

DOI 10.15826/spp.2022.1.21
УДК 159.923.3

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)

А. И. Харитонов

Федеральное автономное учреждение Министерства обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии», Москва, Россия

Аннотация. В статье представлена разработанная программа развития профессионального мастерства спортсменов в подготовке к соревновательной деятельности и доказана ее эффективность. Данная программа состоит из диагностического, образовательного, консультативного и коррекционно-развивающего этапов. При этом она направлена на повышение уровня профессионального мастерства спортсменов, с целью воздействия на компоненты личностного потенциала и снижения уровня напряженности. В ходе реализации программы у спортсменов в экспериментальной группе удалось развить компоненты личностного потенциала, связанные с пониманием целевых установок в жизни и большей осмысленностью происходящего, более рациональным подходом к жизненным обстоятельствам. Кроме того, повысилась способность к формированию адекватных стратегий совладания с жизненными и профессиональными трудностями, а также проявился более позитивный подход во взаимодействии с окружающими. Изменения структуры личностного потенциала спортсменов привели к формированию более адаптивных и адекватных условиям деятельности типов профессионального мастерства. В распределении доминируют включенный и позитивный типы, что является предпосылкой к достижению более высоких результатов в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: профессиональное мастерство, компоненты личностного потенциала, осмысленность, независимость, включенность, интернальность, позитивность.

Для цитирования: Харитонов А. И. Программа развития профессионального мастерства спортсменов (по результатам эмпирического исследования) // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 47–59.

THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF ATHLETES PROFESSIONAL SKILLS (BASED ON THE EMPIRICAL STUDY RESULTS)

A. I. Kharitonova

Federal Autonomous Institution of the Ministry of Defense of the Russian Federation “Central Sports Club Army”, Moscow, Russia

Abstract. The article presents the developed program for the development of professional skills of athletes in preparation for competitive activities, the effectiveness is proved. This program consists of diagnostic, educational, advisory and correctional-developmental stages and is aimed at improving the level of athletes professional skills, in order to influence the components of personal potential and reduce the level of tension. During the implementation of the program, the athletes in the experimental group managed to develop components of personal potential associated with an understanding of the goals in life and a greater sense of what is happening, a more rational approach to life circumstances. In addition, the ability to form adequate coping strategies with life and professional difficulties has increased, as well as a more positive approach in interacting with others. Changes in the structure of the personal potential of athletes have led to the formation of more adaptive and adequate types of professional skills to the conditions of activity. The distribution is dominated by the included and positive types, which is a prerequisite for achieving higher results in competitive activity.

Key words: professional skill, components of personal potential, meaningfulness, independence, inclusiveness, internality, positivity, included type.

For citation: Kharitonova A. I. The program for the development of athletes professional skills (based on the empirical study results)// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No. 1. P. 47–59.

Введение. Спорт высших достижений – это особый мир. И в нём действуют иные карьерные закономерности и ограничения. Особенности подготовки к соревнованиям и собственно соревновательная борьба сами по себе могут выступать значимым фактором мобилизации всего потенциала спортсмена. Основным показателем высшего спортивного мастерства является наличие устойчивых, стабильных и высоких результатов, которые определяют успешность и продуктивность профессиональной деятельности спортсмена, а также гарантируют ему постоянное место в сборной команде страны и участие в соревнованиях международного уровня [9, 19, 22]. Стремление спортсмена повысить свое мастерство и развить необходимые личностные качества поможет обеспечить достаточный уровень готовности к соревновательной деятельности [3, 20, 21].

Высокий уровень мастерства профессионального спортсмена, то есть стабильно хорошее выступление на стартах международного уровня, зависит, конечно, от опытности спортсмена, но и от его психологической подготовки [16], поэтому возникает необходимость

в психологическом обеспечении и в разработке специальных комплексных программ воздействия, обеспечивающих спортсменам высокий результат в ответственных соревнованиях.

Г. Д. Горбунов рассматривает «психологическое обеспечение как комплекс мероприятий, включающих: психодиагностику, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическую подготовку, ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена» [5, с. 30].

А. Б. Бгуашев, Ю. А. Иоакимиди и Н. В. Карягина представили авторскую методику по формированию установок на достижение спортивного мастерства [1].

Комплекс мер по повышению психологической готовности профессиональных спортсменов к длительному соревновательному периоду описан Л. Г. Уляевой [18].

Н. Л. Высочиной разработана система психологической коррекции личности спортсмена на основе управления комплексом основных психологических факторов [2].

М. С. Севостьянова и И. О. Логинова доказали эффективность авторской программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов [15].

М. В. Китаевой представлено пособие по созданию модели использования тренером психологических ресурсов спортсмена для формирования психологии победителя [6].

Л. Г. Майдокина, А. В. Кокурин и Р. В. Корнишина создали и апробировали специальную программу психологической подготовки борцов к стартам международного уровня. Данная программа направлена на формирование у спортсменов знаний психологических основ спортивной тренировки и развитие наиболее значимых для них психологических качеств [10].

Цель исследования – доказать эффективность разработанной программы развития профессионального мастерства спортсменов.

Материал был представлен в диссертационном исследовании «Личностный потенциал спортсменов как детерминанта профессионального мастерства» [21].

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие профессиональные спортсмены: женская сборная команда России по самбо. Общая выборка эксперимента составила 30 спортсменов в возрасте от 21 до 35 лет. Из них 13 мастеров спорта, 9 мастеров спорта международного класса и 8 заслуженных мастеров спорта.

Диагностическое исследование проводилось с помощью следующего комплекса методик: самоактуализационный тест (САТ) [4], уровень субъективного контроля (в адаптации Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной, А. М. Эткинда) [12], тест жизнестойкости (С. Мадди / Д. А. Леонтьев) [8], тест смысложизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев) [7], тест-опросник самооэффективности Дж. Маддукса и М. Шерера (модификация Л. Бояринцевой, Р. Кричевского) [11], тест общей самооэффек-

тивности Р. Шварцера и М. Ерусалема (в адаптации В. Ромека) [14], анкета оценки психоэмоционального состояния СОПАС-8 (в адаптации В. Ф. Сопова) [17], методика определения нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз» [13].

Компоненты личностного потенциала спортсменов получены методом факторного анализа эмпирических результатов диагностики; с помощью кластерного анализа были выделены типы профессионального мастерства и уровни психического напряжения; для сравнения динамики компонентов личностного потенциала в экспериментальной группе использовался дисперсионный анализ путем выделения F – критерия Фишера; значимость различий между показателями в экспериментальной и контрольных группах оценивалась путем статистического критерия χ^2 К. Пирсона, значимость различий на уровне $p < 0,01$.

Испытуемые были поделены на экспериментальную и контрольную группу методом парного отбора с последующей рандомизацией – таким образом, группы оказались эквивалентными по всем значимым для исследования признакам – полу, возрасту и профессиональной подготовке. Каждая группа состояла из 15 человек.

Экспериментальное исследование было реализовано по плану для двух рандомизированных групп с предварительным и итоговым тестированием. Реализация разработанной программы развития профессионального мастерства спортсменов проходила в период подготовки к соревнованиям.

Программа развития профессионального мастерства спортсменов (таблица 1) состоит из четырех этапов: диагностического, просветительского, консультативного и коррекционно-развивающего и направлена на повышение уровня профессионального мастерства спортсменов, с целью оказать воздействие на компоненты личностного потенциала и снизить уровень напряжения.

В качестве *независимой переменной* в исследовании выступает программа развития профессионального мастерства спортсмена в подготовке к соревнованиям.

Зависимую переменную составили компоненты личностного потенциала спортсмена, а также характеристики выраженности психического напряжения.

Таблица 1

Тематический план работы со спортсменами

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел 1. Психологическая диагностика*		
1–3	Личностный потенциал спортсменов	
4	Психические состояния спортсменов	
	Итого:	2 часа

Продолжение таблицы 1

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел 2. Психологическое просвещение* (групповые занятия)		
<i>Тема 1. Мета-детерминанты профессионального мастерства спортсменов:</i>		
5–8	Факторы внешней среды, влияющие на достижение результатов в спортивной деятельности; внешняя мотивация спортсмена	2
<i>Тема 2. Интер-детерминанты профессионального мастерства:</i>		
9–14	Психологические особенности тренировочных нагрузок и подготовки к соревнованиям	3
<i>Тема 3. Интра-детерминанты профессионального мастерства:</i>		
15–46	Личностный потенциал спортсменов как детерминанта профессионального мастерства; идеальная модель профессионального мастерства; психические состояния в период подготовки к соревнованиям и проблемы возникновения неуверенности в успехе	16
	Итого:	21 час
Раздел 3. Психологическое консультирование** (индивидуальные и групповые занятия)		
<i>1. Подготовка к соревнованиям</i>		
от 2 до 15 занятий	Работа по формированию адекватного отношения к соревнованиям, соревновательной цели и общей установки на выступление; создание и использование ритуала соревновательного поведения	15
<i>2. Развитие личностного потенциала</i>		
от 2 до 15 занятий	Психологическое консультирование по итогам диагностики; воздействие на компоненты личностного потенциала	15
<i>3. Консультирование для тренерского состава</i>		
	Консультирование по запросу	10
	Итого:	40 часов

Окончание таблицы 1

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел 4. Коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные и групповые занятия) Согласно индивидуальным планам		
<i>1. Проведение коррекционных и развивающих занятий**</i>		
от 2 до 15 занятий	Индивидуальная работа по результатам исследования и по запросу; коррекционно-развивающие занятия по развитию профессионального мастерства; коррекция соревновательных ситуаций; психотехнические игры и упражнения	15
<i>2. Психорегулирующие тренировки*</i>		
от 2 до 15 занятий	Психомышечные тренировки; идеомоторные тренировки; ментальные тренировки; саморегуляция; гетерорегуляция	7,5
<i>3. Релаксационные занятия*</i>		
от 2 до 15 занятий	Аутогенные тренировки; релаксация; расслабление; мобилизация	7,5
	Итого:	30 часов
Раздел 5. Проверка эффективности работы по программе* (психологическая диагностика)		
47–49	Личностный потенциал спортсменов	
50	Психические состояния спортсменов	
	Итого:	2 часа
	Итого по программе:	95 часов

Примечание: * - одно занятие занимает 30 минут; ** - одно занятие занимает 1 час

Результаты исследования и их обсуждение. До реализации программы развития профессионального мастерства спортсменов выраженность компонентов личностного потенциала значимо не отличалась в экспериментальной и контрольной группах (рисунок 1). При этом в экспериментальной группе наблюдается выраженность выше среднего показателя интернальности, средний уровень независимости и включенности, ниже среднего уровень показателей осмысленности и позитивности.

В целом такие показатели свидетельствуют о трудностях в преодолении стрессовых ситуаций, недостаточном развитии способностей формировать эффективные копинг-стратегии, погруженности в себя и собственные проблемы, среднем уровне позитивности в отношениях и высокой интернальности.

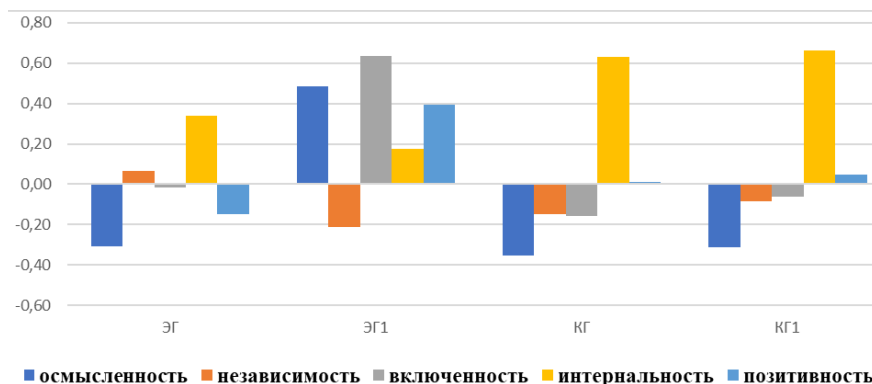


Рисунок 1. Динамика изменений компонентов личностного потенциала спортсменов

Примечание:

ЭГ – экспериментальная группа до воздействия;

ЭГ1 – экспериментальная группа после воздействия;

КГ – контрольная группа до воздействия;

КГ1 – контрольная группа после воздействия

После реализации программы в экспериментальной группе значительно повысились показатели по следующим компонентам: осмысленность жизненных ситуаций, включенность в деятельность и позитивность, по показателям интернальности и независимости значимых изменений не выявлено.

Полученные результаты подтверждаются дисперсионным анализом (таблица 2).

Таблица 2

Результаты дисперсионного анализа

	Сумма квадратов	ст. св.	Средний квадрат	F	Значимость
осмысленность* Между группами (Совместно)	7,797	3	2,599	3,1041	,026
Внутри групп	24,203	29	,919		
Всего	32,000	32			

Окончание таблицы 1

		Сумма квадратов	ст. св.	Средний квадрат	F	Значимость
независимость * группа	Между группами (Совместно)	14,172	3	2,391	1,258	,724
	Внутри групп	17,828	29	1,031		
	Всего	32,000	32			
включенность * группа	Между группами (Совместно)	8,238	3	4,126	2,8844	,031
	Внутри групп	23,762	29	1,030		
	Всего	32,000	32			
интернальность * группа	Между группами (Совместно)	12,117	3	0,706	1,6409	,706
	Внутри групп	19,883	29	,608		
	Всего	32,000	32			
позитивность * группа	Между группами (Совместно)	8,138	3	3,194	2,7292	,041
	Внутри групп	23,419	29	1,041		
	Всего	32,000	32			

Распределение типов профессионального мастерства до проведения экспериментальных процедур в экспериментальной и контрольной группах было идентичным (Рисунок 2).

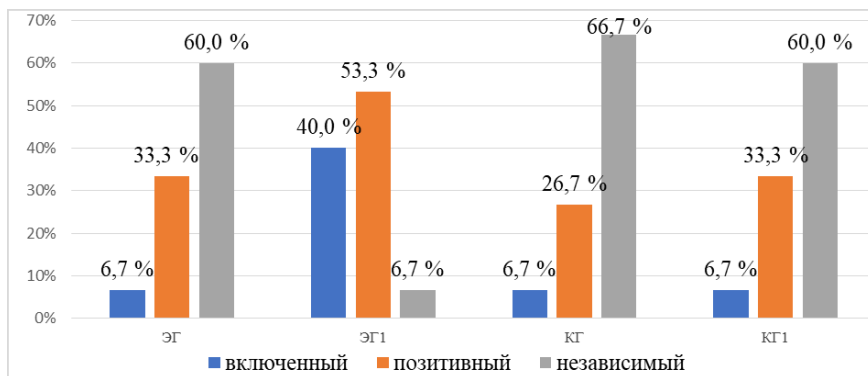


Рисунок 2. Динамика распределения типов профессионального мастерства в группах

Таким образом, данные показатели свидетельствуют, что у спортсменов в экспериментальной группе проявился более позитивный подход в отношениях с окружающими, достаточная осмысленность целей деятельности, умение преодолевать жизненные ситуации, формировать собственные цели и эффективные стратегии копинг-поведения.

Для проверки психического состояния и степени устойчивости к стрессу у спортсменов были проведены замеры на определение уровня психического напряжения по методикам оценки психоэмоционального состояния и нервно-психической устойчивости, риска и дезадаптации в стрессе.

Уровень психического напряжения спортсменов до экспериментального воздействия показал идентичность в двух группах по указанным показателям (рисунок 3). Представленное распределение испытуемых по уровням проявления напряжения позволяет наблюдать амбивалентность в реакции спортсменов на стрессовую ситуацию, когда доминирует либо низкий уровень напряжения, либо высокий уровень. Такая реакция не является адекватной и показывает либо сильный стресс, либо нежелание серьезно относиться к возникшим угрозам и опасностям.

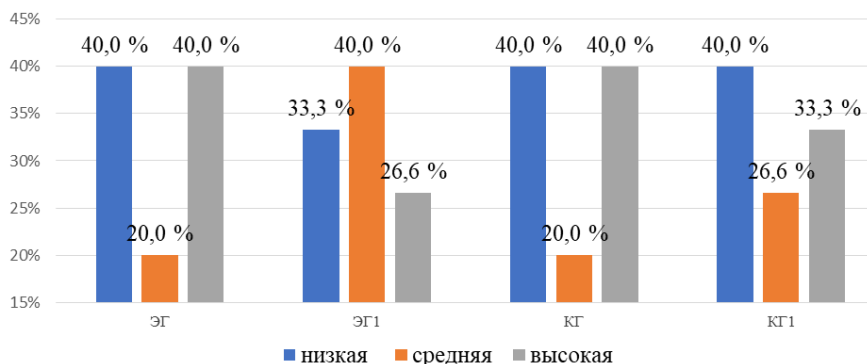


Рисунок 3. Динамика уровня психического напряжения у спортсменов

После реализации программы в распределении спортсменов наблюдаются значительные изменения, касающиеся экспериментальной группы. Изменения в личностном потенциале привели к снижению количества проявляющих низкий уровень напряжения с 40 % до 33,3 %, и снижению имеющих высокие показатели напряжения с 40 % до 26,6 %. При этом значительно выросло число спортсменов, имеющих средний уровень напряжения – с 20 % до 40 %. Такое распределение является значительно более адекватным ситуации и позволяет участникам исследования более эффективно преодолевать возникающие стрессовые условия и достигать результатов в спортивной деятельности.

Эффективность программы развития профессионального мастерства спортсменов также можно оценить, сравнив результаты соревновательной деятельности спортсменов (таблица 3).

Таблица 3

Результаты по соревнованиям (человек)

соревнования	экспериментальная			контрольная		
	1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место
Чемпионат мира	3			1		1
Кубок мира	3	1		1	1	
Кубок России		1		1		
Всего:	6	2	0	3	1	1

Выводы. В процессе исследования была доказана эффективность разработанной программы развития профессионального мастерства спортсменов. Результат программы проявлялся в изменении, которое произошло в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой:

1. У спортсменов в экспериментальной группе удалось развить компоненты личностного потенциала, связанные с пониманием целевых установок в жизни и большей осмысленностью происходящего, более рациональным подходом к жизненным обстоятельствам. Кроме того, повысилась способность к формированию адекватных стратегий совладания с жизненными и профессиональными трудностями, а также проявился более позитивный подход во взаимодействии с окружающими;

2. Изменения структуры личностного потенциала спортсменов привели к формированию более адаптивных и адекватных условиям деятельности типов. В распределении доминируют включенный и позитивный типы, что является предпосылкой к достижению более высоких результатов в соревновательной деятельности;

3. Таким образом, проведенное исследование свидетельствует, что программа развития профессионального мастерства спортсмена в подготовке к соревнованиям позволяет эффективно развивать личностный потенциал спортсменов, обеспечивает снижение психического напряжения, способствует достижению высоких результатов в соревновательной деятельности, что в свою очередь приводит к повышению уровня профессионального мастерства.

Список литературы

1. Бгуашев, А. Б., Иоакимиди, Ю. А., Карягина, Н. В. Развитие установки на достижение спортивного мастерства как основы профессионального роста занимающихся спортивным ориентированием // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 5(84). С. 211–215.

2. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография. М.: Спорт, 2021. 304 с.
3. Гайдамашко, И. В., Бабичев, И. В. Особенности конструктивной я-концепции и условия ее формирования у юных спортсменов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: педагогика и психология. 2021. 1(54). С. 6–13.
4. Гозман, Л. Я., Кроз, М. В., Латинская, М. В. Самоактуализационный тест. М.: Российское педагогическое агентство, 1995. 43 с.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта. 3-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2007. 296 с.
6. Кигаева, М. В. Психология победы в спорте: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 203 с.
7. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
8. Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
9. Логинова, И. О., Севостьянова, М. С. Особенности устойчивости жизненного мира спортсменов сборных команд России с различными сочетаниями показателей спортивной результативности и психической адаптации // Спортивный психолог. 2017. № 3(46). С. 9–14.
10. Майдокина, Л. Г., Кокурин, А. В., Корнишина, Р. В. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе высшего спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 59–61.
11. Митина, Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности: учебно-методическое пособие. 2-е изд., стер. Москва: Издательство МПСИ; Воронеж: МО-ДЭК, 2003. 400 с.
12. Опросник «Уровень субъективного контроля» // Энциклопедия психодиагностики URL: [Pslab.info/Опросник_ «Уровень_ субъективного_ контроля»](http://Pslab.info/Опросник_«Уровень_субъективного_контроля») (дата обращения: 10.03.2020).
13. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ–М», 2009. 672 с.
14. Ромек, В. Г. Психологические особенности уверенной в себе личности // Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб. пособие. М.: Гардарики, 1999. С. 207–226.
15. Севостьянова, М. С., Логинова, И. О. Опыт реализации программы психологического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России // Современные вопросы биомедицины. 2018. Т. 2. № 4(5). С. 208–217.
16. Сивицкий, В. Г., Уляева, Л. Г. Формы организации психологической подготовки спортсменов: опыт работы психологов // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2015. № 2. С. 50–64.
17. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие для студентов вузов физкультур. профиля / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. М.: Трикта: Акад. Проект, 2005 (Киров: ОАО Дом печати – Вятка). 126 с.
18. Уляева, Л. Г. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации. Учебно-методическое пособие. М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. 176 с.
19. Харитонова, А. И. Влияние характеристик личностного потенциала спортсменов – единоборцев на показатели психического перенапряжения в стрессовой ситуации // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2019. № 3(90). С. 80–84.
20. Харитонова, А. И., Кидинов, А. В. Взаимосвязь личностного потенциала спортсменов и их профессионального мастерства // Человеческий капитал. 2021. № 8(152). С. 142–148.
21. Харитонова, А. И. Личностный потенциал спортсменов как детерминанта профессионального мастерства: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Мытищи, 2021. 206 с.

22. Юсупова, О. В., Воронин, А. Д. Спортивное мастерство в единоборствах: к уточнению педагогического содержания понятия // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2018. № 3(39). С. 150–159.

References

1. Bguashev, A. B., Ioakimidi, YU. A., Karyagina, N. V. (2020). Razvitie ustanovki na dostizhenie sportivnogo masterstva kak osnovy`nogo rosta zanimayushhixsya sportivny`m orientirovaniem [Development of the mindset to achieve sportsmanship as the basis for professional growth of orienteering enthusiasts]. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya* [The world of science, culture, education]. 5 (84), 211–215. (In Russian).
2. Vysochina, N. L. (2021). Psihologicheskoe obespechenie podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: monografiya [Psychological support for the training of athletes in Olympic sports: monograph]. Sport Publ. (In Russian).
3. Gaidamashko, I. V., Babichev, I. V. (2021). Osobennosti konstruktivnoj ya-koncepcii i usloviya ee formirovaniya u yunyh sportsmenov [Features of the constructive self-concept and conditions for its formation in young athletes]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of the Tver State University. Series: Pedagogy and psychology]. 1 (54). 6–13. (In Russian).
4. Gozman, L. Ja., Kroz, M. V., Latinskaya, M. V. (1995). Samoaktualizacionnyj test [Self-Actualization Test]. Russian Pedagogical Agency. (In Russian).
5. Gorbunov, G. D. (2007). Psikhopedagogika sporta [Psychopedagogy of sports]. (3th ed). Soviet sport. (In Russia).
6. Kitaeva, M. V. (2006). Psikhologiya pobedy v sporte: uchebnoye posobiye [Psychology of victory in sports: a study guide]. Feniks Publ. (In Russian).
7. Leontyev, D. A. (2000). Test smyslozhiznennyh orientacij [Life-Sense Orientation Test]. (2th ed). Sense. (In Russian).
8. Leontyev, D. A., Rasskazova, E. I. (2006). Test zhiznestojkosti [Resilience test]. Sense. (In Russian).
9. Loginova, I. O., Sevostyanova, M. S. (2017). Osobennosti ustojchivosti zhiznennogo mira sportsmenov sbornyh komand Rossii s razlichnymi sochetanijami pokazatelej sportivnoj rezultativnosti i psihicheskoj adaptacii [Features of stability of the life-world of athletes of national teams of russia with various combinations of indicators of sports effectiveness and mental adaptation] // *Sportivnyi Psikholog* [Sports Psychologist]. 3 (46). 9–14. (In Russian).
10. Maydokina, L.G., Kokurin, A.V., Kornishina, R.V. (2018). Psikhologicheskaya podgotovka borczov greko-rimskogo stilya na etape vysshego sportivnogo masterstva [Elite greco-roman wrestlers mental conditioning model]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture]. 6. 59–61. (In Russian).
11. Mitina, L. M. (2003). Psikhologiya razvitiya konkurentosposobnoj lichnosti [Psychology of the development of a competitive personality]. (2th ed). MPSI Publ. (In Russian).
12. Oprosnik «Uroven subyektivnogo kontrolya». Entsiklopediya psikhodiagnostiki [Questionnaire “Level of subjective control”. Encyclopedia of Psychodiagnostics] URL: PsyLab.info/Опросник_«Уровень_субъективного_контроля».
13. Raygorodskiy, D. YA. (2009). Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy: uchebnoye posobiye [Practical psychodiagnostics. Methods and tests: study guide]. Publishing House “BAHRAKH-M”. (In Russian).
14. Romek, V. G. (1999) Psikhologicheskiye osobennosti uverennoj v sebe lichnosti [Psychological features of a self-confident person]. *Sotsialnaya psikhologiya lichnosti v voprosakh i otvetakh: ucheb. Posobiye* [Social psychology of personality in questions and answers: textbook. Allowance]. Gardariki. 207–226. (In Russian).
15. Sevostyanova, M. S., Loginova, I. O. (2018). Opyt realizacii programmy psikhologicheskogo obespecheniya professionalnoj uspešnosti sportsmenov sportivnyh

sbornyh komand Rossii [Experience of the psychological support programm for the growth of professional success of athletes of russia's national teams' implementation]. *Sovremennyye problemy biomeditsiny* [Modern issues of biomedicine]. T. 2. 4 (5). 208–217. (In Russian).

16. Sivitsky, V. G., Ulyaeva, L. G. (2015). *Formy organizatsii psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov: opyt raboty psikhologov* [Forms of organization psychological preparation of athletes: the experience of psychologists]. *Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologo-pedagogicheskiye nauki* [Bulletin of the Pskov State University. Series: Psychological and pedagogical sciences]. 2. 50–64. (In Russian).

17. Sopov, V. F. (2005). *Psikhicheskiye sostoyaniya v napryazhennoy professionalnoy deyatel'nosti: ucheb. posobiye dlya studentov vuzov fizkul'tury profil* [Mental states in intense professional activity: textbook. allowance for students of physical culture universities. profile]. Ros. State. Univ. Culture, sports and tourism. Tricksta: Acad. Project. (In Russian).

18. Ulyaeva, L. G. (2020) *Kompleksnaya metodika povysheniya psikhologicheskoy gotovnosti sportsmenov v period sorevnovatelnoy deyatel'nosti: metodicheskiye rekomendatsii* [A comprehensive methodology for increasing the psychological readiness of athletes during the period of competitive activity: methodological recommendations]. Teaching aid. LLC “Trading House “Soviet Sport”. (In Russian).

19. Kharitonova, A. I. (2019). *Vliyaniye kharakteristik lichnostnogo potentsiala sportsmenov – edinoborcev na pokazateli psikhicheskogo perenapryazheniya v stressovoy situatsii* [Influence of personal potential of athletes on quality of overcoming of mental stress in stressful situations]. *Sovremennaya nauka: aktualnyye problemy teorii i praktiki. Seriya: Poznaniye* [Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Cognition]. 3 (90). 80–84. (In Russian).

20. Kharitonova, A. I., Kidinov, A. V. (2021). *Vzaimosvyaz lichnostnogo potentsiala sportsmenov i ikh professionalnogo masterstva* [The relationship between the athletes personal potential and their professional skills]. *Chelovecheskiy kapital* [Human capital]. 8 (152). 142–148. (In Russian).

21. Kharitonova, A. I. (2021). *Lichnostnyj potentsial sportsmenov kak determinanta professionalnogo masterstva* [Personal potential of athletes as a determinant of professional skill]. Candidate dissertation, Mytishchi. (In Russian).

22. Yusupova, O. V., Voronin, A. D. (2018). *Sportivnoe masterstvo v edinoborstvakh: k utochneniyu pedagogicheskogo soderzhaniya ponyatiya* [Sports skills in martial arts]. *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. Seriya: Psikhologo-pedagogicheskiye nauki* [Bulletin of the Samara State Technical University. Series: Psychological and pedagogical sciences]. 3 (39). 150–159. (In Russian).

Информация об авторе / Informstion about the author

Харитоновна Анна Игоревна – магистр психологии и физической культуры. Тренер спортивной команды по дзюдо, самбо и тхэквондо ФАУ МО РФ «Центральный спортивный клуб Армии»; kharitosha85@mail.ru

Kharitonova Anna Igorevna – master of psychology and physical culture. Coach of the sports team in judo, sambo and taekwondo of the Federal Autonomous Institution of the Ministry of Defense of the Russian Federation “Central Sports Club Army”; kharitosha85@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 13.02.2022