое проявление фрустрации — агрессия, фиксация (стереотипность, деятельность по инерции, когда фрустратора больше нет и деятельность беспредметна).

2. Астеническое проявление фрустрации — депрессивное состояние, характеризующееся чувством печали, сознанием неуверенности, бессилия, отчаяния.

В.С. Мерлин (1995) так классифицирует реакции на фрустрацию: 1 — досада на себя, 2 — злость на других, 3 — обесценивание предъявляемой задачи («задача неразрешимая, никто не может придумать ответа»), 4 — тревожность («мне теперь покоя не будет из за этой задачи»), 5 — депрессия.



Уровень фрустрации спортсмена зависит от состояния, в котором он находился до ситуации фрустрации, от силы и субъективной значимости для него самой фрустрации, от личностных особенностей реагирования на жизненные трудности.

Состояние фрустрации рассматривается не только как негативное явление. В поведении многих людей она имеет и конструктивную роль, способствуя достижению цели. Благодаря ее воздействию на психику человека в мотивационной сфере личности нередко доминирующее значение приобретают мотивы достижения.

Конструктивное воздействие фрустрации на человека проявляется в следующем. Происходит интенсификация усилий на пути к достижению цели. У многих людей чем более сложные возникают препятствия, тем активнее происходит мобилизация внутренних резервов для их преодоления. Может происходить замена средств достижения цели и пересмотр предыдущих действий, переоценка всей ситуации, замена цели.

При низком уровне (пороге) сопротивляемости (толерантности) к фрустра-

рации может появиться ее деструктивное воздействие на личность, заключающееся в следующем: нарушение тонкой координации; когнитивная ограниченность, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или другой цели; эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией. С усилением фрустрации происходит генерализация агрессии, усиливается расплывчатость и неуловимость ее источника, проявляются импульсивность и беспорядочные действия [7, с. 6] (Tikhvinskaya, 2007).

Выделяются различные пути выхода из фрустрации.

1. Обход препятствия.
2. Реакция фиксации ошибки (раз за разом повторяет одну и ту же ошибку).
3. Агрессия (по отношению к препятствию, к людям, вызвавшим фрустрацию, смещение агрессии на других или на себя).
4. Замещение цели.
5. Рационализация (попытка объяснить, почему мне не нужна эта цель, раз я не могу ее добиться).
6. Вытеснение (не помним плохое).
7. Уход.

Исследователи фрустрации изучают те трудности, которые являются действительно непреодолимыми препятствиями или преградами, барьерами, оказывающимися на пути к достижению цели, решению задачи, удовлетворению потребности.

Возникновение фрустрации не только обусловлено объективной ситуацией, но и зависит от особенностей личности. Фрустрация у юных спортсменов возникает в виде переживаемого «чувства крушения», когда целенаправленное действие наталкивается на препятствие. Причиной фрустрации может быть неудача

„ Умение работать с переживаниями в послесоревновательный период является дополнительным фактором развития спортсмена
Ability to work with experiences in the post-competition period is an additional factor in the athlete's development



в овладении предметом, неожиданный запрет со стороны взрослого и др. Частые фрустрации ведут к формированию отрицательных черт поведения, агрессивности, повышенной возбудимости.

Состояние фрустрации довольно подробно изучено в экспериментальной психологии и психопатологии. Результаты ряда экспериментов показывают, что фрустрация может проявляться в отказе от данной деятельности, в отступлении перед противником и т.п. Часто в этом состоянии спортсмен оценивает свой результат как неудачу без учета его действительной величины.

Агрессивное поведение является одной из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и тому подобные состояния. Психологически агрессивное поведение выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и тождественности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а также сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением. Агрессивные действия выступают в качестве: 1) средства достижения какой-либо значимой цели; 2) способа психологической разрядки; 3) способа удовлетворения потребностей в самореализации и самоутверждении (А.А. Реан, 1996).

Таким образом, психическое состояние рассматривается как результат целостной приспособительной реакции организма и психики в ответ на изменение внешней и внутренней среды, направленной на достижение полезного результата деятельности и выражающийся в степени мобилизации функциональных возможностей и в ощущениях, чувствах, переживаниях человека. На послесорев-

новательном этапе спортивной деятельности большое значение имеют также переживания — «субъективная» составляющая психического состояния, непосредственная данность человеку его субъективного опыта.

ИСТОЧНИКИ:

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. / 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Советский спорт, 2006. — 296 с.
2. Григорянц И.А. Психические состояния у спортсменов, их диагностика и регуляция. / учеб. пособие. — М.: Флинта: Наука, 2004. — 208 с.
3. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. / Монография. — М.: Советский спорт, 2010. — 232 с.
4. Оболенский Ю.В., Кожевников И.С. [Депрессия как индикатор психики человека](#) // Живая психология. — 2015. — № 1. — с. 83.
5. Сафонов В.К. Переживание как условие самоактуализации в спорте // Психолог. — 2004. — № 8.
6. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. / Метод. пособие. — М., 2010. — 115 с.
7. Тихвинская Е.О. Психология переживания в спорте. / учеб. пособие. — СПб., 2007. — 48 с.
8. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция. / Учеб. пособие. — М.: Советский спорт, 2003. — 64 с.

REFERENCES:

- Gorbunov G. D. (2006). *Psikhopedagogika sporta* [Psychoedagogy of sports] M.: Sovetskiy sport. (in Russian).



Grigoryants I.A. (2004). *Psikhicheskie sostoyaniya u sportsmenov, ikh diagnostika i regulatsiya* [Mental conditions in athletes, their diagnosis and regulation] M.: Flinta: Nauka. (in Russian).

Khekalov E.M. (2003). *Neblagopriyatnye psikhologicheskie sostoyaniya sportsmenov. Ikh diagnostika i regulatsiya* [Unfavorable psychological conditions of athletes. Their diagnostics and regulation] M.: Sovetskiy sport. (in Russian).

Obolonskiy Yu.V., Kozhevnikov I.S. (2015). *Depressiya kak indikator psikhiki cheloveka* [Depression as an indicator of a person's psyche]. *Living psychology*. (1). 83. (in Russian).

Safonov V.K. (2004). *Perezhivanie kak uslovie samoaktualizatsii v sporte* [Experience as a condition of self-actualization in sport]. *Psychologist*. (8). (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).

Tikhvinskaya E.O. (2007). *Psikhologiya perezhivaniya v sporte* [Psychology of experience in sports] SPb.. (in Russian).

Zagaynov R.M. (2010). *Krizisnye situatsii v sporte i psikhologiya ikh preodoleniya* [Crisis situations in sports and psychology of their overcoming]

in sport and the psychology of overcoming them] M.: Sovetskiy sport. (in Russian).

Сведения об авторах:

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

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

