

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Bochaver, K.A.; Dovzhik, L.M.; Bondarev, Dmytro V.; Savinkina, A.O.

**Title:** Mental Skills of an Athlete as a Resource of Professional Longevity in Sport

**Year:** 2021

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2021 the Authors

**Rights:** CC BY-NC 4.0

**Rights url:** <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

**Please cite the original version:**

Bochaver, K.A., Dovzhik, L.M., Bondarev, D. V., & Savinkina, A.O. (2021). Mental Skills of an Athlete as a Resource of Professional Longevity in Sport. *Eksperimental'naya Psikhologiya*, 14(4), 58-75. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140403>



# МЕНТАЛЬНЫЕ НАВЫКИ КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ СПОРТСМЕНА

## **БОЧАВЕР К.А.**

*Московский институт психоанализа*

*(НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»), г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: [konstantin.bochaver@gmail.com](mailto:konstantin.bochaver@gmail.com)*

## **ДОВЖИК Л.М.**

*Московский институт психоанализа*

*(НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»), г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1039-4640>, [lydia.dovzhik@gmail.com](mailto:lydia.dovzhik@gmail.com)*

## **БОНДАРЕВ Д.В.**

*Университет Ювяскюля, г. Ювяскюля, Финляндия*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-8898>, e-mail: [dmitriy.d.bondarev@jyu.fi](mailto:dmitriy.d.bondarev@jyu.fi)*

## **САВИНКИНА А.О.**

*Государственный научный центр Российской Федерации Институт медико-биологических проблем*

*Российской академии наук (ГНЦ РФ «ИМБП РАН»);*

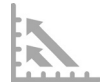
*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма*

*(ГЦОЛИФК), г. Москва, Российская Федерация*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5460-9258>, e-mail: [savinkina@imbp.ru](mailto:savinkina@imbp.ru)*

Исследование посвящено дифференцированной оценке уровня сформированности ментальных навыков как критерия психологической подготовленности действующих российских спортсменов различного уровня мастерства. В соответствии с современными научными подходами оценивалось двенадцать отдельных ментальных навыков спортсмена (на основании шкалы OMSAT). Они были соотнесены с психологическими предикторами спортивного долголетия спортсмена: успешным преодолением спортивного стресса (использована шкала ACSI-28, измеряющая семь копинг-навыков спортсмена) и совладанием с соревновательной тревогой (использована шкала CSAI-2, измеряющая три показателя соревновательной тревоги). В исследовании приняли участие 253 российских спортсмена (средний возраст 22 года) различного уровня мастерства: 39 спортсменов-разрядников, 67 кандидатов в мастера спорта (КМС), 110 мастеров спорта (МС), 37 заслуженных мастеров спорта и международного класса (ЗМС и МСМК). Результаты исследования показали, что копинг-компетентность (профессиональная стрессоустойчивость) и преодоление соревновательной тревоги тесно связаны с развитием ментальных навыков как психологической подготовленностью. При помощи дисперсионного анализа ANOVA было показано, что лишь часть навыков развиваются в зависимости от профессионального опыта и мастерства спортсмена, тогда как другие «не приходят с опытом», актуализируя необходимость разработки интервенций и тренингов, что позволит повысить вероятность достижения спортивного долголетия и снизить риск досрочного окончания спортивной профессиональной карьеры. Проблема исследования относится к холистическому подходу в спортивной психологии и сосредоточена не только на результативности, но также на психологическом и физическом благополучии и устойчивом развитии спортсмена.

**Ключевые слова:** диагностика, интервенция, копинг-навыки, ментальная прочность, ментальные навыки, психология спорта, спорт, спорт высших достижений, стресс, стрессоустойчивость, тревога, тренинг.



**Финансирование.** Исследование выполнено при поддержке гранта Президента Российской Федерации (МК-2938.2019.6).

**Для цитаты:** Боцавер К.А., Довжик Л.М., Бондарев Д.В., Савинкина А.О. Ментальные навыки как ресурс профессионального долголетия спортсмена // Экспериментальная психология. 2021. Том 14. № 4. С. 58–75. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140403>

## MENTAL SKILLS OF AN ATHLETE AS A RESOURCE OF PROFESSIONAL LONGEVITY IN SPORT

### KONSTANTIN A. BOCHAVER

*Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: [konstantin.bochaver@gmail.com](mailto:konstantin.bochaver@gmail.com)

### LYDIA M. DOVZHİK

*Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1039-4640>, [lydia.dovzhik@gmail.com](mailto:lydia.dovzhik@gmail.com)

### DMITRIY V. BONDAREV

*University of Jyväskylä (University of Jyväskylä), Jyväskylä, Finland*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-8898>, e-mail: [dmitriy.d.bondarev@jyu.fi](mailto:dmitriy.d.bondarev@jyu.fi)

### ALEXANDRA O. SAVINKINA

*Institute of Biomedical Problems of RAS; Russian State University for Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5460-9258>, e-mail: [savinkina@imbp.ru](mailto:savinkina@imbp.ru)

The aim of the study was to assess associations between dimensions of mental skills, psychological readiness and predictors of career longevity among current athletes. Mental skills dimensions were measured with the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT). The psychological predictors of athletic career longevity were measured with the Athletic Coping Skills Scale-28 (the ACSI-28) producing scores for seven coping skills and with the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) which produced scores for confidence in competition. Overall, 253 current athletes (average age 22 years) of various competitive levels (classified to 5 groups according to the national sport classification system) participated in the study. The results showed that coping skills and confidence in competition positively associated with various range of mental skills dimensions. The competitive level was related to stress reactions, fear control, focusing, refocusing and imagery coping skills. The results suggest that some mental skills may come with experience, while the development of other mental skills may require interventions to reduce the likelihood of early termination of the professional career and achieve career longevity. The results also discussed in terms of a holistic perception of sports psychology and focuses not only on performance, but also on the well-being and sustainable development of the athletes.

**Keywords:** diagnostics, intervention, coping skills, mental toughness, mental skills, sport psychology, sport, peak performance sport, stress, stress resilience, anxiety, training.

**Funding.** The reported study was funded by grant of The Russian Federation President, project number MK-2938.2019.6.



**For citation:** Bochaver K.A., Dovzhik L.M., Bondarev D.V., Savinkina A.O. Mental Skills of an Athlete as a Resource of Professional Longevity in Sport. *Eksperimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2021. Vol. 14, no. 4, pp. 58–75. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140403> (In Russ.).

## Введение

В данной работе представлена диагностическая модель уровня развития двенадцати ментальных навыков<sup>1</sup> спортсмена, соотнесенная с такими параметрами профессиональной успешности спортсмена, как преодоление соревновательной тревоги и спортивного стресса. Длительное время прогностические модели деятельности спортсмена опирались преимущественно на компоненты соревновательной тревоги; к числу наиболее распространенных относится модель IZOF («individual zone of optimal functioning» — «индивидуальная зона оптимального функционирования»), предложенная Ю.Л. Ханinyм [18], а также модель катастрофы, разработанная Л. Харди [17]. Российские исследователи отдают предпочтение схожей с ними модели оптимального боевого состояния (ОБС) [1]. Эти модели опираются на соотношение когнитивного и соматического компонентов соревновательной тревоги и уровень возбуждения нервной системы спортсмена — определенный уровень соотношения этих параметров со временем становится показателем оптимального состояния спортсмена для результативного выступления.

Этот подход применим не только в спорте высших достижений, но и в целом в тех областях психологии труда (в зарубежной психологии — «performing psychology»), целью которых является анализ специфики подготовки и осуществления деятельности, направленной на получение безошибочного результата в силу высокого риска или цены ошибки (медицинская, военная, операторская, творческая и спортивная деятельность). Параллельно с изучением состояния спортсмена долгое время разрабатывались эмпирические модели дифференцированной психологической подготовки спортсмена, основной целью которой является развитие отдельных навыков («mental skills»). К числу популярных моделей можно отнести разработанную Дж. Лесиком иерархическую модель девяти ментальных навыков [19], а также подход Т. Орлика [21].

В отечественной психологии спорта проблеме подготовки спортсмена уделялось существенное внимание, как с точки зрения разработки научных концепций, так и с точки зрения разработки практических методов с целью обеспечения спортивной деятельности наиболее эффективными методами развития способностей, умений и навыков спортсменов. К числу наиболее известных подходов можно отнести концепцию повышения *психической надежности* спортсмена, предложенную В.Э. Мильманом (она включает в себя параметры саморегуляции, помехоустойчивости и мотивационной готовности) [9]; систему подготовки к соревнованиям АГИМ А.В. Алексеева (ауто- гипно- идеомоторика) [1]; диспозиционно-личностный подход Р.М. Загайнова, рассматривающий *непобедимость* как особую черту спортсмена [8]; *психогигиену* Л.Д. Гиссена — комплекс профилактических тренировочных мероприятий с акцентом на саморегуляции [5]; психологическую регуляцию *функциональных*

<sup>1</sup> Ментальный навык (mental skill) понимается в современной психологии спорта как элемент психологической подготовки спортсмена, который основан на приобретенных и развиваемых умениях управления собственной умственной деятельностью и психоэмоциональным состоянием. Типологии ментальных навыков в спорте весьма вариативны; к наиболее распространенным относятся модели Т. Орлика и Дж. Лессика. В число ментальных навыков спортсмена обычно включают способность понимать и подкреплять свою мотивацию, умения использовать воображение и иные техники саморегуляции, навыки управления тревогой и стрессом, коммуникативные способности, планирование, формирование позитивных установок перед соревнованиями, навыки конструктивной переоценки негативного опыта и др. Именно на развитие этих навыков, как правило, направлены ментальный тренинг, или ментальная подготовка.



*состояний* спортсмена Д.В. Журавлева [7]. Первые разработки методов психологической подготовки спортсмена в отечественной традиции, как правило, атрибутируются основателям московской и ленинградской научной школы П.А. Рудику и А.Ц. Пуни [11; 10]. В настоящее время фокусом исследований становится, как отмечает А.В. Толочек, длительное сопровождение спортсмена на протяжении всей его профессиональной траектории [12]; в России этому посвящены работы Г.Б. Горской [6], за рубежом Н.Б. Стамбуловой [22].

Проведенные ранее исследования подтвердили предположение о том, что как совладание со спортивным стрессом, так и преодоление соревновательной тревоги — устойчивые маркеры благополучного профессиогенеза спортсмена, позволяющие при наличии должных физиологических особенностей и методической обоснованности тренировочного процесса обеспечить успешную работу профессионального спортсмена на протяжении длительной профессиональной траектории [23].

*Цель настоящего исследования* состояла в выявлении соотношения между уровнем мастерства спортсмена и показателями уровня развития способности к преодолению тревоги и стресса, а также результатами прохождения психологической подготовки, разработанной на основе дифференцированной модели развития ментальных навыков.

В исследовании, проведенном в соответствии с принципами безопасности, конфиденциальности и добровольности, приняли участие 253 действующих российских спортсмена. В исследовании приняли участие представители следующих видов спорта: академическая гребля, баскетбол, биатлон, бобслей, бокс, большой теннис, велоспорт, вольная борьба, гандбол, гребной спорт, греко-римская борьба, дзюдо, каратэ, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжное двоеборье, лыжные гонки, парусный спорт, плавание, прыжки в воду, прыжки на батуте, регби, самбо, санный спорт, скалолазание, смешанные единоборства, современное пятиборье, стендовая стрельба, стрельба из лука, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, фехтование, фигурное катание, фристайл, футбол. На основании оценки уровня мастерства 253 российских спортсменов (средний возраст 22 года, все мужчины) были выделены четыре группы: 39 спортсменов-разрядников, 67 кандидатов в мастера спорта (КМС), 110 мастеров спорта (МС), 37 заслуженных мастеров спорта и международного класса (ЗМС и МСМК). Включение в выборку представителей различных видов спорта позволило достичь максимальной репрезентативности репертуара ментальных навыков; гомогенность группы могла стать причиной существенного смещения значений оцениваемых показателей в сторону их увеличения или снижения в зависимости от успешности (или неуспешности) развития навыков у представителей одного или двух видов спорта, характеризующихся определенной спецификой психологической подготовки и возрастными аспектами мастерства. Вместе с тем данное разнообразие видов спорта может рассматриваться и как возможное ограничение представленной работы; в перспективе планируется детальное изучение обособленных когорт — представителей единоборств, игровых, циклических, сложно-координационных и прикладных видов спорта.

В исследовании были использованы следующие виды диагностических методик (в адаптации авторов — К.А. Бочавера и Л.М. Довжик):

- 1) Оттавский тест ментальных навыков (OMSAT, Ottawa Mental Skills Assessment Tool, 48 пунктов, 12 шкал) [2];
- 2) Тест копинг-навыков спортсмена (ACSI-28, The Athletic Coping Skills Inventory, 28 пунктов, 8 шкал) [3];
- 3) Тест состояния соревновательной тревожности (CSAI-2, Competitive State Anxiety Inventory-2, 27 пунктов, 3 шкалы) [4].



Обработка результатов исследования проведена в ПО Microsoft Office Excel и Statistica.

## Анализ и обсуждение результатов исследования

### 1. Описательная статистика. Общие закономерности

Анализ 24 показателей (табл. 1), выявляемых тремя приведенными выше тестами, показал интересные закономерности, которые требуют пояснения к качественному наполнению самих показателей.

А. На всей выборке спортсменов можно наблюдать тенденцию к превалированию когнитивной тревоги над соматической. Учитывая, что все спортсмены — активные участники соревнований, можно предположить, что регуляция соматической тревоги усваивается быстрее, чем когнитивный самоконтроль и техники, близкие к самопомощи в русле когнитивно-поведенческого или ауто-суггестивного подхода.

Таблица 1

**Описательная статистика изучаемых показателей спортсмена: уровень развития навыков преодоления соревновательной тревоги (№ 1–3), уровень развития копинг-навыков (№ 4–11) и уровень ментальной подготовки (№ 12–24), N = 253**

| №  | Показатель                                | Среднее | Мин. | Макс. | Ст. откл. | Альфа Кронбаха |
|----|---|---------|------|-------|-----------|----------------|
| 1  | CSAI 1. Когнитивная тревога               | 19,6    | 9    | 36    | 6         | 0,8            |
| 2  | CSAI 2. Соматическая тревога              | 16,5    | 10   | 36    | 4,5       | 0,71           |
| 3  | CSAI 3. Уверенность в себе                | 28      | 13   | 54    | 5,3       | 0,72           |
| 4  | ACSI 1. Совладание с неприятностями       | 7,7     | 1    | 12    | 2,4       | 0,7            |
| 5  | ACSI 2. Обучаемость                       | 9       | 4    | 12    | 2,4       | 0,71           |
| 6  | ACSI 3. Концентрация                      | 8,5     | 2    | 12    | 2,1       | 0,73           |
| 7  | ACSI 4. Уверенность в себе и мотивация    | 9       | 4    | 12    | 2         | 0,75           |
| 8  | ACSI 5. Цель                              | 8       | 1    | 12    | 2,5       | 0,7            |
| 9  | ACSI 6. Высшее достижение                 | 6,7     | 0    | 12    | 2,6       | 0,72           |
| 10 | ACSI 7. Свобода от негативных переживаний | 6,4     | 0    | 12    | 3         | 0,72           |
| 11 | ACSI 8. Общий балл                        | 55      | 25   | 84    | 9,6       | 0,8            |
| 12 | OMSAT 1. Целеустремленность               | 22,8    | 8    | 28    | 3,2       | 0,73           |
| 13 | OMSAT 2. Трудолюбие                       | 20,9    | 7    | 28    | 4         | 0,7            |
| 14 | OMSAT 3. Уверенность в себе               | 24      | 7    | 28    | 3,3       | 0,75           |
| 15 | OMSAT 4. Стрессоустойчивость              | 16      | 4    | 28    | 5,5       | 0,7            |
| 16 | OMSAT 5. Управление тревогой              | 15      | 4    | 28    | 6,7       | 0,8            |
| 17 | OMSAT 6. Релаксация                       | 20      | 8    | 28    | 4,3       | 0,75           |
| 18 | OMSAT 7. Мобилизация                      | 21      | 8    | 28    | 3,8       | 0,71           |
| 19 | OMSAT 8. Концентрация                     | 16,7    | 4    | 28    | 5,7       | 0,7            |
| 20 | OMSAT 9. Помехоустойчивость               | 13,5    | 4    | 28    | 6         | 0,8            |
| 21 | OMSAT 10. Имажинация                      | 21      | 4    | 28    | 4,5       | 0,82           |
| 22 | OMSAT 11. Идеомоторика                    | 20      | 6    | 28    | 4,3       | 0,71           |
| 23 | OMSAT 12. Планирование                    | 21      | 7    | 28    | 4,6       | 0,7            |
| 24 | OMSAT. Общий балл                         | 233     | 94   | 312   | 29        | 0,87           |



Б.) Связанная с первой вторая тенденция — наиболее высокие значения спортсмены демонстрируют по показателям № 3, № 7 и № 14, сходным и названным «Уверенность в себе» и включенным во все три теста как принципиально важные при диагностике спортсмена. Можно утверждать, что это показатель действующего спортсмена и профессионально значимое качество. Формулировки этих категорий также близки, примеры пунктов: «Я уверен, что справлюсь с поставленной задачей» (№ 3), «Я уверен в том, что покажу хороший результат» (№ 7), «Я верю, что у меня достаточно сил, чтобы достичь своих целей» (№ 14).

В. Наиболее низкие значения из числа ментальных и копинг-навыков<sup>2</sup> характеризуют тенденцию с высокой когнитивной тревогой: они как раз носят когнитивный характер и в определенной мере выступают противовесом когнитивной тревоги. К ним относятся № 6, № 7, № 19 и № 20, все они в той или иной мере носят характер когнитивного самоконтроля: «Во время соревнований мне трудно избавиться от мыслей о чем-то, что может неожиданно случиться», «В течение всего периода соревнований мне трудно сохранять концентрацию», «Я делаю меньше ошибок в условиях стресса, ведь так я лучше концентрируюсь», «Задолго до того, как начинаются соревнования, у меня в голове уже есть собственный выработанный план действий».

Таким образом, мы можем видеть, что далеко не все ментальные навыки спортсменов развиваются с одинаковой интенсивностью в ходе их психологической подготовки (рис. 1).



Рис. 1. Композиция степени развития 12 ментальных навыков спортсмена по средним значениям, N = 253

<sup>2</sup> Дефиниции различны своей направленностью: копинг-навыки сосредоточены на преодолении спортивного стресса, тогда как ментальные навыки — ресурс результативной подготовки, направленный на повышение надежности, стабильности и качества выступлений.



Результаты проведенного анализа свидетельствуют о достаточно высоком уровне развития «метанавыков», или установок по отношению к спортивной деятельности (№ 1 «Целеустремленность» и № 3 «Уверенность в себе»), в то время как прикладные навыки в виде умения произвольного расслабления или мобилизации, удержания фокуса внимания, несмотря на помехи, эффективного преодоления тревоги и стресса требуют проведения дополнительного тренинга.

## **2. Связь ментальных навыков с индикаторами долголетия спортсмена: корреляционный и регрессионный анализ**

Следующая задача анализа состояла в определении характера и наличия взаимосвязей между факторами спортивного долголетия спортсмена (эффективное совладание с соревновательной тревогой и спортивным стрессом) и факторами успешного развития ментальных навыков (т. е. результатами проведения психологической подготовки); статистический анализ проводился путем подсчета коэффициентов корреляций с использованием критерия Спирмэна ( $p < 0,05$ ).

Обнаруживается достоверная взаимосвязь показателей степени сформированности каждого из 12 ментальных навыков спортсмена с показателями по двум интегративным субшкалам опросников CSAI-2 и ACSI-28, что свидетельствует о достаточно высокой общей устойчивости спортсмена (результаты представлены на рис. 2 в форме корреляционной плеяды).

В современной научной литературе по проблемам спортивной психологии широко распространен термин «mental toughness» — в широком смысле стойкость, надежность, дословно «психическая прочность/выносливость» спортсмена [20], включающий в себя две характеристики (связанные на уровне  $R=0,52$ ) (рис. 2). Обнаруживается высокий уровень взаимосвязи психической прочности/выносливости спортсмена с такими характеристиками:

как целеустремленность (№ 1, показывает, как спортсмен определяет свои цели, которые дают мотивацию к достижению результата);

уверенность в себе (№ 3, вера в то, что спортсмен способен достичь своих целей);

релаксация (№ 6, позволяет спортсмену произвольно расслабляться и снижать уровень возбуждения);

мобилизация (№ 7, в противоположность расслаблению мобилизация — навык, позволяющий повышать свой уровень возбуждения);

имагинация (№ 10, умение создавать и использовать четкие, подкрепленные опытом, двигательные образы).

Данные навыки представляют собой хорошо известные в спортивной психологии компоненты специальной подготовки, освоение которых требует работы с психологом. Данный вид спортивной подготовки основывается на техниках биоуправления (БОС), аутогенной тренировки, психомышечной прогрессивной релаксации и идеомоторной тренировки [13]. Результаты анализа подтвердили важность формирования такого рода навыков для повышения общей устойчивости спортсмена к стрессу и соревновательной тревоге и определили дальнейшее направление оценки полученных данных.

Описанные выше навыки за одним исключением (№ 10 «Имагинация» поменялся на № 8 «Концентрация» — умение спортсмена произвольно направлять и удерживать свой фокус внимания на необходимых целях и процессах) при  $p < 0,01$  показали в ходе регрессионного анализа вклад в вариацию субшкал тревоги и стресса (CSAI-2 и ACSI-28) и возможность предсказать значение этих зависимых переменных (рис. 3).



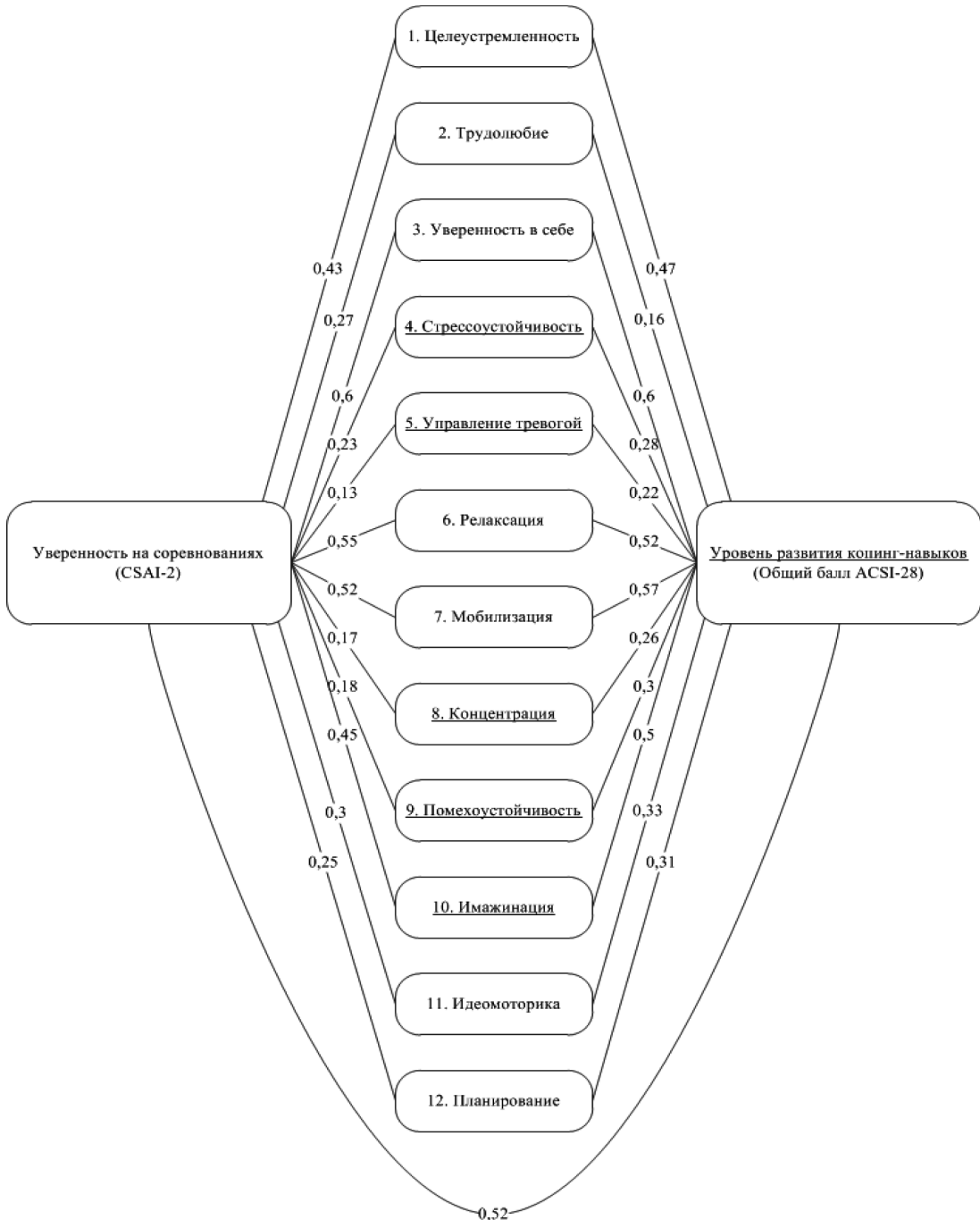


Рис. 2. Композиция корреляционных связей изучаемых показателей: успешности преодоления соревновательной тревоги, уровня сформированности копинг-навыков и успешности прохождения тренинга по развитию ментальных навыков, N = 253: выделены значения тех показателей, величины которых достоверно различаются в зависимости от уровня спортивного мастерства (ANOVA,  $p < 0,01$ , интерпретация и анализ приведены в следующем разделе)

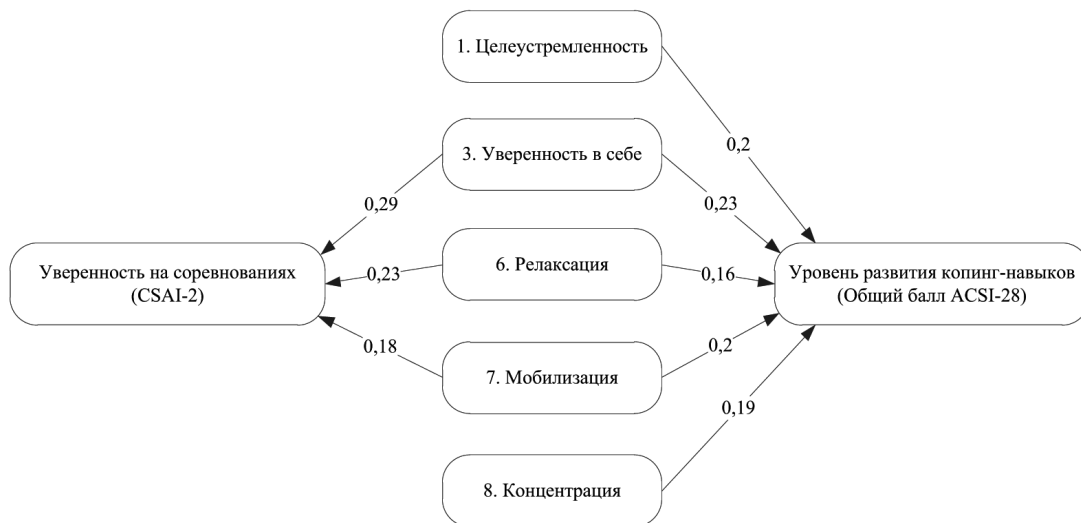


Рис. 3. Данные регрессионного анализа ( $p < 0,01$ ;  $N = 253$ )

Таким образом, можно в определенной мере говорить о влиянии развития указанных пяти ментальных навыков на то, в какой мере спортсмен справляется с соревновательной тревогой и спортивным стрессом.

Эти данные представляются особенно значимыми для практической отечественной психологии спорта. Фактически, они открывают дифференцированную модель подготовки, которая, как правило, редко описывается детально. Такая композиция очень созвучна упомянутым выше модели Т. Орлика, представленной им в фундаментальной работе «В погоне за совершенством», где в центре ментальных навыков расположен «Фокус» (№ 8 «Концентрация»), и модели Дж. Лесика (рис. 4), где полученные нами данные соотносятся с базовым и соревновательными компонентами психологической подготовки спортсмена [19; 21].

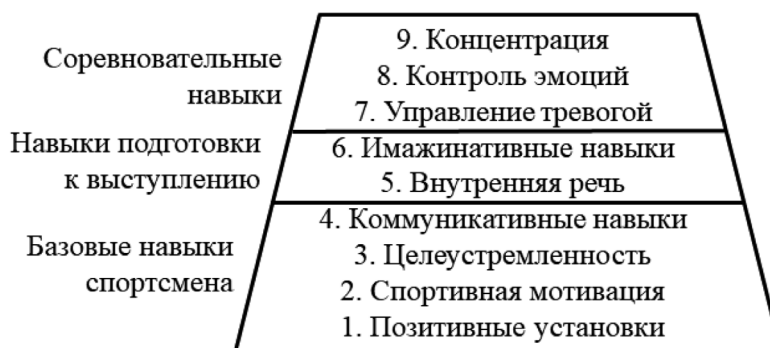


Рис. 4. Композиция девяти ментальных навыков в подходе Дж. Лесика (США, Ассоциация американских спортивных психологов АASP) [19]

Следующим принципиальным вопросом становится вопрос о том, как ментальные навыки усваиваются в ходе спортивного профессионализма и есть ли закономерности их использования в зависимости от стажа, возраста и мастерства выступающих спортсменов.



### 3. Возрастные закономерности и усвоение навыков в ходе профессиогенеза

Первое измерение было выполнено путем корреляционного анализа изучаемых параметров с переменной возраста. Выявленные связи немногочисленны и по значению преимущественно слабы. Так, с возрастом достоверно связан «Общий балл копинг-навыков спортсмена» (0,13), № 4 «Стрессоустойчивость» (0,27), № 5 «Управление тревогой» (0,2), № 8 «Концентрация» (0,3) и № 9 «Помехоустойчивость» (0,17); интересна и одна обратная связь: № 2 «Трудолюбие» — настойчивость и интенсивность работы, которую спортсмен выполняет ради достижения своих целей (0,16) — все при  $p < 0,05$ .

Таким образом, с возрастом спортсмены осваивают и лучше реализуют психологические навыки, но далеко не все, и эта тенденция значима. Этот результат достаточно просто объясняется, поскольку выборка при своей общепрофессиональной гомогенности достаточно разнородна. Например, специфика фигурного катания или скалолазания — сложно-координационных видов спорта — в том, что пик мастерства практически приходится на пубертатный период, тогда как виды спорта, связанные с выносливостью (так называемые циклические виды спорта), обуславливают достижение мастерства в ранней зрелости. Иными словами, объективный биологический возраст с учетом ускоренного онтогенеза спортсмена не будет адекватным мерилем его успешности и компетентности, в том числе и в психологической подготовке.

Для детального и адекватного анализа этих закономерностей был применен дисперсионный анализ ANOVA, для которого выборка была поделена по критерию спортивного мастерства: 39 спортсменов-разрядников, 67 кандидатов в мастера спорта (КМС), 110 мастеров спорта (МС), 37 заслуженных мастеров спорта и международного класса (ЗМС и МСМК) (табл. 2). Аналогичные сравнительные исследования, как правило, показывают достоверные различия в уровне развития ментальных навыков, но чаще изучается не такая подробная градация, а скорее парное сравнение по критерию Манна—Уитни, например, «юниоры» и «мастера», «любители» и «профессионалы», «колледжский спорт» и «сборные команды» [15; 16]. Более детальный анализ был проведен с использованием указанных четырех рангов профессионального мастерства от начала профессиональной соревновательной карьеры до спорта высших достижений (37 спортсменов международного класса и заслуженных мастеров спорта — это призеры чемпионатов мира, олимпийских и всемирных игр).

Таблица 2

#### Однофакторный дисперсионный анализ ANOVA, влияние уровня мастерства спортсмена на общий уровень копинг-навыков и ментальную подготовку (N = 253)

| Переменные            | Критерий различия | Сумма квадратов (Sum of Squares) | Степени свободы (df) | Средний квадрат (Mean Square) | Фактор (F) | Уровень значимости |
|-----------------------|-------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------------------|------------|--------------------|
| ACSI Общий балл       | Между группами    | 1186,561                         | 3                    | 395,520                       | 4,536      | ,004               |
|                       | Внутри групп      | 21712,664                        | 249                  | 87,199                        |            |                    |
|                       | Общее             | 22899,225                        | 252                  |                               |            |                    |
| 1. Целеустремленность | Между группами    | 3,339                            | 3                    | 1,113                         | 1,777      | ,152               |
|                       | Внутри групп      | 155,955                          | 249                  | ,626                          |            |                    |
|                       | Общее             | 159,293                          | 252                  |                               |            |                    |



| Переменные                    | Критерий различия | Сумма квадратов (Sum of Squares) | Степени свободы (df) | Средний квадрат (Mean Square) | Фактор (F) | Уровень значимости |
|-------------------------------|-------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------------------|------------|--------------------|
| 2. Трудолюбие                 | Между группами    | 1,796                            | 3                    | ,599                          | ,412       | ,744               |
|                               | Внутри групп      | 361,629                          | 249                  | 1,452                         |            |                    |
|                               | Общее             | 363,425                          | 252                  |                               |            |                    |
| 3. Уверенность в себе         | Между группами    | 2,446                            | 3                    | ,815                          | 1,223      | ,302               |
|                               | Внутри групп      | 166,028                          | 249                  | ,667                          |            |                    |
|                               | Общее             | 168,474                          | 252                  |                               |            |                    |
| <b>4. Стрессоустойчивость</b> | Между группами    | 40,087                           | 3                    | 13,362                        | 7,510      | <b>,000</b>        |
|                               | Внутри групп      | 443,048                          | 249                  | 1,779                         |            |                    |
|                               | Общее             | 483,135                          | 252                  |                               |            |                    |
| <b>5. Управление тревогой</b> | Между группами    | 80,786                           | 3                    | 26,929                        | 10,577     | <b>,000</b>        |
|                               | Внутри групп      | 633,938                          | 249                  | 2,546                         |            |                    |
|                               | Общее             | 714,724                          | 252                  |                               |            |                    |
| 6. Релаксация                 | Между группами    | 3,823                            | 3                    | 1,274                         | 1,096      | ,351               |
|                               | Внутри групп      | 289,380                          | 249                  | 1,162                         |            |                    |
|                               | Общее             | 293,203                          | 252                  |                               |            |                    |
| 7. Мобилизация                | Между группами    | 4,413                            | 3                    | 1,471                         | 1,620      | ,185               |
|                               | Внутри групп      | 226,115                          | 249                  | ,908                          |            |                    |
|                               | Общее             | 230,528                          | 252                  |                               |            |                    |
| <b>8. Концентрация</b>        | Между группами    | 42,820                           | 3                    | 14,273                        | 7,392      | <b>,000</b>        |
|                               | Внутри групп      | 480,824                          | 249                  | 1,931                         |            |                    |
|                               | Общее             | 523,643                          | 252                  |                               |            |                    |
| <b>9. Помехоустойчивость</b>  | Между группами    | 63,365                           | 3                    | 21,122                        | 10,578     | <b>,000</b>        |
|                               | Внутри групп      | 497,212                          | 249                  | 1,997                         |            |                    |
|                               | Общее             | 560,578                          | 252                  |                               |            |                    |
| <b>10. Имагинация</b>         | Между группами    | 12,430                           | 3                    | 4,143                         | 3,411      | <b>,018</b>        |
|                               | Внутри групп      | 302,493                          | 249                  | 1,215                         |            |                    |
|                               | Общее             | 314,923                          | 252                  |                               |            |                    |
| 11. Идеомоторика              | Между группами    | 3,226                            | 3                    | 1,075                         | ,935       | ,424               |
|                               | Внутри групп      | 286,319                          | 249                  | 1,150                         |            |                    |
|                               | Общее             | 289,545                          | 252                  |                               |            |                    |
| 12. Планирование              | Между группами    | 3,382                            | 3                    | 1,127                         | ,858       | ,464               |
|                               | Внутри групп      | 327,240                          | 249                  | 1,314                         |            |                    |
|                               | Общее             | 330,622                          | 252                  |                               |            |                    |

Эти данные показали, что лишь пять ментальных навыков из всего репертуара (12) достоверно различаются в зависимости от уровня подготовленности спортсмена. Можно говорить о том, что они развиваются по мере повышения мастерства спортсмена, качества конкуренции и уровня соревнований. Однако остальные семь не имеют достоверно значимых различий на разных уровнях спортивного мастерства. Иными словами, например, навыки саморегуляции – мобилизация и релаксация – или навыки идеомоторной тренировки могут быть не освоенными даже на уровне заслуженного мастера спорта, а могут,



напротив, быть развитыми у молодого кандидата в мастера спорта. То есть не приходится говорить о том, что ментальная подготовка напоминает модельные характеристики или нормативы, которые должен выполнить спортсмен.

Самое интересное в полученных данных нам видится в расхождении композиции навыков, связанных с мастерством (табл. 2) и влияющих на преодоление стресса и тревоги (рис. 3). Повторим эти два ряда: «сами собой» усваиваются навыки № 4, № 5, № 8, № 9, № 10, тогда как влияют, по сути, на успешное выступление навыки № 1, № 3, № 6, № 7 и № 8 (единственное совпадение № 8 «Концентрация», или волевое осознанное управление фокусом внимания в условиях стресса).

Ключевой вывод работы: имплицитный рост психологической подготовленности спортсмена, стихийная и естественная самопомощь касаются управления стрессом и тревогой, успешного нахождения средств и техник, позволяющих удержать фокус внимания в релевантной для спортивной ситуации зоне и представить отдельные компоненты соревновательной деятельности. В то же время важные навыки, позволяющие повысить качество ментальной составляющей спортивной подготовленности — поддержка уверенности в себе и установка на достижение цели, базовая саморегуляция в плане баланса мобилизации-релаксации — нуждаются в осознанной специализированной подготовке в форме работы спортсмена с психологом и регулярной тренировки. Знание этой закономерности освоения спортсменом ментальных навыков может значительно повысить эффективность психологического сопровождения, как в детско-юношеском, так и профессиональном спорте.

### **Заключение**

Перспективы исследований в этой области достаточно разнообразны. Экстенсивный вариант развития темы ментальных навыков будет включать конкретные закономерности их развития в отдельных видах спорта, в различных регионах, в отдельных половозрастных когортах; наконец, с адаптацией теста ментальных навыков российская спортивная психология готова к кросс-культурным исследованиям в этой области. Интенсивный вариант, скорее, касается лонгитюдных, очень трудоемких исследований, которые покажут, как и под влиянием каких факторов спортсмен осваивает или компенсирует неосвоенные ментальные навыки в своей карьере.

Подытожив полученные результаты, мы переходим в область практической психологии спорта. Было выявлено, что психологическая подготовка российских действующих спортсменов разного уровня может быть описана как совокупность отдельных измеряемых и тренируемых ментальных навыков (см. Приложение). В предыдущих исследованиях авторами было показано при помощи качественных методов, что психологическая компетентность наиболее результативных российских спортсменов, многократных чемпионов мира действительно очень многогранна и делима на разные навыки [14]. Таким образом, выстраивание планомерной интервенции с учетом полученных данных позволит верифицировать ментальный тренинг действующих спортсменов, приблизив спортивное долголетие и отсрочив, а возможно и победив риски досрочного окончания спортивной карьеры.



**Оттавский тест оценки ментальных навыков – OMSAT  
(Ottawa Mental Skills Assessment Tool)**

| № п/п | Пожалуйста, отметьте, в какой мере вы согласны с этими утверждениями, которые описывают психологическую подготовку спортсмена | Совершенно не согласен | Не согласен | В чем-то согласен | Затрудняюсь ответить | В чем-то согласен | Согласен | Совершенно согласен |
|-------|---|------------------------|-------------|-------------------|----------------------|-------------------|----------|---------------------|
| 1     | Ежедневно я ставлю тренировочные цели   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 2     | Я верю, что добьюсь успеха, несмотря на преграды, с которыми мне предстоит столкнуться  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 3     | Мне несложно расслабиться   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 4     | Есть в моем виде спорта потенциально опасные моменты, которые пугают меня   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 5     | Я могу повысить свой запас энергии, когда устаю на тренировке   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 6     | Я переживаю за свое выступление, потому что слишком взволнован  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 7     | Я решил никогда не бросать свой вид спорта  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 8     | Я теряю концентрацию внимания в ходе важных соревнований  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 9     | Мне легко создавать мысленные образы  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 10    | Я ставлю трудные, но выполнимые цели  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 11    | Я планирую, что конкретно мне нужно сделать перед соревнованиями  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 12    | Я уверенно действую даже в трудных спортивных ситуациях   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 13    | Я все время представляю, как занимаюсь спортом  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 14    | Мое тело излишне напряжено во время соревнований  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 15    | Я теряю концентрацию внимания в течение тренировки  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 16    | Из-за страха, связанного с моим видом спорта, тренироваться непросто  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 17    | Я мечтаю стать знаменитым благодаря своим выступлениям  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 18    | Мне легко менять свои мысленные образы  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 19    | Я могу сознательно снизить мышечное напряжение  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 20    | Я могу поднять уровень своей энергии, когда слишком расслаблюсь на соревнованиях  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 21    | Я представляю и мысленно отрабатываю самые лучшие, эталонные движения в моем виде спорта                                      | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 22    | Когда я выступаю на соревнованиях, одни ошибки часто приводят к другим ошибкам  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 23    | Я ставлю перед собой цели достичь развития в ежедневных, обыденных действиях моего вида спорта                                | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 24    | Я боюсь проигрывать   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |



| № п/п | Пожалуйста, отметьте, в какой мере вы согласны с этими утверждениями, которые описывают психологическую подготовку спортсмена | Совершенно не согласен | Не согласен | В чем-то согласен | Затрудняюсь ответить | В чем-то согласен | Согласен | Совершенно согласен |
|-------|---|------------------------|-------------|-------------------|----------------------|-------------------|----------|---------------------|
| 25    | Я планирую определенный перечень вещей, о которых буду думать перед соревнованиями  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 26    | У меня ясные мысленные образы   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 27    | Мне трудно приходить в себя и восстанавливать контроль после расстройств/огорчения на соревнованиях                           | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 28    | Я верю, что у меня достаточно сил, чтобы достичь своих целей  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 29    | Я умею быстро расслабляться   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 30    | Я готов пожертвовать всеми другими делами, чтобы достичь успеха в спорте  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 31    | В отдельные моменты тренировки мне трудно сконцентрироваться  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 32    | Я больше волнуюсь, когда на соревнования приходят огромные толпы зрителей   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 33    | Я могу почувствовать движение, когда представляю его  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 34    | Во время соревнований мне трудно избавиться от мыслей о чем-то, что может неожиданно случиться                                | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 35    | Моя психологическая подготовка распланирована   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 36    | Мои результаты на тренировках выше, чем на соревнованиях  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 37    | Мне легко настроиться, чтобы выступить наилучшим образом  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 38    | В течение всего периода соревнований мне трудно сохранять концентрацию  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 39    | Я чувствую, что для меня достижения в моем виде спорта важнее, чем во всех других областях жизни                              | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 40    | Я заранее планирую список дел, которые нужно сделать в ходе соревнований  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 41    | Мои цели заставляют меня работать усерднее  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 42    | В критические моменты на соревнованиях я могу эффективно расслабиться   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 43    | Мне трудно добиться такого контроля над собой, чтобы снять свой страх во время тренировки                                     | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 44    | В ходе соревнований я фиксируюсь на ошибках   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 45    | Я психологически готовлюсь к критическим ситуациям на соревнованиях   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 46    | Я могу легко заставить себя собраться, если подавлен перед выступлением   | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 47    | У меня есть план подготовки, включающий конкретные слова, которые я скажу себе в ходе соревнований                            | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |
| 48    | Я уверен во всем, что касается моего выступления  | 1                      | 2           | 3                 | 4                    | 5                 | 6        | 7                   |



### **Ключи для обработки результатов тестирования.**

**Шкала 1. Целеустремленность.** Определение спортсменом своих целей, которые дают мотивацию к достижению результата  $(1+10+23+41)/4 = \dots$

**Шкала 2. Трудолюбие.** Настойчивость и интенсивность работы, которую спортсмен выполняет ради достижения своих целей  $(7+17+30+39)/4 = \dots$

**Шкала 3. Уверенность в себе.** Вера спортсмена в то, что он способен достичь поставленных целей  $(2+12+28=48)/4 = \dots$

**Шкала 4. Стрессоустойчивость.** Физиологические реакции спортсмена на различные виды стресса и умение ими управлять (Обратные вопросы!)  $(6+14+32+36)/4 = \dots$

**Шкала 5. Управление тревогой.** Способность адаптироваться к ситуациям, которые вызывают страх, тревогу или беспокойство (Обратные вопросы!)  $(4+16+24+43)/4 = \dots$

**Шкала 6. Релаксация.** Навык, который позволяет спортсмену произвольно расслабляться и снижать уровень возбуждения  $(3+19+29+42)/4 = \dots$

**Шкала 7. Мобилизация.** Навык, позволяющий повышать свой уровень активности и возбуждения  $(5+20+37+46)/4 = \dots$

**Шкала 8. Концентрация.** Умение произвольно направлять и удерживать фокус внимания на необходимых целях и процессах (Обратные вопросы!)  $(8+15+31+38)/4 = \dots$

**Шкала 9. Помехоустойчивость.** Способность сосредоточиться при условии воздействия отвлекающих факторов (Обратные вопросы!)  $(22+27+34+44)/4 = \dots$

**Шкала 10. Иماجинация.** Умение создавать и использовать четкие, подкрепленные опытом двигательные образы  $(9+18+26+33)/4 = \dots$

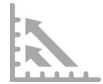
**Шкала 11. Идеомоторика.** Практика повышения спортивного мастерства за счет мысленных тренировок  $(13+21+35+45)/4 = \dots$

**Шкала 12. Планирование.** Разработка точного плана действий, который упорядочивает эмоциональную, мыслительную и двигательную активность во время, до и после соревнований  $(11+25+40+47)/4 = \dots$

### **Литература**

1. Алексеев А.В. Система АГИМ. Путь к точности. М.: Феникс. 2004. 128 с.
2. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Балакшина М.Д. Апробация Оттавского теста ментальных навыков OMSAT // Ученые записки университета имени ПФ Лесгафта. 2020. № 8. С. 343–349.
3. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Кукишина А.А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена ACSI-28» // Спортивный психолог. 2014. № 2(33). С. 80–85.
4. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Савинкина А.О. Опросник соревновательной тревоги спортсмена CSAI-2: возможности и перспективы // Спортивный психолог. 2020. № 1(56). С. 67–73.
5. Гиссен Л.Д. Спортивная психогигиена и психопрофилактика. 2-е изд. М.: Советский спорт. 2010. 160 с.
6. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (на материале спортивной деятельности): автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 1999. 48 с.
7. Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. М., 2009. 120 с.
8. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: метод. пособие для олимпийцев. М.: Советский спорт, 2006. 54 с.
9. Мильман В.Э. Структура и методика составления модельных психологических характеристик, относящихся к психической надежности спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1976. 46 с.
10. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: Физкультура и спорт. 1969. 89 с.





11. Рудик П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена // Проблемы психологии спорта. 1962. № 2. С. 9.
12. Толочек В.А. Совместная трудовая профессиональная деятельность и спорт высших достижений: две модели НИР — общее, особенное, тенденции эволюции // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2018. Т. 3(3). С. 176—199.
13. Advancements in mental skills training / M. Bertollo, E. Filho, P. Terry (ed.). New-York: Routledge. 2021. 279 с.
14. Akhmerova K., Bochaver K., Kasatkin V. Mental competencies of Russian multiple Olympic gold medalists: a study of seven cases // 14th European Congress of Sport Psychology. Sport Psychology — Theories and Applications for Performance, Health and Humanity (Bern). 2015. С. 382.
15. Craciun M., Dobosi S., Ioan N., Prodea C. A confirmatory factor analysis of the Ottawa Mental Skill Assessment Tool (OMSAT-3) — Romanian version // Human Movement. 2011. № 2(11). С. 159—164.
16. Durand-Bush N., Salmela J.H., Green-Demers I. The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3) // Sport Psychologist. 2001 № 15. С. 1—19.
17. Hardy L., Parfitt G. A catastrophe model of anxiety and performance // British journal of psychology. 1991. № 2(82). С. 163—178.
18. Kamata A., Tenenbaum G., Hanin Y.L. Individual zone of optimal functioning (IZOF): A probabilistic estimation // Journal of Sport and Exercise Psychology. 2002. № 2(24). С. 189—208.
19. Lesyk J.J. The nine mental skills of successful athletes // Annual Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (Hyannis). 1998. С. 1—13.
20. Madrigal L., Hamill S., Gill D.L. Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS) // The Sport Psychologist. 2013. № 1(27). С. 62—77.
21. Orlick T. In pursuit of excellence. Champaign: Human Kinetics, 2016. 374 с.
22. Schinke R.J., Stambulova N.B., Si G., Moore Z. International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development // International journal of sport and exercise psychology. 2018. № 6(16). С. 622—639.
23. Sport psychology for young athletes / C.J. Knight, C.G. Harwood, D. Gould (ed). New-York: Routledge. 2017. 320 с.

## References

1. Alexeev A.V. Sistema AGIM. Put k tochnosti. [The AGIM system. The path to accuracy]. Moscow.: Feniks. 2004. 128 p. (In Russ.).
2. Bochaver K.A., Dovzhik L.M., Balakshina M.D. Aprobacija Ottavskogo testa mental'nyh navykov OMSAT [Testing the Ottawa Mental Skills Test OMSAT] // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, 2020, no 8, pp. 343—349. (In Russ., abstr. in Engl.).
3. Bochaver K.A., Dovzhik L.M., Kukshina A.A. Sovladanie professional'nyh sportsmenov so stressom i aprobacija «Testa koping-navykov sportsmena ACSI-28» [Coping of professional athletes with stress and approbation of the «Athlete Coping Skills Test ACSI-28»]. *Sportivnyi psiholog [The Sport Psychologist]*, 2014, no 2 (33), pp. 80—85. (In Russ., abstr. in Engl.).
4. Bochaver K.A., Dovzhik L.M., Savinkina A.O. Oprosnik sorevnovatel'noj trevogi sportsmena CSAI-2: vozmozhnosti i perspektivy [CSAI-2 Athlete's Competitive Anxiety Questionnaire: Opportunities and prospects]. *Sportivnyi psiholog [The Sport Psychologist]*, 2020, no 1 (56), pp. 67—73. (In Russ., abstr. in Engl.).
5. Gissen L.D. Sportivnaja psihogigiena i psihoprofilaktika. 2-e izd. [Sports psychohygiene and psychoprophylaxis] Moscow.: Sovetskiy sport. 2010. 160 p. (In Russ.).
6. Gorskaya G.B. Psihologicheskie faktory samorealizacii professionalov vysokogo klassa (na material sportivnoj dejatel'nosti). [Psychological factors of self-realization of high-class professionals (based on the material of sports activity)]. PhD thesis. Moscow, 1999. 48 p. (In Russ.).
7. Zhuravlev D.V. Psihologicheskaja reguljacija i optimizacija funkcional'nyh sostojanij sportsmena [Psychological regulation and optimization of the athlete's functional states]. M. 2009. 120 с. (In Russ.).
8. Zagajnov R. M. Psihologicheskoe masterstvo trenera i sportsmena. Metodicheskoe posobie dlja olimpijcev. [Psychological skills of a coach and an athlete. Methodological guide for Olympians]. Moscow: Sovetskiy sport, 2006. 54 p. (In Russ.).



9. Milman V.E. Struktura i metodika sostavlenija model'nyh psihologicheskikh harakteristik, odnosjashhihsja k psihicheskoj nadjozhnosti sportsmenov. [Structure and methodology of drawing up model psychological characteristics related to the mental reliability of athletes]. Moscow.: Fizkultura i sport. 1976. 46 p. (In Russ.).
10. Puni A.C. Psihologicheskaja podgotovka k sorevnovaniju v sporte. [Mental preparation to sport competitions] Moscow.: Fizkultura i sport. 1969. 89 p. (In Russ.).
11. Rudik P.A. Psihologicheskie osnovy moral'no-volevoj podgotovki sportsmena [Psychological foundations of moral and volitional training of an athlete]. *Problemy psihologii sporta [Sport psychology problems]*. 1962. № 2. P. 9. (In Russ.).
12. Toloček V.A. Sovmestnaja trudovaja professional'naja dejatel'nost' i sport vysshih dostizhenij: dve modeli NIR-obshhee, osobennoe, tendencii jevoljucii [Joint labor professional activity and sports of the highest achievements: two models of researches, special, trends of evolution]. *Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Organizacionnaja psihologija i psihologija truda. [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational psychology and labor psychology]*. 2018. Vol. 3. (3). Pp. 176–199. (In Russ.).
13. Advancements in mental skills training. Bertollo M., Filho E., Terry P. (ed.). New-York. Routledge. 2021. 279 c.
14. Akhmerova K., Bochaver K., Kasatkin V. Mental competencies of russian multiple olympic gold medalists: a study of seven cases // *14th European Congress of Sport Psychology. Sport Psychology – Theories and Applications for Performance, Health and Humanity (Bern)*. 2015. C. 382.
15. Craciun M., Dobosi S., Ioan N., Prodea C. A confirmatory factor analysis of the Ottawa Mental Skill Assessment Tool (OMSAT-3) – Romanian version // *Human Movement*. 2011. № 2 (11). C. 159–164.
16. Durand-Bush N., Salmela J.H., Green-Demers I. The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3) // *Sport Psychologist*. 2001 № 15. C. 1–19.
17. Hardy L., Parfitt G. A catastrophe model of anxiety and performance // *British journal of psychology*. 1991. № 2 (82). C. 163–178.
18. Kamata A., Tenenbaum G., Hanin Y.L. Individual zone of optimal functioning (IZOF): A probabilistic estimation // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2002. № 2 (24). C. 189–208.
19. Lesyk J. J. The nine mental skills of successful athletes // *Annual Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (Hyannis)*. 1998. C. 1–13.
20. Madrigal L., Hamill S., Gill D. L. Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS) // *The Sport Psychologist*. 2013. № 1 (27). C. 62–77.
21. Orlick T. In pursuit of excellence. Champaign. Human Kinetics, 2016. 374 c.
22. Schinke R.J., Stambulova N.B., Si G., & Moore Z. International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development // *International journal of sport and exercise psychology*. 2018. № 6 (16). C. 622–639.
23. Sport psychology for young athletes. Knight C.J., Harwood C.G., Gould D. (ed.). New-York. Routledge. 2017. 320 c.

### **Информация об авторах**

**Бочавер Константин Алексеевич**, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, заведующий лабораторией спортивной психологии, Московский институт психоанализа (НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: [konstantin.bochaver@gmail.com](mailto:konstantin.bochaver@gmail.com)

**Довжик Лидия Михайловна**, кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории спортивной психологии, Московский институт психоанализа (НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1039-4640>, [lydia.dovzhik@gmail.com](mailto:lydia.dovzhik@gmail.com)

**Бондарев Дмитрий Владимирович**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, научный сотрудник, Университет Ювяскюля, Ювяскюля, Финляндия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-8898>, e-mail: [dmitriy.d.bondarev@jyu.fi](mailto:dmitriy.d.bondarev@jyu.fi)



*Савинкина Александра Олеговна*, научный сотрудник, Государственный научный центр Российской Федерации Институт медико-биологических проблем Российской академии наук (ГНИЦ РФ «ИМБП РАН»); соискатель кафедры психологии, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5460-9258>, e-mail: [savinkina@imbp.ru](mailto:savinkina@imbp.ru)

**Information about the authors**

*Konstantin A. Bochaver*, PhD in Psychology, assistant professor at the psychology chair, head of sport psychology laboratory, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: [konstantin.bochaver@gmail.com](mailto:konstantin.bochaver@gmail.com)

*Lydia M. Dovzhik*, PhD in Psychology, fellow research at the sport psychology laboratory, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1039-4640>, [lydia.dovzhik@gmail.com](mailto:lydia.dovzhik@gmail.com)

*Dmitriy V. Bondarev*, PhD in sport and exercise, assistant professor, University of Jyväskylä (University of Jyväskylä), Jyväskylä, Finland, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-8898>, e-mail: [dmitriy.d.bondarev@jyu.fi](mailto:dmitriy.d.bondarev@jyu.fi)

*Alexandra O. Savinkina*, researcher, Institute of Biomedical Problems of RAS, PhD student, Russian state university for physical education, sport, youth and tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5460-9258>, e-mail: [savinkina@imbp.ru](mailto:savinkina@imbp.ru)

Получена 21.12.2020

Received 21.12.2020

Принята в печать 01.12.2021

Accepted 01.12.2021