

Научная статья

УДК 159.9

DOI: 10.20323/1813-145X-2025-2-143-161

EDN: HFBGYQ

### Специфика психологической подготовки хоккеистов подросткового возраста

Артём Евгеньевич Арсеньев<sup>1</sup>, Лариса Анатольевна Огородникова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико-биологических основ спорта и теории физической культуры, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского. 150000, г. Ярославль, ул. Республиканская, 108/1

<sup>2</sup>Кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского. 150000, г. Ярославль, ул. Республиканская, 108/1

<sup>1</sup>arseniy81@mail.ru, <https://orcid/0009-0005-5176-3723>

<sup>2</sup>laran28@mail.ru, <https://orcid/0000-0002-1406-3673>

**Аннотация.** В статье представлены результаты эмпирического исследования предстартовых состояний хоккеистов младшего подросткового возраста с игровым стажем 4 года. В исследовании в качестве испытуемых участвовали хоккеисты подросткового возраста (11–12 лет) в количестве 50 человек. Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 25 человек в каждой. Первичное исследование показало наличие значительных психологических проблем у молодых хоккеистов, связанных повышенной тревожностью, переоценкой возможностей потенциального противника накануне игры, ожиданием осуждения от значимых людей, низкой игровой мотивацией. В исследовании применялись валидные и надёжные методики, выбранные с учётом специфики подросткового возраста: опросник «Оценка спортсменом условий эффективной тренировки» Б. Дж. Кретти; тест отношения к предстоящему соревнованию Ю. Л. Ханина; шкала самооценки соревновательной личностной тревоги Ю. Л. Ханина.

Сходные результаты в контрольной и экспериментальной группе были установлены по всем изучаемым параметрам, негативно влияющим на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Нами была использована программа формирования оптимального предстартового состояния, включающая некоторые изменения в тренировочном процессе: проведение открытых тренировок с приглашением в качестве зрителей родителей и друзей игроков, индивидуальные беседы с тренером и развивающие занятия, которые проводились с экспериментальной группой игроков в течение 4-х месяцев. В контрольной группе никаких изменений не производилось. Итоговая диагностика показала, что в контрольной группе неблагоприятные предстартовые состояния остались на прежнем уровне.

В экспериментальной группе диагностирована статистически достоверная положительная динамика, проявившаяся в повышении уверенности в своих силах, снижении тревожности перед игрой и страха перед соперником, формировании продуктивной игровой мотивации, более успешном игровом взаимодействии. Примененная программа позволила стабилизировать эмоциональное состояние хоккеистов-подростков экспериментальной группы и приблизить их к оптимальному предстартовому состоянию.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка в спорте; психологическая готовность спортсмена; эмоциональное состояние; хоккеисты; подростковый возраст; предстартовое состояние; мотивация; стрессоустойчивость

**Для цитирования:** Арсеньев А. Е., Огородникова Л. А. Специфика психологической подготовки хоккеистов подросткового возраста // Ярославский педагогический вестник. 2025. № 2 (143). С. 161–173. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2025-2-143-161>. <https://elibrary.ru/HFBGYQ>

Original article

### The specifics of psychological training of teenage hockey players

Artyom E. Arsenyev<sup>1</sup>, Larisa A. Ogorodnikova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Candidate of pedagogical sciences, associate professor at department of biomedical foundations of sports and theory of physical culture, Yaroslavl state pedagogical university named after K. D. Ushinsky. 150000 Yaroslavl, Respublikanskaya st., 108/1

<sup>2</sup>Candidate of psychological sciences, associate professor at department of general and social psychology, Yaroslavl state pedagogical university named after K. D. Ushinsky. 150000 Yaroslavl, Respublikanskaya st., 108/1

<sup>1</sup>arseniy81@mail.ru, <https://orcid/0009-0005-5176-3723><sup>2</sup>laran28@mail.ru, <https://orcid/0000-0002-1406-3673>

**Abstract.** The article presents the results of the empirical study of the pre-start conditions of hockey players of younger adolescence with 4 years of playing experience. The initial study showed the presence of significant psychological problems in young hockey players associated with increased anxiety, overestimation of the capabilities of a potential opponent on the eve of the game, expectation of condemnation from significant people, low game motivation. The study used valid and reliable methods selected taking into account the specifics of adolescence. Similar results in the control and experimental groups were established for all studied parameters that negatively affect the effectiveness of training and competitive activities. We used a program for the formation of an optimal pre-start state, which includes some changes in the training process: conducting open training sessions with the invitation of parents and friends of the players as spectators, individual conversations with the coach and educational classes that were conducted with an experimental group of players for 4 months. Exercises selected taking into account the age of the hockey players were used in the classes, aimed at reducing pre-start anxiety. We used breathing exercises, elements of self-massage, exercises for muscle relaxation, affirmations for successful performance in the game, and etc. No changes were made in the control group. The final diagnosis showed that in the control group, unfavorable pre-start conditions remained at the same level. In the experimental group, statistically significant positive dynamics was diagnosed, manifested in increased self-confidence, reduced anxiety before the game and fear of the opponent, the formation of productive gaming motivation, and more successful gaming interaction. The applied program made it possible to stabilize the emotional state of teenage hockey players in the experimental group and bring them closer to the optimal pre-start state.

**Key words:** psychological preparation in sports; psychological readiness of an athlete; emotional state; hockey players; teenage; pre-start state; motivation; stress resistance

**For citation:** Arsenyev A. E., Ogorodnikova L. A. The specifics of psychological training of teenage hockey players. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2025; (2): 161-173. (In Russ.). <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2025-2-143-161>. <https://elibrary.ru/HFBGYQ>

## Введение

Спортивная деятельность является сложной специфичной деятельностью человека, предполагающей высочайшее физическое и психическое напряжение, выявление резервных возможностей организма и нацеленность на максимальный результат. Психология физической культуры и спорта – сравнительно молодые разделы психологической науки, тем не менее, первый же конгресс спортивных психологов, состоявшийся в 1965 году благодаря инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме, был посвящён в частности проблеме профилактики психопатологий у спортсменов. Как тренировки, так и соревнования происходят в экстремальных и стрессогенных условиях, что предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности спортсмена. Спортивный результат наряду с физической, технической и тактической подготовкой во многом зависит от психологической готовности спортсмена, причём зачастую именно этот фактор становится решающим. В последнее время спортивные психологи уделяют повышенное внимание разработке технологий психической подготовки высококвалифицированных спортсменов (И. В. Бабичев, Т. И. Башлакова-Николаева, М. Д. Бугунов, М. М. Иванова, Е. П. Ильин, С. А. Лубшев, О. А. Попова,

И. М. Смокотнина, И. В. Тюрина и другие). В частности рассмотрением проблемы психологической готовности спортсменов-хоккеистов занимались такие авторы, как Г. А. Кузьменко, А. С. Кусакин, С. В. Малинина, М. В. Николаев и другие.

Особое значение это имеет в случае молодых спортсменов без достаточного опыта соревновательной деятельности. Неблагоприятные эмоциональные состояния накануне и в процессе соревнований у спортсменов-подростков способны свести к нулю уровень подготовки, достигнутый в результате длительных тренировок. Кроме того специфика физического и психического развития в подростковом возрасте, гормональная перестройка организма, нестабильность эмоциональной сферы подростка, переживание пубертатного кризиса становятся дополнительным фактором риска наряду с неопытностью начинающих спортсменов. К сожалению, институт спортивных психологов в детско-юношеском спорте представлен недостаточно, функции психолога-консультанта вынужден принимать на себя тренер. В связи с этим нам представляется актуальным рассмотрение проблемы психологической подготовки молодых спортсменов, выявление простых и надёжных способов управления психическим состоянием спортсмена-подростка, которые могут быть использованы тренерами.

### Теоретические основы исследования

Под психологической подготовкой в спорте принято понимать процесс практического применения средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена [Высочина, 2021]. В спорте высших достижений используются психологические, психотерапевтические, психокоррекционные методы, разработанные для взрослых спортсменов. С точки зрения А. М. Бекбулатовой, разработка валидных и надёжных методов психологической подготовки в спорте предполагает:

- психодиагностику личностных особенностей (темперамента, характера, мотивации, самооценки, уровня притязаний) и социально психологических особенностей команды (психологический климат, структура и динамика межличностных отношений);
- прогностический анализ максимальных физических и психических возможностей спортсмена;
- диагностику и регуляцию психических состояний спортсмена;
- выявление средств достижения оптимальной психической работоспособности;
- определение и обоснование средств реабилитации после большой физической и психической нагрузки в рамках тренировок и соревнований [Бекбулатова, 2022].

В. Ф. Сопов рассматривает психологическую подготовленность как систему, включающую свойства личности, психические процессы и функции, обеспечивающие овладение техникой и тактикой вида спорта, от которых, в свою очередь, зависит психологическая подготовленность спортсмена, а также стабильные психические состояния [Сопов, 2013].

По мнению А. Е. Ловягиной, наиболее важны для формирования технико-тактической подготовленности сенсорно-перцептивные процессы, attentionные способности, мнемические способности, особенности представления, воображения и мышления [Ловягина, 2024]. Другими словами, важны те когнитивные процессы и функции, которые обеспечивают восприятие игровой ситуации и принятие решения. В ходе реализации тактического действия на этапе восприятия игровой ситуации определяющими становятся сенсорно-перцептивные и attentionные способности. Специфика игровых видов спорта требует не только реакции на актуальную ситуацию игры, но и прогнозирования вероятностных изменений в этой ситуации. Поэтому на этапе восприятия игровой ситуации оказываются за-

действованными способности мыслительные, мнемические, способности к воображению и антиципированию. Частная тактическая задача и её решение, составляющие суть второго этапа тактического действия, зависят от уровня развития мыслительных и мнемических способностей. Исполнительный этап тактического действия, проявляющийся в психомоторной реализации решения тактической задачи, зависит психомоторных способностей, сенсомоторной координации, скорости реакции, дозирования мышечного усилия [Огородникова, 2008].

Таким образом, психологическая подготовленность предполагает определённый уровень развития когнитивных способностей и личностных качеств спортсмена, который обеспечивает совершенное и надёжное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях [Козиминова, 2017].

Психологическую подготовку спортсменов принято разделять на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на развитие эмоционально-волевой, интеллектуальной, мотивационной сфер личности, осуществляется в рамках тренировочного процесса и опирается на широкий спектр психолого-педагогических методов [Смирнова, 2009]. Цель специальной подготовки – формирование состояния психологической готовности спортсмена к конкретному соревнованию. В. М. Зациорский рассматривает такое состояние как динамическую систему, включающую оптимальный уровень нервно-психического напряжения, стресса и помехотолерантность, мотивацию достижения успеха [Зациорский, 2018]. Психологическая подготовка спортсмена включает диагностику, планирование, тренировку и контроль [Ашмарин, 2017; Иванов, 2017; Козиминова, 2021; Бекбулатова, 2022], а также различные методы и техники работы со спортсменами.

Таким образом, психологическая подготовка спортсменов, наряду с физической, технической и тактической подготовкой, может рассматриваться как необходимое условие успешной соревновательной деятельности. Она призвана стабилизировать эмоциональное состояние, активировать интеллектуальную активность, актуализировать необходимую мотивацию. Психологическая подготовка в спорте направлена, в конечном счёте, на формирование физической и психической работоспособности, помехоустойчивости, способности осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики

движений, быть готовым к борьбе с более сильными противниками [Романова, 2019].

В качестве общих средств психологической подготовки в спорте рассматривают физические упражнения, технические и тактические приёмы данного вида спорта. В качестве специальных средств – психологические упражнения, влияния, воздействия [Бекбулатова, 2022]; выполнение физических и психологических упражнений на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности [Бабичева, 2021].

С точки зрения А. Н. Волкова, первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т. д. [Волков, 2015]. В спорте высших достижений используются физиотерапевтические и психофармакологические средства, а также технические средства: тренажёры, регистрационная и демонстрационная аппаратура. Нашей задачей стало определение психокоррекционных методов, пригодных для хоккеистов подросткового возраста.

Психологическая готовность спортсменов – необходимое условие успешного выступления. Её формирование предполагает проведение диагностики, разработку планов, тренировки, контрольные исследования, использование разнообразных методов и психотехник для коррекции психического состояния. Целью психологической подготовки является стабилизация эмоционального состояния, контроль стресса, стимуляция мотивации у спортсменов, а также активизация когнитивных функций.

Психологическая подготовка в хоккее сосредоточена преимущественно на процессе формирования предстартовых состояний, определяющих, в конечном счёте, успешность игры. Психологическая тренировка, физические упражнения и контроль эмоциональных состояний способствуют достижению оптимальной боевой готовности перед матчем, что способствует улучшению игровой деятельности, повышению уверенности в себе и разработке эффективной игровой стратегии. Использование эффективных психологических методов для влияния на предстартовое состояние хоккеистов играют ключевую роль в достижении оптимальной боевой готовности, позволяют формировать мотивацию достижения успеха и рас-

крывают игровой потенциал. Использование психологических методов способствует также снижению тревожности, повышению стрессоустойчивости и помехоустойчивости. Таким образом, продуманное и взвешенное применение психологических методов формирования предстартового состояния хоккеистов способно открыть новые перспективы для отдельных игроков и команды в целом.

### Организация и методы исследования

Целью эмпирического исследования было определение степени эффективности введения в тренировочный процесс открытых тренировок и товарищеских матчей, а также специальных упражнений психической саморегуляции как средств психологической подготовки хоккеистов подросткового возраста. Исследование проводилось в течение сезона с октября 2023 по март 2024 г. на базе ледового комплекса «Морозово» г. Москва. В качестве испытуемых были привлечены хоккеисты подросткового возраста (11–12 лет) в количестве 50 человек. Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 25 человек в каждой. Диагностический этап психологической подготовки молодых спортсменов проводился перед конкретной игрой. В качестве методов исследования предстартовых состояний спортсменов-хоккеистов были использованы тестирование и самооценка психического состояния.

С учётом особенностей подросткового возраста нами были выбраны следующие методики.

1. Опросник «Оценка спортсменом условий эффективной тренировки» Б. Дж. Кретти.

2. Тест отношения к предстоящему соревнованию (ОПС) Ю. Л. Ханина.

3. Шкала самооценки соревновательной личностной тревоги (СЛТ) Ю. Л. Ханина.

4. Тест «Индивидуальная минута», позволяющий оценить уровень тревожности через субъективное восприятие времени. Недооценка временного интервала в одну минуту характерна для состояния повышенной тревожности. Была использована следующая шкала.

– 1 мин. 10 сек и выше – слишком расслабленное состояние, характерное для стартового безразличия или стартовой апатии – как результата острого психического перенапряжения;

– 55 сек. – 1 мин. 5 сек. – оптимальное психическое состояние, хорошая адаптация к физическим и психическим нагрузкам;

– 40–55 сек. – легкая тревожность, сложность саморегуляции в сложной ситуации;

– 30-40 сек. – высокая тревожность, плохая переносимость физической и психической нагрузки;

– 30 сек и меньше – психическая неуравновешенность.

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью пакета прикладных программ Excel и SPSS.

### Результаты исследования

Первичная диагностика специфики предсоревновательных состояний хоккеистов подросткового

возраста в контрольной и экспериментальной группе накануне игры при помощи методики «Оценка спортсменом условий эффективной тренировки» (Б. Дж. Кретти) (Таблица 1) показала, что наиболее значимыми факторами эффективности тренировки испытуемые обеих групп считают такие социально-психологические факторы, как взаимодействие с партнёрами по команде и тренером.

Таблица 1.

Средние показатели оценки спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти)

| Группы                                      | Средний балл ответов                |                                                 |                                   |                                                                               |                            |                                        |                                      |                                          |                                     |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                             | Соревнование с товарищем по команде | Частые указания по технике выполнения элементов | Возможность активно тренироваться | Информация о характере интенсивности предполагаемой тренировки (до ее начала) | Соревнование с самим собой | Видеосъемка и другие наглядные пособия | Стимуляция тренеров и его помощников | Поддержка и похвала товарищей по команде | Личная поддержка и внимание тренера |
| Средние результаты контрольной группы       | 8,1                                 | 3,9                                             | 6,9                               | 3,8                                                                           | 5,7                        | 6,7                                    | 4,8                                  | 7,5                                      | 7,6                                 |
| Средние результаты экспериментальной группы | 8,3                                 | 3,5                                             | 6,5                               | 4,8                                                                           | 4,4                        | 6,5                                    | 4,4                                  | 7,6                                      | 6,7                                 |

Таким образом, контрольная и экспериментальная группа различаются лишь частично по показателям «информация о характере интенсивности предполагаемой тренировки (до ее начала)», «соревнование с самим собой» и «личная поддержка и внимание тренера». Результат различий между группами является статистически незначимым. Об этом свидетельствует показатель асимптотической значимости (р), который по данным факторам меньше 0,05. Экспериментальная и контрольная группа по большинству показателей сходны. Хоккеисты-подростки считают, что эффективность тренировки определяет наличие практико-ориентированных факторов. Наиболее значимыми факторами эффективности тренировки были выбраны «соревнования с товарищем по команде» и «поддержка и похвала товарищей по команде». Такой выбор может вполне согласуется со спецификой развития в раннем подростковом возрасте, предполагающей в частности ориентацию на мнение сверстников, значимость командного взаимо-

действия, совместных тренировок и получение спортивных навыков через командные игры. В общем рейтинге чуть ниже расположились такие факторы, как «личная поддержка и внимание тренера», «возможность активно тренироваться» и «видеосъемки и другие наглядные пособия». Другими словами, чем больше практико-ориентированных факторов, тем более эффективна, по мнению участников исследования, тренировка. Полученный результат был учтен при разработке развивающей программы формирования предстартового состояния. Анализ результатов исследования отношения к предстоящему соревнованию по методике Ю. Л. Ханина (Таблица 2) также позволил выявить сходные результаты в обеих группах испытуемых. К ним относятся недостаточная уверенность в своих силах (Ув.), выше среднего оценка потенциального соперника (Сп.), средняя оценка значимости соревнований и недостаточная мотивация к участию в игре (Зн.), ожидание осуждения от других людей (Др.).

Таблица 2.

## Средние показатели отношения к предстоящему соревнованию (ОПС) (Ю. Л. Ханин)

| №                                           | показатель | Показатель уверенности (Ув.) | Восприятие возможностей соперников (Сп.) | Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн.) | Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (Др.) | Общий показатель отношения к предстоящему соревнованию |
|---------------------------------------------|------------|------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Средние результаты контрольной группы       |            | 5,4                          | 4,88                                     | 3,4                                                            | 5,48                                                                       | 19,16                                                  |
| Средние результаты экспериментальной группы |            | 5,6                          | 4,92                                     | 4                                                              | 5,72                                                                       | 20,12                                                  |

По результатам анализа данных, представленных в Таблице 2, мы можем утверждать, что обе группы так же сходны по своим результатам. Результат в обеих группах по асимптотической значимости по всем показателям является незначимым ( $U=281$  при  $p>0,05$ ). Обе группы хоккеистов показали недостаточную уверенность в своей готовности к соревнованиям. Возможности соперников оцениваются на уровне выше среднего, а показатель желания участвовать и значимости соревнования демонстрирует среднюю соревновательную мотивацию и среднюю оценку значимости соревнования. Показатель субъективного восприятия оценки возможностей спортсмена другими людьми выявляет ожидание негативного отношения к собственным способностям спортсмена от других людей. В этой связи можно заключить, что тревога и страх перед соревнованиями у данных спортсменов-хоккеистов присутствует в предстартовый период, и основной причиной данной тревоги является не страх подготовки соперников, а низкий уровень уверенности в себе и ожидание осуждения от других людей.

Исследование самооценки соревновательной личностной тревоги по методике Ю. Л. Ханина (гистограмма 1) позволило установить средний уровень тревожности в обеих группах испытуемых.



Гистограмма 1. Средние показатели самооценки соревновательной личностной тревоги (СЛТ) (Ю. Л. Ханин)

Результат по асимптотической значимости является незначимым ( $U=309$  при  $p>0,05$ ). Экспериментальная и контрольная группа сходны по

результатам самооценки предсоревновательной тревоги.

Анализ результатов теста «Индивидуальная минутка» (гистограмма 2) показал, что испытуемые контрольной и экспериментальной групп испытывают умеренную тревожность относительно предстоящей игры.



Гистограмма 2. Средние показатели субъективного восприятия времени (Индивидуальная минутка)

Исследование субъективного восприятия времени («Индивидуальная минутка») позволило установить наличие легкой тревожности, сложности саморегуляции в напряженной ситуации, как в экспериментальной, так и контрольной группе. Результат по асимптотической значимости является незначимым ( $U=289$  при  $p>0,05$ ). Перед матчем хоккеисты-подростки недостаточно психологически подготовлены к данному событию. Первичная диагностика предстартового состояния хоккеистов подросткового возраста выявила недостаточную психологическую готовность к игре и необходимость соответствующей коррекционной работы. В контрольной и экспериментальной группах по выделенным критериям статистически значимых различий не установлено.

Результаты первичной диагностики показали, что развивающая работа должна быть направлена на снижение тревожности, формирование навыков психической саморегуляции, повышение уровня уверенности в себе и мотивации соревновательной деятельности.

Результаты исследования по методике Б. Дж. Кретти показали значимость некоторых

социально-психологических факторов для молодых хоккеистов, среди которых на первом месте – командное взаимодействие и отношение тренера. Данный результат является ярким подтверждением выраженной потребности в аффилиации, характерной для подросткового возраста [Garrison, 1975]. В связи с этим в тренировочном процессе были использованы проведение открытых тренировок, на которые приглашали родителей и друзей игроков для оказания психологической поддержки и создания оптимальной психологической атмосферы, а также организация в рамках тренировки товарищеских матчей с другими командами, основной целью которых было развитие командного взаимодействия и поддержки среди спортсменов.

Для экспериментальной группы хоккеистов в подростковом возрасте была использована развивающая программа, направленная на формирование оптимального предстартового состояния. Программа включала психологические упражнения и проводилась один раз в неделю после тренировки в течение 4-х месяцев. Большее количество занятий ограничено напряжённостью тренировочного процесса и жёстким игровым графиком в течение сезона. Основной целью программы было формирование оптимального предстартового состояния у хоккеистов подросткового возраста, позволяющего улучшить соревновательные результаты. Программа предполагала решение следующих задач:

1. Оптимизацию командного взаимодействия и поддержки среди спортсменов.
2. Повышение уровня уверенности в себе у спортсменов-подростков.
3. Снижение уровня предсоревновательной тревожности и формирование навыков саморегуляции.
4. Повышение игровой мотивации и вовлеченности спортсменов в тренировочный процесс.

Программа включала:

1. Проведение открытых тренировок с приглашением родителей и друзей спортсменов для создания оптимальной психологической атмосферы в течение 1-го и 2-х месяцев реализации программы.
2. Организация дополнительных товарищеских матчей для развития командного взаимодействия и выработки тактических навыков в течение 3-го и 4-го месяцев реализации программы.
3. Проведение занятий, включающих психологические упражнения, направленные на формирование уверенности в себе, выработку навы-

ков психической саморегуляции и снижение уровня предстартовой тревожности в течение всего периода реализации программы (4 месяца). Занятия проводились после тренировок.

С учётом специфики подросткового возраста были использованы следующие упражнения:

1. Дыхательные упражнения. Например, медленное и глубокое дыхание через нос со счётом до 4-х при каждом вдохе и выдохе с одновременным расслаблением в плечевом поясе.
2. Упражнения по самомассажу: выполнение мягких массажных движений рук и ног для снятия мышечного напряжения и улучшения саморегуляции перед соревнованиями.
3. Визуализация: мысленное представление себя в удачных игровых ситуациях.
4. Аффирмации на успешное выступление в игре.
5. «Положительный список»: спортсмены составляют список своих достижений, а также сильных сторон как игрока.
6. «Мысленное путешествие»: спортсмены пытаются представить себя в комфортной и спокойной обстановке.
7. Техника прогрессивной мышечной релаксации, включающая упражнения напряжения и расслабления мышц для снятия физического и психологического напряжения.
8. Упражнения по управлению своим вниманием, требующие полной концентрации на выполнении задачи и игнорировании внешних помех, например, громкой музыки.
9. «Тренировка уверенности», включающая элементы театрализации, демонстрации уверенного поведения.

В процессе апробации программы была выявлена необходимость дополнительной психологической работы с отдельными игроками, которые испытывали недовольство своими спортивными результатами. Были использованы индивидуальные беседы с тренером, способствующие выявлению причин проблем и определению способов их устранения. Доверительные отношения с тренером, поощрение с его стороны за улучшение результатов и трудолюбие позволяли стабилизировать эмоциональное состояние игроков и создавать необходимую игровую мотивацию.

В целом по результатам развивающей работы была выявлена положительная динамика, отмеченная игроками, тренерами, помощниками тренера и родителями игроков. Опрос хоккеистов-подростков экспериментальной группы показал, что они отмечают повышение своих тренировоч-

ных и игровых результатов. Тренер и помощники тренера высказали мнение об улучшении психологического климата и дисциплины в экспериментальной группе. Кроме того, родители игроков отметили более позитивное отношение своих детей к тренировкам, увеличение у них самостоятельности и ответственности.

По завершению четырёхмесячной развивающей работы нами было проведено контрольное исследование в день соревнований в контрольной и экспериментальной группе, которое позволило получить следующие результаты.

Контрольная диагностика по методике отношения к предстоящему соревнованию (ОПС) (Ю. Л. Ханина) (Таблица 3) позволяет заключить, что в контрольной группе по-прежнему отмечается недостаточная уверенность в своей готовности к соревнованиям, выше среднего оцениваются возможности соперников, присутствует средняя соревновательная мотивация и ожидание негативной оценки со стороны других людей. Повышенная тревожность перед со-

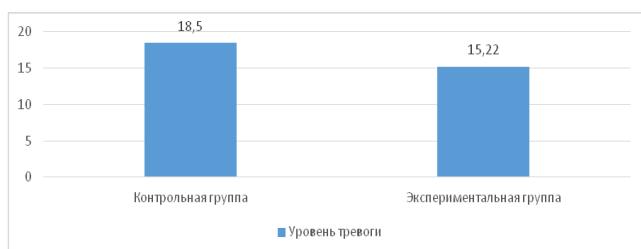
ревнованиями у хоккеистов контрольной группы продолжает присутствовать в предстартовый период. В экспериментальной группе отмечена положительная динамика: уверенность в себе повысилась до уровня выше среднего, снизилась субъективная оценка подготовленности соперников, отмечается повышение игровой мотивации и оценки их значимости, а опасения осуждения спортивных способностей со стороны окружающих значительно снизились. Результат по асимптотической значимости является значимым ( $U=133$  при  $p < 0,05$ ) и свидетельствует о том, что экспериментальная и контрольная группа различаются по изучаемому критерию. Хоккеисты экспериментальной группы более уверены в своих силах и на момент тестирования обладали оптимальным предстартовым состоянием. Это позволяет нам заключить, что примененная программа позволила стабилизировать предстартовое эмоциональное состояние хоккеистов экспериментальной группы и приблизить их к оптимальному предстартовому состоянию.

Таблица 3.

**Средние контрольные показатели по методике «Тест отношения к предстоящему соревнованию (ОПС)» (Ю. Л. Ханин)**

| №                                           | показатель | Показатель уверенности (Ув.) | Восприятие возможностей соперников (Сп.) | Показатель желания участвовать и значимость соревнования | Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (Лд.) | Общий показатель отношения к предстоящему соревнованию |
|---------------------------------------------|------------|------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Средние результаты контрольной группы       |            | 4,8                          | 4,56                                     | 3,36                                                     | 5,08                                                                       | 17,8                                                   |
| Средние результаты экспериментальной группы |            | 3,32                         | 2,96                                     | 6,2                                                      | 2,96                                                                       | 15,44                                                  |

Анализ результатов контрольного тестирования по методике «Шкала самооценки соревновательной личностной тревоги (СЛТ)» (Ю. Л. Ханин), представленных на гистограмме 3, позволяет сделать вывод: уровень предсоревновательной тревоги контрольной группы остался на среднем уровне, а у экспериментальной группы данный показатель в сравнении с данными первичной диагностики снизился со среднего до низкого уровня.

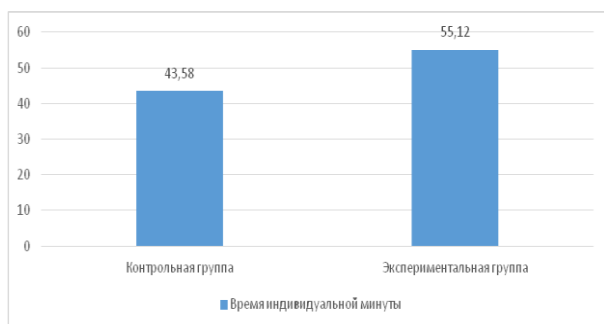


Гистограмма 3. Средние контрольные показатели самооценки соревновательной личностной тревоги (СЛТ)» (Ю. Л. Ханин)

Результат по асимптотической значимости является значимым ( $U=91$  при  $p < 0,05$ ), что также свидетельствует о том, что экспериментальная и контрольная группа различаются по самооценке предсоревновательной тревожности. Таким образом, спортсмены-хоккеисты экспериментальной группы после прохождения занятий по разработанной нами программе испытывают значительно меньшую предсоревновательную тревожность.

Различные результаты экспериментальной и контрольной групп установлены и по методике «Индивидуальная минута». Контрольная группа как в первичной, так и в контрольной диагностике показала наличие умеренной тревожности и сложности в саморегуляции. Результаты экспериментальной группы показывают низкую тревожность и оптимальной уровень предсоревновательной психологической готовности (гистограмма 4).





Гистограмма 4. Средние контрольные показатели по методике «Индивидуальная минута»

Результат по асимптотической значимости является значимым ( $U=70$  при  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о том, что экспериментальная и контрольная группа различаются в субъективной оценке временных интервалов. Хоккеисты экспериментальной группы менее тревожны и более психологически подготовлены к соревнованию.

### Результаты апробации развивающей программы

Проведённое нами эмпирическое исследование оценки хоккеистами-подростками условий эффективной тренировки, их отношения к предстоящему соревнованию, предсоревновательной тревожности показало отсутствие статистически значимых различий между спортсменами контрольной и экспериментальной групп. Расчет U-критерия по всем изучаемым показателям фиксирует, что результат по асимптотической значимости по всем показателям является незначимым ( $> 0,05$ ). Первичная диагностика выявила сходные результаты в контрольной и экспериментальной группе по параметрам, негативно влияющим на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Наиболее значительными факторами оказались умеренная тревожность, недостаточная психологическая готовность к соревнованиям, низкая уверенность в себе, переоценка противника, ожидание осуждения от окружающих.

Нами была использована программа формирования оптимального предстартового состояния хоккеистов-подростков, включающая психологические и психолого-педагогические средства. В связи с тем, что институт спортивных психологов в детско-юношеском спорте представлен недостаточно, основным условием выбора средств мы считаем их простоту и доступность в использовании для тренеров, которые вынуждены принимать на себя функции спортивного психолога.

Выявление эффективных средств психологической подготовки хоккеистов подросткового возраста позволило установить, что использование в тренировочном процессе открытых тренировок с участием родителей игроков создавало оптимальную психологическую атмосферу, способствовало повышению у подростков игровой мотивации и уверенности в себе. Проведение в рамках тренировок товарищеских матчей повысило степень заинтересованности тренировочным процессом, способствовало развитию командного взаимодействия и тактических способностей. В ходе игры было отмечено более активное взаимодействие в команде и наличие мотивации достижения успеха.

Проведение открытых тренировок в течение первого и второго месяцев реализации программы, организация дополнительных товарищеских матчей для развития командного взаимодействия и выработки тактических навыков (1-й и 2-ой месяц реализации программы), а также проведение занятий, включающих психологические упражнения, направленные на формирование уверенности в себе, выработку навыков психической саморегуляции и снижение уровня предстартовой тревожности в течение всего периода реализации программы (4 месяца) позволили получить положительную динамику в экспериментальной группе по сравнению с группой контрольной.

Контрольная диагностика осуществлялась после четырёхмесячной развивающей работы с экспериментальной группой хоккеистов с использованием психологических и психолого-педагогических методов. По результатам итоговой диагностики мы установили, что в контрольной группе значимых изменений по изучаемым параметрам не произошло. Хоккеисты экспериментальной группы показали статистически достоверную положительную динамику, которая выразилась в снижении предсоревновательной тревожности, повышении уверенности в своих силах, повышении помехоустойчивости и сфокусированности на задачах спортивной деятельности во время тренировок и матчей. У хоккеистов экспериментальной группы было отмечено улучшение самоконтроля в стрессовых ситуациях. Расчет U-критерия ( $< 0,05$ ) свидетельствует о статистически значимых различиях по изучаемым критериям экспериментальной и контрольной групп. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что апробированная нами развивающая программа позволила выявить наиболее

эффективные средства психологической подготовки хоккеистов подросткового возраста: включение в тренировочный процесс открытых тренировок и товарищеских матчей, а также развивающая работа, направленная на формирование оптимального предстартового состояния.

### Заключение

Психологическая подготовка спортсменов к предстоящему соревнованию предполагает формирование оптимального предстартового состояния, имеющего, наряду с физической, технической и тактической подготовкой, решающее значение в успешном выступлении спортсменов. Психологическая подготовка включает различные этапы: диагностику, разработку планов развивающей работы, реализацию планов и контрольные мероприятия. Достижению оптимальной готовности к соревнованиям могут способствовать психологические упражнения, выработка навыков психической саморегуляции, формирование необходимой мотивации.

Эмпирическое исследование предстартовых состояний хоккеистов младшего подросткового возраста показало наличие значительных психологических проблем у молодых хоккеистов, связанных с повышенной тревожностью, переоценкой возможностей потенциального противника накануне игры, с ожиданием осуждения от значимых людей, с низкой игровой мотивацией. Апробация развивающей программы, включающей проведение открытых тренировок, организация дополнительных товарищеских матчей для развития командного взаимодействия и выработки тактических навыков, проведение занятий, включающих психологические упражнения, направленные на формирование уверенности в себе, выработку навыков психической саморегуляции и снижение уровня предстартовой тревожности, позволили выявить положительную динамику в экспериментальной группе хоккеистов-подростков. Наличие положительной динамики статистически достоверно. В связи с этим нам представляется рациональным использование данной программы в работе с хоккеистами подросткового возраста в предсоревновательный период. Психологическая подготовка в детско-юношеском спорте имеет особое значение, что определяется недостаточным опытом соревновательной деятельности, низкой стрессоустойчивостью и помехоустойчивостью, слабым владением способами психической саморегуляции. В связи с этим нам представляется достаточно перспек-

тивным использование методов психологической подготовки хоккеистов – подростков, описанное в данной статье. Мы рассмотрели различные виды психологической подготовки в спорте, определили методы и приёмы формирования оптимального предстартового состояния хоккеистов – подростков и доказали их эффективность в рамках эмпирического исследования. Методы достаточно просты в применении и могут быть использованы тренерами детских и юношеских хоккейных команд.

### Библиографический список

1. Арсеньев А. Е. Особенности представлений современных подростков о здоровом образе жизни // Вестник Костромского государственного университета. Серия педагогика, психология, социальная работа, ювенология, социокинетика. 2007. № 3. С. 35–38.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва : Физическая культура и спорт, 2017. 225 с.
3. Бабичев И. В. Критерии психологической подготовленности спортсменов в аспекте оценки эффективности их психологической подготовки / И. В. Бабичев, С. А. Лубшев // Психология человека в образовании. 2022. № 3. С. 372–380
4. Бабичева И. В. Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию студентов как фактор роста профессиональной готовности специалистов // Современное образование (Узбекистан). 2021. № 10 (107). С. 1–8.
5. Башлакова-Николаева Т. И. Психологическая готовность спортсменов-подростков к соревнованиям // Евразийский Союз Ученых. 2015. № 12-3 (21). С. 1–3.
6. Бекбулатова А. М. Психологическая подготовка спортсменов. Санкт-Петербург : Лидер, 2022. 36 с.
7. Быстрова Я. А. Сущностная характеристика понятия предстартового состояния // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 6 (136). С. 209–213.
8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной подготовки спортсменов. Москва : Просвещение, 2018. 272 с.
9. Волков А. Н. Воспитание моральных и волевых качеств спортсменов – студентов высших образовательных учреждений / А. Н. Волков, Е. А. Веселов // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. 2015. № 2. С. 35–42.
10. Высочина Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Москва : Спорт, 2021. 302 с.
11. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. Москва : Физкультура и спорт, 2018. 278 с.
12. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 2017. 256 с.
13. Иванова М. М. Психологическая подготовка игроков командных видов спорта к студенческим соревнованиям / М. М. Иванова, О. А. Попова [и др.] //

*А. Е. Арсеньев, Л. А. Огородникова*

Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. № 4. С. 73–77.

14. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 352 с.

15. Кикнадзе Д. А. Потребности, поведение, воспитание. Москва : Академия, 2017. 208 с.

16. Князева А. Г. Психологическая подготовка спортсменов // Студенческий научный форум : мат. IX межд. студ. науч. конф. 2017. С. 64–70.

17. Козиминова Г. М. Изучение проблемы психологической подготовленности групп спортсменов отечественными психологами // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского гос. ун-та. 2017. № 1 (41). С. 23–30.

18. Комиссаров С. В. Планирование психологической подготовки спортсменов. URL: <https://multiurok.ru/files/planirovanie-psikhologicheskoi-podgotovki-sportsme.html> (дата обращения: 13.01.2025).

19. Красникова А. А. Психологическая подготовка спортсменов как необходимое условие успешной соревновательной деятельности / А. А. Красникова, Е. И. Коробейникова // Наука-2020, 2019. № 11 (36). С. 38–44.

20. Кузьменко Г. А. Содержание интеллектуальной подготовки подростка с учетом специфики соревновательной деятельности вида спорта и игрового амплуа // Преподаватель XXI век. 2012. № 1. С. 129–138.

21. Кусакин А. С. Воспитание юных хоккеистов с учетом уровня развития межличностных отношений в команде // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. № 10. С. 46–49.

22. Ларин С. А. Важность психологического настроя в спорте // Вопросы науки и образования. 2018. № 8 (20). С. 8–10.

23. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. Москва : Политиздат, 2017. 302 с.

24. Леонтьев В. Г. Психологические механизмы мотивации. Новосибирск : Изд-во НГПИ, 2015. 307 с.

25. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина [и др.]. Москва : Юрайт, 2024. 609 с.

26. Малинина С. В. Профессиональная деятельность спортсменов в свете проблемы надежности / С. В. Малинина, М. В. Николаев // Ученые записки университета Лесгафта. 2006. № 20. С. 24–31.

27. Микуло Е. В. Психологическое обеспечение подготовленности спортсменов игровых видов спорта на этапах становления спортивного мастерства / Е. В. Микуло, А. С. Врублевская. Минск : Изд-во БГУФК, 2015. 68 с.

28. Огородникова Л. А. Психологические основы спортивного отбора. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте : монография / под ред. В. В. Афанасьева. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2008. С. 215–263.

29. Расулов З. П. Методы и средства психологической подготовки спортсменов // Проблемы педагогики. 2019. № 4 (43). С. 11–13.

30. Романова Н. Н. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов / Н. Н. Романова, Я. В. Латышин [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. № 3. С. 85–89.

31. Салькова Н. А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 2. С. 95–90.

32. Смирнова В. В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. № 10. С. 89–93.

33. Сопов В. Ф. Проблема формирования методологически обоснованного психодиагностического инструментария в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов // Вестник спортивной науки. 2013. № 5. С. 40–43.

34. Тюрина И. В. Регуляция психофизиологической нагрузки в спортивной деятельности // Наука-2020. 2018. № 1-2 (17). С. 103–106.

35. Федай Е. В. Психологические аспекты подготовки юных хоккеистов // Студенческий научный форум : мат. IX межд. студ. научн. конф. 2017. С. 55–57.

36. Afremow James A The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train, and Thrive Harmony/Rodale/Convergent. 2015. 288 p.

37. Daniel J. Siegel M. D. The Whole-Brain Child – New York Times Bestseller. 2011. 192 p.

38. Garrison K. C. & Garrison K. C., Jr Psychology of adolescence Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall. 1975. Pp. xii + 484.

39. Smith J. Putting the timing before the athlete in front of sporting super-tasks. Journal of Sports Psychology. 2021. 13(2). 45 p.

40. Tod D. Sport Psychology, London, Behavioral Sciences, Sports and Leisure. 2022. 222 p.

41. Van Raalte, Judy L; Brewer, Britton W Sports – psychology, Exercise – psychology Washington, DC : American Psychological Association, Champaign, IL : Human Kinetics. 2002. 561 p.

42. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology, MIAMI UNIVERSITY, 2018. 876p.

## Reference list

1. Arsen'ev A. E. Osobennosti predstavlenij sovremennyh podrostkov o zdorovom obraze zhizni = Features of modern adolescents' ideas about a healthy lifestyle // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija pedagogika, psihologija, social'naja rabota, juvenologija, sociokinetika. 2007. № 3. S. 35–38.

2. Ashmarin B. A. Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovanij v fizicheskom vospitanii = Theory and methodology of pedagogical research in physical education. Moskva : Fizicheskaja kul'tura i sport, 2017. 225 s.

3. Babichev I. V. Kriterii psihologicheskoy podgotovlennosti sportsmenov v aspekte ocenki jeffektivnosti ih psihologicheskoy podgotovki = Criteria for the psychological preparedness of athletes in terms of assessing the ef-

fectiveness of their psychological training / I. V. Babichev, S. A. Lubshev // *Psihologija cheloveka v obrazovanii*. 2022. № 3. S. 372–380

4. Babicheva I. V. Optimizacija uchebnogo processa po fizicheskomu vospitaniju studentov kak faktor rosta professional'noj gotovnosti specialistov = Optimization of the educational process for physical education of students as a factor in the growth of specialists professional readiness // *Sovremennoe obrazovanie (Uzbekistan)*. 2021. № 10 (107). S. 1–8.

5. Bashlakova-Nikolaeva T. I. Psiologicheskaja gotovnost' sportsmenov-podrostkov k sorevnovanijam = Psychological readiness of teenage athletes to compete // *Evrasijskij Sojuz Uchenyh*. 2015. № 12-3 (21). S. 1–3.

6. Bekbulatova A. M. Psihologicheskaja podgotovka sportsmenov = Psychological training of athletes. Sankt-Peterburg : Lider, 2022. 36 s.

7. Bystrova Ja. A. Sushhnostnaja harakteristika ponjatija predstartovogo sostojanija = Essential characteristic of the concept of pre-start state // *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*. 2016. № 6 (136). S. 209–213.

8. Verhoshanskij Ju. V. Osnovy special'noj podgotovki sportsmenov = Basics of special training of athletes. Moskva : Prosveshhenie, 2018. 272 s.

9. Volkov A. N. Vospitanie moral'nyh i volevyh kachestv sportsmenov – studentov vysshih obrazovatel'nyh uchrezhdenij = Education of moral and volitional qualities of athletes – students of higher educational institutions / A. N. Volkov, E. A. Veselov // *Sovremennye obrazovatel'nye tehnologii v mirovom uchebno-vospitatel'nom prostranstve*. 2015. № 2. S. 35–42.

10. Vysochina N. L. Psihologicheskoe obespechenie podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte = Psychological support for the training of athletes in Olympic sports. Moskva : Sport, 2021. 302 s.

11. Zaciorskij V. M. Fizicheskie kachestva sportsmena = Physical qualities of an athlete. Moskva : Fizkul'tura i sport, 2018. 278 s.

12. Ivanov V. V. Kompleksnyj kontrol' v podgotovke sportsmenov = Comprehensive control in the training of athletes. Moskva : Fizkul'tura i sport, 2017. 256 s.

13. Ivanova M. M. Psihologicheskaja podgotovka igrokov komandnyh vidov sporta k studencheskim sorevnovanijam = Psychological preparation of team sports players for student competitions / M. M. Ivanova, O. A. Popova [i dr.] // *Izvestija TulGU. Fizicheskaja kul'tura. Sport*. 2022. № 4. S. 73–77.

14. Il'in E. P. Psihologija sporta = Psychology of sports. Sankt-Peterburg : Piter, 2008. 352 s.

15. Kiknadze D. A. Potrebnosti, povedenie, vospitanie = Needs, behavior, upbringing. Moskva : Akademiya, 2017. 208 s.

16. Knjazeva A. G. Psihologicheskaja podgotovka sportsmenov = Psychological training of athletes // *Studencheskij nauchnyj forum : mat. IX mezhd. stud. nauch. konf.* 2017. S. 64–70.

17. Kozimirova G. M. Izuchenie problemy psihologicheskoy podgotovlennosti grupp sportsmenov otech-

estvennymi psihologami = Study of the problem of psychological preparedness of groups of athletes by domestic psychologists // *Uchenye zapiski. Jelektronnyj nauchnyj zhurnal Kurskogo gos. un-teta*. 2017. № 1 (41). S. 23–30.

18. Komissarov S. V. Planirovanie psihologicheskoy podgotovki sportsmenov = Planning of psychological training of athletes. URL: <https://multiurok.ru/files/planirovanie-psikhologicheskoi-podgotovki-sportsme.html> (data obrashhenija: 13.01.2025).

19. Krasnikova A. A. Psihologicheskaja podgotovka sportsmenov kak neobhodimoe uslovie uspešnoj sorevnovatel'noj dejatel'nosti = Psychological training of athletes as a prerequisite for successful competitive activity / A. A. Krasnikova, E. I. Korobejnikova // *Nauka-2020*, 2019. № 11 (36). S. 38–44.

20. Kuz'menko G. A. Soderzhanie intellektual'noj podgotovki podrostka s uchetom specifiky sorevnovatel'noj dejatel'nosti vida sporta i igrovogo amplua = The content of intellectual training of a teenager, taking into account the specifics of the competitive activity of the sport and playing role // *Prepodavatel' HHI vek*. 2012. № 1. S. 129–138.

21. Kusakin A. S. Vospitanie junyh hokeistov s uchetom urovnja razvitiya mezhluchnostnyh otnoshenij v komande = Education of young hockey players, taking into account the level of development of interpersonal relationships in the team // *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*. 2007. № 10. S. 46–49.

22. Larin S. A. Vazhnost' psihologicheskogo nastroja v sporte = The importance of psychological mood in sports // *Voprosy nauki i obrazovanija*. 2018. № 8 (20). S. 8–10.

23. Leont'ev A. N. Dejatel'nost', soznanie, lichnost' = Activity, consciousness, personality. Moskva : Politizdat, 2017. 302 s.

24. Leont'ev V. G. Psihologicheskie mehanizmy motivacii = Psychological mechanisms of motivation. Novosibirsk : Izd-vo NGPI, 2015. 307 s.

25. Lovjagina A. E. Psihologija fizicheskoy kul'tury i sporta = Psychology of physical culture and sports / A. E. Lovjagina, N. L. Il'ina [i dr.]. Moskva : Jurajt, 2024. 609 s.

26. Malinina S. V. Professional'naja dejatel'nost' sportsmenov v svete problemy nadezhnosti = Professional activity of athletes in light of the problem of reliability / S. V. Malinina, M. V. Nikolaev // *Uchenye zapiski universiteta Lesgafta*. 2006. № 20. S. 24–31.

27. Mikulo E. V. Psihologicheskoe obespechenie podgotovlennosti sportsmenov igrovych vidov sporta na etapah stanovlenija sportivnogo masterstva = Psychological support of game sports athletes' fitness at stages of forming sportsmanship / E. V. Mikulo, A. S. Vrublevskaja. Minsk : Izd-vo BGUFK, 2015. 68 s.

28. Ogorodnikova L. A. Psihologicheskie osnovy sportivnogo otbora. Osnovy otbora, prognoza i kontrolja v sporte = Psychological foundations of sports selection. Fundamentals of selection, forecasting and control in

sports : monografija / pod red. V. V. Afanas'eva. Jaroslavl' : Izd-vo JaGPU, 2008. S. 215–263.

29. Rasulov Z. P. Metody i sredstva psihologicheskoy podgotovki sportsmenov = Methods and means of psychological training of athletes // Problemy pedagogiki. 2019. № 4 (43). S. 11–13.

30. Romanova N. N. Psihologicheskie aspekty podgotovki junyh hokkeistov = Psychological aspects of training young hockey players / N. N. Romanova, Ja. V. Latjushin [i dr.] // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. 2019. № 3. S. 85–89.

31. Sal'kova N. A. Vazhnost' organizacii psihologicheskoy podgotovki sportsmenov k sorevnovanijam = The importance of organizing the psychological preparation of athletes for competitions // Fizicheskaja kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naja rekreacija. 2018. № 2. S. 95–90.

32. Smirnova V. V. Sootnoshenie komponentov psihologicheskogo soprovozhdenija sportivnoj dejatel'nosti = Correlation of psychological support components for sports activities // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2009. № 10. S. 89–93.

33. Sopov V. F. Problema formirovanija metodologicheskogo obosnovannogo psihodiagnosticheskogo instrumentarija v psihologicheskom obespechenii vysokokvalificirovannyh sportsmenov = The problem of forming methodologically proved psychodiagnostic tools in the psychological support for highly qualified athletes // Vestnik sportivnoj nauki. 2013. № 5. S. 40–43.

34. Tjurina I. V. Reguljacija psihofiziologicheskoy nagruzki v sportivnoj dejatel'nosti = Regulating psychophysiological load in sports activity // Nauka-2020. 2018. № 1-2 (17). S. 103–106.

35. Fedaj E. V. Psihologicheskie aspekty podgotovki junyh hokkeistov = Psychological aspects in training young hockey players // Studencheskij nauchnyj forum : mat. IX mezhd. stud. nauchn. konf. 2017. S. 55–57.

36. Afremow James A The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train, and Thrive Harmony/Rodale/Convergent. 2015. 288 p.

37. Daniel J. Siegel M. D. The Whole-Brain Child – New York Times Bestseller. 2011. 192 r.

38. Garrison K. C. & Garrison K. C., Jr Psychology of adolescence Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall. 1975. Pp. xii + 484.

39. Smith J. Putting the timing before the athlete in front of sporting super-tasks. Journal of Sports Psychology. 2021. 13(2). 45 r.

40. Tod D. Sport Psychology, London, Behavioral Sciences, Sports and Leisure. 2022. 222 r.

41. Van Raalte, Judy L; Brewer, Britton W Sports – psychology, Exercise – psychology Washington, DC : American Psychological Association, Champaign, IL : Human Kinetics. 2002. 561 p.

42. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology, MIAMI UNIVERSITY, 2018. 876r.

Статья поступила в редакцию 13.01.2025; одобрена после рецензирования 10.02.2025; принята к публикации 27.03.2025.

The article was submitted 13.01.2025; approved after reviewing 10.02.2025; accepted for publication 27.03.2025.